

Når du først er fed, hvad så?

Bilag 3 til delprojekt 3:

Kort og lang fremstilling af tiltag
og projekter

Juli 2006

Mikala Utzon, Thomas Moser, Henning Tollefsen

Learning Lab Danmark,

nu Danmarks Pædagogiske Universitetsskole (DPU)

Indhold

1	Frederiksborg Amt	9
1.1	Birkerød Kommune	9
1.1.1	Projekt: Weight-Watchers	9
1.1.1.1	Kort fremstilling	9
1.1.1.2	Lang fremstilling	11
1.2	Fredensborg-Humlebæk Kommune	14
1.2.1	Projekt: Slankekursus for pensionister i Humlebæk dagcenter	14
1.2.1.1	Kort fremstilling	14
1.2.1.2	Lang fremstilling	16
1.3	Frederiksværk Kommune	21
1.3.1	Projekt: Livsstilsklub – Endelig udgave	21
1.3.1.1	Kort fremstilling	21
1.3.1.2	Lang fremstilling	23
1.3.2	Projekt: Livsstilsklub (Udkast)	27
1.3.2.1	Kort fremstilling	27
1.3.2.2	Lang fremstilling	29
1.4	Karlebo Kommune	33
1.4.1	Projekt: Livstilsændringsholdet	33
1.4.1.1	Kort fremstilling	33
1.4.1.2	Lang fremstilling	35
1.5	Ølstykke Kommune	39
1.5.1	Projekt: Målrettet træning overvægtige damer (Endelig udgave)	39
1.5.1.1	Kort version	39
1.5.1.2	Lang version	41
1.5.2	Projekt: Målrettet træning overvægtige damer (Udkast)	45
1.5.2.1	Kort fremstilling	45
1.5.2.2	Lang fremstilling	47
2	Fyns Amt	50
2.1	Ejby Kommune	50
2.1.1	Projekt: Kost og Motion for dagplejemødre	50
2.1.1.1	Kort fremstilling	50
2.1.1.2	Lang fremstilling	52
2.2	Glamsbjerg Kommune	55
2.2.1	Projekt: Godt begyndt...!	55
2.2.1.1	Kort fremstilling	55
2.2.1.2	Lang fremstilling	57
2.3	Munkebo Kommune	61
2.3.1	Projekt: Munkebo	61
2.3.1.1	Kort fremstilling	61
2.3.1.2	Lang fremstilling	63

2.4	Nyborg Kommune	66
2.4.1	Projekt: Livsstilsclubber i Danmark	66
2.4.1.1	Kort fremstilling	66
2.4.1.2	Lang fremstilling	68
2.5	Odense Kommune	73
2.5.1	Projekt: Livsstilsclub - Odense	73
2.5.1.1	Kort fremstilling	73
2.5.1.2	Lang fremstilling	75
2.5.2	Projekt: SlankeDoktoren	80
2.5.2.1	Kort fremstilling	80
2.5.2.2	Lang fremstilling	82
2.6	Svendborg Kommune	86
2.6.1	Projekt: Kom i form: Slank dig	86
2.6.1.1	Kort fremstilling	86
2.6.1.2	Lang fremstilling	88
3	Københavns Amt	91
3.1	Ballerup Kommune	91
3.1.1	Projekt: Center for Sundhed og Livsstil	91
3.1.1.1	Kort fremstilling	91
3.1.1.2	Lang fremstilling	93
3.2	Frederiksberg Kommune	96
3.2.1	Projekt: Diætistfunktionen tilknyttet de praktiserende læger	96
3.2.1.1	Kort fremstilling	96
3.2.1.2	Lang fremstilling	98
3.2.2	Projekt: Motion på recept og Motionsrådgivning	101
3.2.2.1	Kort fremstilling	101
3.2.2.2	Lang fremstilling	103
3.2.3	Projekt: Slankekoncept i Fitness.dk	107
3.2.3.1	Kort fremstilling	107
3.2.3.2	Lang fremstilling	109
3.3	Herlev Kommune	111
3.3.1	Projekt: Sundt og varigt vægttab	111
3.3.1.1	Kort fremstilling	111
3.3.1.2	Lang fremstilling	113
3.4	Københavns Kommune	116
3.4.1	Projekt: Livsstilsclub - København	116
3.4.1.1	Kort fremstilling	116
3.4.1.2	Lang fremstilling	118
3.4.2	Projekt: Motion og kost på recept	122
3.4.2.1	Kort fremstilling	122
3.4.2.2	Lang fremstilling	125
3.4.3	Projekt: Sund og slank – 8 ugers program i DGI-byen	130
3.4.3.1	Kort fremstilling	130
3.4.3.2	Lang fremstilling	132
3.5	Virum Kommune	135
3.5.1	Projekt: Kost & Livsstil	135
3.5.1.1	Kort fremstilling	135
3.5.1.2	Lang fremstilling	137

4	Nordjyllands Amt	140
4.1	Fjerritslev Kommune	140
4.1.1	Projekt: AeroBIG	140
4.1.1.1	Kort fremstilling	140
4.1.1.2	Lang fremstilling	142
4.2	Frederikshavn Kommune	146
4.2.1	Projekt: Kostvejledning i Sund By Frederikshavn (én eller...	146
4.2.1.1	Kort fremstilling	146
4.2.1.2	Lang fremstilling	148
4.3	Hadsund Kommune	152
4.3.1	Projekt: Kostvejledning	152
4.3.1.1	Kort fremstilling	152
4.3.1.2	Lang fremstilling	154
4.4	Hjørring Kommune	158
4.4.1	Projekt: Slankeholdet	158
4.4.1.1	Kort fremstilling	158
4.4.1.2	Lang fremstilling	160
4.4.2	Projekt: Vejen er Let – Coaching til en bedre livsstil	163
4.4.2.1	Kort fremstilling	163
4.4.2.2	Lang fremstilling	166
4.5	Hobro Kommune	171
4.5.1	Projekt: Fra ventetid til udviklingstid	171
4.5.1.1	Kort fremstilling	171
4.5.1.2	Lang fremstilling	173
4.6	Læsø Kommune	176
4.6.1	Projekt: Vægtholdet	176
4.6.1.1	Kort fremstilling	176
4.6.1.2	Lang fremstilling	178
4.7	Løgstør Kommune	181
4.7.1	Projekt: Fedt for fight	181
4.7.1.1	Kort fremstilling	181
4.7.1.2	Lang fremstilling	183
4.8	Nibe Kommune	188
4.8.1	Projekt: LET FREMTID	188
4.8.1.1	Kort fremstilling	188
4.8.1.2	Lang fremstilling	190
4.9	Skagen Kommune	194
4.9.1	Projekt: 1. Personlig styrke og livskvalitet, 2. Kostvejledning...	194
4.9.1.1	Kort fremstilling	194
4.9.1.2	Lang fremstilling	196
4.10	Skørping Kommune	199
4.10.1	Projekt: A. Tilbud om fysioterapeutisk rådgivning, B. Tilbud...	199
4.10.1.1	Kort fremstilling	199
4.10.1.2	Lang fremstilling	201

4.11	Aalborg Kommune	204
4.11.1	Projekt: Individuel kostvejledning i Nordjyllands Amt	204
4.11.1.1	Kort fremstilling	204
4.11.1.2	Lang fremstilling	206
4.11.2	Projekt: Runde Kvinder og Mænd	209
4.11.2.1	Kort fremstilling	209
4.11.2.2	Lang fremstilling	211
5	Ribe Amt	214
5.1	Esbjerg Kommune	214
5.1.1	Projekt: Livsstilsklub - Esbjerg	214
5.1.1.1	Kort fremstilling	214
5.1.1.2	Lang fremstilling	216
5.1.2	Projekt: Læring for Livet - XXL	220
5.1.2.1	Kort fremstilling	220
5.1.2.2	Lang fremstilling	222
5.1.3	Projekt: Motion for overvægtige	226
5.1.3.1	Kort fremstilling	226
5.1.3.2	Lang fremstilling	228
5.2	Ribe Kommune	231
5.2.1	Projekt: Motion på recept XL	231
5.2.1.1	Kort fremstilling	231
5.2.1.2	Lang fremstilling	233
6	Ringkøbing Amt	237
6.1	Holstebro Kommune	237
6.1.1	Projekt: Diætbehandling af adipositas hos voksne	237
6.1.1.1	Kort fremstilling	237
6.1.1.2	Lang fremstilling	239
6.1.2	Projekt: Livsstilscafeer i Ringkøbing Amt	242
6.1.2.1	Kort fremstilling	242
6.1.2.2	Lang fremstilling	244
6.2	Skjern Kommune	248
6.2.1	Projekt: Find din naturlige vægt – hvis vægten er i ubalance	248
6.2.1.1	Kort fremstilling	248
6.2.1.2	Lang fremstilling	250
7	Roskilde Amt	254
7.1	Køge Kommune	254
7.1.1	Projekt: Livsstilsklub - Køge	254
7.1.1.1	Kort fremstilling	254
7.1.1.2	Lang fremstilling	256
7.2	Roskilde Kommune	260
7.2.1	Projekt: Gør det sammen	260
7.2.1.1	Kort fremstilling	260
7.2.1.2	Lang fremstilling	262
7.2.2	Projekt: Spis dig slank	265
7.2.2.1	Kort fremstilling	265
7.2.2.2	Lang fremstilling	267

7.2.3	Projekt: Sundhed og glæde	271
7.2.3.1	Kort fremstilling	271
7.2.3.2	Lang fremstilling	273
8	Storstrøms Amt	277
8.1	Bornholms Kommune	277
8.1.1	Projekt: Krop og job – Teamdag i samarbejde med Adipositas	277
8.1.1.1	Kort fremstilling	277
8.1.1.2	Lang fremstilling	279
8.1.2	Projekt: Motion på recept	283
8.1.2.1	Kort fremstilling	283
8.1.2.2	Lang fremstilling	285
9	Sønderjyllands Kommune	288
9.1	Haderslev Kommune	288
9.1.1	Projekt: Vejen til et varigt vægttab	288
9.1.1.1	Kort fremstilling	288
9.1.1.2	Lang fremstilling	290
9.2	Nordborg Kommune	295
9.2.1	Projekt: Forløb for overvægtige	295
9.2.1.1	Kort fremstilling	295
9.2.1.2	Lang fremstilling	297
9.2.2	Projekt: Pilotprojekt for livsstilsændringer for Austenborg	300
9.2.2.1	Kort fremstilling	300
9.2.2.2	Lang fremstilling	302
9.3	Tinglev Kommune	306
9.3.1	Projekt: Idræt og kost	306
9.3.1.1	Kort fremstilling	306
9.3.1.2	Lang fremstilling	308
9.4	Aabenraa Kommune	311
9.4.1	Projekt: Fedt for Fight – en konkurrence med fokus på kost	311
9.4.1.1	Kort fremstilling	311
9.4.1.2	Lang fremstilling	314
9.4.2	Projekt: Kurset "Overvægt i familien"	320
9.4.2.1	Kort fremstilling	320
9.4.2.2	Lang fremstilling	322
9.4.3	Projekt: Livsstil og vægttab	326
9.4.3.1	Kort fremstilling	326
9.4.3.2	Lang fremstilling	328
9.4.4	Projekt: Livsstilklub	331
9.4.4.1	Kort fremstilling	331
9.4.4.2	Lang fremstilling	333
9.4.5	Projekt: LivsstilsCenter SYD	336
9.4.5.1	Kort fremstilling	336
9.4.5.2	Lang fremstilling	339
9.4.6	Projekt: Projekt "Vægtløfterne"	343
9.4.6.1	Kort fremstilling	343
9.4.6.2	Lang fremstilling	345

10	Vejle Amt	349
10.1	Brædstrup Kommune	349
10.1.1	Projekt: Livsstilscenteret i Brædstrup	349
10.1.1.1	Kort fremstilling	349
10.1.1.2	Lang fremstilling	351
10.2	Horsens Kommune	354
10.2.1	Projekt: Fra overvægt til ønskevægt	354
10.2.1.1	Kort fremstilling	354
10.2.1.2	Lang fremstilling	356
11	Vestsjællands Amt	359
11.1	Kalundborg Kommune	359
11.1.1	Projekt: Ubberrup Højskole – Livsstilskurser med kost, motion...	359
11.1.1.1	Kort fremstilling	359
11.1.1.2	Lang fremstilling	361
11.2	Skælskør Kommune	366
11.2.1	Projekt: Appetit på livet	366
11.2.1.1	Kort fremstilling	366
11.2.1.2	Lang fremstilling	368
11.3	Slagelse Kommune	370
11.3.1	Projekt: Vandgymnastik for store størrelser m/k	370
11.3.1.1	Kort fremstilling	370
11.3.1.2	Lang fremstilling	372
12	Viborg Amt	375
12.1	Roslev Kommune	375
12.1.1	Projekt: Tab og Vind	375
12.1.1.1	Kort fremstilling	375
12.1.1.2	Lang fremstilling	377
12.2	Viborg Kommune	381
12.2.1	Projekt: Motionsnet	381
12.2.1.1	Kort fremstilling	381
12.2.1.2	Lang fremstilling	383
13	Århus Amt	386
13.1	Ebeltoft Kommune	386
13.1.1	Projekt: Ebeltoft Kurcenter (Endelig version)	386
13.1.1.1	Kort fremstilling	386
13.1.1.2	Lang fremstilling	388
13.1.2	Projekt: Ebeltoft Kurcenter (Udkast)	393
13.1.2.1	Kort fremstilling	393
13.1.2.2	Lang fremstilling	395
13.2	Grenaa Kommune	400
13.2.1	Projekt: JobForm	400
13.2.1.1	Kort fremstilling	400
13.2.1.2	Lang fremstilling	402

13.3	Odder Kommune	406
13.3.1	Projekt: Stavgang for overvægtige	406
13.3.1.1	Kort fremstilling	406
13.3.1.2	Lang fremstilling	408
13.4	Samsø Kommune	411
13.4.1	Projekt: Samsø Højskole Livsstil/Kostomlægning	411
13.4.1.1	Kort fremstilling	411
13.4.1.2	Lang fremstilling	413
13.5	Skanderborg Kommune	418
13.5.1	Projekt: ØMT FORÅR	418
13.5.1.1	Kort fremstilling	418
13.5.1.2	Lang fremstilling	420
13.6	Århus Kommune	424
13.6.1	Projekt: Livsstiklub - Århus	424
13.6.1.1	Kort fremstilling	424
13.6.1.2	Lang fremstilling	426

1 Frederiksborg Amt

1.1 Birkerød Kommune

1.1.1 Projekt: Weight-Watchers

1.1.1.1 Kort fremstilling

WEIGHT-WATCHERS

Birkerød kommune -- Frederiksborg amt Projektansvarlig: Weight-Watchers **Projektstart:** år 2000 **Projektslutt:** Ikke besvaret. **Mål:** At opnå og bevare et vægttab gennem kost- og adfærdsændringer **Målgrupper:** Kun den overvægtige. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kost- og adfærdsændringer. Mad, motivation, motion og møde **Materiale:** Vi har et program bestående af 12 hæfter, en POINTS-guide, Cheklister (det er ugedagbøger), kogebooks, Butiksguide med POINTS beregning af alle typer fødevarer, samt varer som hjælper medlemmerne til at følge programmet Vi tilbyder også brevkurser. **Registrering af kropsvægt:** Ja De vejes 1 gang om ugen, når de kommer på holdene **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Opnåelse af målvægt, samt at kunne holde vægttabet **Evaluering:** Der er lavet kliniske studier, der dokumenterer effekten og disse studier er offentliggjorte i medicinske tidsskrifter **Resultater:** Der er lavet kliniske studier, der dokumenterer effekten og disse studier er offentliggjorte i medicinske tidsskrifter

1.1.1.2 Lang fremstilling

Weight-Watchers

1. Information om tiltaget

Amt: Frederiksborg

Kommune: Birkerød

Starttidspunkt: år 2000

Organisatorisk ansvarlig: Weight-Watchers

Finansiering: Weight-Watchers

Kontaktperson: Direktør Lise Wrona

Kontaktpersons adresse: Weight-Watchers, Bregnerødvej 102, 3460 Birkerød

Kontaktpersons telefon: 45655535, mobil 2940

Kontaktpersons e-mail: lwrona@Weight-Watchers.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Ansvarlig for aktiviteter i DK

Kontaktpersonens faglige baggrund: Andet

Udfyllende om faglig baggrund: Sygeplejerske uddannelse Leder uddannelse

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Lise Wrona er ansvarlig for alle agenter fordelt over landet. Agenterne har kontakten til medlemmerne, der går på holdene og vi har også kontakt til medlemmerne via tlf.

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Arne Astrup er Medical Advisor Agenterne har forskellig uddannelsesmæssig baggrund, men har alle gennemført et vægttab

Faggrupper tilknyttet projektet: Læge,

Geografisk placering: Hovedkontor i Birkerød, hold over hele landet

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: At opnå og bevare et vægttab gennem kost- og adfærdsændringer

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Kun den overvægtige.

Målgruppe(r) udfyllende information: Alle med et BMI på min 20+ 3kg, der ønsker at tabe sig

Aldersgrupper udfyllende information: Alle voksne

Information om tiltaget: Typisk hører de om os via andre, der har gennemført et vægttab via vores program. Vi annoncerer og laver PR

Rekruttering til deltagelse: Alle med et BMI på min 20+ 3kg og derover

Rekruttering til deltagelse: Hele landet

3. Indhold

Hovedindhold: Kost- og adfærdsændringer. Mad, motivation, motion og møde

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I nogen grad
Helseproblemer: I nogen grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I nogen grad
Sygdomsrisici: I lille grad
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Andet, madopskrifter.

Materiale: Vi har et program bestående af 12 hæfter, en POINTS-guide, Cheklister (det er ugedagbøger), kokebøger, Butiksguide med POINTS beregning af alle typer fødevarer, samt varer som hjælper medlemmerne til at følge programmet Vi tilbyder også brevkurser.

Registrering af kropsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: Ja De vejes 1 gang om ugen, når de kommer på holdene

Familiedeltagelse: Hele familien kan spise samme mad og derved taber de øvrige i familien sig også

Varighed: I så lang tid, som de ønsker. De taber sig, holder deres vægt i 2 uger og bliver der efter guldmedlem og kan fortsætte gratis hos os

Opfølgning: Via guldmedlemskab, hvor vægten ikke må svinge mere end +/- 2 kg og man skal komme på besøg mindst hver 10. uge

5. Evaluering

Successkriterier: Opnåelse af målvægt, samt at kunne holde vægttabet

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Der er lavet kliniske studier, der dokumenterer effekten og disse studier er offentliggjorte i medicinske tidsskrifter

Foreliggende evaluering: Der er lavet kliniske studier, der dokumenterer effekten og disse studier er offentliggjorte i medicinske tidsskrifter

Nuværende resultater: Der er lavet kliniske studier, der dokumenterer effekten og disse studier er offentliggjorte i medicinske tidsskrifter

Forandring: Vægttab Andet syn på sig selv Større selvværd

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Det er et stort plus, at agenterne selv har gennemført et vægttab, da deres erfaringer kommer medlemmerne til gode

Overvægtens grundproblemer: Det er individuelt

Årsager forandring: At de får nemme, enkle leveregler at følge, at de får kundskaber til at håndtere vægttab og at de får støtte og opbakning

Stærke svage sider: Vi er over hele landet Vores agenter har egne erfaringer med vægttab Vi kan dokumentere effekten af programmet Der er lavet klinisk dokumentation

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

1.2 Fredensborg-Humlebæk Kommune

1.2.1 Projekt: Slankekursus for pensionister i Humlebæk dagcenter

1.2.1.1 Kort fremstilling

SLANKEKURSUS FOR PENSIONISTER I HUMLEBÆK DAGCENTER

Fredensborg-Humlebæk kommune -- Frederiksborg amt Projektansvarlig: Ældre-Sundhedsafdelingen, Fredensborg-Humlebæk Kommune. **Projektstart:** September 2001 (Tilbydes som et fast tiltag hvert h **Projektsslutt:** November 2001 (projektet er forankret i kommunen, **Mål:** At tilbyde ældre med BMI>25 et 12 ugers slankekursus mhp. vægttab og flere kræfter til daglige opgaver). Delmål: at forebygge overvægt hos de inaktive ældre, mhp. at forebygge immobilitet og et senere behov for kørestol. **Målgrupper:** Overvægtige og deres familie. **Familieinvolvering:** Nej.

Indhold og metode:

Hovedindhold: I 12 uger følger deltagerne et individuelt tilrettelagt kost- og motionsprogram, mhp. vægttab og bedre livsstil. Alle deltagerne får individuel kostvejledning, tilbud om motion 3 gange om ugen. Alle bliver målt og vejret ugentligt, får tilbud om fællesspisning af fedtfattig mad en gang om ugen. Desuden et foredrag om sunde kostvaner og et halv-dags-kursus i fedtfattig madlavning. Programmet er forankret i kommunen, og tilbydes hvert halve år, som et fast tiltag i Ældre-sundhedsafdelingen. **Materiale:** Ja vi har selv udarbejdet materiale, hver deltager får en mappe med pjecer, programmet for slankekurset med datoer og tidspunkter. Sund og fedtfattig mad- der slanker. Heidi Hansen et al. www.fhkom.dk se under borgerservice, ældre-sundhed, forebyggelse. Spis sundt- en vejledning til pensionister. www.fhkom.dk se under borgerservice, ældre-sundhed, forebyggelse. Motion er sundt. www.fhkom.dk se under borgerservice, ældre-sundhed, forebyggelse. **Registrering af kropsvægt:** Ja, kropsvægten blev registreret hver uge. Desuden måles talje og hofte og BMI beregnes. $\text{Talje (cm) / hofte (cm) = talje- hofte- ratio BMI= vægt (kg) / højde i m gange med sig selv}$ Vejningen foregår enkeltvis i et kontor. **Følgende områder og tema inddrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder i madlavning.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Vægttab, mindre medicinforbrug, flere kræfter til daglige gøremål, flere aktiviteter, bedre luftveje, bedre humør, flere venner, (mindre behov for medicin, bedre blodprøver, vurderes/måles hos egen læge). **Evaluering:** Tiltagene evalueres internt. Evalueringen/rapporter er offentligt tilgængelige. En af dem kan downloades som PDF-fil her: www.fhkom.dk se under borgerservice, ældre-sundhed, forebyggelse. **Resultater:** SLANKEKURSUS FOR PENSIONISTER I HUMLEBÆK DAGCENTER Forebyggelseskordinator Heidi Hansen Niemeier et al., www.hih@fhkom.dk, Fredensborg- Humlebæk Kommune, Tinghusvej 6, 3480 Fredensborg, tlf. 4840 2351 el. 21625670. Baggrunden for at oprette slankekursus for pensionister i Humlebæk. I 1999 udviklede Fredensborg- Humlebæk kommune det første slankekursus for pensionister på et af kommunens plejecentre i Fredensborg. Programmet blev en succes. Udover vægttab samt et mindre talje og hofte- mål, fik de ældre bedre humør, gode kost- og motionsvaner samt nye venner. Flere formindskede ligeledes det daglige medicinforbrug eller droppede den helt. De ældre i Humlebæk var interesserede i et lignede tilbud. Programmet: Vi stiftede en arbejdsgruppe: forebyggelseskordinator samt dagcenterleder og aktivitetsmedarbejder fra Humlebæk dagcenter og udviklede et 3 måneders slankekursus for pensionister, herunder: Vejledningsmappe med tips om kost og motion, tilbud om individuel kostvejledning, gymnastik samt gåture, ugentlig vejning og måling (beregning af BMI og talje- hofte mål), fællesspisning, foredrag om sund mad samt et kursus i fedtfattig madlavning. Resultater: 20 pensionister og efterlønsmodtagere (44-84 år) gennemførte slankekurset. 73-100% af deltagerne vurderede, at programmet havde været godt eller meget godt. Vægttab mv. fremgår af rapportens tabeller

1.2.1.2 Lang fremstilling

Slankekursus for pensionister i Humlebæk dagcenter

1. Information om tiltaget

Amt: Frederiksborg

Kommune: Fredensborg- Humlebæk

Starttidspunkt: September 2001 (Tilbydes som et fast tiltag hvert h

Sluttidspunkt: November 2001 (projektet er forankret i kommunen,

Organisatorisk ansvarlig: Ældre- Sundhedsafdelingen, Fredensborg- Humlebæk Kommune.

Finansiering: Projektet indgik/ og indgår som et fast tiltag i den daglige drift. (Der har ikke været ansøgt om midler andre steder fra)

Kontaktperson: Heidi Hansen Niemeier

Kontaktpersons adresse: HEIDI HANSEN NIEMEIER FOREBYGGELSESKOORDINATOR
FREDENSBORG- HUMLEBÆK KOMMUNE TINGHUSVEJ 6 3480 FREDENSBORG

Kontaktpersons telefon: 4840 2351, 2162 5670

Kontaktpersons e-mail: hih@fhkom.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Koordinator ifm. Planlægning af program, indkalde til møder, skrive oplæg til annonce, opslag, pressemeddelelse, samt forestå evaluering af projektet i form af en rapport. Desuden tilrettelægge og gennemføre individuel kostvejledning, foredrag om sunde kostvaner og et slankekursus i fedtfattig madlavning. Udarbejdelse af fedtfattige opskrifter, tilrettelæggelse af madfotografering og distribution af kommunens egen "opskrift-samling".

Kontaktpersonens faglige baggrund: Klinisk diætist

Udfyldende om faglig baggrund: Klinisk diætist samt ernærings- og husholdningsøkonom.

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Ansvarlige: Klinisk diætist, ernærings og husholdningsøkonom: Foredrag, madlavning, kostvejledning, måle og veje deltagerne. Aktivitetsmedarbejder, fysioterapeuter, sygeplejerske, frivillig ældre: Gymnastik, fællesspisning, gåture, måle og veje deltagerne Økonoma: Fællesspisning, kostvejledning, foredrag.

Faggrupper tilknyttet projektet: social- og sundhedsa, frivillige ældre, ernærings- og hushol, økonoma, sygeplejerske, klinisk diætist, fysioterapeut.

Geografisk placering: I Fredensborg- Humlebæk kommune. Enten på et plejecenter eller i et af dagcentrene i Fredensborg eller Humlebæk. Gymnastikken foregår i et selskabslokale i en boligforening. Gåturene foregår i det fri, ved skov eller strand.

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: At tilbyde ældre med BMI>25 et 12 ugers slankekursus mhp. vægttab og flere kræfter til daglige opgaver. Delmål: at forebygge overvægt hos de inaktive ældre, mhp. at forebygge immobilitet og et senere behov for kørestol.

Aldersgrupper: 40-65 år,

Målgrupper: Overvægtige og deres familie.

Målgruppe(r) udfyldende information: Ældre med BMI>25. Dog kan ældre normalvægtige også deltage, hvis de har type 2 diabetes, forhøjet kolesterol, for meget bugfedt (THR>0.8 for kvinder og 1,0 for mænd) eller for højt blodtryk. Ægtefæller må også deltage, f.eks. i kostvejledningen, mhp. at støtte æf.

Aldersgrupper udfyldende information: Førtidspensionister, efterlønsmodtagere og folkepensionister, bosiddende i Fredensborg- Humlebæk Kommune. (aldersgruppe fra ca. 44-84 år)

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyldende: 12

Information om tiltaget: Opslag, annonce i den lokale avis, pressemeddelelse i de tre lokale aviser, lokalradio. Orientering om tiltaget ved hjemmebesøg (forebyggelseskoordinatorer, visitatorer,

hjemmesygeplejersker, hjemmeplejen). Opslag og mundtlig orientering til ældre brugere af dagcentre i kommunens dagcentre.

Rekruttering til deltagelse: Vægt (BMI>25), evt. sygdom (diabetes, forhøjet kolesterol, æblefacon, for højt blodtryk)

Rekruttering til deltagelse: Fredensborg- Humlebæk Kommune

3. Indhold

Hovedindhold: I 12 uger følger deltagerne et individuelt tilrettelagt kost- og motionsprogram, mhp. vægttab og bedre livsstil. Alle deltagerne får individuel kostvejledning, tilbud om motion 3 gange om ugen. Alle bliver målt og vejet ugentligt, får tilbud om fællesspisning af fedtfattig mad en gang om ugen. Desuden et foredrag om sunde kostvaner og et halv-dags-kursus i fedtfattig madlavning. Programmet er forankret i kommunen, og tilbydes hvert halve år, som et fast tiltag i Ældre-sundhedsafdelingen.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I nogen grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I nogen grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I meget høj grad

Færdigheder i madlavning: I meget høj grad

Sygdomsrisici: I nogen grad

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Andet, eget materiale.

Materiale: Ja vi har selv udarbejdet materiale, hver deltager får en mappe med pjecer, programmet for slankekurset med datoer og tidspunkter. Sund og fedtfattig mad- der slanker. Heidi Hansen et al. www.fhkom.dk se under borgerservice, ældre-sundhed, forebyggelse. Spis sundt- en vejledning til pensionister. www.fhkom.dk se under borgerservice, ældre-sundhed, forebyggelse. Motion er sundt. www.fhkom.dk se under borgerservice, ældre-sundhed, forebyggelse.

Registrering af kropsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: Ja, kropsvægten blev registreret hver uge. Desuden måles talje og hofte og BMI beregnes. Talje (cm)/ hofte (cm) = talje- hofte- ratio BMI= vægt (kg)/ højde i m gange med sig selv Vejningen foregår enkeltvis i et kontor.

Antal voksen som allerede har deltaget: 150

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 20

Familiedeltagelse: Ægtefæller er velkomne til at deltage, for at støtte op omkring den, som skulle tabe sig. Det gjaldt f.eks. også kostvejledning. Det er en fordel, at den, der laver maden, også deltager i kostvejledningen!

Varighed: 12 uger eller 3 måneder.

Opfølgning: Vi har udarbejdet et spørgeskema/evalueringsskema, som både evaluerer programmet og deltagernes resultater. Deltagerne besvarer spørgeskemaet ved afslutningen og afleverer det. Herefter samles besvarelsene og resultatet forelægges afdelingschefen.

5. Evaluering

Successkriterier: Vægttab, mindre medicinforbrug, flere kræfter til daglige gøremål, flere aktiviteter, bedre luftveje, bedre humør, flere venner, (mindre behov for medicin, bedre blodprøver, vurderes/måles hos egen læge).

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Tiltagene evalueres internt. Evalueringen/rapporter er offentligt tilgængelige. En af dem kan downloades som PDF-fil her: www.fhkom.dk se under borgerservice, ældre-sundhed, forebyggelse.

Foreliggende evaluering: Rapporten: Evalueringsrapport Slankekursus for pensionister i Humlebæk Dagcenter September 2001- november 2001 Kan downloades som PDF fil på adressen: www.fhkom.dk se under borgerservice, ældre-sundhed, forebyggelse.

Nuværende resultater: SLANKEKURSUS FOR PENSIONISTER I HUMLEBÆK DAGCENTER
Forebyggelseskoordinator Heidi Hansen Niemeier et al., www.hih@fhkom.dk, Fredensborg-Humlebæk Kommune, Tinghusvej 6, 3480 Fredensborg, tlf. 4840 2351 el. 21625670. Baggrunden for at oprette slankekursus for pensionister i Humlebæk. I 1999 udviklede Fredensborg- Humlebæk kommune det første slankekursus for pensionister på et af kommunens plejecentre i Fredensborg. Programmet blev en succes. Udover vægttab samt et mindre talje og hofte- mål, fik de ældre bedre humør, gode kost- og motionsvaner samt nye venner. Flere formindskede ligeledes det daglige medicinforbrug eller droppede den helt. De ældre i Humlebæk var interesserede i et lignende tilbud. Programmet: Vi stiftede en arbejdsgruppe: forebyggelseskoordinator samt dagcenterleder og aktivitetsmedarbejder fra Humlebæk dagcenter og udviklede et 3 måneders slankekursus for pensionister, herunder: Vejledningsmappe med tips om kost og motion, tilbud om individuel kostvejledning, gymnastik samt gåture, ugentlig vejning og måling (beregning af BMI og talje- hofte mål), fællesspisning, foredrag om sund mad samt et kursus i fedtfattig madlavning. Resultater: 20 pensionister og efterlønsmodtagere (44-84 år) gennemførte slankekurset. 73-100% af deltagerne vurderede, at programmet havde været godt eller meget godt. Vægttab mv. fremgår af rapportens tabeller

Forandring: Ja. De ældre blev gladere, mere aktive og fik flere kræfter/energi. Der skete en positiv udvikling, både individuelt og på gruppeniveau. Enkeltpersoner fik opmærksomhed fra personale og "gruppen", fokus på "mig" og "min vægt, min sundhed og mine fremskridt".

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: I starten brugte vi mest tid på at udvikle programmet, materiale mv. Senere har vi kunnet genbruge det meste materiale, med få justeringer. En idé til andre: En impedansmåler til beregning af deltagernes fedtprocent ville være en yderligere motivationsfaktor for deltagerne. Vi målte talje- hoftemål for at vise, at muskler vejer mere end fedt. Det virkede, især når nålen på badevægten stod stille. Men måling af fedtprocenten er også en god idé.

Overvægtens grundproblemer: Voksne bevæger sig mindre, spiser mere og køber levnedsmidler i supermarkedet i større emballager end tidligere. Vennerne tager også på med alderen og bliver overvægtige. Så det bliver for mange blot et tegn på fremskridende alder. Flere var motiverede for at tabe sig, for at undgå smerter (pga. overvægt) ved almindelige daglige opgaver.

Årsager forandring: De ældre skal være motiverede for at deltage i vores slankekurser. De skal afsætte mindst 3 timer til motion hver uge, derudover tid til kostvejledning og vægtkontrol. Enkelte er blevet henvist til os fra egen læge, som havde fået information om at programmet. Flere med diabetes type 2, forhøjet kolesterol og for højt blodtryk.

Stærke svage sider: De stærke sider: At vi har fokus på både kost og motion, den enkelte deltager og gruppen. Vi kører i 12 uger eller 3 måneder. Det er en periode, der er lang nok, til at de nye vaner kan implementeres i den enkeltes rutiner/livsstil. Ændring af livsstil tager tid. Deltagerne kan fortsætte med motionen, enten gåturene, gymnastikken eller som selvtrænere på plejecentret, når slankekurset ophører. Svage sider: At de deltagere, der støtter sig til gruppen, har vanskeligt ved at fortsætte alene, når tiltaget ophører.

Kommentarer: Det er vigtigt at kombinere kostvejledning og motion. Vi mener, at det giver de bedste forudsætninger for et godt resultat. Både mht. vægten og en sundere livsstil i det hele taget. Huske at måle deltagerne omkring hoften og taljen en gang i starten og i slutningen af programmet.

Mange af vore deltagere tabte op til 10 cm i taljen, selv med et beskedent vægttab på under 3 kg!
Måling af fedtprocent har vi ikke prøvet endnu, men det er vores ønske.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

1.3 Frederiksværk Kommune

1.3.1 Projekt: Livsstilsklub – Endelig udgave

1.3.1.1 Kort fremstilling

LIVSSTILSKLUB - FREDERIKSVÆRK

Frederiksværk kommune -- Frederiksborg amt Projektansvarlig: Lokalt er Livsstilsklub FREDERIKSVÆRK organiseret i FIRMAIDRÆT FREDERIKSVÆRK, som har det organisatoriske og administrative ansvar for livsstilsklubben. På landsplan er foreningen FIRMAIDRÆT FREDERIKSVÆRK tilknyttet Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg. **Projektstart:** 17.01.2005 **Projektslutt:** Fortsætter **Mål:** Livsstilsklubben er et tiltag under folkeoplysningsloven, Dansk Firmaidrætsforbund og xxxxxxxxxxxxxxxx ønsker med oprettelsen af livsstilsklubben at være med til at løfte folkesundheden i Danmark. Vi ønsker at sætte fokus på, hvor vigtig motion og sund kost er for vejen til en bedre livskvalitet og et sundere liv, og derfor skal Livsstilsklubben ikke kun tilbyde voksne overvægtige en kur, men en decideret livsstilsændring. Der arbejdes efter "hjælp til selvhjælpsmodellen". **Målgrupper:** Overvægtige og deres familie. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kost, motion og motivation Livsstilsændringen finder sted gennem kostomlægning og ved indførelse af motionsvaner, der giver deltagerne glæden og oplevelsen af det bedre fysiske og psykiske velvære, som følger med en sundere og slankere krop. Samtidig oplever deltagerne glæden ved bevægelse, de opnår brugbar viden om kost og får skabt et socialt netværk, der kan understøtte dem i hverdagen og i fremtiden, så risikoen for tilbagefald mindskes. Personer, som har tabt sig til normalvægten, kan fortsat være medlemmer i Livsstilsklubben, og kan derved være rollemodeller for klubbens andre medlemmer. De har også mulighed for at være med i et team, der vejleder nye medlemmer. I Livsstilsklubben er der altid en times motion i forbindelse med den ugentlige klubaften, og det forventes, at medlemmerne deltager i motionen. På klubaftenen får medlemmerne også rådgivning om kost og motion, og der er også et tilbud om vejning og fedtmåling. Samtidig lærer deltagerne at fremme den naturlige motion. Programmet for klubben er flg: **Materiale:** Materiale udarbejdet af Dansk Firmaidrætsforbund med udgangspunkt i materialer fra Fødevarerdirektoratet, Sundhedsstyrelsen benyttes. DFIF har udarbejdet "Min egen kostbog" til medlemmerne til brug til egne opskrifter omkring sund mad. Juni 2005 udkommer DFIF med en revideret kostmanual – en vejledning og opslagsværk til brug omkring kost, motion og motivation. Derudover benyttes materialer fra diverse web sider "Alt om kost" **Registrering af kropsvægt:** Ja. Højde og kropsvægt registreres ved indmeldelsen, og der er ugentligt tilbud om vejning og krav om vejning hver 14 dag. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Udseende, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: - vægttab på 5 – 10 kg. - bedre helbredstilstand - Bedre selvværd - bedre viden /forståelse om ernæring **Evaluering:** Der evalueres løbende bl.a. ved spørgeskema **Resultater:** - Knap 50% af de oprindeligt tilmeldte er faldet fra - Nogle få af deltagerne har endnu ikke tabt sig - Hovedparten af deltagerne har tabt 3 – 10 kg. - En enkelt person har tabt 20 kg.

1.3.1.2 Lang fremstilling

Livsstilsklub - FREDERIKSVÆRK

1. Information om tiltaget

Amt: Frederiksborg

Kommune: Frederiksværk

Starttidspunkt: 17.01.2005

Sluttidspunkt: Fortsætter

Organisatorisk ansvarlig: Lokalt er Livsstilsklub FREDERIKSVÆRK organiseret i FIRMAIDRÆT FREDERIKSVÆRK, som har det organisatoriske og administrative ansvar for livsstilsklubben. På landsplan er foreningen FIRMAIDRÆT FREDERIKSVÆRK tilknyttet Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg.

Finansiering: Landsdækkende: Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) finansierer support fra tilknyttet konsulent samt mulighed for yderligere støtte fra konsulent fra landsdelen. Derudover yder DFIF økonomisk støtte til opstart af livsstilsklub første år kr. 12.000,- samt pjecer, programmer, plakater og undervisningsmaterialer. Økonomisk tilskud til deltagelse i DFIFs kurser. Efterfølgende år yder DFIF fortsat den samme konsulenthjælp samt økonomisk tilskud på kr. 4.000,- samt udarbejdelse af pjecer, programmer etc. og tilskud til deltagelse i kurser. Lokalt finansierer foreningen med:

Kontaktperson: Hanne Seider

Kontaktpersons adresse: Skovbakkevej 150, 3300 Frederiksværk

Kontaktpersons telefon: 4777 0721

Kontaktpersons e-mail: hannesneider@yahoo.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Afdelingsleder

Udfyldende om faglig baggrund: Økonoma

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Foreningen: FIRMAIDRÆT FREDERIKSVÆRK, hvorunder Livsstilklub FREDERIKSVÆRK hører har det foreningsmæssige ansvar for livsstilsklubben.

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: I aktivitetscentret hos FIRMAIDRÆT FREDERIKSVÆRK Prambrovej 7 3300 Frederiksværk

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Livsstilsklubben er et tiltag under folkeoplysningsloven, Dansk Firmaidrætsforbund og xxxxxxxxxxxxxxxx ønsker med oprettelsen af livsstilsklubben at være med til at løfte folkesundheden i Danmark. Vi ønsker at sætte fokus på, hvor vigtig motion og sund kost er for vejen til en bedre livskvalitet og et sundere liv, og derfor skal Livsstilsklubben ikke kun tilbyde voksne overvægtige en kur, men en decideret livsstilsændring. Der arbejdes efter "hjælp til selvhjælpsmodellen".

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Overvægtige og deres familie.

Målgruppe(r) udfyldende information: Livsstilsklubben er et tilbud til alle voksne, der ønsker at tabe sig og få et netværk med andre, der også er på vej til en livsstilsændring. Livsstilsklubberne er også et tilbud til personer, der kommer hjem fra en af landets mange slankeskoler, selvhjælpsgrupper diabetesforeningens motivationsgrupper samt folk, som skal stabilisere vægten, og derfor har brug for et netværk at støtte sig til. Der arrangeres tiltag, så resten af familien også inddrages, hvis der er behov for dette. Foreningen, hvorunder livsstilsklubben hører, har desuden idræts tilbud, hvor det er muligt at melde sig, hvis man udover tilbuddet i livsstilsklubben også har lyst til at motionere med sin partner/kollega etc.

Aldersgrupper udfyldende information: 18+ år

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyldende: 20

Information om tiltaget: Gennem opslag i lokalpressen og "Mund til øre - metoden" Pjecer hos lægen, kommunen, opslag hos lokale handlende og gennem foreningens hjemmeside.

Landsdækkende gennem DFIFs blad "Firmaidræt" samt artikler i Diabetesforeningens blad og omtale i bladet "Helse" julinummer

Rekruttering til deltagelse: Alle voksne overvægtige, der ønsker at tabe sig og lære og få nye og sunde kost – og motionsvaner er velkomne.

Rekruttering til deltagelse: Frederiksværk og tilstødende kommuner

3. Indhold

Hovedindhold: Kost, motion og motivation Livsstilsændringen finder sted gennem kostomlægning og ved indførelse af motionsvaner, der giver deltagerne glæden og oplevelsen af det bedre fysiske og psykiske velvære, som følger med en sundere og slankere krop. Samtidig oplever deltagerne glæden ved bevægelse, de opnår brugbar viden om kost og får skabt et socialt netværk, der kan understøtte dem i hverdagen og i fremtiden, så risikoen for tilbagefald mindskes. Personer, som har tabt sig til normalvægten, kan fortsat være medlemmer i Livsstilsklubberne, og kan derved være rollemodeller for klubbens andre medlemmer. De har også mulighed for at være med i et team, der vejleder nye medlemmer. I Livsstilsklubben er der altid en times motion i forbindelse med den ugentlige klubaften, og det forventes, at medlemmerne deltager i motionen. På klubaftenen får medlemmerne også rådgivning om kost og motion, og der er også et tilbud om vejning og fedtmåling. Samtidig lærer deltagerne at fremme den naturlige motion. Programmet for klubben er flg:

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Ikke besvaret

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I meget høj grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I meget høj grad

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici: I meget høj grad

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Fagbøger,

Materiale: Materiale udarbejdet af Dansk Firmaidrætsforbund med udgangspunkt i materialer fra Fødevarerdirektoratet, Sundhedsstyrelsen benyttes. DFIF har udarbejdet "Min egen kostbog" til medlemmerne til brug til egne opskrifter omkring sund mad. Juni 2005 udkommer DFIF med en revideret kostmanual – en vejledning og opslagsværk til brug omkring kost, motion og motivation. Derudover benyttes materialer fra diverse web sider "Alt om kost"

Registrering af kropsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: Ja. Højde og kropsvægt registreres ved indmeldelsen, og der er ugentligt tilbud om vejning og krav om vejning hver 14 dag.

Antal voksen som allerede har deltaget: 40

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 18

Varighed: Så længe personen ønsker det

Opfølgning: Livsstilsklubben er ikke en kur, men et tilbud om en livsstilsændring, hvorfor det må forventes, at medlemmerne deltager i min. et år. Man kan melde sig ind i livsstilsklubben, på det tidspunkt man føler ”man er moden til en livsstilsændring” – dvs. åben tilmelding. Der er mulighed for at være i livsstilsklubben så længe medlemmet har behov for det. Og når medlemmet har tabt sig, er der fortsat mulighed for at gå i klubben og være en god rollemodel eller være en del af lederteamet. Går et medlem ud af klubben er der fortsat mulighed for at melde sig ind i klubben igen på et hvilket som helst tidspunkt, der passer medlemmet.

5. Evaluering

Successkriterier: - vægttab på 5 – 10 kg. - bedre helbredstilstand - Bedre selvværd - bedre viden /forståelse om ernæring

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Der evalueres løbende bl.a. ved spørgeskema

Foreliggende evaluering: Ja Nej ikke umiddelbart Spørgeskema/interview

Nuværende resultater: - Knap 50% af de oprindeligt tilmeldte er faldet fra - Nogle få af deltagerne har endnu ikke tabt sig - Hovedparten af deltagerne har tabt 3 – 10 kg. - En enkelt person har tabt 20 kg.

Forandring: Ja Vægttab, forhøjet selvværd, bedre indsigt Vilje, lyst, bedre viden

6. Reflektion og vurderinger

Gode råd: Husk at gøre motion til en integreret og vigtig del af livsstilsklubben - og gør den sjov, så den tiltrækker deltagerne

Overvægtens grundproblemer: Forkerte kostvaner og manglende eller utilstrækkelig fysisk aktivitet.

Årsager forandring: Information og undervisning i sunde kostvaner, psykologi og motionens betydning for det ”sunde liv” samt muligheder for at afprøve forskellige former for motion, så det er muligt at finde den aktivitet den enkelte har lyst til. Det gælder om gennem viden og indlevelse, at finde glæden så det er glæden, der driver værket. Metoden skal være ”hjælp til selvhjælp” og med opbakning fra personer, der selv kender problematikken og fra personer med en faglig viden. Der skal være kvalitet i produktet, og projektet skal være lokalt tilgængeligt, så deltageren ikke skal køre for langt, og så skal der samvær med for at knytte deltagerne sammen, for livsstilsændringer er ikke en kur, men en varig livsstil, og det tager tid at ændre, hvis livsstilsændringen skal kunne holdes.

Stærke svage sider: De overvægtige har drømmen om ”den hurtige kur” og søger derfor hele tiden ”Kuren”, så det er svært at fastholde deltagerne indtil de har erkendt, at det har taget tid at tage på, hvorfor det også tager tid at tabe sig og vedligeholde vægttabet. Det kommercielle marked med hurtige kure og økonomiske gevinster skaber nye produkter og har økonomiske midler så de kan annoncere i tv etc. Fordelen ved livsstilsklubben er, at det både er landsdækkende og lokalt. Det er billigt, så alle kan være med og motion er med, så deltagerne får mulighed for ”et sundere liv” med fysisk aktivitet, og samtidig giver det medlemmerne mulighed for at ”snuse” til andre idrætter i foreningen.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

1.3.2 Projekt: Livsstilsklub (Udkast)

1.3.2.1 Kort fremstilling

LIVSSTILSKLUB - FREDERIKSVÆRK

Frederiksværk kommune -- Frederiksborg amt Projektansvarlig: Lokalt er Livsstilsklub FREDERIKSVÆRK organiseret i FIRMAIDRÆT FREDERIKSVÆRK, som har det organisatoriske og administrative ansvar for livsstilsklubben. På landsplan er foreningen FIRMAIDRÆT FREDERIKSVÆRK tilknyttet Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg. **Projektstart:** 17.01.2005 **Projektslutt:** Fortsætter **Mål:** Livsstilsklubben er et tiltag under folkeoplysningsloven, Dansk Firmaidrætsforbund og xxxxxxxxxxxxxxxx ønsker med oprettelsen af livsstilsklubben at være med til at løfte folkesundheden i Danmark. Vi ønsker at sætte fokus på, hvor vigtig motion og sund kost er for vejen til en bedre livskvalitet og et sundere liv, og derfor skal Livsstilsklubben ikke kun tilbyde voksne overvægtige en kur, men en decideret livsstilsændring. Der arbejdes efter "hjælp til selvhjælpsmodellen". **Målgrupper:** Overvægtige og deres familie. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kost, motion og motivation Livsstilsændringen finder sted gennem kostomlægning og ved indførelse af motionsvaner, der giver deltagerne glæden og oplevelsen af det bedre fysiske og psykiske velvære, som følger med en sundere og slankere krop. Samtidig oplever deltagerne glæden ved bevægelse, de opnår brugbar viden om kost og får skabt et socialt netværk, der kan understøtte dem i hverdagen og i fremtiden, så risikoen for tilbagefald mindskes. Personer, som har tabt sig til normalvægten, kan fortsat være medlemmer i Livsstilsklubben, og kan derved være rollemodeller for klubbens andre medlemmer. De har også mulighed for at være med i et team, der vejleder nye medlemmer. I Livsstilsklubben er der altid en times motion i forbindelse med den ugentlige klubaften, og det forventes, at medlemmerne deltager i motionen. På klubaftenen får medlemmerne også rådgivning om kost og motion, og der er også et tilbud om vejning og fedtmåling. Samtidig lærer deltagerne at fremme den naturlige motion. **Materiale:** Materiale udarbejdet af Dansk Firmaidrætsforbund med udgangspunkt i materialer fra Fødevarerdirektoratet, Sundhedsstyrelsen benyttes. DFIF har udarbejdet "Min egen kostbog" til medlemmerne til brug til egne opskrifter omkring sund mad. Juni 2005 udkommer DFIF med en revideret kostmanual – en vejledning og opslagsværk til brug omkring kost, motion og motivation. Derudover benyttes materialer fra diverse web sider "Alt om kost" **Registrering af kropsvægt:** Ja. Højde og kropsvægt registreres ved indmeldelsen, og der er ugentligt tilbud om vejning og krav om vejning hver 14 dag. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Mobning, Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Udseende, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: 5. EVALUERING 5.1 Succeskriterier Hvilke faktorer ses der på når tiltagets grad af succes skal vurderes? - vægttab på 5 – 10 kg. - bedre helbredstilstand - Bedre selvværd - bedre viden /forståelse om ernæring **Evaluering:** Der evalueres løbende bl.a. ved spørgeskema **Resultater:** - Knap 50% af de oprindeligt tilmeldte er faldet fra - Nogle få af deltagerne har endnu ikke tabt sig - Hovedparten af deltagerne har tabt 3 – 10 kg. - En enkelt person har tabt 20 kg.

1.3.2.2 Lang fremstilling

Aldersgrupper udfyllende information: 18+ år

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyldende: 20

Information om tiltaget: Gennem opslag i lokalpressen og "Mund til øre - metoden" Pjecer hos lægen, kommunen, opslag hos lokale handlende og gennem foreningens hjemmeside.

Landsdækkende gennem DFIFs blad "Firmaidræt" samt artikler i Diabetesforeningens blad og omtale i bladet "Helse" julinummer.

Rekruttering til deltagelse: Alle voksne overvægtige, der ønsker at tabe sig og lære og få nye og sunde kost – og motionsvaner er velkomne.

Rekruttering til deltagelse: Frederiksværk og tilstødende kommuner

3. Indhold

Hovedindhold: Kost, motion og motivation Livsstilsændringen finder sted gennem kostomlægning og ved indførelse af motionsvaner, der giver deltagerne glæden og oplevelsen af det bedre fysiske og psykiske velvære, som følger med en sundere og slankere krop. Samtidig oplever deltagerne glæden ved bevægelse, de opnår brugbar viden om kost og får skabt et socialt netværk, der kan understøtte dem i hverdagen og i fremtiden, så risikoen for tilbagefald mindskes. Personer, som har tabt sig til normalvægten, kan fortsat være medlemmer i Livsstilsklubberne, og kan derved være rollemodeller for klubbens andre medlemmer. De har også mulighed for at være med i et team, der vejleder nye medlemmer. I Livsstilsklubben er der altid en times motion i forbindelse med den ugentlige klubaften, og det forventes, at medlemmerne deltager i motionen. På klubaftenen får medlemmerne også rådgivning om kost og motion, og der er også et tilbud om vejning og fedtmåling. Samtidig lærer deltagerne at fremme den naturlige motion.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I meget høj grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I meget høj grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I meget høj grad

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici: I meget høj grad

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Andet, internet.

Materiale: Materiale udarbejdet af Dansk Firmaidrætsforbund med udgangspunkt i materialer fra Fødevarerdirektoratet, Sundhedsstyrelsen benyttes. DFIF har udarbejdet "Min egen kostbog" til medlemmerne til brug til egne opskrifter omkring sund mad. Juni 2005 udkommer DFIF med en revideret kostmanual – en vejledning og opslagsværk til brug omkring kost, motion og motivation. Derudover benyttes materialer fra diverse web sider "Alt om kost"

Registrering af kropsvægt: Undervejs, Før.

Registrering af kropsvægt: Ja. Højde og kropsvægt registreres ved indmeldelsen, og der er ugentligt tilbud om vejning og krav om vejning hver 14 dag.

Antal voksen som allerede har deltaget: 40

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 18

Familiedeltagelse: Ikke besvaret

Varighed: Så længe personen ønsker det

Opfølgning: Livsstilsklubben er ikke en kur, men et tilbud om en livsstilsændring, hvorfor det må forventes, at medlemmerne deltager i min. et år. Man kan melde sig ind i livsstilsklubben, på det tidspunkt man føler "man er moden til en livsstilsændring" – dvs. åben tilmelding. Der er mulighed for at være i livsstilsklubben så længe medlemmet har behov for det. Og når medlemmet har tabt sig, er der fortsat mulighed for at gå i klubben og være en god rollemodel eller være en del af lederteamet. Går et medlem ud af klubben er der fortsat mulighed for at melde sig ind i klubben igen på et hvilket som helst tidspunkt, der passer medlemmet.

5. Evaluering

Successkriterier: 5. EVALUERING 5.1 Succeskriterier Hvilke faktorer ses der på når tiltagets grad af succes skal vurderes? - vægttab på 5 – 10 kg. - bedre helbredstilstand - Bedre selvværd - bedre viden /forståelse om ernæring

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Der evalueres løbende bl.a. ved spørgeskema

Foreliggende evaluering: Ja Ikke umiddelbart tilgængelige. Spørgeskema/interview

Nuværende resultater: - Knap 50% af de oprindeligt tilmeldte er faldet fra - Nogle få af deltagerne har endnu ikke tabt sig - Hovedparten af deltagerne har tabt 3 – 10 kg. - En enkelt person har tabt 20 kg.

Forandring: Ja Vægttab, forhøjet selvværd, bedre indsigt Vilje, lyst, bedre viden

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Husk at gøre motion til en integreret og vigtig del af livsstilsklubben - og gør den sjov, så den tiltrækker deltagerne

Overvægtens grundproblemer: Forkerte kostvaner og manglende eller utilstrækkelig fysisk aktivitet.

Årsager forandring: Information og undervisning i sunde kostvaner, psykologi og motionens betydning for det "sunde liv" samt muligheder for at afprøve forskellige former for motion, så det er muligt at finde den aktivitet den enkelte har lyst til. Det gælder om gennem viden og indlevelse, at finde glæden så det er glæden, der driver værket. Metoden skal være "hjælp til selvhjælp" og med opbakning fra personer, der selv kender problematikken og fra personer med en faglig viden. Der skal være kvalitet i produktet, og projektet skal være lokalt tilgængeligt, så deltageren ikke skal køre for langt, og så skal der samvær med for at knytte deltagerne sammen, for livsstilsændringer er ikke en kur, men en varig livsstil, og det tager tid at ændre, hvis livsstilsændringen skal kunne holdes.

Stærke svage sider: De overvægtige har drømmen om "den hurtige kur" og søger derfor hele tiden "Kuren", så det er svært at fastholde deltagerne indtil de har erkendt, at det har taget tid at tage på, hvorfor det også tager tid at tabe sig og vedligeholde vægttabet. Det kommercielle marked med hurtige kure og økonomiske gevinster skaber nye produkter og har økonomiske midler så de kan annoncere i tv etc. Fordelen ved livsstilsklubben er, at det både er landsdækkende og lokalt. Det er billigt, så alle kan være med og motion er med, så deltagerne får mulighed for "et sundere liv" med fysisk aktivitet, og samtidig giver det medlemmerne mulighed for at "snuse" til andre idrætter i foreningen.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

1.4 Karlebo Kommune

1.4.1 Projekt: Livstilsænderingsholdet

1.4.1.1 Kort fremstilling

LIVSTILSÆNDRINGSHOLDET

Karlebo kommune -- Frederiksborg amt Projektansvarlig: Jobhuset, Karlebo kommune I Jobhuset aktiveres ledige kontanthjælpsmodtagere, og Livsstilsændringsholdet er et aktiveringstilbud til primært overvægtige. Dette tilbud er et supplement til deltagerens primære tilbud. Det kan f.eks. være tilknytning til havehjælpen eller naturplejeholdet. **Projektstart:** 05.08.2002 **Projektslut:** Stadig i gang **Mål:** Øget selvværd Livsstilsændring Tro på fremtiden Vægtreduktion Selvforsørgelse **Målgrupper:** Kun den overvægtige. **Familieinvolvering:** Nej.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Større selvværd, større socialt netværk, vægtreduktion. Individuelt behov

Materiale: nej **Registrering af kropsvægt:** **Følgende områder og tema inddrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Øget selvværd, der gør deltageren klar til at møde verden **Evaluering:** Projektet evalueres løbende internt. Tovholder følger udviklingen nøje med kontakt til personlig træner og NLP-konsulent flere gange om måneden. **Resultater:** Ingen resultater foreligger

1.4.1.2 Lang fremstilling

Livstilsændringsholdet

1. Information om tiltaget

Amt: Frederiksborg

Kommune: Karlebo

Starttidspunkt: 05.08.2002

Sluttidspunkt: Stadig i gang

Organisatorisk ansvarlig: Jobhuset, Karlebo kommune I Jobhuset aktiveres ledige kontanthjælpsmodtagere, og Livstilsændringsholdet er et aktiveringstilbud til primært overvægtige. Dette tilbud er et supplement til deltagerens primære tilbud. Det kan f.eks. være tilknytning til havehjælpen eller naturplejeholdet.

Finansiering: Jobhuset, som er en del af Social- og arbejdsmarkedsafdelingen SAA, financerer holdet. Der er ikke fastlagt noget budget, men pengene tages fra beskæftigelsesmidlerne

Kontaktperson: Bo Hansen

Kontaktpersons adresse: Jobhuset Byvejen 14 2990 Nivå

Kontaktpersons telefon: 45 17 55 33

Kontaktpersons e-mail: Bo@karlebo.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Tovholder Koordinatorende rolle

Kontaktpersonens faglige baggrund: Andet

Udfyldende om faglig baggrund: Områdeleder i aktiveringsafdelingen. Uddannet brolægger

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Bo Hansen indkalder ad hoc forskellige faggrupper, som skønnes at være til gavn for deltagerne .

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: I projektets begyndelse var tilknyttet en diætist med ansvar for kostplanlægning og undervisning i kost og sundhed. Desuden var der tilknyttet en psykolog, som deltagerne talte med enkeltvis typisk to gange om måneden. Herforuden er der fra begyndelsen træning i fitnesscenter 4 gange ugentligt med personlig træner 1 gang ugentligt. Nu er en NLP-konsulent tilknyttet og coacher et par af deltagerne individuelt hver 14. dag.

Faggrupper tilknyttet projektet: sygeplejerske, nlp-terapeut, klinisk diætist.

Geografisk placering: Træningen foregår i Form & Figur i Hørsholm Coaching foregår i Jobhuset

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Øget selvværd Livstilsændring Tro på fremtiden Vægtreduktion Selvforsørgelse

Aldersgrupper: 18-40 år,

Målgrupper: Kun den overvægtige.

Aldersgrupper udfyldende information: 18-50 år

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyldende: 2

Information om tiltaget: Mundtlig information via sagsbehandler

Rekruttering til deltagelse: Vægtproblemer og lavt selvværd

Rekruttering til deltagelse: Karlebo kommune

3. Indhold

Hovedindhold: Større selvværd, større socialt netværk, vægtreduktion. Individuelt behov

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad
Spiseforstyrrelser: I nogen grad
Vægtreduktion: I høj grad
Motion: I meget høj grad
Selværd: I høj grad
Sociale kompetencer: I høj grad
Udseende: I nogen grad
Helseproblemer: I nogen grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I lille grad
Sygdomsrisici: I nogen grad
Andre områder1: I nogen grad
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Madopskrifter,

Materiale: nej

Registrering af kropsvægt: Undervejs.

Antal voksen som allerede har deltaget: 20

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 6

Familiedeltagelse: Familien deltager ikke

Varighed: Der er individuel deltagelse. Enkelte har deltaget fra projektets start. Afgørende for deltagelse er at personen modtager kontanthjælp. Afslutning på deltagelse kan være pga flytning, barsel, pension eller at personen har fået arbejde.

Opfølgning: Nej

5. Evaluering

Successkriterier: Øget selvværd, der gør deltageren klar til at møde verden

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Projektet evalueres løbende internt. Tovholder følger udviklingen nøje med kontakt til personlig træner og NLP-konsulent flere gange om måneden.

Foreliggende evaluering: nej

Nuværende resultater: Ingen resultater foreligger

Forandring: Ja • Deltagerne er bedre rustet psykisk (tør stille krav til omgivelser) • Sociale kompetencer er bedret • Nogen vægtreduktion Pga. større netværk, coaching og fysisk træning

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Personerne skal først lære at acceptere sig selv, før der kan blive tale om varig vægtreduktion

Overvægtens grundproblemer: Ensomhed Manglende tro på eget værd Intet netværk Nederlag job- eller uddannelsesmæssigt, socialt, familiemæssigt

Årsager forandring: Personerne skal først lære at acceptere sig selv, før der kan blive tale om varig vægtreduktion

Stærke svage sider: Stærke sider: Økonomisk velvilje. Hurtig visitering. Holdånd. Fællesskab. Personligt ansvar. Svage sider : Løs struktur. Deltagerne er ikke under observation, så det kan være for let at give op, hvis viljen svigter.

Kommentarer: Rækkefølgen er vigtig • Øget selvværd • Realistiske mål for vægtreduktion • Coaching og opfølgning

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

1.5 Ølstykke Kommune

1.5.1 Projekt: Måltrettet træning overvægtige damer (Endelig udgave)

1.5.1.1 Kort version

MÅLRETTET TRÆNING OVERVÆGTIGE DAMER

Ølstykke kommune -- Frederiksborg amt Projektansvarlig: Ølstykke gymnastik- & stavgangsklub **Projektstart:** 8/9-05 **Projektslutt:** 27/4-06 **Mål:** At få overvægtige kvinder til at motionerer. Mærke de bliver stærkere, og opleve glæden ved at bruge kroppen. **Målgrupper:** Kun den overvægtige. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Vi træner motionsgymnastik, hvor det vigtigste er at få sved på panden og styrket kroppen så den bliver bedre i stand til at klare de overflødige kilo. Vi træner også på terapibolde, for at træne balance, men også styrke og kondition. **Materiale:** ingen **Registrering af kropsvægt:** Fra starten af ville deltagerne ikke vejes og have målt fedtprocent: En af deltagerne har købt en fedtprocent måler og den har vi besluttet at benytte 1 gang om måneden. Men det er frivilligt. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer,.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: At alle deltager så meget som muligt. At deltagerne kommer med udtagelser om at de kan mærke at de har fået det bedre med sig selv og omgivelserne. At nogle af deltagerne begynder at tabe sig. **Evaluering:** Der vil ikke være direkte evaluering på tiltaget. Det er et tilbud der bliver givet i en gymnastikforening, på lige fod med anden form for gymnastiktilbud. Den eneste forskel er at holdet kommer til at kører selvom holdet ikke har så mange deltagere. **Resultater:** Der er flere af deltagerne der føler de har fået det bedre efter de er begyndt at motionere. De er glade for at få opskrifter på sunde retter, så det bliver lidt nemmere at være sund.

1.5.1.2 Lang version

Målrettet træning overvægtige damer

1. Information om tiltaget

Amt: Frederiksborg

Kommune: Ølstykke

Starttidspunkt: 8/9-05

Sluttidspunkt: 27/4-06

Organisatorisk ansvarlig: Ølstykke gymnastik- & stavgangsklub

Finansiering: Deltagerne betaler kr. 550,- for forløbet. Instruktøren får kr. 140,- pr. time. Det giver ikke det store budget at arbejde med.

Kontaktperson: Jytte Holdgaard

Kontaktpersons adresse: Hjemadr.: Stationsvej 65, 3650 Ølstykke

Kontaktpersons telefon: 2097 5797

Kontaktpersons e-mail: Jytte.holdgaard@mail.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Instruktør på holdet, samt formand for foreningen.

Kontaktpersonens faglige baggrund: Idrætsuddannet

Udfyldende om faglig baggrund: Uddannet gymnastikinstruktør, uddannet i målrettet træning.

Taget flere kurser i træning af overvægtige.

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Instruktøren og bestyrelsen.

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Undervisning på skole i Ølstykke.

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: At få overvægtige kvinder til at motionerer. Mærke de bliver stærkere, og opleve glæden ved at bruge kroppen.

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Kun den overvægtige.

Målgruppe(r) udfyldende information: Kun de overvægtige

Aldersgrupper udfyldende information: Voksne kvinder.

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyldende: 10

Information om tiltaget: Foreningens program er blevet husstands omdelt.

Rekruttering til deltagelse: Der har ikke været nogle kriterier. Dem der er mødt op har alle haft en overvægt på 10 – 40kg.

Rekruttering til deltagelse: Hele Ølstykke kommune.

3. Indhold

Hovedindhold: Vi træner motionsgymnastik, hvor det vigtigste er at få sved på panden og styrket kroppen så den bliver bedre i stand til at klare de overflødige kilo. Vi træner også på terapibolde, for at træne balance, men også styrke og kondition.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: Ikke besvaret

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I høj grad
Sociale kompetencer: I nogen grad
Udseende: I nogen grad
Helseproblemer: I høj grad
Kostvejledning: I nogen grad
Trivsel og livskvalitet: I nogen grad
Vægtkontrol: I lille grad
Færdigheder i madlavning: Slet ikke
Sygdomsrisici: I nogen grad
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: ingen

Registrering af kropsvægt:

Registrering af kropsvægt: Fra starten af ville deltagerne ikke vejes og have målt fedtprocent: En af deltagerne har købt en fedtprocent måler og den har vi besluttet at benytte 1 gang om måneden. Men det er frivilligt.

Antal voksen som allerede har deltaget: 10

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 10

Familiedeltagelse: Nej

Varighed: 30 undervisningstimer.

Opfølgning: Nej

5. Evaluering

Successkriterier: At alle deltager så meget som muligt. At deltagerne kommer med udtagelser om at de kan mærke at de har fået det bedre med sig selv og omgivelserne. At nogle af deltagerne begynder at tabe sig.

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Der vil ikke være direkte evaluering på tiltaget. Det er et tilbud der bliver givet i en gymnastikforening, på lige fod med anden form for gymnastiktilbud. Den eneste forskel er at holdet kommer til at køre selvom holdet ikke har så mange deltagere.

Foreliggende evaluering: Nej

Nuværende resultater: Der er flere af deltagerne der føler de har fået det bedre efter de er begyndt at motionere. De er glade for at få opskrifter på sunde retter, så det bliver lidt nemmere at være sund.

Forandring: De er blevet gladere. Jeg tror det er fordi de føler nu gør de noget for at komme deres overvægt til livs, sammen med andreigestillede.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Gå i gang, der er altid nogle der lige mangler det skub sådan et tilbud giver. Lad være med at droppe holdet hvis der ikke er så mange deltagere, det tager tid at bygge holdet op. Og husk der skal være nye tilbud når deltagerne har tabt sig, og ønsker at gå på et almindeligt hold.

Overvægtens grundproblemer: Prioriterer ikke motion som vigtig. Dårlige spisevaner. Manglende indsigt i hvor vigtigt kost og motion er.

Årsager forandring: Opbakning fra hjemmefronten. Man skal selv ville tabe sig, det skal ikke være andre der mener man er overvægtig.

Stærke svage sider: De stærke: Deltagerne kommer i gang med at motionerer og bliver mere bevidst om deres krop. De får et socialt netværk hvor man kan blive bakket op. De svage: Vi er en nystartet forening, der desværre ikke har råd til at tilknytte en diætist til holdet. Vi har ikke mulighed for at tilbyde træning flere gange om ugen, da økonomien ikke hænger sammen med så få deltagere.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

1.5.2 Projekt: Mårettet træning overvægtige damer (Udkast)

1.5.2.1 Kort fremstilling

MÅLRETTET TRÆNING OVERVÆGTIGE DAMER

Ølstykke kommune -- Frederiksborg amt Projektansvarlig: Ølstykke gymnastik- & stavgangsklub **Projektstart:** 8/9-05 **Projektslutt:** 27/4-06 **Mål:** At få overvægtige kvinder til at motionerer. Mærke de bliver stærkere, og opleve glæden ved at bruge kroppen. **Målgrupper:** Kun den overvægtige. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Vi træner motionsgymnastik, hvor det vigtigste er at få sved på panden og styrket kroppen så den bliver bedre i stand til at klare de overflødige kilo. Vi træner også på terapibolde, for at træne balance, men også styrke og kondition. **Materiale:** Ingen **Registrering af kropsvægt:** Fra starten af ville deltagerne ikke vejes og have målt fedtprocent: En af deltagerne har købt en fedtprocent måler og den har vi besluttet at benytte 1 gang om måneden. Men det er frivilligt. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer,.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: At alle deltager så meget som muligt. At deltagerne kommer med udtagelser om at de kan mærke at de har fået det bedre med sig selv og omgivelserne. At nogle af deltagerne begynder at tabe sig.

Evaluering: Der vil ikke være direkte evaluering på tiltaget. Det er et tilbud der bliver givet i en gymnastikforening, på lige fod med anden form for gymnastiktilbud. Den eneste forskel er at holdet kommer til at kører selvom holdet ikke har så mange deltagere. **Resultater:** Der er flere af deltagerne der føler de har fået det bedre efter de er begyndt at motionerer. De er glade for at få opskrifter på sunde retter, så det bliver lidt nemmere at være sund.

1.5.2.2 Lang fremstilling

Målrettet træning overvægtige damer

1. Information om tiltaget

Amt: Frederiksborg

Kommune: Ølstykke

Starttidspunkt: 8/9-05

Sluttidspunkt: 27/4-06

Organisatorisk ansvarlig: Ølstykke gymnastik- & stavgangsklub

Finansiering: Deltagerne betaler kr. 550,- for forløbet. Instruktøren får kr. 140,- pr. time. Det giver ikke det store budget at arbejde med.

Kontaktperson: Jytte Holdgaard

Kontaktpersons adresse: Hjemadr.: Stationsvej 65, 3650 Ølstykke

Kontaktpersons telefon: Mobil 2097 5797

Kontaktpersons e-mail: Jytte.holdgaard@mail.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Instruktør på holdet, samt formand for foreningen.

Kontaktpersonens faglige baggrund: Idrætsuddannet

Udfyldende om faglig baggrund: Uddannet gymnastikinstruktør, uddannet i målrettet træning.

Taget flere kurser i træning af overvægtige.

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Instruktøren og bestyrelsen.

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Undervisning på skole i Ølstykke.

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: At få overvægtige kvinder til at motionerer. Mærke de bliver stærkere, og opleve glæden ved at bruge kroppen.

Aldersgrupper udfyldende information: Voksne kvinder.

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyldende: 10

Information om tiltaget: Foreningens program er blevet husstands omdelt.

Rekruttering til deltagelse: Der har ikke været nogle kriterier. Dem der er mødt op har alle haft en overvægt på 10 – 40kg.

Rekruttering til deltagelse: Hele Ølstykke kommune.

3. Indhold

Hovedindhold: Vi træner motionsgymnastik, hvor det vigtigste er at få sved på panden og styrket kroppen så den bliver bedre i stand til at klare de overflødige kilo. Vi træner også på terapibolde, for at træne balance, men også styrke og kondition.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I lille grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I høj grad
Kostvejledning: I nogen grad
Trivsel og livskvalitet: I nogen grad
Vægtkontrol: I lille grad
Færdigheder i madlavning: Slet ikke
Sygdomsrisici: I nogen grad
Andre områder1: Slet ikke
Andre områder2: Slet ikke

4. Materiale

Materiale:

Materiale: Ingen

Registrering af kropsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: Fra starten af ville deltagerne ikke vejes og have målt fedtprocent: En af deltagerne har købt en fedtprocent måler og den har vi besluttet at benytte 1 gang om måneden. Men det er frivilligt.

Antal voksen som allerede har deltaget: 10

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 10

Familiedeltagelse: Nej

Varighed: 30 undervisningstimer

Opfølgning: Nej

5. Evaluering

Successkriterier: At alle deltager så meget som muligt. At deltagerne kommer med udtagelser om at de kan mærke at de har fået det bedre med sig selv og omgivelserne. At nogle af deltagerne begynder at tabe sig.

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Der vil ikke være direkte evaluering på tiltaget. Det er et tilbud der bliver givet i en gymnastikforening, på lige fod med anden form for gymnastiktilbud. Den eneste forskel er at holdet kommer til at kører selvom holdet ikke har så mange deltagere.

Foreliggende evaluering: Nej

Nuværende resultater: Der er flere af deltagerne der føler de har fået det bedre efter de er begyndt at motionerer. De er glade for at få opskrifter på sunde retter, så det bliver lidt nemmere at være sund.

Forandring: at komme deres overvægt til livs, sammen med andre ligestillede.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Gå i gang, der er altid nogle der lige mangler det skub sådan et tilbud giver. Lad være med at droppe holdet hvis der ikke er så mange deltagere, det tager tid at bygge holdet op. Og husk der skal være nye tilbud når deltagerne har tabt sig, og ønsker at gå på et almindeligt hold.

Overvægtens grundproblemer: Prioriterer ikke motion som vigtig. Dårlige spisevaner. Manglende indsigt i hvor vigtigt kost og motion er.

Årsager forandring: Opbakning fra hjemmefronten. Man skal selv ville tabe sig, det skal ikke være andre der mener man er overvægtig.

Stærke svage sider: De stærke: Deltagerne kommer i gang med at motionerer og bliver mere bevidst om deres krop. De får et socialt netværk hvor man kan blive bakket op. De svage: Vi er en nystartet forening, der desværre ikke har råd til at tilknytte en diætist til holdet. Vi har ikke mulighed for at tilbyde træning flere gange om ugen, da økonomien ikke hænger sammen med så få deltagere.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

2 Fyns Amt

2.1 Ejby Kommune

2.1.1 Projekt: Kost og Motion for dagplejemødre

2.1.1.1 Kort fremstilling

KOST OG MOTION FOR DAGPLEJEMØDRE

Ejby kommune -- Fyn amt Projektansvarlig: Ejby Kommune, Rådhuset **Projektstart:** 1. april 2005 **Projektslut:** 1. august 2005 **Mål:** Give deltagerne en indsigt i den rigtige kost, samt iværksætte et træningsprogram i redskaber og gymnastik. **Målgrupper:** Kun den overvægtige. **Familieindvolvering:** Nej.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kost og motion. **Materiale:** Individuelle kostplaner Vejning Instruktion i motion **Registrering af kropsvægt: Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Vejerresultater Bedre kondition **Evaluering:** Spørgeskema **Resultater:** Ingen

2.1.1.2 Lang fremstilling

Kost og Motion for dagplejemødre

1. Information om tiltaget

Amt: Fyn

Kommune: Ejby

Starttidspunkt: 1. april 2005

Sluttidspunkt: 1. august 2005

Organisatorisk ansvarlig: Ejby Kommune, Rådhuset

Finansiering: Brugerbetaling + tilskud fra kommunen. Udgift ialt kr. 15.000 – egenbetaling ½ - delen

Budget: 15

Kontaktperson: Frank Vesterskov, Rådhuset

Kontaktpersons adresse: Anlægsvej 4 5592 Ejby

Kontaktpersons telefon: 6346 4632

Kontaktpersons e-mail: frankv@ejby.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Risikostyringskoordinator + Ejby Fysioterapi + Økonoma.

Kontaktpersonens faglige baggrund: Koordinator

Udfyllende om faglig baggrund: Uddannelse indenfor de forskellige områder

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Ejby Kommune, Rådhuset

Faggrupper tilknyttet projektet: Fysioterapeut,

Geografisk placering: Ejby Fysioterapi

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Give deltagerne en indsigt i den rigtige kost, samt iværksætte et træningsprogram i redkaber og gymnastik.

Målgruppe(r) udfyllende information: Give deltagerne en indsigt i den rigtige kost, samt iværksætte et træningsprogram i redkaber og gymnastik.

Aldersgrupper udfyllende information: Forskelligt

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyllende: 15

Information om tiltaget: Der er udpeget en koordinator for dagplejerne.

Rekruttering til deltagelse: Personer med min. 10 kg overvægt.

Rekruttering til deltagelse: Dagplejeområdet

3. Indhold

Hovedindhold: Kost og motion.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I meget høj grad
Sygdomsrisici: I meget høj grad
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Andet, eget materiale.

Materiale: Individuelle kostplaner Vejning Instruktion i motion

Registrering af kroppsvægt: Undervejs.

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 15

Familiedeltagelse: Ikke fastlagt på nuværende tidspunkt, men kostplanen kan jo benyttes af andre familiemedlemmer

Varighed: 10 ugers projekt.

Opfølgning: Ja - formentlig

5. Evaluering

Successkriterier: Vejerresultater Bedre kondition

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Spørgeskema

Foreliggende evaluering: Nej

Nuværende resultater: Ingen

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Nej

Overvægtens grundproblemer: Forkert kost – manglende motion

Årsager forandring: Kost og motion

Stærke svage sider: Deltagerne er motiveret. Fortsætter ikke efter endt kursus

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

2.2 Glamsbjerg Kommune

2.2.1 Projekt: Godt begyndt...!

2.2.1.1 Kort fremstilling

GODT BEGYNDT!

Glamsbjerg kommune -- Fyn amt Projektansvarlig: Køng Idrætshøjskole, hvor kurserne er organiseret som daghøjskolekurser. Motion som Medicin er tilbud for efterfølgende rådgivning og vejledning ved formidler Bodil Føns Knudsen m.h.p. fastholdelse af livstilsforandringen.

Projektstart: Kursus 1: 21.01-18.03.05, Kursus 2: 25.04-20.05.05 **Projektsslutt:** Hver kursist kan følges 1 år i projektet: Motion s **Mål:** Motivere borgere, der lider af en livsstilsrelateret sygdom eller er i risikogruppen for at blive syg på grund af deres livsstil, til selv at blive opsøgende, igangsættende og stille krav til deres omgivelser. Med andre ord – blive selvaktive både i forhold til egen livsstil, men også i forhold til deres fremtid på arbejdsmarkedet. **Målgrupper:** Overvægtige og deres familie. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Livsstil anno 2005 (Idræt og sundhed, personlige handlingsplaner, psykologi) Krop og motion, Det muntre køkken, Sang- og fortælle timer Mit liv – min fremtid (arbejdsliv samt netværksdannelse til lokalt foreningsliv for fremtidig motionstilbud Opfølgning ved Formidler i Motion som Medicin). **Materiale:** Underviserne udarbejder eget materiale. **Registrering af kropsvægt:** Egen læge **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer, Kostvejledning, Trivsel, Livskvalitet, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: En individuel handleplan udarbejdes, hvori reducere af vægt kan indgå. Ændre etablerede vaner vedr. motion og kost **Evaluering:** Tilfredshedsundersøgelse – intern • Spørgeskema • Mundtlig evaluering, individuelt og i plenum Deltagere i projekt Motion som Medicin evalueres extern i to forskningsprojekter med Syddansk Universitet (spørgeskema, observationer samt individuelle samtaler) **Resultater:** Ingen måleresultater. Tendens til vægttab og ændret livsstil med andre motions- og kostvaner

2.2.1.2 Lang fremstilling

Godt begyndt!

1. Information om tiltaget

Amt: Fyn

Kommune: Glamsbjerg

Starttidspunkt: Kursus 1: 21.01-18.03.05, Kursus 2: 25.04-20.05.05

Sluttidspunkt: Hver kursist kan følges 1 år i projektet: Motion s

Organisatorisk ansvarlig: Køng Idrætshøjskole, hvor kurserne er organiseret som daghøjskolekurser. Motion som Medicin er tilbud for efterfølgende rådgivning og vejledning ved formidler Bodil Føns Knudsen m.h.p. fastholdelse af livstilsforandringen.

Finansiering: Det fælles Koordinationsudvalg for Assens, Glamsbjerg og Haarby kommune har bevilget 150.000 kr til projektet, således at sygedagpengemodtagere, revalidender, personer på ledighedsydelse samt enkelte kontanthjælpsmodtagere kan få kurset bevilget af deres sagsbehandler

Budget: 150

Kontaktperson: Peter Bendix Pedersen

Kontaktpersons adresse: Køng Idrætshøjskole, Fåborgvej 15, 5620 Glamsbjerg

Kontaktpersons telefon: 64721412

Kontaktpersons e-mail: peter@koeng.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Forstander og kursusleder

Kontaktpersonens faglige baggrund: Lærer

Udfyllende om faglig baggrund: Læreruddannet

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Det fælles koordinationsudvalg og Køng Idrætshøjskole har nedsat en styregruppe, som har lagt de overordnede rammer for kursets indhold. Desuden koordineres det opfølgende arbejde også af denne gruppe, således at vi sikrer mest mulig bæredygtighed i forhold til deltagernes efterfølgende aktivitet, erhvervstilknytning og ændrede livsstil.

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Forstanderen er pædagogisk ansvarlig for kursets indhold og lærermøder før, under og efter et kursus koordinerer og evaluerer løbende undervisningen. Formidler Bodil Føns Knudsen er ansvarlig for den videre opfølgning under projekt Motion som Medicin.

Faggrupper tilknyttet projektet: Projektkoordinator, fysioterapeut, sagsbehandler, arbejdsmarkedskonsul, læge, højskolelærer, idrætsuddannet, kok.

Geografisk placering: Køng idrætshøjskole samt lokale motionstilbud i de tre kommuner: Assens, Glamsbjerg og Haarby

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Motivere borgere, der lider af en livsstilsrelateret sygdom eller er i risikogruppen for at blive syg på grund af deres livsstil, til selv at blive opøgende, igangsættende og stille krav til deres omgivelser. Med andre ord – blive selvaktive både i forhold til egen livsstil, men også i forhold til deres fremtid på arbejdsmarkedet.

Aldersgrupper: 18-40 år,

Målgrupper: Overvægtige og deres familie.

Målgruppe(r) udfyllende information: Sygedagpengemodtagere, revalidender, personer på ledighedsydelse og kontanthjælpsmodtagere, som lider af eller er i risikogruppen for livsstilsrelaterede sygdomme, herunder overvægt.

Aldersgrupper udfyllende information: Voksne

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyllende: 30

Information om tiltaget: Fra sagsbehandler eller egen læge Jobkonsulent Informationsmøde Køng Idrætshøjskoles hjemmeside De sociale koordinationsudvalg i de tre kommuner har en hjemmeside

www.i-gang-igen.dk der også fortæller om forløbet og giver anden relevant

Rekruttering til deltagelse: De fleste deltagere på første kursus modtog sygedagpenge og enkelte modtog kontakthjælp. Størstedelen af kursisterne var overvægtige og svært overvægtige kvinder.

Rekruttering til deltagelse: Assens, Glamsbjerg og Haarby kommune Indtil videre ingen kursister fra andre områder

3. Indhold

Hovedindhold: Livsstil anno 2005 (Idræt og sundhed, personlige handlingsplaner, psykologi) Krop og motion, Det muntre køkken, Sang- og fortælle timer Mit liv – min fremtid (arbejdsliv samt netværksdannelse til lokalt foreningsliv for fremtidig motionstilbud Opfølgning ved Formidler i Motion som Medicin

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: Slet ikke

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I lille grad

Færdigheder i madlavning: I nogen grad

Sygdomsrisici: I høj grad

Andre områder1: I høj grad

Andre områder2: I meget høj grad

4. Materiale

Materiale: Eget materiale, logbog.

Materiale: Underviserne udarbejder eget materiale.

Registrering af kropsvægt:

Registrering af kropsvægt: Egen læge

Antal voksen som allerede har deltaget: 12

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 4

Familiedeltagelse: Familien inviteres til en café aften med mad og motion

Varighed: 1. del: Højskolekurset varer 4 uger Formidleren kan derefter følge op individuelt i ca. 1 år.

Opfølgning: Sagsbehandler, hvis vedkommende forsat er i kontakt med det sociale system Månedlige møder med projektmedarbejder Christian Blaschke, hvis deltageren forsat er udenfor arbejdsmarkedet Vejledning hos Formidleren (Motiverende samtaler samt konkret information om motion og motionstilbud.) Projektkonsulent og formidler er ved at udarbejde et fælles opfølgningstilbud for alle kursister. Egen læge

5. Evaluering

Successkriterier: En individuel handleplan udarbejdes, hvori reducere af vægt kan indgå. Ændre etablerede vaner vedr. motion og kost

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Tilfredshedsundersøgelse – intern • Spørgeskema • Mundtlig evaluering, individuelt og i plenum Deltagere i projekt Motion som Medicin evalueres extern i to

forskningsprojekter med Syddansk Universitet (spørgeskema, observationer samt individuelle samtaler)

Foreliggende evaluering: Del-evaluering foreligger. De tre kursusforløb evalueres samlet med en rapport, som bliver tilgængelig ultimo december 2005.

Nuværende resultater: Ingen måleresultater. Tendens til vægttab og ændret livsstil med andre motions- og kostvaner

Forandring: Øget erkendelsesprocessen Initiativ til handling, hvor de små skridt vej får betydning for fastholdelse af en ændret livsstil

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Miljøet – at være velkommen Højskolemiljøet ”lugter ikke” af fitness og supertræning
Den personlige/ eksistentielle vejledning – af både uformel og formel karakter, som højskolens rum og læringssyn indeholder.

Overvægtens grundproblemer: For dårlig mad og fastholdelse af forkerte spisevaner, herunder ingen morgenmad kombineret med inaktivitet

Årsager forandring: Fællesskabet – se andre i samme situation Kombineret med øget viden og motiverende samtaler, hvori nye strategier til handling bliver overskueligt

Stærke svage sider: Stærke: Møder kursisterne i øjenhøjde og med respekt Svag: Sandsynligvis for kort en periode til at fastholde ændrede kostvaner

[Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

2.3 Munkebo Kommune

2.3.1 Projekt: Munkebo

2.3.1.1 Kort fremstilling

MUNKEBO

Munkebo kommune -- Fyn amt Projektansvarlig: Arbejdsmarkedsafdelingen i Socialforvaltningen **Projektstart:** Efteråret 2004 **Projektlutt:** Ingen - kører løbende **Mål:** At tabe sig og/eller få motion for at forebygge styrke bevægeapparatet **Målgrupper:** Overvægtige og deres familie. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: ER beskrevet **Materiale:** ud over motionscenteret, egen indsats samt diætisten **Registrering af kropsvægt:** ja **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Udseende, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdighede imadlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Den enkeltes samlede livssituation skulle gerne bedres. **Evaluering:** Kun ved opfølgning af hver enkel sag. **Resultater:** er har været vægtreduktion og bedring af selvværd

2.3.1.2 Lang fremstilling

Munkebo

1. Information om tiltaget

Amt: Fyn

Kommune: Munkebo

Starttidspunkt: Efteråret 2004

Sluttidspunkt: Ingen - kører løbende

Organisatorisk ansvarlig: Arbejdsmarkedsafdelingen i Socialforvaltningen

Finansiering: Det ligger under beskæftigelsesordninger

Kontaktperson: Marianne Rasmussen

Kontaktpersons adresse: Munkebo Kommune Bycenteret 302 5330 Munkebo

Kontaktpersons telefon: 63970436

Kontaktpersons e-mail: mr@munkebo.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Socialchef

Kontaktpersonens faglige baggrund: Andet

Udfyldende om faglig baggrund: Den person som varetager motion/kostvejledning er uddannet socialpædagog, men der købes diætisttimer udefra.

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Medarbejder fra Besæftigelsesværksted

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Munkebo Idrætscenter

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: At tabe sig og/eller få motion for at forebygge styrke bevægeapparatet

Målgruppe(r) udfyldende information: Overvægtige – samt deres familie vedr. kostomlægning
Samt andre ledige/sygemeldte som har behov for at motiveres til motion

Aldersgrupper udfyldende information: Ej oplyst – der er ingen krav

Information om tiltaget: Sagsbehandler

Rekruttering til deltagelse: Ingen

Rekruttering til deltagelse: MUNKEBO KOMMUNE

3. Indhold

Hovedindhold: ER beskrevet

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Ikke besvaret

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I meget høj grad

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I meget høj grad
Sygdomsrisici: I meget høj grad
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: ud over motionscenteret, egen indsats samt diætisten

Registrering af kropsvægt:

Registrering af kropsvægt: ja

Familiedeltagelse: Der har været afholdt fællesspisning med fokus på maden og at hele familien skal acceptere kostændringer

Varighed: Så længe de har lyst

Opfølgning: Den person som deltager i motionen følger løbende op på den enkeltes indsats. Sagsbehandler følger op på det hele menneske.

5. Evaluering

Successkriterier: Den enkeltes samlede livssituation skulle gerne bedres.

Tiltagsevaluering: Kun ved opfølgning af hver enkel sag.

Foreliggende evaluering: nej

Nuværende resultater: er har været vægtreduktion og bedring af selvværd

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Det er netop ikke betegnet som et projekt men mere udsprunget ud fra en gruppe kontanthjælpsmodtagere, som havde samme behov og det prøvede vi så at afhjælpe. Den enkelte var således med til at forme det.

Overvægtens grundproblemer: De fleste har ”ondt i livet” altså meget sammensatte problemstillinger

Årsager forandring: Det er ofte nogle meget enkeltstående faktorer som forelskelse, skilsmisse o.l.

Stærke svage sider: Deltagernes egne ønsker.

Kommentarer: Ved egentlige spiseforstyrrelser har vi benyttet Fyns Amts tilbud ”Viljen”, som er specifikt rettet mod dette

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

2.4 Nyborg Kommune

2.4.1 Projekt: Livsstilsklubber i Danmark

2.4.1.1 Kort fremstilling

LIVSSTILSKLUBBER I DANMARK

Nyborg kommune -- Fyn amt Projektansvarlig: Lokalt er Livsstilsklubben organiseret i den lokale Firmaidrætsforening, som har det organisatoriske og administrative ansvar for livsstilsklubben. På landsplan er Firmaidrætsforeningen organiseret i Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg. **Projektstart:** Første klub startede i Frederikshavn okt. 2002 **Projektslutt:** Der oprettes klubber efter ønsker. **Mål:** Livsstilsklubben er et tiltag under folkeoplysningsloven, Dansk Firmaidrætsforbund ønsker med oprettelsen af livsstilsklubberne, at være med til at løfte folkesundheden i Danmark. Vi ønsker at sætte fokus på, hvor vigtig motion og sund kost er for vejen til en bedre livskvalitet og et sundere liv, og derfor skal Livsstilsklubben ikke kun tilbyde voksne overvægtige en kur, men en decideret livsstilsændring. Der arbejdes efter "hjælp til selvhjælpsmodellen". **Målgrupper:** Overvægtige og deres familie. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kost, motion og motivation Livsstilsændringen finder sted gennem kostomlægning og ved indførelse af motionsvaner, der giver deltagerne glæden og oplevelsen af det bedre fysiske og psykiske velvære, som følger med en sundere og slankere krop. Samtidig oplever deltagerne glæden ved bevægelse, de opnår brugbar viden om kost og får skabt et socialt netværk, der kan understøtte dem i hverdagen og i fremtiden, så risikoen for tilbagefald mindskes. Personer, som har tabt sig til normalvægten, kan fortsat være medlemmer i Livsstilsklubberne, og kan derved være rollemodeller for klubbens andre medlemmer. De har også mulighed for at være med i et team, der vejleder nye medlemmer. I Livsstilsklubben er der altid en times motion i forbindelse med den ugentlige klubaften, og det forventes, at medlemmerne deltager i motionen. På klubaftenen får medlemmerne også rådgivning om kost og motion, og der er også et tilbud om vejning og fedtmåling. Samtidig lærer deltagerne at fremme den naturlige motion. **Materiale:** Materiale udarbejdet af Dansk Firmaidrætsforbund med udgangspunkt i materialer fra Fødevarerdirektoratet, Sundhedsstyrelsen benyttes. DFIF har udarbejdet "Min egen kostbog" til medlemmerne til brug til egne opskrifter omkring sund mad. Juni 2005 udkommer DFIF med en revideret kostmanual – en vejledning og opslagsværk til brug omkring kost, motion og motivation. Derudover benyttes materialer fra diverse web sider "Alt om kost" De danske slagterier etc. Kostmanual er under revidering og er ved at blive trykt **Registrering af kropsvægt:** Ja. Højde og kropsvægt registreres ved indmeldelsen, og der er ugentligt tilbud om vejning og krav om vejning hver 14 dag. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Udseende, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Forøget viden /forståelse om motionens og kostens betydning for et "sund liv" - bedre selvværd - bedre helbredstilstand - vægttab min. 5 kg. **Evaluering:** 2007 udsendelse af spørgeskemaer til livsstilsklubber og deres medlemmer. **Resultater:** I første fase er det nemt at få deltagere, men mange falder fra, når de erfarer, at det er hjælp til selvhjælp. 2 fase Nogle personer dukker dog op igen, fordi der hele tiden er mulighed for at melde sig ind i livsstilsklubben. 3 fase Når deltagerne begynder at få resultater og det rygtes via mund til øre-metoden, og når deltagerne værner sig til at dyrke motion og deres nye livsstil, så bliver medlemstallet mere stabilt. Når kommune og amt støtter op omkring livsstilsklubben f.eks. i Ribe Amt, så er der goodwill.

2.4.1.2 Lang fremstilling

Livsstilsklubber i Danmark

1. Information om tiltaget

Amt: Fyn

Kommune: Nyborg

Starttidspunkt: Første klub startede i Frederikshavn okt. 2002

Sluttidspunkt: Der oprettes klubber efter ønsker.

Organisatorisk ansvarlig: Lokalt er Livsstilsklubben organiseret i den lokale Firmaidrætsforening, som har det organisatoriske og administrative ansvar for livsstilsklubben. På landsplan er Firmaidrætsforeningen organiseret i Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg.

Finansiering: Landsdækkende: Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) finansierer support fra tilknyttet konsulent samt mulighed for yderligere støtte fra konsulent fra landsdelen. Derudover yder DFIF økonomisk støtte til opstart af livsstilsklub første år kr. 12.000,- samt pjecer, programmer, plakater og undervisningsmaterialer. Økonomisk tilskud til deltagelse i DFIFs kurser. Efterfølgende år yder DFIF fortsat den samme konsulenthjælp samt økonomisk tilskud på kr. 4.000,- samt udarbejdelse af pjecer, programmer etc. og tilskud til deltagelse i kurser. Lokalt finansierer foreningen med forskellige midler alt efter om der skal betales for lokaler etc. Samt uddannelse og efteruddannelse af ledere og instruktører

Kontaktperson: Konsulent Jane Have Andersen

Kontaktpersons adresse: Dansk Firmaidrætsforbund Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg

Kontaktpersons telefon: 6531 6560, Mobil 404

Kontaktpersons e-mail: jha@dfif.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Igangsætter og ildsjæl på projektet er: Konsulent i Dansk Firmaidrætsforbund med bl.a. områderne Livsstil og Uddannelse.

Udfyldende om faglig baggrund: På landsplan: Konsulent: Jane Have Andersen uddannet fra hhv. Københavns Universitet og Syddansk Universitet

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Foreningen, hvorunder livsstilsklubben hører, har det foreningsmæssige og det organisatoriske ansvar for livsstilsklubben.

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: På landsplan: Livsstilsklub- Hillerød, København, Amager, Frederiksværk, Køge, Næstved, Nykøbing Falster, Roskilde, Svendborg, Odense, Vejle, Aabenraa, Sønderborg, Varde, Esbjerg, Århus, Silkeborg, Holstebro (starter sep. 2005), Pandrup (starter sep. 2005,) Århus, Sæby, Frederikshavn.

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Livsstilsklubben er et tiltag under folkeoplysningsloven, Dansk Firmaidrætsforbund ønsker med oprettelsen af livsstilskubberne, at være med til at løfte folkesundheden i Danmark. Vi ønsker at sætte fokus på, hvor vigtig motion og sund kost er for vejen til en bedre livskvalitet og et sundere liv, og derfor skal Livsstilsklubben ikke kun tilbyde voksne overvægtige en kur, men en decideret livsstilsændring. Der arbejdes efter "hjælp til selvhjælpsmodellen".

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Overvægtige og deres familie.

Målgruppe(r) udfyldende information: Livsstilsklubben er et tilbud til alle voksne, der ønsker at tabe sig og få et netværk med andre, der også er på vej til en livsstilsændring. Livsstilskubberne er også et tilbud til personer, der kommer hjem fra en af landets mange slankeskoler, selvhjælpsgrupper og diabetesforeningens motivationsgrupper samt folk, som skal stabilisere vægten, og derfor har brug for et netværk at støtte sig til. Der arrangeres tiltag, så resten af familien også inddrages, hvis der er behov for dette. Foreningen, hvorunder livsstilsklubben hører, har desuden idrætstilbud, hvor

det er muligt at melde sig, hvis man udover tilbuddet i livsstilsklubben også har lyst til at motionere med sin partner/kollega etc.

Aldersgrupper udfyldende information: Voksne overvægtige

Information om tiltaget: Gennem opslag i lokalpressen og "Mund til øre - metoden" Pjecer hos lægen, kommunen, opslag hos lokale handlende og gennem foreningens hjemmeside.

Landsdækkende gennem DFIFs blad "Firmaidræt" samt artikler i Diabetesforeningens blad og omtale i bladet "Helse" julinummer.

Rekruttering til deltagelse: Alle voksne overvægtige, der ønsker at tabe sig og lære og få nye og sunde kost – og motionsvaner er velkomne.

Rekruttering til deltagelse: Området nær den enkelte klub

3. Indhold

Hovedindhold: Kost, motion og motivation Livsstilsændringen finder sted gennem kostomlægning og ved indførelse af motionsvaner, der giver deltagerne glæden og oplevelsen af det bedre fysiske og psykiske velvære, som følger med en sundere og slankere krop. Samtidig oplever deltagerne glæden ved bevægelse, de opnår brugbar viden om kost og får skabt et socialt netværk, der kan understøtte dem i hverdagen og i fremtiden, så risikoen for tilbagefald mindskes. Personer, som har tabt sig til normalvægten, kan fortsat være medlemmer i Livsstilsklubberne, og kan derved være rollemodeller for klubbens andre medlemmer. De har også mulighed for at være med i et team, der vejleder nye medlemmer. I Livsstilsklubben er der altid en times motion i forbindelse med den ugentlige klubaften, og det forventes, at medlemmerne deltager i motionen. På klubaftenen får medlemmerne også rådgivning om kost og motion, og der er også et tilbud om vejning og fedtmåling. Samtidig lærer deltagerne at fremme den naturlige motion.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Ikke besvaret

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I meget høj grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I meget høj grad

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici: I meget høj grad

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Internet, fagbøger.

Materiale: Materiale udarbejdet af Dansk Firmaidrætsforbund med udgangspunkt i materialer fra Fødevaredirektoratet, Sundhedsstyrelsen benyttes. DFIF har udarbejdet "Min egen kostbog" til medlemmerne til brug til egne opskrifter omkring sund mad. Juni 2005 udkommer DFIF med en revideret kostmanual – en vejledning og opslagsværk til brug omkring kost, motion og motivation. Derudover benyttes materialer fra diverse web sider "Alt om kost" De danske slagterier etc.

Kostmanual er under revidering og er ved at blive trykt

Registrering af kropsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: Ja. Højde og kropsvægt registreres ved indmeldelsen, og der er

ugentligt tilbud om vejning og krav om vejning hver 14 dag.

Familiedeltagelse: Nogle klubber har mulighed for deltagelse af familien i det daglige Andre har enkeltstående tilbud til familien f.eks. ved foredrag.

Opfølgning: Livsstilsklubben er ikke en kur, men et tilbud om en livsstilsændring, hvorfor det må forventes, at medlemmerne deltager i min. et år. Man kan melde sig ind i livsstilsklubben, på det tidspunkt man føler "man er moden til en livsstilsændring" – dvs. åben tilmelding. Der er mulighed for at være i livsstilsklubben så længe medlemmet har behov for det. Og når medlemmet har tabt sig, er der forsat mulighed for at gå i klubben og være en god rollemodel eller være en del af lederteamet. Går et medlem ud af klubben er der forsat mulighed for at melde sig ind i klubben igen på et hvilket som helst tidspunkt, der passer medlemmet.

5. Evaluering

Successkriterier: Forøget viden /forståelse om motionens og kostens betydning for et "sund liv" - bedre selvværd - bedre helbredstilstand - vægttab min. 5 kg.

Tiltagevaluering: 0

Tiltagevaluering: 2007 udsendelse af spørgeskemaer til livsstils klubber og deres medlemmer.

Foreliggende evaluering: I den enkelte livsstilsklub Vil foreligge 2007

Nuværende resultater: I første fase er det nemt at få deltagere, men mange falder fra, når de erfarer, at det er hjælp til selvhjælp. 2 fase Nogle personer dukker dog op igen, fordi der hele tiden er mulighed for at melde sig ind i livsstilsklubben. 3 fase Når deltagerne begynder at få resultater og det rygtes via mund til øre-metoden, og når deltagerne værner sig til at dyrke motion og deres nye livsstil, så bliver medlemstallet mere stabilt. Når kommune og amt støtter op omkring livsstilsklubben f.eks. i Ribe Amt, så er der goodwill.

Forandring: Eksempel: Helga Christensen fra Livsstilsklub-Esbjerg, tabte sig, blev derefter klubassistent og senere stavgangsinstruktør og har foruden stavgang i livsstilsklubben igangsat stavgang med nogle naboer i den gade Helga bor. Nu er Helga en flot slank kvinde, der hjælper andre overvægtige i Esbjerg via Livsstilsklub-Esbjerg. Helga har således fået et anderledes syn på tilværelsen.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Det kræver ildsjæle, der brænder for ideen. Men når det lykkes, at deltagerne finder glæden ved at motionere og ændre livsstil og inaktive får lyst til at motionere samt at deltagerne taber sig. Så er det spændende at skabe nye former for teams, der kan lede en sådan livsstilsklub. Det kræver dog stor tålmodighed og en stadig jagt på at øge kvalitetsniveauet.

Overvægtens grundproblemer: Forkerte kostvaner og manglende eller utilstrækkelig fysisk aktivitet.

Årsager forandring: Information og undervisning i sunde kostvaner, psykologi og motionens betydning for det "sunde liv" samt muligheder for at afprøve forskellige former for motion, så det er muligt at finde den aktivitet den enkelte har lyst til. Det gælder om gennem viden og indlevelse, at finde glæden så det er glæden, der driver værket. Metoden skal være "hjælp til selvhjælp" og med opbakning fra personer, der selv kender problematikken og fra personer med en faglig viden. Der skal være kvalitet i produktet, og projektet skal være lokalt tilgængeligt, så deltageren ikke skal køre for langt, og så skal der samvær med for at knytte deltagerne sammen, for livsstilsændringer er ikke en kur, men en varig livsstil, og det tager tid at ændre, hvis livsstilsændringen skal kunne holdes.

Stærke svage sider: De overvægtige har drømmen om "den hurtige kur" og søger derfor hele tiden "Kuren", så det er svært at fastholde deltagerne indtil de har erkendt, at det har taget tid at tage på, hvorfor det også tager tid at tabe sig og vedligeholde vægttabet. Det kommercielle marked med hurtige kure og økonomiske gevinster skaber nye produkter og har økonomiske midler så de kan annoncere i tv etc. Fordelen ved livsstilsklubben er, at det både er landsdækkende og lokalt. Det er billigt, så alle kan være med og motion er med, så deltagerne får mulighed for "et sundere liv" med fysisk aktivitet, og samtidig giver det medlemmerne mulighed for at "snuse" til andre idrætter i foreningen.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

2.5 Odense Kommune

2.5.1 Projekt: Livsstilsklub - Odense

2.5.1.1 Kort fremstilling

LIVSSTILSKLUB – ODENSE,

Odense SV. kommune -- Fyn amt Projektansvarlig: Lokalt er Livsstilsklub Odense organiseret i Firmsport-klubbernes Sammenslutning Odense (FKS), som har det organisatoriske og administrative ansvar for livsstilsklubben. På landsplan er foreningen FKS tilknyttet Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg. **Projektstart:** Januar 2003 **Projektslutt:** Ikke besvaret. **Mål:** Livsstilsklubben er et tiltag under folkeoplysningsloven, Dansk Firmaidrætsforbund og FKS ønsker med oprettelsen af livsstilsklubben at være med til at løfte folkesundheden i Danmark. Vi ønsker at sætte fokus på, hvor vigtig motion og sund kost er for vejen til en bedre livskvalitet og et sundere liv, og derfor skal Livsstilsklubben ikke kun tilbyde voksne overvægtige en kur, men en decideret livsstilsændring. Der arbejdes efter "hjælp til selvhjælpsmodellen". **Målgrupper:** Overvægtige og deres familie. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kost, motion og motivation Livsstilsændringen finder sted gennem kostomlægning og ved indførelse af motionsvaner, der giver deltagerne glæden og oplevelsen af det bedre fysiske og psykiske velvære, som følger med en sundere og slankere krop. Samtidig oplever deltagerne glæden ved bevægelse, de opnår brugbar viden om kost og får skabt et socialt netværk, der kan understøtte dem i hverdagen og i fremtiden, så risikoen for tilbagefald mindskes. Personer, som har tabt sig til normalvægten, kan fortsat være medlemmer i Livsstilsklubben, og kan derved være rollemodeller for klubbens andre medlemmer. De har også mulighed for at være med i et team, der vejleder nye medlemmer. I Livsstilsklubben er der altid en times motion i forbindelse med den ugentlige klubaften, og det forventes, at medlemmerne deltager i motionen. På klubaftenen får medlemmerne også rådgivning om kost og motion, og der er også et tilbud om vejning og fedtmåling. Samtidig lærer deltagerne at fremme den naturlige motion. Programmet for klubben er flg: Klubaften hver mandag: vejning og forskellig former for motion. Cykelture, deltagelse i Eventyrløb og lignende efter aftale. **Materiale:** Materiale udarbejdet af Dansk Firmaidrætsforbund med udgangspunkt i materialer fra Fødevaredirektoratet, Sundhedsstyrelsen benyttes. DFIF har udarbejdet "Min egen kostbog" til medlemmerne til brug til egne opskrifter omkring sund mad. Juni 2005 udkommer DFIF med en revideret kostmanual – en vejledning og opslagsværk til brug omkring kost, motion og motivation. Derudover benyttes materialer fra diverse web sider "Alt om kost" **Registrering af kropsvægt:** Ja. Højde og kropsvægt registreres ved indmeldelsen, og der er ugentligt tilbud om vejning og krav om vejning hver 14 dag. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Mobning, Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Udseende, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Det er en stor succes at opleve så mange mennesker blive glade, udadvendte, få større selvtillid, udvikle deres sociale netværk, kort sagt: komme ud af "hulen" og få en hverdag som de fleste mennesker her i landet. At turde gå ud i samfundet og ikke lukke sig inde. Få et langt mere velfungerende og sundt liv, med masser af motion, sund kost, energi, glæde og deltagelse i sociale relationer. Der er også personer der får mulighed for job, familie m.m. **Evaluering:** I FKS evaluerer vi jævnligt. Hvad går godt og hvor skal der sættes yderligere ind. Hvilke tiltag skal der gøres. **Resultater:** Flere personer har tabt op til 10 kg. og nogle mere. Tre personer har deltaget i forskellige instruktør kurser og indgår nu som instruktør i klubben. Flere har taget deres liv/tilværelse op til overvejelse og har skiftet arbejde, bolig, ja..... også skilsmisse med positivt resultat.

2.5.1.2 Lang fremstilling

Livsstilsklub – Odense,

1. Information om tiltaget

Amt: Fyn

Kommune: Odense SV.

Starttidspunkt: Januar 2003

Organisatorisk ansvarlig: Lokalt er Livsstilsklub Odense organiseret i Firmasport-klubbernes Sammenslutning Odense (FKS), som har det organisatoriske og administrative ansvar for livsstilklubben. På landsplan er foreningen FKS tilknyttet Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg.

Finansiering: Landsdækkende: Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) finansierer support fra tilknyttet konsulent samt mulighed for yderligere støtte fra konsulent fra landsdelen. Derudover yder DFIF økonomisk støtte til opstart af livsstilsklub første år kr. 12.000,- samt pjecer, programmer, plakater og undervisningsmaterialer. Økonomisk tilskud til deltagelse i DFIFs kurser. Efterfølgende år yder DFIF fortsat den samme konsulenthjælp samt økonomisk tilskud på kr. 4.000,- samt udarbejdelse af pjecer, programmer etc. og tilskud til deltagelse i kurser. Lokalt finansierer foreningen med: Medlemsbetaling for klubaftener. 20,- kr. Pr. Gang.

Kontaktperson: Tove Aagaard

Kontaktpersons adresse: FKS, Tranehøjen 5, 5250 Odense SV

Kontaktpersons telefon: 66174606

Kontaktpersons e-mail: taaras@worldonline.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Leder af klubben. Vejledning af kost og motion. Vejning og fedtprocent måling af medlemmerne. Holde mig orienteret om hvad der foregår indenfor kost og ernærings området. Videreudvikle og tilegne mig ny viden gennem kurser. Samarbejde med bestyrelsen. Vise ansigt udadtil. Fremstille materiale: pjecer, reklamer, plancer, opskrifter, m.m. Samarbejde med DFIF. Kontakte og samarbejde med relevante organisationer i lokalområdet/byen/amtet.

Kontaktpersonens faglige baggrund: Andet

Udfyldende om faglig baggrund: Af uddannelse er jeg pædagog. Har læst en del psykologi. Har selv været overvægtig en stor del af livet. Har været på ophold på Ebeltoft Kurcenter.

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Foreningen: FKS hvorunder livsstilklub Odense hører har det foreningsmæssige ansvar for livsstilklubben.

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: FKS-Hallerne Tranehøjen 5 5250 Odense SV

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Livsstilklubben er et tiltag under folkeoplysningsloven, Dansk Firmaidrætsforbund og FKS ønsker med oprettelsen af livsstilklubben at være med til at løfte folkesundheden i Danmark. Vi ønsker at sætte fokus på, hvor vigtig motion og sund kost er for vejen til en bedre livskvalitet og et sundere liv, og derfor skal Livsstilklubben ikke kun tilbyde voksne overvægtige en kur, men en decideret livsstilsændring. Der arbejdes efter "hjælp til selvhjælpsmodellen".

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Overvægtige og deres familie.

Målgruppe(r) udfyldende information: Livsstilklubben er et tilbud til alle voksne, der ønsker at tage sig og få et netværk med andre, der også er på vej til en livsstilsændring. Livsstilklubberne er også et tilbud til personer, der kommer hjem fra en af landets mange slankeskoler, selvhjælpsgrupper diabetesforeningens motivationsgrupper samt folk, som skal stabilisere vægten, og derfor har brug for et netværk at støtte sig til. Der arrangeres tiltag, så resten af familien også inddrages, hvis der er

behov for dette. Foreningen, hvorunder livsstilsklubben hører, har desuden idrætstilbud, hvor det er muligt at melde sig, hvis man udover tilbuddet i livsstilsklubben også har lyst til at motionere med sin partner/kollega etc.

Aldersgrupper udfyldende information: Personer over 18 år.

Information om tiltaget: Gennem opslag i lokalpressen og "Mund til øre - metoden" Pjecer hos lægen, kommunen, opslag hos lokale handlende og gennem foreningens hjemmeside.

Landsdækkende gennem DFIFs blad "Firmaidræt" samt artikler i Diabetesforeningens blad og omtale i bladet "Helse" julinummer.

Rekruttering til deltagelse: Alle voksne overvægtige, der ønsker at tabe sig og lære og få nye og sunde kost – og motionsvaner er velkomne.

Rekruttering til deltagelse: Primær indenfor en radius 20 km.

3. Indhold

Hovedindhold: Kost, motion og motivation Livsstilsændringen finder sted gennem kostomlægning og ved indførelse af motionsvaner, der giver deltagerne glæden og oplevelsen af det bedre fysiske og psykiske velvære, som følger med en sundere og slankere krop. Samtidig oplever deltagerne glæden ved bevægelse, de opnår brugbar viden om kost og får skabt et socialt netværk, der kan understøtte dem i hverdagen og i fremtiden, så risikoen for tilbagefald mindskes. Personer, som har tabt sig til normalvægten, kan fortsat være medlemmer i Livsstilsklubberne, og kan derved være rollemodeller for klubbens andre medlemmer. De har også mulighed for at være med i et team, der vejleder nye medlemmer. I Livsstilsklubben er der altid en times motion i forbindelse med den ugentlige klubaften, og det forventes, at medlemmerne deltager i motionen. På klubaftenen får medlemmerne også rådgivning om kost og motion, og der er også et tilbud om vejning og fedtmåling. Samtidig lærer deltagerne at fremme den naturlige motion. Programmet for klubben er flg: Klubaften hver mandag: vejning og forskellig former for motion. Cykelture, deltagelse i Eventyrløb og lignende efter aftale.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I høj grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I meget høj grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I meget høj grad

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici: I meget høj grad

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Internet, fagbøger.

Materiale: Materiale udarbejdet af Dansk Firmaidrætsforbund med udgangspunkt i materialer fra Fødevarerdirektoratet, Sundhedsstyrelsen benyttes. DFIF har udarbejdet "Min egen kostbog" til medlemmerne til brug til egne opskrifter omkring sund mad. Juni 2005 udkommer DFIF med en revideret kostmanual – en vejledning og opslagsværk til brug omkring kost, motion og motivation. Derudover benyttes materialer fra diverse web sider "Alt om kost"

Registrering af kropsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: Ja. Højde og kropsvægt registreres ved indmeldelsen, og der er ugentligt tilbud om vejning og krav om vejning hver 14 dag.

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 10

Varighed: Dette varierer meget. Mange personer opgiver desværre, da de bliver overrasket over at det kræver en del og stor indsats af dem for at reducere deres vægt. Motivation og ændring af éns hverdag er en nødvendighed. Hos andre vokser selvværdet og de fortsætter som medlemmer.

Opfølgning: Livsstilsklubben er ikke en kur, men et tilbud om en livsstilsændring, hvorfor det må forventes, at medlemmerne deltager i min. et år. Man kan melde sig ind i livsstilsklubben, på det tidspunkt man føler "man er moden til en livsstilsændring" – dvs. åben tilmelding. Der er mulighed for at være i livsstilsklubben så længe medlemmet har behov for det. Og når medlemmet har tabt sig, er der fortsat mulighed for at gå i klubben og være en god rollemodel eller være en del af lederteamet. Går et medlem ud af klubben er der fortsat mulighed for at melde sig ind i klubben igen på et hvilket som helst tidspunkt, der passer medlemmet.

5. Evaluering

Successkriterier: Det er en stor succes at opleve så mange mennesker blive glade, udadvendte, få større selvtillid, udvikle deres sociale netværk, kort sagt: komme ud af "hulen" og få en hverdag som de fleste mennesker her i landet. At turde gå ud i samfundet og ikke lukke sig inde. Få et langt mere velfungerende og sundt liv, med masser af motion, sund kost, energi, glæde og deltagelse i sociale relationer. Der er også personer der får mulighed for job, familie m.m.

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: I FKS evaluerer vi jævnligt. Hvad går godt og hvor skal der sættes yderligere ind. Hvilke tiltag skal der gøres.

Foreliggende evaluering: Det ligger i klubregi.

Nuværende resultater: Flere personer har tabt op til 10 kg. og nogle mere. Tre personer har deltaget i forskellige instruktør kurser og indgår nu som instruktør i klubben. Flere har taget deres liv/tilværelse op til overvejelse og har skiftet arbejde, bolig, ja..... også skilsmisse med positivt resultat.

Forandring: Se tidligere svar. Forandringerne sker da ens selvværd vokser, man tør mere og finder ud af at man kan meget mere end man tror. Der bliver set anderledes på en normalvægtig end på en overvægtig.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: At videregive egne erfaringer er set med mine øjne en væsentlig del. Det at være overvægtig og med de konsekvenser og følger det er, kan normalvægtige ikke sætte sig ind i. Det gælder både fysisk og psykisk.

Overvægtens grundproblemer: Forkerte kostvaner og manglende eller utilstrækkelig fysisk aktivitet.

Årsager forandring: Information og undervisning i sunde kostvaner, psykologi og motionens betydning for det "sunde liv" samt muligheder for at afprøve forskellige former for motion, så det er muligt at finde den aktivitet den enkelte har lyst til. Det gælder om gennem viden og indlevelse, at finde glæden så det er glæden, der driver værket. Metoden skal være "hjælp til selvhjælp" og med opbakning fra personer, der selv kender problematikken og fra personer med en faglig viden. Der skal være kvalitet i produktet, og projektet skal være lokalt tilgængeligt, så deltageren ikke skal køre for langt, og så skal der samvær med for at knytte deltagerne sammen, for livsstilsændringer er ikke en kur, men en varig livsstil, og det tager tid at ændre, hvis livsstilsændringen skal kunne holdes.

Stærke svage sider: De overvægtige har drømmen om "den hurtige kur" og søger derfor hele tiden "Kuren", så det er svært at fastholde deltagerne indtil de har erkendt, at det har taget tid at tage på, hvorfor det også tager tid at tabe sig og vedligeholde vægttabet. Det kommercielle marked med hurtige kure og økonomiske gevinster skaber nye produkter og har økonomiske midler så de kan annoncere i tv etc. Fordelen ved livsstilsklubben er, at det både er landsdækkende og lokalt. Det er billigt, så alle kan være med og motion er med, så deltagerne får mulighed for "et sundere liv" med fysisk aktivitet, og samtidig giver det medlemmerne mulighed for at "snuse" til andre idrætter i

foreningen.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

2.5.2 Projekt: SlankeDoktoren

2.5.2.1 Kort fremstilling

SLANKEDOKTOREN

Odense M. kommune -- Fyn amt Projektansvarlig: Læge Carl J. Brandt e-Doktor Aps.

Projektstart: Januar 2003 **Projektlutt:** ingen **Mål:** At hjælpe overvægtige personer ned i vægt samt sikre at normalvægtige får viden til at kontrollere deres og deres pårørendes vægt.

Målgrupper: Kun den overvægtige. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Brugere registrerer kost og motion via internettet og vejledes i kostomlægning og øget motion af kliniske diætister, fysioterapeuter og læger via internet konsultationer. **Materiale:** På internetadressen www.slankedoktoren.dk får brugere efter indlogging adgang til personlige råd samt en lang række artikler; kost og motion samt i hundredvis af opskrifter. Materialet er udviklet siden start i 2003. **Registrering af kropsvægt:** Medlemmerne vejer og måler sig selv og indtaster oplysninger på hjemmesiden til evaluering/vurdering af diætist og fysioterapeut. Disse indtastninger foregår typisk en til fem gange ugentlig – for enkelte dagligt. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Vægt, BMI, hofte og taljemål **Evaluering:** Tiltaget vurderes løbende af chefdiætist Lisa Bolting. Derudover vil tiltaget blive vurderet eksternt af afd. D, OUH i forbindelse med projekt. **Resultater:** 85 % kvinder. 75 % gennemfører forløbet. Det gennemsnitlige vægttab er 3,9 kg.

2.5.2.2 Lang fremstilling

SlankeDoktoren

1. Information om tiltaget

Amt: Fyn

Kommune: Odense M.

Starttidspunkt: Januar 2003

Sluttidspunkt: ingen

Organisatorisk ansvarlig: Læge Carl J. Brandt e-Doktor Aps.

Finansiering: Brugerbetaling 8-10 millioner kr i 2005

Budget: 8000000

Kontaktperson: Læge Carl J. Brandt

Kontaktpersons adresse: Forskerparken 10, 5230 Odense M.

Kontaktpersons telefon: 63157215, 20141566

Kontaktpersons e-mail: cjb@slankedoktoren.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Idemand og ansvarlig direktør og læge

Kontaktpersonens faglige baggrund: Læge

Udfyllende om faglig baggrund: Carl Joakim Brandt, læge og grundlægger af NetDoktor og nu e-Doktor 39 år, cand. Med. fra Odense Universitet 1993. Carl J. Brandt grundlagde i 1997 NetDoktor. Carl J. Brandt var førsteforfatter på artiklen: "Effect of the diagnosis of Smoker's lung" som blev publiceret i The Lancet 1997 og var startskuddet til NetDoktor, som idag hver måned besøges af mere end 1,5 million europæere. Carl J. Brandt er under uddannelse som praktiserende læge

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Læge Carl J. Brandt er overordnet klinisk ansvarlig. Chefdiætist Lisa Bolting Hansen står for oplæring og sparring med de 65 diætister og fysioterapeuter med flere, der vejledere brugere.

Faggrupper tilknyttet projektet: cand.polyt., cand.mag, it-medarbejder, klinisk diætist, læge, idrætsuddannet.

Geografisk placering: Virksomheden er fysisk placeret i Forskerparken 10, 5230 Odense M. Men da det er en "virtuel" organisation arbejder alle diætister og fysioterapeuter fra deres bopæl eller konsultation. www.slankedoktoren.dk

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: At hjælpe overvægtige personer ned i vægt samt sikre at normalvægtige får viden til at kontrollere deres og deres pårørendes vægt.

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Kun den overvægtige.

Målgruppe(r) udfyllende information: Kun de overvægtige, men mange meddeler at deres familier også nyder godt af deres nye livsstil.

Aldersgrupper udfyllende information: Voksne personer på over 18 år. Gennemsnitsalderen er 41. Den ældste bruger er 82.

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyllende: 20000

Information om tiltaget: Brochurer hos læger, gennem medie partnere såsom tv2, Msn, Jubii, NetDoktor, BT, Fyens Stiftstidende og historier i aviser og blade.

Rekruttering til deltagelse: De skal være over 18 år og de må ikke ønske sig til et BMI under 19,0.

Rekruttering til deltagelse: Via Internettet - Danmark, Island, Grønland og det øvrige udland – for alle der taler dansk.

3. Indhold

Hovedindhold: Brugere registrerer kost og motion via internettet og vejledes i kostomlægning og

øget motion af kliniske diætister, fysioterapeuter og læger via internet konsultationer.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I høj grad

Sociale kompetencer: Ikke besvaret

Udseende: Slet ikke

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: I meget høj grad

Færdigheder i madlavning: I nogen grad

Sygdomsrisici: I meget høj grad

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Andet, eget materiale, internet.

Materiale: På internetadressen www.slankedoktoren.dk får brugere efter indlogging adgang til personlige råd samt en lang række artikler; kost og motion samt i hundredvis af opskrifter. Materialet er udviklet siden start i 2003.

Registrering af kropsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: Medlemmerne vejer og måler sig selv og indtaster oplysninger på hjemmesiden til evaluering/vurdering af diætist og fysioterapeut. Disse indtastninger foregår typisk en til fem gange ugentlig – for enkelte dagligt.

Antal voksen som allerede har deltaget: 20000

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 9000

Familiedeltagelse: Når en eller flere i familien ændrer kostvaner påvirker det hele familien.

Varighed: Min. 3 mdr. og i gennemsnit ca. 4 mdr. Det afgør deltagerne selv.

Opfølgning: Ikke aktuelt, men afd. D, OUH er ved at lave en klinisk kontrolleret randomiseret undersøgelse for at vurdere effekten af tiltaget for en sammenlignet med almindelig praksis både hvad angår vægttab, men også i forhold til øget antal graviditeter.

5. Evaluering

Successkriterier: Vægt, BMI, hofte og taljemål

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Tiltaget vurderes løbende af chefdiætist Lisa Bolting. Derudover vil tiltaget blive vurderet eksternt af afd. D, OUH i forbindelse med projekt.

Foreliggende evaluering: Et databasestudie er under udarbejdelse. Pilotundersøgelser.

Forebyggelse. Interne rapporter.

Nuværende resultater: 85 % kvinder. 75 % gennemfører forløbet. Det gennemsnitlige vægttab er 3,9 kg.

Forandring: Mange oplever at de med SlankeDoktoren har fået et nyt netværk af venner som de kan diskutere mange ting med, både i relation til deres overvægt, men også andre emner.

SlankeDoktoren er ud over en professionel rådgivningsplatform også et socialt mødested for folk der mener at de bør gøre noget ved deres vægt. Mere end 2/3 er overvægtige og mange finder det givende at kunne tale åbent med ligesindede i et anonymt forum.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: SlankeDoktoren synes at medføre et signifikant vægttab for deltagerne. Vejledning via SlankeDoktoren synes at give en god kostomlægning både for deltagerne og deres familier.

SlankeDoktoren er en betydelig billigere måde at vejlede den almindelige befolkning om kost end traditionelle konsultationer hos læge eller diætister.

Overvægtens grundproblemer: Der forbruges ikke den samme energi af den enkelte og næringsrig kost er blevet tilgængelig for alle i forhold til for år tilbage. De traditionelle kostvejledninger og familievaner er svære at ændre og mange har derfor brug for en personlig rådgivning til at bryde dette mønster ude i de små hjem

Årsager forandring: Vejledning og personlig støtte samt diskret og anonym adgang til dette.

Stærke svage sider: Stærke sider: Professionel vejledning, psykosocial støtte til dette enkelte gennem etablering af virtuelle sociale netværk, anonymitet, mulighed for vejledning og kontakt 24 timer i døgnet. Tiltaget kræver internetadgang og aktuelt at deltagerne skal formulere sig skriftligt.

Kommentarer: Udgiften ved netvejledning anslås til at udgøre under 50% af udgiften ved traditionelle konsultationer hos læger og diætister. Vejlederne er ligesom brugerne spredt ud over hele verden. Således har vi to vejledere siddende på Grønland, to på Langeland og flere i Nordjylland.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

2.6 Svendborg Kommune

2.6.1 Projekt: Kom i form: Slank dig

2.6.1.1 Kort fremstilling

KOM I FORM: SLANK DIG

Svendborg kommune -- Fyn amt Projektansvarlig: AOF Svendborg **Projektstart:** Sidste gang forår 2005 **Projektslut:** Ikke besvaret. **Mål:** Komme i form, slanke sig, styrke selvværdet **Målgrupper:** Andre. **Familieinvolvering:** Nej.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Mest forskellige former for motion **Materiale:** Intet specielt – men almindelig udveksling **Registrering af kropsvægt:** Nej **Følgende områder og tema inddrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Fremmøde – deltagertilfredshed **Evaluering:** Ved at underviseren spørger deltagerne **Resultater:**

2.6.1.2 Lang fremstilling

Kom i form: Slank dig

1. Information om tiltaget

Amt: Fyn

Kommune: Svendborg

Starttidspunkt: Sidstegang forår 2005

Organisatorisk ansvarlig: AOF Svendborg

Finansiering: Er afholdt som aftenskoletilbud

Kontaktperson: Litta Lund

Kontaktpersons adresse: AOF Svendborg, Vestergade 23, 5700 Svendborg

Kontaktpersons telefon: 62 21 73 73

Kontaktpersons e-mail: llund@aof-danmark.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Skoleleder

Kontaktpersonens faglige baggrund: Andet

Udfyldende om faglig baggrund: Bl.a Lederudd, lærerudd, sociologudd Arbejdet med folkeoplysning mange år.

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Som aftenskole

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Der er tilknyttet Bevægelses- og kostfolk

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Svendborg

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Komme i form, slanke sig, styrke selvværdet

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Andre.

Målgruppe(r) udfyldende information: Overvægtige men tilbuddet er åbent for alle

Aldersgrupper udfyldende information: Står åbent for personer fra 18 og opefter

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyldende: 12

Information om tiltaget: Aftenskolefolder

Rekruttering til deltagelse: De tilmelder sig selv

Rekruttering til deltagelse: Mest Svendborg og omegn

3. Indhold

Hovedindhold: Mest forskellige former for motion

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I lille grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I lille grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I høj grad

Kostvejledning: I nogen grad

Trivsel og livskvalitet: I høj grad
Vægtkontrol: I lille grad
Færdigheder i madlavning: I nogen grad
Sygdomsrisici: I lille grad
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: Intet specielt – men almindelig udveksling

Registrering af kropsvægt: Ingen.

Registrering af kropsvægt: Nej

Antal voksne som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 12

Varighed: 24 timer

Opfølgning: nej

5. Evaluering

Successkriterier: Fremmøde – deltagertilfredshed

Tiltagsevaluering: Ved at underviseren spørger deltagerne

Foreliggende evaluering: Ja – er ikke tilgængelige (efter aftale med kursisterne)

6. Reflektion og vurderinger

Gode råd: Det er vigtigt for os at deltagerne jo tilmelder sig efter eget ønske - vores tilbud er til rådighed for dem - og det er dem der afgør om det er godt Vi er hverken dommere eller bedømmere. Hvis kursisterne ønsker at gøre noget ved deres overvægt får de en viden om hvordan det kan lade sig gøre og mulighed for at snakke med andre om det.

Stærke svage sider: Aftenskolen er en enkel tilbudsform (og uden pegefingre).

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

3 Københavns Amt

3.1 Ballerup Kommune

3.1.1 Projekt: Center for Sundhed og Livsstil

3.1.1.1 Kort fremstilling

CENTER FOR SUNDHED OG LIVSSTIL

Ballerup kommune -- København amt Projektansvarlig: AOF Daghøjskolen i Ballerup

Projektstart: Dec 2003 **Projektslutt:** ingen **Mål:** Hold 1: Personer med problemer i bevægeapparatet, sygedagpengemodtagere Hold 2: Overvægtige, sygedagpengemodtagere

Kontanthjælpsmodtagere og andre ledige kan også deltage **Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet.

Familieindvolvering: Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Træning, kost- og ernæring, job vejledning, psykologi, personlig vejledning

Materiale: Faglitteratur tilhørende de enkelte fag **Registrering af kropsvægt:** Deltagere vejes og måles hver uge **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner,

Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdighede imadlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Tilbagevenden til arbejde eller uddannelse, vægttab, øget muskelstyrke og kondition, øget selvværd, psykisk fremgang **Evaluering:** p.t. ikke fastsat **Resultater:** Positive tilbagemeldinger fra deltagere og sagsbehandlere

3.1.1.2 Lang fremstilling

Center for Sundhed og Livsstil

1. Information om tiltaget

Amt: København

Kommune: Ballerup

Starttidspunkt: Dec 2003

Sluttidspunkt: ingen

Organisatorisk ansvarlig: AOF Daghøjskolen i Ballerup

Finansiering: AOF Daghøjskolen i Ballerup Intet budget

Kontaktperson: Jeannette Stehr

Kontaktpersons adresse: Telegrafvej 5A 2750 Ballerup

Kontaktpersons telefon: 44 600 622

Kontaktpersons e-mail: jms@grafen.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Projektleder

Kontaktpersonens faglige baggrund: Andet

Udfyllende om faglig baggrund: Voksenunderviser

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Projektleder og 2 Holdkoordinatorer
Psykolog, vejledere, fysioterapeuter, idrætslærer, kost- og ernæringsvejleder

Faggrupper tilknyttet projektet: Ergoterapeut, ernærings- og kostve, projektkoordinator,
fysioterapeut, idrætsuddannet.

Geografisk placering: Ballerup, Telegrafvej 5A

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Hold 1: Personer med problemer i bevægeapparatet, sygedagpengemodtagere Hold 2: Overvægtige, sygedagpengemodtagere
Kontanthjælpsmodtagere og andre ledige kan også deltage

Aldersgrupper:

Målgrupper:

Aldersgrupper udfyllende information: 18-60 år

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyllende: 35

Information om tiltaget: Hjemmeside, brochurer formidlet af sagsbehandlere

Rekruttering til deltagelse: Alle deltagere visiteres først ved samtale samt undersøgelse hos fysioterapeut her i Centret

Rekruttering til deltagelse: Primært Storkøbenhavn, men ellers hele Sjælland

3. Indhold

Hovedindhold: Træning, kost- og ernæring, job vejledning, psykologi, personlig vejledning

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I meget høj grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I meget høj grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I meget høj grad
Sygdomsrisici: I meget høj grad
Andre områder1: I meget høj grad
Andre områder2: I meget høj grad

4. Materiale

Materiale: Fagbøger,
Materiale: Faglitteratur tilhørende de enkelte fag
Registrering af kroppsvægt: Undervejs.
Registrering af kropsvægt: Deltagere vejes og måles hver uge
Antal voksen som allerede har deltaget: 100
Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 35
Varighed: Min. 8 uger, ved individuel vurdering kan forløbet forlænges, typisk til 16 uger
Opfølgning: Telefon interview efter 2 måneder samt spørgeskema efter 6 måneder

5. Evaluering

Successkriterier: Tilbagevenden til arbejde eller uddannelse, vægttab, øget muskelstyrke og kondition, øget selvværd, psykisk fremgang
Tiltagsevaluering: p.t. ikke fastsat
Foreliggende evaluering: Ugentlige evalueringer fra deltagere, telefon interview og spørgeskemaer
Nuværende resultater: Positive tilbagemeldinger fra deltagere og sagsbehandlere
Forandring: Vægttab, øget velbefindende, øget selvværd

6. Refleksion og vurderinger

Overvægtens grundproblemer: Vægttab, øget velbefindende, øget selvværd
Årsager forandring: Socialt samvær, information, træning, kostomlægning
Stærke svage sider: Force: Tværfaglighed Svaghed: Sårbarheden hos deltagerne

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

3.2 Frederiksberg Kommune

3.2.1 Projekt: Diætistfunktionen tilknyttet de praktiserende læger

3.2.1.1 Kort fremstilling

DIÆTISTFUNKTIONEN TILKNYTTET DE PRAKTISERENDE LÆGE

Frederiksberg kommune -- København amt Projektansvarlig: Sundhedsafdelingen
Frederiksberg Kommune Projektstart: 1.9.01 **Projektslutt:** Ikke besvaret. **Mål:** Individuel behandling af overvægtige med BMI>30 Individuel behandling af type 2 diabetikere/dyslipidæmi med eller uden overvægt. **Målgrupper:** Overvægtige og deres familie.Andre.
Familieindvolvering: Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Individuel diætbehandling med udgangspunkt i den motiverende samtale.

Materiale: Ja **Registrering af kropsvægt:** Højde: Praktiserende læge Vægt og talje: Kliniske diætister Typisk ses patienter 3 – 15 gange på et år, alt efter den enkeltes behov vejledes i lukket lokale. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdighede imadlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Patientens compliance (kost, motion, psyke)/ bedre psykisk og fysisk velbefindende hos patienten/øget selvværd/ vægt/vægtudvikling/taljeomfang/kliniske laboratoriedata (ikke hos alle, kun hvis det er relevant) **Evaluering:** Manuel optælling 1 gang årligt
Resultater: Hos patienter henvist kun med adipositas: vægttab i et forløb (3-12 måneder) ca. 6 kg.
Hos patienter henvist med type 2 diabetes: 5 kg Hos patienter henvist med dyslipidæmi: 5 kg

3.2.1.2 Lang fremstilling

Diætistfunktionen tilknyttet de praktiserende læge

1. Information om tiltaget

Amt: København

Kommune: Frederiksberg

Starttidspunkt: 1.9.01

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsafdelingen Frederiksberg Kommune

Finansiering: Frederiksberg Kommune

Kontaktperson: Kliniske diætister: Anette Sejling og Inger Skovsbo

Kontaktpersons adresse: Howitzvej 5-7 2000 F.

Kontaktpersons telefon: 28 98 51 26, 28 98 5

Kontaktpersons e-mail: anse01@frederiksberg.dk, insk01@frederiksberg.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Behandler

Faggrupper tilknyttet projektet: Klinisk diætist,

Geografisk placering: Howitzvej 5-7, st. - fordelt på 2 vejledningslokaler

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Individuel behandling af overvægtige med BMI>30
Individuel behandling af type 2 diabetikere/dyslipidæmi med eller uden overvægt.

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Andre.Overvægtige og deres familie.

Målgruppe(r) udfyllende information: Voksne >18 år, som ovenfor nævnt, evt. ledsaget af pårørende

Aldersgrupper udfyllende information: > 18 år

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyllende: 300

Information om tiltaget: Patienterne henvises af deres praktiserende læge

Rekruttering til deltagelse: Se pkt. 2.5

Rekruttering til deltagelse: Frederiksberg Kommune

3. Indhold

Hovedindhold: Individuel diætbehandling med udgangspunkt i den motiverende samtale.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I lille grad

Sundhed: Ikke besvaret

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: Ikke besvaret

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Færdighed i madlavning: I høj grad
Sygdomsrisici: I høj grad
Andre områder1: I meget høj grad
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: Ja

Registrering af kropsvægt:

Registrering af kropsvægt: Højde: Praktiserende læge Vægt og talje: Kliniske diætister Typisk ses patienter 3 – 15 gange på et år, alt efter den enkeltes behov vejledes i lukket lokale.

Antal voksen som allerede har deltaget: 400

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 300

Familiedeltagelse: Pårørende kan altid deltage, hvis patienten ønsker det. Vi opfordrer ofte til det.

Varighed: En henvisning gælder 1 år. Gennemsnitligt ca. 6-7 måneder Behov, motivation, om patienten flytter fra kommunen

Opfølgning: Patienten kan efter 1 år genhenvises, hvis han/hun fortsat opfylder de nævnte kriterier og hvis egen læge skønner, at patienten er motiveret for fortsat behandling

5. Evaluering

Successkriterier: Patientens compliance (kost, motion, psyke)/ bedre psykisk og fysisk velbefindende hos patienten/øget selvværd/ vægt/vægtudvikling/taljeomfang/kliniske laboratoriedata (ikke hos alle, kun hvis det er relevant)

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Manuel optælling 1 gang årligt

Foreliggende evaluering: Kun en optælling. Optælling af antal patienter, henvisningsdiagnose, ændringer i blodprøver, vægt, talje, varighed af forløb

Nuværende resultater: Hos patienter henvist kun med adipositas: vægttab i et forløb (3-12 måneder) ca. 6 kg. Hos patienter henvist med type 2 diabetes: 5 kg Hos patienter henvist med dyslipidæmi: 5 kg

Forandring: Ja – Øget/bedre psykisk og fysisk velvære Bedre blodprøver Vægtreduktion Kostændring til en sundere kost

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Målret behandlingen mod det enkelte menneske

Overvægtens grundproblemer: 1)Psyken 2)Den måde vores velfærdssamfund er skruet sammen på

Årsager forandring: 1) Deres aktuelle livssituation 2) Socialt netværk 3) Følgesygdom til overvægten

Stærke svage sider: Stærk: Individuel kostvejledning, langt forløb, praktiserende læge er mere opmærksom på overvægten samt på opfølgningen Svag: pt ikke redskaber til en kvalitetssikring af den diætiske indsats – om patientens vægttab skyldes en kostændring til det anbefalede

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

3.2.2 Projekt: Motion på recept og Motionsrådgivning

3.2.2.1 Kort fremstilling

MOTION PÅ RECEPT OG MOTIONSRÅDGIVNING

Frederiksberg kommune -- København amt Projektansvarlig: Sundhedsafdelingen, Frederiksberg Kommune **Projektstart:** 1. marts 2005 **Projektslutt:** Projekt der løber frem til 31.12.2007 **Mål:** At fremme at borgerne er fysisk aktive 30 minutter om dagen. **Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Projektet har to indsatser til fremme af borgernes fysiske aktivitet: •

Motionsrådgivningen: Motionsrådgivningen har et sygdomsforebyggende sigte og er særligt rettet mod inaktive, raske borgere, idet de vil være i risiko for at udvikle livsstilssygdomme på baggrund af deres inaktive livsstil. For at forebygge dette tilbydes disse borgere vejledning i, hvorledes deres fysiske aktivitetsniveau kan øges og der udarbejdes en "motionsplan". Borgeren kan selv henvende sig til Motionsrådgivningen eller kan opsøge tilbuddet på baggrund af en opfordring fra lægen, patientforeninger, o.lign. Vejledningen følges op med telefonsamtaler og personlige møder i månederne efter for at fremme motivationen og for at den fysiske aktivitet kan tilpasses. Tilbuddet er gratis. **Motion på recept:** Praktiserende læger og læger tilknyttet kardiologiske og endokrinologiske hospitalsafdelinger i H:S kan udskrive en recept på motion. Behandlingen af disse patienter foregår ved, at patienterne deltager i 4 måneders holdtræning ledet af fysioterapeuter samt Motionsrådgiveren. Under og efter forløbet udarbejdes "motionsplaner" med henblik på at fremme motivationen og for at tilpasse den fysiske aktivitet. Der er egenbetaling på 750 kr. **Materiale:** Motion på recept: Der er udarbejdet en patienthåndbog, som indeholder information om fysisk aktivitet, herunder i relation til sundhed; lokale motionstilbud, mm. **Registrering af kropsvægt:** Ja, måles i begge tilbud før, under og efter vejlednings/træningsperioden **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer, Trivsel, Livskvalitet, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Begge: Hvor mange som bliver fysisk aktive 30 minutter om dagen, tilfredsheden med tilbuddene, om de organisatorisk fungerer **Evaluering:** Organisatorisk: internt løbende gennem kontakt med de involverede faggrupper Aktivitet: eksternt af ph.d. studerende fra ACES vha. spørgeskema Tilfredshed: Internt vha. spørgeskema **Resultater:** Ingen

3.2.2.2 Lang fremstilling

Motion på recept og Motionsrådgivning

1. Information om tiltaget

Amt: København

Kommune: Frederiksberg

Starttidspunkt: 1. marts 2005

Sluttidspunkt: Projekt der løber frem til 31.12.2007

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsafdelingen, Frederiksberg Kommune

Finansiering: Frederiksberg Kommune finansierer Afsat 1 million årligt i de tre år projektet løber

Budget: 1

Kontaktperson: Tine Thorsboe

Kontaktpersons adresse: Howitzvej 5-7, 4. sal, 2000 Frederiksberg

Kontaktpersons telefon: 3821 5111

Kontaktpersons e-mail: Tith01@frederiksberg.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Ansvarlig leder. Har det ledelsesmæssige ansvar.

Kontaktpersonens faglige baggrund: Andet

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Sundhedsafdelingen er ansvarlig for projektet.

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Der er ansat - en projektleder (deltid), til at lede projektet - to motionsrådgivere (deltid), til at varetage rådgivning Der er tilknyttet tre privatpraktiserende fysioterapeuter til at varetage træningen i Motion på recept. Læger fra endokrinologisk-kardiologisk afdeling på H:S Frederiksberg Hospital samt praktiserende læger kan henvise pt. Til motion på recept.

Faggrupper tilknyttet projektet: Sundhedskonsulent, fysioterapeut, lærer.

Geografisk placering: Frederiksberg Kommune. Motionsrådgivningen er placeret på Frederiksberg Hospital. Træningen i Motion på recept foregår i dertil lejede gymnastiksale i kommunen.

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: At fremme at borgerne er fysisk aktive 30 minutter om dagen.

Aldersgrupper: 18-40 år,

Målgrupper:

Målgruppe(r) udfyllende information: Motionsrådgivning: Alle inaktive borgere i Frederiksberg Kommune Motion på recept: Inaktive borgere med mindst en af følgende lidelser: diabetes eller forstadier hertil, hjertesygdom, overvægt (BMI mellem 30 og 35), forhøjet blodtryk eller forhøjet kolesterol.

Aldersgrupper udfyllende information: Voksne

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyllende: 150

Information om tiltaget: Brochurer om de to tilbud er distribueret på rådhuset, biblioteker, apoteker, læger, lokale pt.foreninger, Omtale i lokalpressen Kommunens hjemmeside Div. borgerarrangementer

Rekruttering til deltagelse: Motionsrådgivning: skal være inaktiv Motion på recept: skal være inaktiv og have sygdom (jf. 2.2). Skal henvises af læge.

Rekruttering til deltagelse: Frederiksberg Kommune

3. Indhold

Hovedindhold: Projektet har to indsatser til fremme af borgernes fysiske aktivitet: •

Motionsrådgivningen: Motionsrådgivningen har et sygdomsforebyggende sigte og er særligt rettet

mod inaktive, raske borgere, idet de vil være i risiko for at udvikle livsstilssygdomme på baggrund af deres inaktive livsstil. For at forebygge dette tilbydes disse borgere vejledning i, hvorledes deres fysiske aktivitetsniveau kan øges og der udarbejdes en "motionsplan". Borgeren kan selv henvende sig til Motionsrådgivningen eller kan opsøge tilbuddet på baggrund af en opfordring fra lægen, patientforeninger, o.lign. Vejledningen følges op med telefonsamtaler og personlige møder i månederne efter for at fremme motivationen og for at den fysiske aktivitet kan tilpasses. Tilbuddet er gratis. Motion på recept: Praktiserende læger og læger tilknyttet kardiologiske og endokrinologiske hospitalsafdelinger i H:S kan udskrive en recept på motion. Behandlingen af disse patienter foregår ved, at patienterne deltager i 4 måneders holdtræning ledet af fysioterapeuter samt Motionsrådgiveren. Under og efter forløbet udarbejdes "motionsplaner" med henblik på at fremme motivationen og for at tilpasse den fysiske aktivitet. Der er egenbetaling på 750 kr.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I lille grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I lille grad

Sociale kompetencer: I lille grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I høj grad

Kostvejledning: I lille grad

Trivsel og livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: I nogen grad

Færdigheder i madlavning: Slet ikke

Sygdomsrisici: I høj grad

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Eget materiale,

Materiale: Motion på recept: Der er udarbejdet en patienthåndbog, som indeholder information om fysisk aktivitet, herunder i relation til sundhed; lokale motionstilbud, mm.

Registrering af kropsvægt: Efter, Undervejs, Før.

Registrering af kropsvægt: Ja, måles i begge tilbud før, under og efter vejlednings/træningsperioden

Antal voksen som allerede har deltaget: 0

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 0

Familiedeltagelse: Motionsrådgivning: Borgere opfordres til at få rådgivning med ægtefælle/samlever/familie/venner Motion på recept: Pt. opfordres til at begynde træningen sammen med ægtefælle/samlever/familie/venner, hvis de ligeledes opfylder inklussionskriterierne

Varighed: 4 mdr.

Opfølgning: Motionsrådgivning: 6 mdr. efter udsendes spørgeskema til brug for evaluering Motion på recept: 3 og 6 mdr. efter træning indkaldes pt. til sundhedsprofilsamtaler.

5. Evaluering

Successkriterier: Begge: Hvor mange som bliver fysisk aktive 30 minutter om dagen, tilfredsheden med tilbuddene, om de organisatorisk fungerer

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Organisatorisk: internt løbende gennem kontakt med de involverede faggrupper Aktivitet: eksternt af ph.d. studerende fra ACES vha. spørgeskema Tilfredshed: Internt vha.

spørgeskema

Foreliggende evaluering: Nej

Nuværende resultater: Ingen

6. Reflektion og vurderinger

Gode råd: Ikke på nuværende tidspunkt

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

3.2.3 Projekt: Slankekoncept i Fitness.dk

3.2.3.1 Kort fremstilling

SLANKEKONCEPT I FITNESSDK

Frederiksberg kommune -- København amt Projektansvarlig: Fitnessdk **Projektstart:** Løbende
Projektlutt: Når man har nået sit mål/vægttab **Mål: Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet.
Familieindvolvering: Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Materiale: Registrering af kropsvægt: Følgende områder og tema indrages i tiltaget: .

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Evaluering: Resultater:

3.2.3.2 Lang fremstilling

Slankekoncept i Fitnessdk

1. Information om tiltaget

Amt: København

Kommune: Frederiksberg

Starttidspunkt: Løbende

Sluttidspunkt: Når man har nået sit mål/vægttab

Organisatorisk ansvarlig: Fitnessdk

Kontaktperson: Sigrid I. Sørensen

Kontaktpersons adresse: fitnessdk - ABC Frederiksberg Allé 98 1820 Frederiksberg

Kontaktpersons telefon: 3386 3030

Kontaktpersons e-mail: sigrid@fitnessdk.dk

Faggrupper tilknyttet projektet:

2. Mål/Målgruppe

3. Indhold

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Ikke besvaret

Sundhed: Ikke besvaret

Spisevaner: Ikke besvaret

Spiseforstyrrelser: Ikke besvaret

Vægtreduktion: Ikke besvaret

Motion: Ikke besvaret

Selværd: Ikke besvaret

Sociale kompetencer: Ikke besvaret

Udseende: Ikke besvaret

Helseproblemer: Ikke besvaret

Kostvejledning: Ikke besvaret

Trivsel og livskvalitet: Ikke besvaret

Vægtkontrol: Ikke besvaret

Færdigheder i madlavning: Ikke besvaret

Sygdomsrisici: Ikke besvaret

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Registrering af kropsvægt:

5. Evaluering

6. Reflektion og vurderinger

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

3.3 Herlev Kommune

3.3.1 Projekt: Sundt og varigt vægttab

3.3.1.1 Kort fremstilling

SUNDT OG VARIGT VÆGTTAB

Herlev kommune -- København amt Projektansvarlig: Aof Herlev **Projektstart:** oktober
Projektsslutt: Februar **Mål:** **Målgrupper:** Kun den overvægtige. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Der undervises ud fra principperne fra Nordiske Næringsstof Anbefalinger, der er naturvidenskabeligt begrundede retningslinier for sund kost. Kurset omhandler baggrundsviden. At komme godt i gang, om de sye kostråd, vand, dagsplan, den søde tand og kilojoule og kilokalorier, brugbare redskaber, beregning af fedtprocent, BMR og BMI, ideelvægt, justering af kostplan, måltidsfordeling og meget mere. **Materiale: Registrering af kropsvægt:** Ja. Vejning hver mødegang. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: deltagerens mål er nået **Evaluering:** Intern evaluering når kurset slutter
Resultater:

3.3.1.2 Lang fremstilling

Sundt og varigt vægttab

1. Information om tiltaget

Amt: København

Kommune: Herlev

Starttidspunkt: oktober

Sluttidspunkt: Februar

Organisatorisk ansvarlig: Aof Herlev

Finansiering: Deltageren betaler for kurset efter aftenskoleloven.

Kontaktperson: Lone Øksenbjerg

Kontaktpersons adresse: AOF-Herlev Bygade 30 2730 Herlev

Kontaktpersons telefon: 44943226

Kontaktpersons e-mail: aof@aof-herlev.dk

Kontaktpersonens tilknytning: lærer

Kontaktpersonens faglige baggrund: Lærer

Udfyllende om faglig baggrund: AT-Work slankekonsulent

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Læreren

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: I Herlev

2. Mål/Målgruppe

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Kun den overvægtige.

Aldersgrupper udfyllende information: Alle

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyllende: 10

Information om tiltaget: AOF Herlevs program

Rekruttering til deltagelse: De kontakter selv aftenskolen

Rekruttering til deltagelse: Herlev og omegn

3. Indhold

Hovedindhold: Der undervises ud fra principperne fra Nordiske Næringsstof Anbefalinger, der er naturvidenskabeligt begrundede retningslinier for sund kost. Kurset omhandler baggrundsviden. At komme godt i gang, om de syv kostråd, vand, dagsplan, den søde tand og kilojoule og kilokalorier, brugbare redskaber, beregning af fedtprocent, BMR og BMI, ideelvægt, justering af kostplan, måltidsfordeling og meget mere.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I høj grad

Selværd: I høj grad

Sociale kompetencer: Slet ikke

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I nogen grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I høj grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I meget høj grad
Sygdomsrisici: I høj grad
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Andet, fagbøger.
Registrering af kropsvægt: Hver gang.
Registrering af kropsvægt: Ja. Vejning hver mødegang.
Varighed: 15 uger
Opfølgning: kurset kan forlænges

5. Evaluering

Successkriterier: deltagerens mål er nået
Tiltagsevaluering: 0
Tiltagsevaluering: Intern evaluering når kurset slutter

6. Reflektion og vurderinger

Gode råd: nej

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

3.4 Københavns Kommune

3.4.1 Projekt: Livsstilsklub - København

3.4.1.1 Kort fremstilling

LIVSSTILSKLUB - KØBENHAVN

København kommune -- København amt Projektansvarlig: Lokalt er Livsstilsklub København, organiseret i Københavns Firma Sport, som har det organisatoriske og administrative ansvar for livsstilsklubben. På landsplan er foreningen i København tilknyttet Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg. **Projektstart:** 21.08.2003 **Projektsslutt:** Ikke besvaret. **Mål:** Livsstilsklubben er et tiltag under folkeoplysningsloven, Dansk Firmaidrætsforbund og KFS ønsker med oprettelsen af livsstilsklubben at være med til at løfte folkesundheden i Danmark. Vi ønsker at sætte fokus på, hvor vigtig motion og sund kost er for vejen til en bedre livskvalitet og et sundere liv, og derfor skal Livsstilsklubben ikke kun tilbyde voksne overvægtige en kur, men en decideret livsstilsændring. Der arbejdes efter "hjælp til selvhjælpsmodellen". **Målgrupper:** Overvægtige og deres familie. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kost, motion og motivation Livsstilsændringen finder sted gennem kostomlægning og ved indførelse af motionsvaner, der giver deltagerne glæden og oplevelsen af det bedre fysiske og psykiske velvære, som følger med en sundere og slankere krop.

Samtidig oplever deltagerne glæden ved bevægelse, de opnår brugbar viden om kost og får skabt et socialt netværk, der kan understøtte dem i hverdagen og i fremtiden, så risikoen for tilbagefald mindskes. Personer, som har tabt sig til normalvægten, kan fortsat være medlemmer i

Livsstilsklubberne, og kan derved være rollemodeller for klubbens andre medlemmer. De har også mulighed for at være med i et team, der vejleder nye medlemmer. I Livsstilsklubben er der altid en times motion i forbindelse med den ugentlige klubaften, og det forventes, at medlemmerne deltager i motionen. På klubaftenen får medlemmerne også rådgivning om kost og motion, og der er også et tilbud om vejning og fedtmåling. Samtidig lærer deltagerne at fremme den naturlige motion.

Materiale: Materiale udarbejdet af Dansk Firmaidrætsforbund med udgangspunkt i materialer fra Fødevarerdirektoratet, Sundhedsstyrelsen benyttes. DFIF har udarbejdet "Min egen kostbog" til medlemmerne til brug til egne opskrifter omkring sund mad. Juni 2005 udkommer DFIF med en revideret kostmanual – en vejledning og opslagsværk til brug omkring kost, motion og motivation. Derudover benyttes materialer fra diverse web sider "Alt om kost" **Registrering af kropsvægt:** Ja. Højde og kropsvægt registreres ved indmeldelsen, og der er ugentligt tilbud om vejning og krav om vejning hver 14 dag. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Udseende, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Bedre livskvalitet, vægttab, bedre kondition **Evaluering:** Alt kun internt **Resultater:**

3.4.1.2 Lang fremstilling

Livsstilsklub - København

1. Information om tiltaget

Amt: København

Kommune: København

Starttidspunkt: 21.08.2003

Organisatorisk ansvarlig: Lokalt er Livsstilsklub København, organiseret i Københavns Firma Sport, som har det organisatoriske og administrative ansvar for livsstilsklubben. På landsplan er foreningen i København tilknyttet Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg.

Finansiering: Landsdækkende: Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) finansierer support fra tilknyttet konsulent samt mulighed for yderligere støtte fra konsulent fra landsdelen. Derudover yder DFIF økonomisk støtte til opstart af livsstilsklub første år kr. 12.000,- samt pjecer, programmer, plakater og undervisningsmaterialer. Økonomisk tilskud til deltagelse i DFIFs kurser. Efterfølgende år yder DFIF fortsat den samme konsulenthjælp samt økonomisk tilskud på kr. 4.000,- samt udarbejdelse af pjecer, programmer etc. og tilskud til deltagelse i kurser. Lokalt finansierer foreningen med:

Kontaktperson: Bodil Wissing

Kontaktpersons adresse: KAS glostrup

Kontaktpersons telefon: 43232613

Kontaktpersons e-mail: Livsstil_kbh@hotmail.com

Kontaktpersonens tilknytning: Daglig leder

Kontaktpersonens faglige baggrund: Andet

Udfyldende om faglig baggrund: Tidligere elev på Ubberup højskole samt udd. sygeplejerske

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Foreningen: KFS hvorunder livsstilklub København hører har det foreningsmæssige ansvar for livsstilsklubben.

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Grøndal Centret Hvidkildevej 64 Brønshøj

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Livsstilsklubben er et tiltag under folkeoplysningsloven, Dansk Firmaidrætsforbund og KFS ønsker med oprettelsen af livsstilsklubben at være med til at løfte folkesundheden i Danmark. Vi ønsker at sætte fokus på, hvor vigtig motion og sund kost er for vejen til en bedre livskvalitet og et sundere liv, og derfor skal Livsstilsklubben ikke kun tilbyde voksne overvægtige en kur, men en decideret livsstilsændring. Der arbejdes efter "hjælp til selvhjælpsmodellen".

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Overvægtige og deres familie.

Målgruppe(r) udfyldende information: Livsstilsklubben er et tilbud til alle voksne, der ønsker at tabe sig og få et netværk med andre, der også er på vej til en livsstilsændring. Livsstilsklubberne er også et tilbud til personer, der kommer hjem fra en af landets mange slankeskoler, selvhjælpsgrupper diabetesforeningens motivationsgrupper samt folk, som skal stabilisere vægten, og derfor har brug for et netværk at støtte sig til. Der arrangeres tiltag, så resten af familien også inddrages, hvis der er behov for dette. Foreningen, hvorunder livsstilsklubben hører, har desuden idrætstilbud, hvor det er muligt at melde sig, hvis man udover tilbuddet i livsstilsklubben også har lyst til at motionere med sin partner/kollega etc.

Aldersgrupper udfyldende information: Fra 18 år og opad.

Information om tiltaget: Gennem opslag i lokalpressen og "Mund til øre - metoden" Pjecer hos lægen, kommunen, opslag hos lokale handlende og gennem foreningens hjemmeside.

Landsdækkende gennem DFIFs blad "Firmaidræt" samt artikler i Diabetesforeningens blad og omtale i bladet "Helse" julinummer.

Rekruttering til deltagelse: Alle voksne overvægtige, der ønsker at tabe sig og lære og få nye og sunde kost – og motionsvaner er velkomne.

3. Indhold

Hovedindhold: Kost, motion og motivation Livsstilsændringen finder sted gennem kostomlægning og ved indførelse af motionsvaner, der giver deltagerne glæden og oplevelsen af det bedre fysiske og psykiske velvære, som følger med en sundere og slankere krop. Samtidig oplever deltagerne glæden ved bevægelse, de opnår brugbar viden om kost og får skabt et socialt netværk, der kan understøtte dem i hverdagen og i fremtiden, så risikoen for tilbagefald mindskes. Personer, som har tabt sig til normalvægten, kan fortsat være medlemmer i Livsstilsklubberne, og kan derved være rollemodeller for klubbens andre medlemmer. De har også mulighed for at være med i et team, der vejleder nye medlemmer. I Livsstilsklubben er der altid en times motion i forbindelse med den ugentlige klubaften, og det forventes, at medlemmerne deltager i motionen. På klubaftenen får medlemmerne også rådgivning om kost og motion, og der er også et tilbud om vejning og fedtmåling. Samtidig lærer deltagerne at fremme den naturlige motion.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Ikke besvaret

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I meget høj grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I meget høj grad

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici: I meget høj grad

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Internet, fagbøger.

Materiale: Materiale udarbejdet af Dansk Firmaidrætsforbund med udgangspunkt i materialer fra Fødevarerdirektoratet, Sundhedsstyrelsen benyttes. DFIF har udarbejdet ”Min egen kostbog” til medlemmerne til brug til egne opskrifter omkring sund mad. Juni 2005 udkommer DFIF med en revideret kostmanual – en vejledning og opslagsværk til brug omkring kost, motion og motivation. Derudover benyttes materialer fra diverse web sider ”Alt om kost”

Registrering af kropsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: Ja. Højde og kropsvægt registreres ved indmeldelsen, og der er ugentligt tilbud om vejning og krav om vejning hver 14 dag.

Antal voksen som allerede har deltaget: 115

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 15

Varighed: Når motivation og interessen forsvinder.

Opfølgning: Livsstilsklubben er ikke en kur, men et tilbud om en livsstilsændring, hvorfor det må forventes, at medlemmerne deltager i min. et år. Man kan melde sig ind i livsstilsklubben, på det tidspunkt man føler ”man er moden til en livsstilsændring” – dvs. åben tilmelding. Der er mulighed for at være i livsstilsklubben så længe medlemmet har behov for det. Og når medlemmet har tabt sig, er der fortsat mulighed for at gå i klubben og være en god rollemodel eller være en del af lederteamet.

Går et medlem ud af klubben er der forsat mulighed for at melde sig ind i klubben igen på et hvilket som helst tidspunkt, der passer medlemmet.

5. Evaluering

Successkriterier: Bedre livskvalitet, vægttab, bedre kondition

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Alt kun internt

Foreliggende evaluering: Kun den personlige

Forandring: Øget selvværd En "opgave" er lykkedes

6. Refleksion og vurderinger

Overvægtens grundproblemer: Forkerte kostvaner og manglende eller utilstrækkelig fysisk aktivitet.

Årsager forandring: Information og undervisning i sunde kostvaner, psykologi og motionens betydning for det "sunde liv" samt muligheder for at afprøve forskellige former for motion, så det er muligt at finde den aktivitet den enkelte har lyst til. Det gælder om gennem viden og indlevelse, at finde glæden så det er glæden, der driver værket. Metoden skal være "hjælp til selvhjælp" og med opbakning fra personer, der selv kender problematikken og fra personer med en faglig viden. Der skal være kvalitet i produktet, og projektet skal være lokalt tilgængeligt, så deltageren ikke skal køre for langt, og så skal der samvær med for at knytte deltagerne sammen, for livsstilsændringer er ikke en kur, men en varig livsstil, og det tager tid at ændre, hvis livsstilsændringen skal kunne holdes.

Stærke svage sider: De overvægtige har drømmen om "den hurtige kur" og søger derfor hele tiden "Kuren", så det er svært at fastholde deltagerne indtil de har erkendt, at det har taget tid at tage på, hvorfor det også tager tid at tabe sig og vedligeholde vægttabet. Det kommercielle marked med hurtige kure og økonomiske gevinster skaber nye produkter og har økonomiske midler så de kan annoncere i tv etc. Fordelen ved livsstilsklubben er, at det både er landsdækkende og lokalt. Det er billigt, så alle kan være med og motion er med, så deltagerne får mulighed for "et sundere liv" med fysisk aktivitet, og samtidig giver det medlemmerne mulighed for at "snuse" til andre idrætter i foreningen.

Kommentarer: Det er meget vigtigt med det sociale, det at være sammen med ligestillede

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

3.4.2 Projekt: Motion og kost på recept

3.4.2.1 Kort fremstilling

MOTION OG KOST PÅ RECEPT

København N. kommune -- København amt Projektansvarlig: Københavns Kommune, Sundhedsforvaltningen, Folkesundhed København, Voksenprogrammet **Projektstart:** 15. april 2004 **Projektslutt:** Hvis evalueringen viser positive resultater – er d **Mål:** Formål: At forbedre sundhedstilstanden for de deltagende patienter gennem en ændring af livsstil inden for kost og motion. Se vedhæftede projektbeskrivelse for nærmere beskrivelse af målsætninger i 2005. **Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Patientforløb Den praktiserende læge henviser patienten til ”Motion og kost på recept”. Patienten kontakter fysioterapiklinikken og tilmelder sig ”Motion og kost på recept”. Patienten træner på hold 2 gange om ugen og får vejledning i at motionere på egen hånd. Patienten får individuel kostvejledning. Efter 2 måneder træner patienten på hold 1 gang om ugen og træner gradvist mere og mere selv. Patienten får individuel kostvejledning. Efter 4 måneder går patienten til egen læge og får taget blodprøve og målt blodtryk før behandlingen slutter. Efter henholdsvis 6 og 12 måneder går patienten til egen læge og får taget blodprøve og målt blodtryk. Patienten er til opfølgende besøg på fysioterapi- klinikken. For yderligere oplysninger om indholdet – se vedlagte bilag om indholdsbeskrivelse. **Materiale:** Pjecer til læger og deltagere, en deltager logbog som indeholder forskellige arbejdsark: livsstilsprofil, handleplan mm. Henvisningsark og dataark, distribueret til lægerne. Fagbog til de forskellige fagpersoner, der deltager i MKPR Bogen: At tale om forandring af Torsten Sonne– indgik i fysioterapeuternes og diætisternes videreuddannelse. Samtaleteknikken: Motiverende samtale. Bogen fra SST: Fysisk aktivitet, håndbog om forebyggelse og behandling. Af Bente Klarlund og Bengt Saltin. Elektronisk motionsliste – der revideres løbende. En trykt flyer orienterer om listen. **Registrering af kropsvægt:** Ja. Der udføres en række test og målinger: ved henvisning, efter 4 mdr., efter 6 mdr. og til sidst efter 12 mdr. Følgende parametre testes/måles: På fysioterapiklinikken: Taljemål, BMI (vægt og højde) Konditertest – etpunkts cykeltest på Monark-cykel. Hos lægen: Blodprøver (blodglucose, kolesterol mm.) Blodtryk Vægt **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: 1100 patienter er begyndt/henvist til tilbudet den 31.12.05 90 % af de praktiserende læger har medio 2005 benyttet muligheden for at henvise patienter til tilbuddet. 80 % af de henviste patienter henvender sig i fysioterapiklinikken. 80 % af de patienter der henvender sig til fysioterapiklinikken fuldfører de 4 måneders behandlingsforløb. Alle der har fuldført de fire måneders behandlingsforløb har forbedret deres kondition, målt ved konditallet, og 75 % har opnået et kondital over 30 ml kg-1 min-1 ved afslutningen af de 4 måneders behandling, eller en forbedring af konditallet på 15 %. Uanset diagnose, så opnår 80% af de som fuldfører træningsforløbet en markant forbedring i de målte sundhedsvariabler. 60 % af de patienter, der har gennemført behandlingen, møder op til den første opfølgende samtale og måling 2 måneder efter afslutning af behandlingen. Heraf har 75 % et bedre kondital end da de begyndte i tilbuddet, og 50 % heraf har fastholdt et kondital over 30 ml kg-1 min-1 eller en forbedring på 15 %. 50 % af de patienter, der har gennemført behandlingen, møder op til den sidste opfølgende samtale og måling 8 måneder efter endt behandling, heraf har 50 % fastholdt et kondital over 30 ml kg-1 min-1 eller en forbedring på 15 % og opnået en reduktion i medicinforbruget. Kost 80 % af de patienter, der har gennemført behandlingen, har efterfulgt egne mål for kostændringer ved behandlingens afslutning. 60 % af de

patienter, der har gennemført behandlingen, møder op til den første opfølgende samtale og måling 2 måneder efter endt behandling. 75 % af dem der møder op følger fortsat egne mål for kostændringer. 50 % af de patienter der har gennemført behandlingen møder op til den sidste opfølgende samtale og måling 8 måneder efter endt behandling, heraf har 75 % fastholdt deres egne mål for ændrede kostvaner. NB: Succeskriterierne er udarbejdet før evalueringsrapporter fra lignende projekters erfaringer med fremmøde og adfærdsændringer foreligger. **Evaluering:** Effektevaluering Monitorering og evaluering af MKPR udføres af Syddansk Universitet og har 3 formål: • dokumentere at projektet virker tilfredsstillende rent fagligt • undersøge i hvilket omfang formålet om at opnå en længerevarende ændring af livsstil inden for kost og motion opnås efter 1 år • belyse hvilke faktorer, der er betydende for om patienten kommer i gang med motion i fritiden og forsætter efter endt behandlingsforløb. Der er opbygget et monitoreringssystem, hvor alle deltagende patienter i 2005 indgår. Basisoplysninger er alder, køn henvisningsdiagnose, ryger/ikke-ryger og dansk eller dansker med anden etnisk baggrund. kondital–Følgende data indsamles: BMI– Blodtryk – Fastebloodglucose– triglycerid– glycolyseret hæmoglobin – total kolesterol– LDL-C– HDL-C – Data indsamles 4 gange: Ved henvisningstidspunktet Ved træningsforløbets afslutning (efter 4 måneder) To måneder efter behandlingens afslutning Et år efter behandlingens start. (Dvs. efter 0 – 4 – 6 – 12 måneder). Oplysninger om kost og motionsvaner vil blive indsamlet på samme tidspunkter ved struktureret interview og/eller spørgeskema hos diætisten. Diætisten, som sidder fysisk på fysioterapiklinikkerne, er den centrale person i dataindsamlingen. Patienten bringer via logbogen blodprøvesvar hertil, som diætisten indtaster. Diætisten indsamler spørgeskemaer. Pr. 1. april 2005 ansættes en studentermedhjælper til at overtage indtastningen af patientdata, så diætisterne kan få frigivet tid til samtalerne med patienterne. Rapportering Der vil efter aftale med Syddansk Universitet blive udarbejdet to statusrapporter, en midtvejsrapport og en afsluttende rapport: • Status 1, januar 05: Indeholder de første 60 patienter, der har afsluttet træningsforløbet • Status 2: ca. august 05: Indeholder et-årsopfølgning på de første 60 samt alle, der har afsluttet træningsforløbet i år 2004 (eller op til 500). • Midtvejsrapport. I januar 2006 udarbejdes midtvejsrapport over forløbet det første halvandet år. Rapporten fremsendes 31.01.06 til styregruppen for evalueringen. Grundlaget er alle de patienter, der er startet i tilbudet frem til 1. april 2005. Midtvejsrapporten skal være grundlaget for afrapporteringen til SOU umiddelbart efter offentliggørelsen. Slutrapport. I foråret 2007 udarbejdes slutrapporten med den samlede analyse af, hvordan projektet har fungeret. **Resultater:** 20% forbedring af konditallet. Gennemsnitlig væggtab på 3 kg. Små ændringer af blodparametre. Markant forbedring af blodtrykket. Den første statusrapport er baseret på kun 100 patienter, hvorfor disse første resultater ikke er konklusive.

3.4.2.2 Lang fremstilling

Motion og kost på recept

1. Information om tiltaget

Amt: København

Kommune: København N.

Starttidspunkt: 15. april 2004

Sluttidspunkt: Hvis evalueringen viser positive resultater – er d

Organisatorisk ansvarlig: Københavns Kommune, Sundhedsforvaltningen, Folkesundhed København, Voksenprogrammet

Finansiering: Borgerrepræsentationen har bevilliget midlerne. MKPR finansieres via sygesikringen.

Budget: 5

Kontaktperson: Louise König Schytte

Kontaktpersons adresse: Sjøllandsgade 40, bygning I, 3. sal. 2200 København N.

Kontaktpersons telefon: 3530 3557

Kontaktpersons e-mail: Louise.schytte@suf.kk.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Projektleder.

Udfyldende om faglig baggrund: Cand.scient i Idræt (2000), den samfundsfaglige- humanistiske linie på Københavns Universitet samt moduler fra Syddansk Universitets Idræts- og sundhedsoverbygning. Har Arbejdet som Sundhedskonsulent siden 2001, bl.a. 3 år i Rødovre Kommune i projektet ”Tarzan” – for overvægtige børn og deres familier.

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Folkesundhed københavn er ansvarlig for budget og økonomi, status og evaluering til politikere, kvalitetssikring og koordinering af træning og kostvejledning. Fem fysioterapiklinikker er tilknyttet projektet. Her foregår træning og den motiverende samtale med en diætist. Til projektet er etableret en styregruppe og en referencegruppe. Styregruppens repræsentanter er: 1 person fra Sundhedstaben, Sundhedsforvaltningen, Folkesundhedschefen i Folkesundhed København, leder af voksenprogrammet i Folkesundhed København, motionskonsulenten i Folkesundhed København samt projektleder.

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Referencegruppens deltagere består af: Sundhedsstyrelsen: Sune Krarup Pedersen Sundheds- og Indenrigsministeriet: Karina Andersen Center for muskelforskning, Rigshospitalet: Bengt Saltin Bispebjerg Hospital, Ole Lander Svendsen Per Norman Jørgensen, fysioterapeut Marianne Nexmann Jacobsen, praktiserende læge Folkesundhed København, Folkesundhedschef, Kirsten Lee Folkesundhed København, Motionskonsulent Pia Laulund Folkesundhed København, Projektleder, Louise König Schytte Ekstern Evaluering Syddansk Universitet er i gang med en forskningsbaseret evaluering. Bjarne Ibsen (tidligere IFO) er forskningsleder og Kaya Roessler forskningsmedarbejder, Syddansk Universitet. Slutrapporten er planlagt til juli 2007. Der er nedsat en styregruppe i forbindelse med evalueringen. Dens medlemmer er: Ane Bonde, evalueringskonsulent, Folkesundhed København Bjarne Ibsen og Kaya Roessler Folkesundhed København, Motionskonsulent Pia Laulund Ad hoc: Bengt Saltin, CMRH, Rigshospitalet Kirsten Lee, Folkesundhedschef, Folkesundhed København Projektleder

Faggrupper tilknyttet projektet: Klinisk diætist, læge.

Geografisk placering: De fem fysioterapiklinikker: 1. Klinik for Fysioterapi og træningscenter Borgergade 20 1300 Kbh. K. 2. Rigshospitalet Tagensvej 20. opgang 76 2200 Kbh.N 3. Fysioterapi NordVest Aps. Dortheavej 59, 1. 2400 Kbh. NV 4. Brønshøj Fysioterapi og Træningscenter I/S Brønshøjvej 10 2700 Brønshøj 5. Amagerbro Klinik for fysioterapi Kirkegårdsvej 25A 2300 Kbh. S

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Formål: At forbedre sundhedstilstanden for de

deltagende patienter gennem en ændring af livsstil inden for kost og motion. Se vedhæftede projektbeskrivelse for nærmere beskrivelse af målsætninger i 2005.

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper:

Målgruppe(r) udfyldende information: Patientgrupper: • diabetes type 2 • dyslipidæmi • hypertension Faggrupper: Praktiserende læge Fysioterapeuter Kliniske diætister

Aldersgrupper udfyldende information: Alle

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyldende: 1100

Information om tiltaget: Det er egen læger og fra midten af oktober 2005 også relevante speciallæger under H:S, der kan henvise til MKPR. Deltagerne bliver informeret via lægen, der uddeler en deltagerpjece. Derudover har MKPR en kommunikationsstrategi, der bl.a. indbefatter: generel pressedækning (artikler i lokalaviser, annoncering, pressemeddelelser mm.), Nyhedsbrev hver 2. måned, info på Folkesundhed Københavns hjemmeside: www.folkesundhed.kk.dk breve efter behov til de praktiserende læger.

Rekruttering til deltagelse: Patienterne skal opfylde nedenstående inklusionskriterier Generelt: • inaktive i forhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger (< 30 min moderat aktivitet pr. dag (moderat aktivitet defineret som svarende til let trappegang), aktiviteten skal være udover den, som dagliglivet hjemme og på arbejdet medfører) • BMI < 35 samt én eller flere af nedenstående kriterier (vejledende): • Fasteglucose > 6,0 mmol/l (målt i venøs blodprøve) • Triglycerid > 1,8 mmol/l • Total kolesterol > 5,2 mmol/l • Blodtryk ST: >140 - <180, DT: >90 - <110 mmHg Også patienter, der pga. af medicinsk behandling er velregulerede og derfor ligger uden for inklusionskriterierne, kan henvises. Hertil måles følgende parametre, som skal bruges i forbindelse med evaluering: • HbA_{1c} • HDL-C • LDL-C NB: Patienten skal være bosiddende i Københavns Kommune.

Rekruttering til deltagelse: Hele Københavns Kommune.

3. Indhold

Hovedindhold: Patientforløb Den praktiserende læge henviser patienten til ”Motion og kost på recept”. Patienten kontakter fysioterapiklinikken og tilmelder sig ”Motion og kost på recept”. Patienten træner på hold 2 gange om ugen og får vejledning i at motionere på egen hånd. Patienten får individuel kostvejledning. Efter 2 måneder træner patienten på hold 1 gang om ugen og træner gradvist mere og mere selv. Patienten får individuel kostvejledning. Efter 4 måneder går patienten til egen læge og får taget blodprøve og målt blodtryk før behandlingen slutter. Efter henholdsvis 6 og 12 måneder går patienten til egen læge og får taget blodprøve og målt blodtryk. Patienten er til opfølgende besøg på fysioterapi- klinikken. For yderligere oplysninger om indholdet – se vedlagte bilag om indholdsbeskrivelse.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I nogen grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Færdigheder i madlavning: Slet ikke

Sygdomsrisici: Slet ikke

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Andet, fagbøger.

Materiale: Pjecer til læger og deltagere, en deltager logbog som indeholder forskellige arbejdsark: livsstilsprofil, handleplan mm. Henvisningsark og dataark, distribueret til lægerne. Fagbog til de forskellige fagpersoner, der deltager i MKPR Bogen: At tale om forandring af Torsten Sonne – indgik i fysioterapeuternes og diætisternes videreuddannelse. Samtaleteknikken: Motiverende samtale. Bogen fra SST: Fysisk aktivitet, håndbog om forebyggelse og behandling. Af Bente Klarlund og Bengt Saltin. Elektronisk motionsliste – der revideres løbende. En trykt flyer orienterer om listen.

Registrering af kroppsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: Ja. Der udføres en række test og målinger: ved henvisning, efter 4 mdr., efter 6 mdr. og til sidst efter 12 mdr. Følgende parametre testes/måles: På fysioterapiklinikken: Taljemål, BMI (vægt og højde) Konditest – etpunkts cykeltest på Monark-cykel. Hos lægen: Blodprøver (blodglucose, kolesterol mm.) Blodtryk Vægt

Antal voksen som allerede har deltaget: 897

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 330

Familiedeltagelse: Såfremt et familiemedlem har en af de tre diagnoser opfordres de til at deltage. Ægtefæller bliver inviteret med til de forskellige arrangementer under Folkesundhed København.

Varighed: 12 måneder incl. opfølgninger.

Opfølgning: Opfølgningerne efter 6. mdr. og 12 mdr. foregår dels som en samtale på klinikken, hvor ovenfor målinger foregår og dels hos egen læge.

5. Evaluering

Successkriterier: 1100 patienter er begyndt/henvist til tilbudet den 31.12.05 90 % af de praktiserende læger har medio 2005 benyttet muligheden for at henvise patienter til tilbuddet. 80 % af de henviste patienter henvender sig i fysioterapiklinikken. 80 % af de patienter der henvender sig til fysioterapiklinikken fuldfører de 4 måneders behandlingsforløb. Alle der har fuldført de fire måneders behandlingsforløb har forbedret deres kondition, målt ved konditallet, og 75 % har opnået et kondital over 30 ml kg⁻¹ min⁻¹ ved afslutningen af de 4 måneders behandling, eller en forbedring af konditallet på 15 %. Uanset diagnose, så opnår 80% af de som fuldfører træningsforløbet en markant forbedring i de målte sundhedsvariabler. 60 % af de patienter, der har gennemført behandlingen, møder op til den første opfølgende samtale og måling 2 måneder efter afslutning af behandlingen. Heraf har 75 % et bedre kondital end da de begyndte i tilbudet, og 50 % heraf har fastholdt et kondital over 30 ml kg⁻¹ min⁻¹ eller en forbedring på 15 %. 50 % af de patienter, der har gennemført behandlingen, møder op til den sidste opfølgende samtale og måling 8 måneder efter endt behandling, heraf har 50 % fastholdt et kondital over 30 ml kg⁻¹ min⁻¹ eller en forbedring på 15 % og opnået en reduktion i medicinforbruget. Kost 80 % af de patienter, der har gennemført behandlingen, har efterfulgt egne mål for kostændringer ved behandlingens afslutning. 60 % af de patienter, der har gennemført behandlingen, møder op til den første opfølgende samtale og måling 2 måneder efter endt behandling. 75 % af dem der møder op følger fortsat egne mål for kostændringer. 50 % af de patienter der har gennemført behandlingen møder op til den sidste opfølgende samtale og måling 8 måneder efter endt behandling, heraf har 75 % fastholdt deres egne mål for ændrede kostvaner. NB: Succeskriterierne er udarbejdet før evalueringsrapporter fra lignende projekters erfaringer med fremmøde og adfærdsændringer foreligger.

Tiltagevaluering: 0

Tiltagevaluering: Effektevaluering Monitorering og evaluering af MKPR udføres af Syddansk Universitet og har 3 formål: • dokumentere at projektet virker tilfredsstillende rent fagligt • undersøge i hvilket omfang formålet om at opnå en længerevarende ændring af livsstil inden for kost og motion opnås efter 1 år • belyse hvilke faktorer, der er betydende for om patienten kommer i gang med motion i fritiden og forsætter efter endt behandlingsforløb. Der er opbygget et monitoreringssystem, hvor alle deltagende patienter i 2005 indgår. Basisoplysninger er alder, køn henvisningsdiagnose, ryger/ikke-ryger og dansk eller dansker med anden etnisk baggrund. Følgende data indsamles: kondital BMI Blodtryk Fasteblodglucose glycolyseret hæmoglobin triglycerid total kolesterol HDL-C LDL-C Data indsamles 4 gange: Ved henvisningstidspunktet

Ved træningsforløbets afslutning (efter 4 måneder) To måneder efter behandlingens afslutning Et år efter behandlingens start. (Dvs. efter 0 – 4 – 6 – 12 måneder). Oplysninger om kost og motionsvaner vil blive indsamlet på samme tidspunkter ved struktureret interview og/eller spørgeskema hos diætisten. Diætisten, som sidder fysisk på fysioterapiklinikkerne, er den centrale person i dataindsamlingen. Patienten bringer via logbogen blodprøvesvar hertil, som diætisten indtaster. Diætisten indsamler spørgeskemaer. Pr. 1. april 2005 ansættes en studentermedhjælper til at overtage indtastningen af patientdata, så diætisterne kan få frigivet tid til samtalerne med patienterne.

Rapportering Der vil efter aftale med Syddansk Universitet blive udarbejdet to statusrapporter, en midtvejsrapport og en afsluttende rapport: • Status 1, januar 05: Indeholder de første 60 patienter, der har afsluttet træningsforløbet • Status 2: ca. august 05: Indeholder et-årsopfølgning på de første 60 samt alle, der har afsluttet træningsforløbet i år 2004 (eller op til 500). • Midtvejsrapport. I januar 2006 udarbejdes midtvejsrapport over forløbet det første halvandet år. Rapporten fremsendes 31.01.06 til styregruppen for evalueringen. Grundlaget er alle de patienter, der er startet i tilbudet frem til 1. april 2005. Midtvejsrapporten skal være grundlaget for afrapporteringen til SOU umiddelbart efter offentliggørelsen. Slutrapport. I foråret 2007 udarbejdes slutrapporten med den samlede analyse af, hvordan projektet har fungeret.

Foreliggende evaluering: Statusrapport 1 blev offentliggjort den 20.januar 2005.09.28 Statusrapport nr. 2 forventes at blive offentliggjort i løbet af oktober. Denne sidste rapport er udsat fra august 2005 for at få så mange patienter med i rapporten som muligt. Statusrapport nr. 1 kan rekvireres hos projektlederen på e-mail: louise.schytte@suf.kk.dk Der er tale om en forskningsbaseret evaluering.

Nuværende resultater: 20% forbedring af konditallet. Gennemsnitlig vægttab på 3 kg. Små ændringer af blodparametre. Markant forbedring af blodtrykket. Den første statusrapport er baseret på kun 100 patienter, hvorfor disse første resultater ikke er konklusive.

Forandring: Se venligst statusrapport 1 og 2 når den kommer.

6. Refleksion og vurderinger

Stærke svage sider: At både motionen og kosten integreres. At der er fokus på udslusning i form af kontinuerlig udvikling af nye motionstilbud, der præsenteres for patienterne, undervejs samt når de har afsluttet forløbet.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

3.4.3 Projekt: Sund og slank – 8 ugers program i DGI-byen

3.4.3.1 Kort fremstilling

SUND OG SLANK – 8 UGERS PROGRAM I DGI-BYEN

København V. kommune -- København amt Projektansvarlig: DGI-byen **Projektstart:** Uge 8, 17, 34 og 44 **Projektlutt:** 8 uger senere efter starttidspunkt **Mål:** Hjælpe overvægtige, samt folk der mangler energi til hverdagen, samt et kærligt spark bagi for at komme "videre". **Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kostvejledning Personlig udvikling Motion Svømning Aqua aerobic Aqua spinning Styling og image **Materiale:** "Du er hvad du spiser" forlaget Aschehoug **Registrering af kropsvægt:** Ja, hver uge gennem 8 uger måles og vejes deltagerne – ligeledes fedtprocentmåling i uge 1, 4 og 8 **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Mobning, Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Udseende, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Det samlede vægttab af gruppen samt fremmøde **Evaluering:** Det bliver evalueret efter hvert kursus, (hver 8. uge) både mundligt af deltagerne samt skriftligt **Resultater:** Deltagerne har tabt sig meget, i gennemsnit ca. 8 kilo på 8 uger. Nogen mere andre mindre.. Mange melder om mere energi, mindre allergi, fordøjelsesproblemer og sygdomme. Bedre selvværd og selvtillid, bedre kondition.

3.4.3.2 Lang fremstilling

Sund og slank – 8 ugers program i DGI-byen

1. Information om tiltaget

Amt: København

Kommune: København V.

Starttidspunkt: Uge 8, 17, 34 og 44

Sluttidspunkt: 8 uger senere efter starttidspunkt

Organisatorisk ansvarlig: DGI-byen

Finansiering: Ingen, det finansieres af deltagerne selv

Kontaktperson: Kursusafdelingen, Lene Hansson

Kontaktpersons adresse: DGI-byen Tietgensgade 65 1704 København V

Kontaktpersons telefon: 33 29 80 06

Kontaktpersons e-mail: lh@dgi-byen.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Kursusleder

Kontaktpersonens faglige baggrund: Kostvejleder

Udfyllende om faglig baggrund: Kostvejleder og forfatter

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: DGI-byens kursusafdeling

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: København V – i DGI-byen

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Hjælpe overvægtige, samt folk der mangler energi til hverdagen, samt et kærligt spark bagi for at komme ”videre”.

Målgruppe(r) udfyllende information: Alle der har lyst til at gå, v har også mange normalvægtige der blot ønsker et sundere liv og mindre sygdom

Aldersgrupper udfyllende information: 18-72

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyllende: 240

Information om tiltaget: DGI-byens hjemmeside www.dgi-byen.dk Net-diet.dk Aok.dk

Annoncering i metroXpress

Rekruttering til deltagelse: Alle kan deltage

Rekruttering til deltagelse: Storkøbenhavn og København

3. Indhold

Hovedindhold: Kostvejledning Personlig udvikling Motion Svømning Aqua aerobic Aqua spinning Styling og image

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I høj grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I meget høj grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I meget høj grad

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I nogen grad
Sygdomsrisici: I meget høj grad
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: "Du er hvad du spiser" forlaget Aschehoug

Registrering af kropsvægt:

Registrering af kropsvægt: Ja, hver uge gennem 8 uger måles og vejes deltagerne – ligeledes fedtprocentmåling i uge 1, 4 og 8

Antal voksen som allerede har deltaget: 200

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 40

Familiedeltagelse: I madlavningen hjemme

Varighed: 8 uger – der er fremmøde 2 gange ugentligt, vi har både aften og dagshold. Desuden får man et 8 ugers svømmekort til DGI-byens Vandkulturhus, som man kan benytte en gang om dagen, i de 8 uger kurset varer. Kortet inkluderer vandaerobic.

Opfølgning: Ja, vi har opfølgning 1 gang om måneden

5. Evaluering

Successkriterier: Det samlede vægttab af gruppen samt fremmøde

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Det bliver evalueret efter hvert kursus, (hver 8. uge) både mundtligt af deltagerne samt skriftligt

Foreliggende evaluering: Ja, skriftlige evalueringer, ligger i kursusafdelingen

Nuværende resultater: Deltagerne har tabt sig meget, i gennemsnit ca. 8 kilo på 8 uger. Nogen mere andre mindre.. Mange melder om mere energi, mindre allergi, fordøjelsesproblemer og sygdomme. Bedre selvværd og selvtillid, bedre kondition.

Forandring: Forandringen ligger naturligt i de tabte kilo og den nye figur, men også på deres mentale balance, de har fået mere overskud og er mere glade

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Der skal meget kvalificerede lærerkrafter til, tålmodighed og en vifte af aktiviteter og tilbud, så alle bliver tilfredse

Overvægtens grundproblemer: Mental ubalance, ingen motion, dårlige spisevaner, ingen respekt for sig selv og den måde de lever deres liv på, tror ikke at sygdom rammer dem, de har svært ved at se ind i fremtiden

Årsager forandring: At de er klar til at arbejde med dem selv på et psykisk plan og om de er motiverede. At de tro på underviserne og det de lærer

Stærke svage sider: Den brede vifte af tilbud i 8 ugers programmet, samt dygtige undervisere samt det faktum at jeg selv laver Tv programmer på TV3 omkring overvægt.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

3.5 Virum Kommune

3.5.1 Projekt: Kost & Livsstil

3.5.1.1 Kort fremstilling

KOST & LIVSSTIL

Virum kommune -- København amt Projektansvarlig: Fitness Consulting **Projektstart:** 1/1 2005 **Projektslut:** Ikke besvaret. **Mål:** **Målgrupper:** Kun den overvægtige. Overvægtige og deres familie. **Familieindvolvering:** Nej.

Indhold og metode:

Hovedindhold: At hjælpe den enkelte til sund kost og et fysisk aktivt liv efter at have kortlagt den enkelte problemer. **Materiale:** Vi bruger CHEk Institute spørgeskemaer og bøger. Den enkelte klient får sine egne planer. **Registrering af kropsvægt:** Alle test udføres 1 gang om måneden **Følgende områder og tema inddrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Udseende, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: At klienten har nået sit mål **Evaluering:** Via samtaleterapi og test **Resultater:**

3.5.1.2 Lang fremstilling

Kost & Livsstil

1. Information om tiltaget

Amt: København

Kommune: Virum

Starttidspunkt: 1/1 2005

Organisatorisk ansvarlig: Fitness Consulting

Finansiering: Fitness Consulting

Kontaktperson: Bettina Borg

Kontaktpersons adresse: Virumgade 50B, 2830 Virum

Kontaktpersons telefon: 45831604

Kontaktpersons e-mail: bb@fitnessconsulting.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Jeg tester, evaluere spørgeskemaer, coacher og udformer kost og fysik aktivitet

Kontaktpersonens faglige baggrund: Idrætsuddannet

Udfyllende om faglig baggrund: Certificeret af AFAA, Fitness Specialists, ACE, Chek Intitute

Eksamineret Personlig Træner Ernæringskonsulent NLP Coach

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Klienter kontakter Fitness Consulting enten via nettet eller telefonisk.

Faggrupper tilknyttet projektet: Nordic Clinic, fysioterapeut, idrætsuddannet.

Geografisk placering: Enten via nettet (hele Dk) eller i First Fitness i Lyngby

2. Mål/Målgruppe

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Overvægtige og deres familie. Kun den overvægtige.

Målgruppe(r) udfyllende information: Overvægtige eller personer med et problemfyldt liv relateret til aktivitet eller kost.

Aldersgrupper udfyllende information: Alle

Information om tiltaget: Via nettet, medier, annoncer samt min deltager i TV 2 program til efteråret.

Rekruttering til deltagelse: Ingen kriterier

Rekruttering til deltagelse: I øjeblikket fra Sjælland, men vi har via nettet gang i Fyn og Jylland også.

3. Indhold

Hovedindhold: At hjælpe den enkelte til sund kost og et fysisk aktivt liv efter at have kortlagt den enkelte problemer.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I meget høj grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: I meget høj grad

Helseproblemer: I meget høj grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I nogen grad
Sygdomsrisici: Ikke besvaret
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Andet, eget materiale.

Materiale: Vi bruger CHEk Institute spørgeskemaer og bøger. Den enkelte klient får sine egne planer.

Registrering af kroppsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: Alle test udføres 1 gang om måneden

Antal voksen som allerede har deltaget: 5000

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 8

Familiedeltagelse: Ja, primært i madlavning og den fysiske aktivitet

Varighed: Indtil personen ikke har brug for os mere, eller opnået de ønskede mål

Opfølgning: Opfølgning sker i hele forløbet via sms, e-mail og telefonkontakt.

5. Evaluering

Successkriterier: At klienten har nået sit mål

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Via samtaleterapi og test

Foreliggende evaluering: De vil ligge klar indenfor 2005

Forandring: Glæde, overskud, styrke, kan igen være der for andre, lykke

6. Reflektion og vurderinger

Overvægtens grundproblemer: Uvidenhed og manglende indsigt

Årsager forandring: Vilestyrke og løbende coaching også på det mentale plan.

Stærke svage sider: Stærke sider: Vi lytter, spørge ind, kommer med råd og følger op på tingene

Svage sider: Tid

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

4 Nordjyllands Amt

4.1 Fjerritslev Kommune

4.1.1 Projekt: AeroBIG

4.1.1.1 Kort fremstilling

AEROBIG

Fjerritslev kommune -- Nordjylland amt Projektansvarlig: Sund By Fjerritslev **Projektstart:** Projektet har kørt løbende i ca. 2 år. **Projektslutt:** Det seneste sluttede 29.11.04 **Mål:** At give deltagerne lyst til at motionere og spise sundere kost **Målgrupper:** Kun den overvægtige. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kredsløbstræning Styrketræning Udspænding Teori om kost + praktisk madlavning **Materiale:** Materiale om "Gode råd om fedtforbrænding" Materiale om "Sunde kostvaner og opskrifter" (kalorietabel) **Registrering af kropsvægt:** Ikke umiddelbart, men deltagerne kan blive kontrolvejlet hos diætisten, hvis de ønsker det. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Kostvejledning, Færdigheder i madlavning,.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Om deltagerne har fået mere lyst til at dyrke motion Om deltagerne har fået mere lyst til at spise sundere kost **Evaluering:** Sidste periode projektet kørte var der er mundtlig evaluering med deltagerne efter sidste gang. Desuden diskuteres/evalueres forløbet mundtligt med Sundhedskoordinator (tilslutning, metode, skal projektet startes op igen osv....) Desuden samles der op på resultatet af projektet i en årsrapport. Tidligere har der været udleveret spørgeskemaer til deltagerne i slutningen af forløbet. **Resultater:** Deltagerne har givet udtryk for, at de har fået nye idéer til motionsformer/øvelser og fået mere lyst til det. Har det godt med at motionere. Har fået nye idéer til anderledes og sundere madlavning.

4.1.1.2 Lang fremstilling

AeroBIG

1. Information om tiltaget

Amt: Nordjylland

Kommune: Fjerritslev

Starttidspunkt: Projektet har kørt løbende i ca. 2 år.

Sluttidspunkt: Det seneste sluttede 29.11.04

Organisatorisk ansvarlig: Sund By Fjerritslev

Finansiering: Koster 200 kr pr. deltager for 10 gange + ca. 80 kr til praktisk madlavning med diætisten ca. 2 gange i forløbet.

Kontaktperson: Helle Fyllgraf Madsen, Sundhedsfremmeafdelingen

Kontaktpersons adresse: Parkvænget 25 9690 Fjerritslev

Kontaktpersons telefon: 98212600

Kontaktpersons e-mail: hfm@fjkom.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Undervisning i forskellige former for fysisk træning

Kontaktpersonens faglige baggrund: Fysioterapeut

Udfyldende om faglig baggrund: Fysioterapeut

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Fysioterapeut ansvarlig for den fysiske træning Diætist ansvarlig for kostvejledning og madlavning ca. 3 gange i forløbet

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Den fysiske træning foregår i gymnastiksalen på Fjerritslev Kommunes Aktivitetscenter Diætistvejledning foregår i Sund By butikken eller på Aktivitetscentret. Madlavning foregår i skolekøkkenet på Fjerritslev Skole.

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: At give deltagerne lyst til at motionere og spise sundere kost

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgruppe: Kun den overvægtige.

Målgruppe(r) udfyldende information: Alle kvinder med en minimums overvægt på ca. 10 kg

Aldersgrupper udfyldende information: Alle aldersgrupper kan deltage

Information om tiltaget: Annonce i lokalavisen Brochurer i Sund By butikken

Rekruttering til deltagelse: Skal være kvinde og have min. 10 kg. overvægt

Rekruttering til deltagelse: Fjerritslev Kommune

3. Indhold

Hovedindhold: Kredsløbstræning Styrketræning Udspænding Teori om kost + praktisk madlavning

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I høj grad

Motion: I høj grad

Selværd: I lille grad

Sociale kompetencer: I lille grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I lille grad
Kostvejledning: I høj grad
Trivsel og livskvalitet: I nogen grad
Vægtkontrol: I lille grad
Færdigheder i madlavning: I høj grad
Sygdomsrisici: I nogen grad
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: Materiale om "Gode råd om fedtforbrænding" Materiale om "Sunde kostvaner og opskrifter" (kalorietabel)

Registrering af kroppsvægt:

Registrering af kropsvægt: Ikke umiddelbart, men deltagerne kan blive kontrolvejret hos diætisten, hvis de ønsker det.

Antal voksen som allerede har deltaget: 50

Varighed: 10 gange (1 gang om ugen) De ti gange er fastsat fra starten, da det har været det tid og ressourcer der har været til rådighed til projektet.

Opfølgning: Nogle af deltagerne bibeholder kontakten til diætisten ang. revidering af kostplan og evt. kontrolvejning.

5. Evaluering

Successkriterier: Om deltagerne har fået mere lyst til at dyrke motion Om deltagerne har fået mere lyst til at spise sundere kost

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Sidste periode projektet kørte var der er mundtlig evaluering med deltagerne efter sidste gang. Desuden diskuteres/evalueres forløbet mundtligt med Sundhedskoordinator (tilslutning, metode, skal projektet startes op igen osv....) Desuden samles der op på resultatet af projektet i en årsrapport. Tidligere har der været udleveret spørgeskemaer til deltagerne i slutningen af forløbet.

Foreliggende evaluering: Ja, i årsrapporter.

Nuværende resultater: Deltagerne har givet udtryk for, at de har fået nye idéer til motionsformer/øvelser og fået mere lyst til det. Har det godt med at motionere. Har fået nye idéer til anderledes og sundere madlavning.

Forandring: Mange af deltagerne går fra træningen med godt humør. Tror det skyldes at de har det godt med at have været fysisk aktive og oplever at de godt kan være med samt at de kan dele oplevelsen med andre i samme situation.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Nogle af deltagerne kan være ret ressourcekrævende, så tag derfor ikke for mange med på holdet.

Overvægtens grundproblemer: Inaktivitet Usunde kostvaner

Årsager forandring: Først og fremmest at have/få motivationen til at ændre sin livsstil. Få en oplevelse af at de får de bedre fysisk og med sig selv hvis de lever sundere.

Stærke svage sider: Stærke: Samarbejde med diætist Mulighed for at afprøve forskellig motionsformer Svage: manglende tilmeldinger i det seneste projekt

Kommentarer: Projektet har kørt i flere omgange i løbet af de sidste to år. De sidste par gange tilbuddet har været udbudt har der været færre tilmeldinger end da vi startede. Flere af deltagerne har været gengangere. Vi har på fornemmelsen, at vi har "fanget" de deltagere som er at "fange" i vores lille kommune, og derfor har der ikke været så mange nye tilmeldinger de sidste par gange. Derfor har vi egentlig konkluderet at det er på tide med et nyt projekt i løbet af året men stadig med overvægtige som målgruppe. Indholdet skal nok bare være lidt anderledes og så skal målgruppen

måske både være kvinder og mænd.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

4.2 Frederikshavn Kommune

4.2.1 Projekt: Kostvejledning i Sund By Frederikshavn (én eller...

4.2.1.1 Kort fremstilling

KOSTVEJLEDNING I SUND BY FREDERIKSHAVN (ÉN ELLER

Frederikshavn kommune -- Nordjylland amt Projektansvarlig: Sundhedskoordinator
Socialdirektør – overordnet ansvarlig samt styregruppen for Sundhedsaftalen mellem amt og kommune. **Projektstart:** Sund By startede i sept. 1999 **Projektslut:** Ingen **Mål:** Alle kommunens borgere med en BMI over 25 **Målgrupper:** Overvægtige og deres familie. **Familieinvolvering:** Nej.

Indhold og metode:

Hovedindhold: kostvejledning / diætistvejledning tilbud om vægtkontrol henvisning til andre tilbud i og instanser **Materialer:** "Kostoversigt", opskrifter og Hjerteforeningens materialer m.m. Lille vægtkontrolskema **Registrering af kropsvægt:** Ja i forbindelse med udregning af BMI **Følgende områder og tema inddrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer, Kostvejledning, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Succeskriterierne er at brugerne kommer Vi prøver at undgå nederlag Når brugerne kommer, er det bare super godt. **Evaluering:** Vi skriver årsrapport til styregruppen og samarbejdspartnere over alle de aktiviteter og projekter, vi har i Sund By Frederikshavn. Kostområdet er kun en del af de tiltag, vi laver på sundhedsområdet. **Resultater:**

4.2.1.2 Lang fremstilling

Kostvejledning i Sund By Frederikshavn (én eller

1. Information om tiltaget

Amt: Nordjylland

Kommune: Frederikshavn

Starttidspunkt: Sund By startede i sept. 1999

Sluttidspunkt: Ingen

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedskoordinator Socialdirektør – overordnet ansvarlig samt styregruppen for Sundhedsaftalen mellem amt og kommune.

Finansiering: Amt og kommune 42.000 kroner til temaet kost.pr år

Budget: 42000

Kontaktperson: Sundhedskoordinator Britta Olsson

Kontaktpersons adresse: Parallelsvej 16, 9900 Frederikshavn

Kontaktpersons telefon: 96225740 / 5741

Kontaktpersons e-mail: britta@frederikshavn.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Sundhedskoordinator der er overordnet ansvarlig

Kontaktpersonens faglige baggrund: Andet

Udfyldende om faglig baggrund: Sygeplejerske

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Der samarbejdes med Firma Idrætssklubbernes Livsstilsklub for overvægtige. Vi henviser brugere hertil, hvis de ønsker motion. Vi har mange stavgangshold, vi henviser til.

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: sygeplejerske og diætist i Sund By sygeplejerske aftaler med brugerne, hvis brugeren skal have en samtale med en diætist.

Faggrupper tilknyttet projektet: sygeplejerske, klinisk diætist.

Geografisk placering: Biblioteket i Frederikshavn. Livsstilsklubben er i en sportshal.

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Alle kommunens borgere med en BMI over 25

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Overvægtige og deres familie.

Målgruppe(r) udfyldende information: Vi har et projekt ”Glad og Lettet”, der er for børn. De voksne inddrages.

Aldersgrupper udfyldende information: alle aldre / flest kvinder

Information om tiltaget: orientering gennem dagspressen, egen læge, foldere, ”mund til mund metoden”

Rekruttering til deltagelse: Brugere kommer ind fra gaden.

3. Indhold

Hovedindhold: kostvejledning / diætistvejledning tilbud om vægtkontrol henvisning til andre tilbud i og instanser

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I meget høj grad
Vægtreduktion: I meget høj grad
Motion: I meget høj grad
Selværd: I nogen grad
Sociale kompetencer: I nogen grad
Udseende: I nogen grad
Helseproblemer: I meget høj grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I nogen grad
Færdigheder i madlavning: Slet ikke
Sygdomsrisici: I nogen grad
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Andet, eget materiale.

Materiale: "Kostoversigt", opskrifter og Hjerteforeningens materialer m.m. Lille vægtkontrolskema

Registrering af kropsvægt:

Registrering af kropsvægt: Ja i forbindelse med udregning af BMI

Antal voksen som allerede har deltaget: 69

Familiedeltagelse: Ja i nogen grad, idet vi på vores børnehold inddrager familien. • Familie kommer til kostvejledning sammen. • Ægtepar kommer til kostvejledning sammen • Eller moderen kommer til kostvejledning på familiens vegne

Varighed: Der er løbende indtag og afslutning. Det er individuelle beslutninger. Vi bruger metoden "Du bestemmer"; der er en kommunikations og motivationsmetode.

Opfølgning: Nej

5. Evaluering

Successkriterier: Succeskriterierne er at brugerne kommer Vi prøver at undgå nederlag Når brugerne kommer, er det bare super godt.

Tiltagsevaluering: Vi skriver årsrapport til styregruppen og samarbejdspartnere over alle de aktiviteter og projekter, vi har i Sund By Frederikshavn. Kostområdet er kun en del af de tiltag, vi laver på sundhedsområdet.

Foreliggende evaluering: nej

Forandring: Brugere der taber sig får det bedre fysisk og psykisk. Den gode kontakt mellem brugeren og vejlederen kan give rum for, at brugeren får kræfter til livsstilsændringer. Vi tager os god tid. Det er frivilligt om man vil fortsætte med at komme. "Du bestemmer metoden" kan anbefales.

6. Reflektion og vurderinger

Gode råd: Brugere der taber sig får det bedre fysisk og psykisk. Den gode kontakt mellem brugeren og vejlederen kan give rum for, at brugeren får kræfter til livsstilsændringer. Vi tager os god tid. Det er frivilligt om man vil fortsætte med at komme. "Du bestemmer metoden" kan anbefales. Mere lovgivning på området kunne godt ønskes Bedre overordnet vejledning på området kunne godt ønskes (ikke mere) De udmeldinger der kommer i pressen skaber forvirring for folk. At man på børnehaveområdet og skoleområdet får en meget bedre politik samt meget større politisk opbakning og lovgivning på kostområdet.

Overvægtens grundproblemer: Stress, livskriser, sociale problemer Forvirring i den mere overordnede vejledning. De gode økonomiske vilkår på den ene side, / på den anden side, at det er dyrere at købe sundt end usundt, og kræver lidt mere omtanke.

Årsager forandring: "Menneske til menneske mødet" Vi har i perioder også haft

selvhjælpsgrupper med god effekt.

Stærke svage sider: Svagheden er begrænsningen af de ressourcer, vi har. Det gode er, at vi er et sted, hvor den enkelte kan hente støtte og vejledning af en fagperson. At man kan komme ind direkte fra gaden. (det er vederlagsfrit for den enkelte, at få vejledning.)

Kommentarer: Ikke her og nu

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

4.3 Hadsund Kommune

4.3.1 Projekt: Kostvejledning

4.3.1.1 Kort fremstilling

KOSTVEJLEDNING

Hadsund kommune -- Nordjylland amt Projektansvarlig: Sund By Hadsund **Projektstart:** Hver anden mandag året rundt (eksklusiv ferier) **Projektslut:** Ikke besvaret. **Mål:** At bidrage til at antallet af borgere i Hadsund Kommune, som spiser sundt øges At bidrage til at antallet af overvægtige i Hadsund Kommune nedbringes **Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet. **Familieinvolvering:** Nej.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Sund By Hadsund tilbyder kostvejledning, hvor du kan få en snak om dine kostvaner. Du kan få inspiration til hvordan du kan købe økonomisk og sundt ind. Tilbuddet henvender sig til dig der: - har spørgsmål omkring mad og sundhed - gerne vil være mindre rund - har problemer med sukkersyge, allergi eller hjerte-karproblemer - eller som savner inspiration til indkøb, madplan og kostplan for hele familien. Der er desuden mulighed for vægtkontrol og fedtmåling. Kostvejledningen varer op til 1 time og indebærer bl.a., at du kan få lavet forslag til en individuel kostplan. **Materiale:** Fedtmåler med indbygget vægt **Registrering af kropsvægt:** Kropsvægten registreres hvis borgeren ønsker det. **Følgende områder og tema inddrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Færdigheder i madlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: At undersøge brugernes erfaring med og udbytte af Sund Bys individuelle kostvejledning At belyse hvorvidt den individuelle kostvejledning: 1) giver brugerne viden om sunde kostvaner 2) medvirker til at brugerne omsætter deres viden om sundhed til handling 3) støtter brugerne i at anvende denne viden ud fra brugernes egne sundhedsmål, problemstillinger, ressourcer og handlemuligheder. At finde forklaringer på hvorfor eller hvorfor ikke det har været muligt for brugerne at gennemføre kostændringer. **Evaluering:** Tiltaget er blevet evalueret af Statens Institut for Folkesundhed i form af en brugerundersøgelse ("Brugernes vurdering af Sund Bys individuelle kostvejledning", november 2003.) Metoder: Spørgeskemaundersøgelse samt kvalitativ interviewundersøgelse **Resultater:** I spørgeskemaundersøgelsen deltog 119 brugere i alderen 12+ (svarprocent = 37%). I den kvalitative deltog 16 informanter. Resultater: 72% af brugerne har haft let eller meget let ved at bruge kostvejledningen i hverdagen. 51% af brugerne har fået meget ny brugbar viden om kost 66% af brugerne har i vid eller nogen udstrækning ændret kostvaner, som følge af kostvejledningen 73% af brugerne har haft et virkeligt godt eller godt udbytte af kostvejledningen Analyse af kvalitative udsagn: For mange brugere har ny viden kun værdi, hvis kostvejledningen følges op med støtte. Uden støtte er mange brugere ikke i stand til at overkomme de barrierer, som de møder undervejs. Om brugerne har succes med at gennemføre kostændringer afhænger i høj grad af, om de føler sig imødekømt i kostvejledningen og at de i kostvejledningen modtager konkrete redskaber, der kan bruges i hverdagen.

4.3.1.2 Lang fremstilling

Kostvejledning

1. Information om tiltaget

Amt: Nordjylland

Kommune: Hadsund

Starttidspunkt: Hver anden mandag året rundt (eksklusiv ferier)

Organisatorisk ansvarlig: Sund By Hadsund

Finansiering: Amt og kommune Kostvejlederens løn tages fra temamidlerne til "Kost og overvægt", som er på i alt 70.000 kr

Budget: 70000

Kontaktperson: Sundhedskoordinator Thorbjørn Aagaard

Kontaktpersons adresse: Himmerlandsgade 9

Kontaktpersons telefon: 96 53 06 40

Kontaktpersons e-mail: taa@hadsund.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Arbejdsgiver for kostvejlederen

Kontaktpersonens faglige baggrund: Andet

Udfyllende om faglig baggrund: Cand.mag

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Kostvejlederen er ansat i Sund By Hadsund og referere til sundhedskoordinatoren, som er leder af Sund By.

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Kostvejlederen har ansvar at holde sig ajour med udviklingen inden for sit felt = kostområdet. Sundhedskoordinatoren har det overordnede ansvar.

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Kommunens sygeplejeklinik samt undtagelsesvis i folks eget hjem

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: At bidrage til at antallet af borgere i Hadsund Kommune, som spiser sundt øges At bidrage til at antallet af overvægtige i Hadsund Kommune nedbringes

Målgruppe(r) udfyllende information: I princippet alle borgere, men med et specifikt fokus på overvægtige

Aldersgrupper udfyllende information: alle

Information om tiltaget: Annoncer i lokalavisen Internettet (www.densundecirkel.dk)

Rekruttering til deltagelse: Ingen specielle kriterier

Rekruttering til deltagelse: Hadsund Kommune

3. Indhold

Hovedindhold: Sund By Hadsund tilbyder kostvejledning, hvor du kan få en snak om dine kostvaner. Du kan få inspiration til hvordan du kan købe økonomisk og sundt ind. Tilbuddet henvender sig til dig der: - har spørgsmål omkring mad og sundhed - gerne vil være mindre rund - har problemer med sukkersyge, allergi eller hjerte-karproblemer - eller som savner inspiration til indkøb, madplan og kostplan for hele familien. Der er desuden mulighed for vægtkontrol og fedtmåling. Kostvejledningen varer op til 1 time og indebærer bl.a., at du kan få lavet forslag til en individuel kostplan.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad
Spiseforstyrrelser: I høj grad
Vægtreduktion: I meget høj grad
Motion: I høj grad
Selværd: I høj grad
Sociale kompetencer: I nogen grad
Udseende: I nogen grad
Helseproblemer: I høj grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og livskvalitet: I nogen grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I meget høj grad
Sygdomsrisici: I høj grad
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: Fedtmåler med indbygget vægt

Registrering af kropsvægt:

Registrering af kropsvægt: Kropsvægten registreres hvis borgeren ønsker det.

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 20

Familiedeltagelse: Som oftest er det mor og far der kommer med et barn, der er overvægtig. Forældrene er så med til det første møde, hvorefter barnet som regel kommer alene.

Varighed: Der findes ingen fast varighed. Tiltaget afsluttes når deltager og kostvejleder vurderer, at deltageren ikke har brug derfor.

Opfølgning: Der er mulighed for at komme til en samtale og /eller kontrolvejning, hvis man skulle få behov herfor.

5. Evaluering

Successkriterier: At undersøge brugernes erfaring med og udbytte af Sund Bys individuelle kostvejledning At belyse hvorvidt den individuelle kostvejledning: 1) giver brugerne viden om sunde kostvaner 2) medvirker til at brugerne omsætter deres viden om sundhed til handling 3) støtter brugerne i at anvende denne viden ud fra brugernes egne sundhedsmål, problemstillinger, ressourcer og handlemuligheder. At finde forklaringer på hvorfor eller hvorfor ikke det har været muligt for brugerne at gennemføre kostændringer.

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Tiltaget er blevet evalueret af Statens Institut for Folkesundhed i form af en brugerundersøgelse ("Brugernes vurdering af Sund Bys individuelle kostvejledning", november 2003.) Metoder: Spørgeskemaundersøgelse samt kvalitativ interviewundersøgelse

Foreliggende evaluering: Resultaterne er tilgængelige. Man kan henvende sig enten hos sundhedskoordinator Thorbjørn Aagaard eller hos Nordjyllands Amt hos sundhedsfremmekonsulent Jane Pedersen (96 35 18 20)

Nuværende resultater: I spørgeskemaundersøgelsen deltog 119 brugere i alderen 12+ (svarprocent = 37%). I den kvalitative deltog 16 informanter. Resultater: 72% af brugerne har haft let eller meget let ved at bruge kostvejledningen i hverdagen. 51% af brugerne har fået meget ny brugbar viden om kost 66% af brugerne har i vid eller nogen udstrækning ændret kostvaner, som følge af kostvejledningen 73% af brugerne har haft et virkeligt godt eller godt udbytte af kostvejledningen
Analyse af kvalitative udsagn: For mange brugere har ny viden kun værdi, hvis kostvejledningen følges op med støtte. Uden støtte er mange brugere ikke i stand til at overkomme de barrierer, som de møder undervejs. Om brugerne har succes med at gennemføre kostændringer afhænger i høj grad af, om de føler sig imødekommet i kostvejledningen og at de i kostvejledningen modtager konkrete redskaber, der kan bruges i hverdagen.

Forandring: Se under nuværende resultater

6. Reflektion og vurderinger

Årsager forandring: Jf ovenfor => analyse af kvalitative udsagn = For mange brugere har ny viden kun værdi, hvis kostvejledningen følges op med støtte. Uden støtte er mange brugere ikke i stand til at overkomme de barrierer, som de møder undervejs. Om brugerne har succes med at gennemføre kostændringer afhænger i høj grad af, om de føler sig imødekommet i kostvejledningen og at de i kostvejledningen modtager konkrete redskaber, der kan bruges i hverdagen.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

4.4 Hjørring Kommune

4.4.1 Projekt: Slankeholdet

4.4.1.1 Kort fremstilling

SLANKEHOLDET

Hjørring kommune -- Nordjylland amt Projektansvarlig: Hjørring Helsestudie **Projektstart:** 2 perioder, Januar - maj, august - december. **Projektslut:** Ikke besvaret. **Mål:** At få overvægtige i gang med fysisk aktivitet og give dem en god oplevelse ved at røre sig. **Målgrupper:** Kun den overvægtige. **Familieinvolvering:** Nej.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Materiale: Velkomstbrev, vægkort + skema til fedt% måling. Brochure samt skema til start-samtaler + opfølgning. **Registrering af kropsvægt:** Ja. De vejes hver søndag og får målt cm. og fedt% en gang om måneden. **Følgende områder og tema inddrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Motion - fysisk aktivitet, Vægtkontrol,.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Der ses selvfølgelig på, om deltageren har tabt sig, men endnu mere om de har fået træningen integreret i deres hverdag og har fundet glæde ved at træne. **Evaluering:** Evaluering af instruktørerne og deltagerne i fællesskab. **Resultater:** En del har tabt sig en del og er blevet glade for at bevæge sig. 3 er faldet fra.

4.4.1.2 Lang fremstilling

Slankeholdet

1. Information om tiltaget

Amt: Nordjylland

Kommune: Hjørring

Starttidspunkt: 2 perioder, Januar - maj, august - december.

Organisatorisk ansvarlig: Hjørring Helsestudie

Finansiering: Deltagerne betaler 1575,- for 4 måneders træning incl. vejning, fedt% og cm. måling.

Kontaktperson: Bodil Andersen, Birgit Hansen

Kontaktpersons adresse: Bodil: Børnehuset v/Bjergene, Skagensvej 133, 9800 Hjørring. Birgit: Børnehuset, Christiansgade 36, 9800 Hjørring.

Kontaktpersons telefon: Bodil: 9892 6655, Bi

Kontaktpersonens tilknytning: Instruktører

Kontaktpersonens faglige baggrund: Andet

Udfyldende om faglig baggrund: Interne og eksterne kurser indenfor spinning og aerobic.

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Bodil: Aerobic. Birgit: Spinning.

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Hjørring Helsestudie, Åstrupvej 2, 9800 Hjørring.

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: At få overvægtige i gang med fysisk aktivitet og give dem en god oplevelse ved at røre sig.

Aldersgrupper: 18-40 år,

Målgrupper: Kun den overvægtige.

Målgruppe(r) udfyldende information: Overvægtige med min. 10 kg. overvægt.

Aldersgrupper udfyldende information: Ca. 20 - 65 år.

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyldende: 25

Information om tiltaget: Info-pjece i helsestudiet, annonce i lokalavis samt 'mund til mund' metoden.

Rekruttering til deltagelse: Først til mølle-princippet. Men dog mindst 10 kg. overvægt.

Rekruttering til deltagelse: Hirtshals kommune, Hjørring kommune og Sindal kommune.

3. Indhold

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I høj grad

Vægtreduktion: Slet ikke

Motion: I meget høj grad

Selværd: Slet ikke

Sociale kompetencer: Slet ikke

Udseende: Slet ikke

Helseproblemer: Slet ikke

Kostvejledning: I nogen grad

Trivsel og livskvalitet: I nogen grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: Slet ikke
Sygdomsrisici: Slet ikke
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: Velkomstbrev, vægkort + skema til fedt% måling. Brochure samt skema til start-samtaler + opfølgning.

Registrering af kropsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: Ja. De vejes hver søndag og får målt cm. og fedt% en gang om måneden.

Antal voksne som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 28

Familiedeltagelse: Familien deltager ikke.

Varighed: Max 2 år (hvis man ikke i det tidsrum er kommet i gang med at tælle sig).

Opfølgning: De tilbydes en afsluttende samtale om evt. nye mål for fremtiden. Deltagerne får vejledning i hvilke andre hold de kan fortsætte på efter endt deltagelse på slankeholdet.

5. Evaluering

Successkriterier: Der ses selvfølgelig på, om deltageren har tabt sig, men endnu mere om de har fået træningen integreret i deres hverdag og har fundet glæde ved at træne.

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Evaluering af instruktørerne og deltagerne i fællesskab.

Foreliggende evaluering: Der laves en evaluering efter hvert forløb. Der er ingen tilgængelige resultater.

Nuværende resultater: En del har tabt sig en del og er blevet glade for at bevæge sig. 3 er faldet fra.

Forandring: Selvtilliden øges. De finder ud af at det ikke er umuligt at være med, og at de får mere energi af at bevæge sig.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Der er gode erfaringer med start-samtalerne. Det giver deltagerne en tryghed og de føler sig velkomne. Instruktørerne får samtidig kendskab til eventuelle skader hos den enkelte og kan dermed bedre tilrettelægge forløbet.

Overvægtens grundproblemer: Overvægtsproblemer efter fødsel. Evige slankeklure uden motion. Overspisning og dårlige kostvaner.

Årsager forandring: Vigtigt at møde nogle personer der selv kender til overvægt via egen krop. Får nogle at se op til - at det altså kan lade sig gøre.

Stærke svage sider: Stærke: Instruktørerne elsker selv at være aktive og er gode til at motivere andre. Der er en god kemi imellem instruktørerne og den bruges også på holdet. Svage: Der er mange på holdet, og det kan være svært at 'rumme' alle.

Kommentarer: Der er stor opbakning fra klubben. Både øvrige instruktører og ledelse, og den er meget vigtig.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

4.4.2 Projekt: Vejen er Let – Coaching til en bedre livsstil

4.4.2.1 Kort fremstilling

VEJEN ER LET - COACHING TIL EN BEDRE LIVSSTIL

Hjørring kommune -- Nordjylland amt Projektansvarlig: Vejlederteamet Strømgade 2, 1.tv. 9800 Hjørring **Projektstart:** 01.2004 **Projektslutt:** 31.12.04 **Mål:** Udover at nedbringe vægten hos deltagerne – at implementere forandringer i tanker, vaner og handlemåder hos målgruppen, så de kan danne baggrund for en mere sund og aktiv livsstil uden overvægt. **Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Materiale: Informationsfolder, evalueringsskemaer, brochurer, artikler, gæstelærere, vægtskemaer, vægtkurver, bøger som baggrundsviden, træningsøv. Opskrifter.

Registrering af kropsvægt: BMI på o. 30 var et af kriterierne for optagelse. I forløbet blev deltagerne vejjet en gang om ugen, hver onsdag når de mødte. Deltagerne vejes enkeltvis, og der bliver ikke løftet pegefingre. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Udseende, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Jf. målet at udover at se på vægtenreduceringen hos deltagerne – at implementere forandringer i tanker, vaner og handlemåder hos målgruppen, så det kan danne baggrund for en mere sund og aktiv livsstil uden overvægt. **Evaluering:** En skriftlig evaluering foreligger som er lavet af projektkoordinator Og drøftet med projektleder **Resultater:** Deltagernes evaluering; Deltagerne har ved kursusafslutning udfyldt spørgeskemaer vedrørende forløbet. Ud af 36 mulige besvarelser er der indkommet 28.. Deltagerne blev spurgt om hvad kurset havde betydet for dem i relation til ændrede kostvaner, mere motion, forandringer i tænkemåde, øget fokus på psykologiske faktorer m.m.. Her kunne deltagerne afkrydse flere muligheder. Svarerne fordeler sig som følger: 19 deltagere er kommet i gang med mere motion, 18 er begyndt at tænke anderledes, 14 har fået øget fokus på psykologiske faktorer. Deltagerne personlige mål er der også blevet spurgt ind til. Her viser det sig at alle har haft det personlige mål at tabe sig og enkelte noterer endvidere at målet har været at ændre kostvaner, få fokus på problemet, øge motionen m.m. Resultaterne af de personlige mål ? 17 af deltagerne svarer OK/fint, 4 svarer de er glad for motionen og 7 svarer at målene ikke er nået typisk pga. sygdom, og at det er svært.. Alle deltagerne har opstillet mål for fremtiden. Hovedparten svarer, at de vil fortsætte vægttabet og fastholde den ændrede livsstil og fortsætte motionen – 9 vil endda øge motionen. For at nå målene vil hovedparten tænke sig om og bruge det, de har lært på kurset og mobilisere stædighed og vilje. En enkelt vil fortsætte vægtkontrol hos egen læge. En vil følge De Danske Vægtvogtere. En enkelt vil først og fremmest blive rask. To nævner, at de vil danse linedance og dyrke aerobic. Alle deltagerne bekræfter, at de er blevet bedre til at leve ernæringsrigtigt. 15 nævner, at de vil spise flere grøntsager, mere frugt, 3 nævner, at de vil skære ned på fedt, cola og chips. 7 vil tænke mere/anderledes, når de skal købe ind. 2 noterer, at de vil fokusere mere på de 6 måltider og 2 nævner, at det er svært og at de nemt falder tilbage i gamle vaner. En enkelt nævner, at han skal have hjælp fra konen. Til spørgsmålet om det fungerer i hverdagen, svarer 22 af deltagerne, at det fungerer, 4 nævner, at det er usikkert og nødvendigt med større selvtillid og 2 nævner, at de stadig har svært ved at indtage alle måltiderne. Deltagerne er ligeledes blevet spurgt om temaerne i undervisningen. Hovedparten har vurderet temaerne i undervisningen meget tilfredsstillende/tilfredsstillende. 3 har vurderet temaerne ikke tilfredsstillende og 1 ved ikke. Begrundelsen for ikke tilfredsstillende har været på de 2 første hold, hvor motionen ikke har været vægtet højt nok. For mange diskussioner om hvad motionen skulle indeholde – mange syntes, at motionscentret var for dominerende. Der var også nogle problemer i

forbindelse med coachingen. (Begge dele blev der rådet bod på i sidste forløb, hvor alle var tilfredse med fordelingen – og mange fik flyttet grænser – bl.a. i forhold til svømning og linedance.) Det sidste hold har været rigtig glad for coaching, og de synes, de har lært meget om kost på et plan, hvor alle kunne være med. Vedr. motionsdelen så ønskede flere af deltagerne mere motion – mere coaching. Yderligere Der var også et ønske om, at koordinatoren skulle forblive i undervisningslokalet, når der var gæstelærer på. Bedre tilrettelæggelse af skemaer. Disse ting blev der også rådet bod på i sidste forløb. Skemaerne var udfærdiget fra start, og motionen var meget varierende og stort set planlagt fra start af. Ganske få gange var der medbestemmelse bl.a. vedr. linedance og varmtvandsbassin, hvilket var ønsket jf. evalueringsskemaerne fra 2. hold. Motionsdelen blev tilfredsstillende fra at være ikke tilfredsstillende. Nogle var for overvægtige til at kunne holde til at gå – der var et ønske om at cykle i stedet. Stort set alle kunne godt have ønsket sig mere motion og en større opbakning fra holdet generelt. Ved stavgang var der generelt flere afbud end ved andre mere spændende motionsformer. Alle har fået mere lyst til at dyrke motion på nær en enkelt. Begrundelsen er, at motion skaber vægttab og giver velvære og mere energi. Ligeledes som flere af deltagerne giver udtryk for at de har fået nye ideer til motion. Vedrørende sundhedsklinikken så giver alle deltagere udtryk for at sundhedsklinikken er meget tilfredsstillende/tilfredsstillende. Det er velvære og forkælelse. Alle har benyttet tilbuddet om sundhedsklinik på nær 2 pga. sygdom. Få har i den forbindelse lært og fået større indsigt i eget handicap. Sundhedsklinikken har - afhjulpet smerter - givet større accept af egen krop - været grænseoverskridende. Få af deltagerne vil fortsætte efter kurset – især med zoneterapi. Deltagerne blev endvidere spurgt om deres erfaringer med de gennemførte rundbordsamtaler (jf. bilag). Generelt var deltagerne meget tilfredse, 4 af deltagerne havde krydset af i Ved ikke og 2 af deltagerne var utilfredse. Deltagernes bud på hvad de kunne bruge rundbordssamtalen til fordeler sig på følgende Rundbordssamtalerne kan bruges til: - at få tingene tænkt igennem igen - komme med egne synspunkter - rart at høre hvordan andre har det - at få redskaber fra andre + at evaluere tingene. Et par stykker nævner, at det er svært at sige det, man vil i gruppen. Generelt kan siges, at alle har flyttet sig personligt – ikke alle har tabt sig lige meget – nogle meget 20-25 kg nogle mindre 3-5 kg nogle 10 kg – men generelt vil jeg sige, at ved denne målgruppe skal der en længere periode til – 6 måneder som minimum. Projektet skal koordineres med noget andet. Der skal coaches hele vejen rundt. Der skal være et samarbejde med den pågældende sagsbehandler og koordineres med et praktikforløb. Det vil også tilgodeses kursisternes ønsker om arbejde/uddannelse/praktik samt mere coaching.

4.4.2.2 Lang fremstilling

Vejen er Let - Coaching til en bedre livsstil

1. Information om tiltaget

Amt: Nordjylland

Kommune: Hjørring

Starttidspunkt: 01.2004

Sluttidspunkt: 31.12.04

Organisatorisk ansvarlig: Vejlederteamet Strømgade 2, 1.tv. 9800 Hjørring

Finansiering: Sundhedsstyrelsen Budget: 495.000,-

Budget: 495000

Kontaktperson: Grethe Lind Jakobsen

Kontaktpersons adresse: Strømgade 2, 1.tv. 9800 Hjørring

Kontaktpersons telefon: 96 239070

Kontaktpersons e-mail: Vejlederteamhjoerringkom.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Projektansvarlig

Udfyldende om faglig baggrund: Afdelingsleder for Vejledningsbutikken og Vejlederteam under Arbejdsmarkedsafdelingen, Hjørring Kommune, Nørregade 2, 9800 Hjørring

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Afdelingsleder, Grethe Jakobsen Projektkoordinator, Linda Kjølgaard

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Vejlederteamet, Strømgade 2, 1.tv 9800 Hjørring

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Udover at nedbringe vægten hos deltagerne – at implementere forandringer i tanker, vaner og handlemåder hos målgruppen, så de kan danne baggrund for en mere sund og aktiv livsstil uden overvægt.

Aldersgrupper: 18-40 år,

Målgrupper:

Målgruppe(r) udfyldende information: Sygedagpengemodtagere, forsikrede ledige, kontanthjælpsmodtagere og ansatte ved Hjørring kommune med et BMI på over 30.

Aldersgrupper udfyldende information: Gennemsnitsalderen har ligget på ca. 35 år

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyldende: 48

Information om tiltaget: Brochurer, informationsmøder

Rekruttering til deltagelse: Et BMI på over 30 samt udvælgelse efter en personlig samtale. Motivationen var den vigtigste faktor

Rekruttering til deltagelse: Hjørring - Hirtshals

3. Indhold

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I lille grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: I høj grad
Helseproblemer: I høj grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I høj grad
Færdigheder i madlavning: I meget høj grad
Sygdomsrisici: I høj grad
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Andet, madopskrifter, fagbøger.

Materiale: Informationsfolder, evalueringsskemaer, brochurer, artikler, gæstelærere, vægtskemaer, vægtkurver, bøger som baggrundsviden, træningsøv. Opskrifter.

Registrering af kroppsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: BMI på o. 30 var et af kriterierne for optagelse. I forløbet blev deltagerne vejlet en gang om ugen, hver onsdag når de mødte. Deltagerne vejes enkeltvis, og der bliver ikke løftet pegefingre.

Antal voksen som allerede har deltaget: 29

Varighed: I alt 3 hold af 13 ugers varighed med 12 deltagere på hver.

Opfølgning: I løbet af min. det første år efter projektets afslutning er deltagerne i projektet tilbudt muligheden for at deltage i regelmæssige netværksmøder i Vejlederteamets regi. Disse netværksmøder har været afholdt 1. mandag i måneden.

5. Evaluering

Successkriterier: Jf. målet at udover at se på vægtenreduceringen hos deltagerne – at implementere forandringer i tanker, vaner og handlemåder hos målgruppen, så det kan danne baggrund for en mere sund og aktiv livsstil uden overvægt.

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: En skriftlig evaluering foreligger som er lavet af projektkoordinator Og drøftet med projektleder

Foreliggende evaluering: Der foreligger en skriftlig evaluering sendt til Sundhedsstyrelsen

Nuværende resultater: Deltagernes evaluering; Deltagerne har ved kursusafslutning udfyldt spørgeskemaer vedrørende forløbet. Ud af 36 mulige besvarelser er der indkommet 28.. Deltagerne blev spurgt om hvad kurset havde betydet for dem i relation til ændrede kostvaner, mere motion, forandringer i tænkemåde, øget fokus på psykologiske faktorer m.m.. Her kunne deltagerne afkrydse flere muligheder. Svarerne fordeler sig som følger: 19 deltagere er kommet i gang med mere motion, 18 er begyndt at tænke anderledes, 14 har fået øget fokus på psykologiske faktorer. Deltagerne personlige mål er der også blevet spurgt ind til. Her viser det sig at alle har haft det personlige mål at tabe sig og enkelte noterer endvidere at målet har været at ændre kostvaner, få fokus på problemet, øge motionen m.m. Resultaterne af de personlige mål ? 17 af deltagerne svarer OK/fint, 4 svarer de er glad for motionen og 7 svarer at målene ikke er nået typisk pga. sygdom, og at det er svært.. Alle deltagerne har opstillet mål for fremtiden. Hovedparten svarer, at de vil fortsætte vægttabet og fastholde den ændrede livsstil og fortsætte motionen – 9 vil endda øge motionen. For at nå målene vil hovedparten tænke sig om og bruge det, de har lært på kurset og mobilisere stædighed og vilje. En enkelt vil fortsætte vægtkontrol hos egen læge. En vil følge De Danske Vægtvogtere. En enkelt vil først og fremmest blive rask. To nævner, at de vil danse linedance og dyrke aerobic. Alle deltagerne bekræfter, at de er blevet bedre til at leve ernæringsrigtigt. 15 nævner, at de vil spise flere grøntsager, mere frugt, 3 nævner, at de vil skære ned på fedt, cola og chips. 7 vil tænke mere/anderledes, når de skal købe ind. 2 noterer, at de vil fokusere mere på de 6 måltider og 2 nævner, at det er svært og at de nemt falder tilbage i gamle vaner. En enkelt nævner, at han skal have hjælp fra konen. Til spørgsmålet om det fungerer i hverdagen, svarer 22 af deltagerne, at det fungerer, 4 nævner, at det er usikkert og nødvendigt med større selvtillid og 2 nævner, at de stadig har svært ved at indtage alle måltiderne. Deltagerne er ligeledes blevet spurgt om temaerne i undervisningen.

Hovedparten har vurderet temaerne i undervisningen meget tilfredsstillende/tilfredsstillende. 3 har vurderet temaerne ikke tilfredsstillende og 1 ved ikke. Begrundelsen for ikke tilfredsstillende har været på de 2 første hold, hvor motionen ikke har været vægtet højt nok. For mange diskussioner om hvad motionen skulle indeholde – mange syntes, at motionscentret var for dominerende. Der var også nogle problemer i forbindelse med coachingen. (Begge dele blev der rådet bod på i sidste forløb, hvor alle var tilfredse med fordelingen – og mange fik flyttet grænser – bl.a. i forhold til svømning og linedance.) Det sidste hold har været rigtig glad for coaching, og de synes, de har lært meget om kost på et plan, hvor alle kunne være med. Vedr. motionsdelen så ønskede flere af deltagerne mere motion – mere coaching. Yderligere Der var også et ønske om, at koordinatoren skulle forblive i undervisningslokalet, når der var gæstelærer på. Bedre tilrettelæggelse af skemaer. Disse ting blev der også rådet bod på i sidste forløb. Skemaerne var udfærdiget fra start, og motionen var meget varierende og stort set planlagt fra start af. Ganske få gange var der medbestemmelse bl.a. vedr. linedance og varmtvandsbassin, hvilket var ønsket jf. evalueringsskemaerne fra 2. hold. Motionsdelen blev tilfredsstillende fra at være ikke tilfredsstillende. Nogle var for overvægtige til at kunne holde til at gå – der var et ønske om at cykle i stedet. Stort set alle kunne godt have ønsket sig mere motion og en større opbakning fra holdet generelt. Ved stavgang var der generelt flere afbud end ved andre mere spændende motionsformer. Alle har fået mere lyst til at dyrke motion på nær en enkelt. Begrundelsen er, at motion skaber vægttab og giver velvære og mere energi. Ligeledes som flere som flere af deltagerne giver udtryk for at de har fået nye ideer til motion Vedrørende sundhedsklinikken så giver alle deltagere udtryk for at sundhedsklinikken er meget tilfredsstillende/tilfredsstillende. Det er velvære og forkælelse. Alle har benyttet tilbuddet om sundhedsklinik på nær 2 pga. sygdom. Få har i den forbindelse lært og fået større indsigt i eget handicap. Sundhedsklinikken har - afhjulpel smerter - givet større accept af egen krop - været grænseoverskridende Få af deltagerne vil fortsætte efter kurset – især med zoneterapi. Deltagerne blev endvidere spurgt om deres erfaringer med de gennemførte rundbordsamtaler (jf. bilag). Generelt var deltagerne meget tilfredse, 4 af deltagerne havde krydset af i Ved ikke og 2 af deltagerne var utilfredse. Deltagernes bud på hvad de kunne bruge rundbordssamtalen til fordeler sig på følgende Rundbordssamtalerne kan bruges til: - at få tingene tænkt igennem igen - komme med egne synspunkter - rart at høre hvordan andre har det - at få redskaber fra andre + at evaluere tingene Et par stykker nævner, at det er svært at sige det, man vil i gruppen. Generelt kan siges, at alle har flyttet sig personligt – ikke alle har tabt sig lige meget – nogle meget 20-25 kg nogle mindre 3-5 kg nogle 10 kg – men generelt vil jeg sige, at ved denne målgruppe skal der en længere periode til – 6 måneder som minimum. Projektet skal koordineres med noget andet. Der skal coaches hele vejen rundt. Der skal være et samarbejde med den pågældende sagsbehandler og koordineres med et praktikforløb. Det vil også tilgodese kursisternes ønsker om arbejde/uddannelse/praktik samt mere coaching.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Projektet skal koordineres med praktikker eller jobtræning. Der skal coaches hele vejen rundt. Vigtigt at der samarbejdes med øvrige involverede.

Overvægtens grundproblemer: Hovedproblemerne ligger i deres sociale baggrund, psykosociale og familiemæssige baggrund og overvægtsproblemerne følger også typisk den overvægtiges børn. Generelt må også siges, at mange af deltagerne havde svært ved at fastholde mødedisciplinen, ikke fordi de ikke havde lyst, men de havde bare ikke overskuddet – bl.a. syge børn og ikke nødvendigvis små børn også større børn, tandlægebesøg, egne sygdomme så som hovedpine/mavepine/lægebesøg etc.

Årsager forandring: Coaching i forhold til egne sociale problemstillinger men også i forhold til øvrig familie og arbejde. Familie med børn har ofte brug for ”hjemme hos”.

Stærke svage sider: Stærke sider: Kombinationen af gruppeaktiviteter og individuel behandling med coaching som gennemgående metodisk fremgangsmåde har vist sig at være gode redskaber til at nå varige resultater.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

4.5 Hobro Kommune

4.5.1 Projekt: Fra ventetid til udviklingstid

4.5.1.1 Kort fremstilling

FRA VENTETID TIL UDVIKLINGSTID

Hobro kommune -- Nordjylland amt Projektansvarlig: Den selvejende institution, Kurcenter Fjorden, Amerikavej 22, 9500 Hobro i samarbejde med Hobro kommune **Projektstart:** august 2004 **Projekt slut:** foreløbig august 2005, hvor et andet projekt begyn **Mål:** At give sygedagpengemodtagere med livsstilsproblemer et skub fremad medens de venter på afklaring (operation m.v.) **Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Livsstil Kostvaner Arbejdsmarkedsperspektiv **Materiale:** daglig undervisning efter tilrettelagt skema **Registrering af kropsvægt:** ikke vigtigt **Følgende områder og tema inddrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Kostvejledning, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Antal personer som ændrer arbejdsmarkedsperspektiv **Evaluering:** Intern evaluering ultimo nov. 2004. **Resultater:** Desværre ikke

4.5.1.2 Lang fremstilling

Fra ventetid til udviklingstid

1. Information om tiltaget

Amt: Nordjylland

Kommune: Hobro

Starttidspunkt: august 2004

Sluttidspunkt: foreløbig august 2005, hvor et andet projekt begyn

Organisatorisk ansvarlig: Den selvejende institution, Kurcenter Fjorden, Amerikavej 22, 9500 Hobro i samarbejde med Hobro kommune

Finansiering: Projektet finansieres af Hobro kommune, idet der er tale om et specifikt afklaringsforløb for sygedagpengemodtagere. Budgetet er på 65.500 kr pr måned

Budget: 65

Kontaktperson: Lars Schrøder, Kurcenter Fjorden. Ole Brandt Jensen, Hobro

Kontaktpersons adresse: Kurcenter Fjorden, Amerikavej 22, 9500 Hobro

Kontaktpersons telefon: 96570054

Kontaktpersons e-mail: LSFjorden@mail.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Lars Schrøder er projektleder. Ole Brandt Jensen er kommunens ansvarlige i projektet.

Kontaktpersonens faglige baggrund: Idrætsuddannet

Udfyldende om faglig baggrund: cand phil Idræt

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Selvejende institution som udfører. Hobro kommune som bestiller og visitator

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Teoretiske idrætsuddannede, socialmedarbejder. Kostvejleder ad hoc

Faggrupper tilknyttet projektet: Socialmedarbejder, ernærings- og kostve, idrætsuddannet.

Geografisk placering: I Hobro idrætscenter, Amerikavej 22, 9500 Hobro

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: At give sygedagpengemodtagere med livsstilsproblemer et skub fremad medens de venter på afklaring (operation m.v.)

Aldersgrupper: 18-40 år,

Målgrupper:

Målgruppe(r) udfyldende information: Sygedagpenge- og ledighedsydelsesmodtagere

Aldersgrupper udfyldende information: Principielt 18-65 årige, I praksis typisk 35-50 årige.

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyldende: 10

Information om tiltaget: Der informeres via pjece til målgruppen

Rekruttering til deltagelse: Der er tale om et afklaringsforløb i henhold til Lov om Aktiv Beskæftigelsespolitik § 32, deltagelse er således ikke frivillig. Dog kan egen læge via erklæring "forhindre" deltagelse.

Rekruttering til deltagelse: Hobro kommune

3. Indhold

Hovedindhold: Livsstil Kostvaner Arbejdsmarkedsperspektiv

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad
Vægtreduktion: I nogen grad
Motion: I meget høj grad
Selværd: I høj grad
Sociale kompetencer: I meget høj grad
Udseende: I lille grad
Helseproblemer: I lille grad
Kostvejledning: I høj grad
Trivsel og livskvalitet: I høj grad
Vægtkontrol: I nogen grad
Færdigheder i madlavning: I lille grad
Sygdomsrisici: I nogen grad
Andre områder1: I meget høj grad
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: daglig undervisning efter tilrettelagt skema

Registrering af kropsvægt:

Registrering af kropsvægt: ikke vigtigt

Antal voksen som allerede har deltaget: 45

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 12

Familiedeltagelse: Indgår ikke

Varighed: 6 uger

Opfølgning: Individuel opfølgning via kommunal medarbejder plus opfordring til at være med i "Efterklubben"

5. Evaluering

Successkriterier: Antal personer som ændrer arbejdsmarkedsperspektiv

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Intern evaluering ultimo nov 2004.

Foreliggende evaluering: Den foretagne evaluering var først og fremmest en "value for money" uden at der blev gået i dybden ift den enkelte deltager. Noget sådant overvejes.

Nuværende resultater: Desværre ikke

Forandring: Generelt er der en klar forbedring af livsstil og arbejdsmarkedsperspektiv. enkelte med stort vægttab uden at der er en egentlig registrering fordi vægttab i projektet ikke er et mål, men et middel.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Det er en overordentlig god ide med grundig forinformation. Vi er stødt på mange problemer ift fysiske skavanker med særlige stole osv.

Overvægtens grundproblemer: Overvægt er et symptom på det egentlige problem. Det kan være mangeartet.

Årsager forandring: Kan ikke besvares, men ny kæreste og et arbejde er vigtige indikatorer.

Stærke svage sider: Det er en svag side, at deltagerne ikke kan sige fra. Det er også en svag side, at det er gratis for deltagerne. Til gengæld er det en styrke, at de, der så bliver motiverede, gratis kan benytte en masse idrætsfaciliteter plus meget andet i 6 uger med kompetent instruktion og så selv følge op.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

4.6 Læsø Kommune

4.6.1 Projekt: Vægtholdet

4.6.1.1 Kort fremstilling

VÆGTHOLDET

Læsø kommune -- Nordjylland amt Projektansvarlig: Sundhedsaftalen mellem Nordjyllands Amt og Læsø Kommune **Projektstart:** 4. april 2005 **Projektslutt:** 24. juni (forts. på neds. kraft)

Mål: Hjælp til at komme i gang med at tabe sig i egne omgivelser og med lokale muligheder.

Målgrupper: Kun den overvægtige. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kostvejledning/vejning Psykoterapeutisk støtte Madlavning Cykelture Aerobic Fitness Guidede naturture Aktiviteter daglig kl. 17.00 – 18.30 **Materiale:** Ad hoc. **Registrering af kropsvægt:** Skemaført vejning én gang ugentlig Måling af fedtprocent ved start og slut **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Motion - fysisk aktivitet, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Fortsat gruppe Bevægelse i fedtprocent Øget selvværd Ændring i daglige aktiviteter **Evaluering:** Deltagere: ved afslutning Vejning og spørgeskema efter ½ og et helt år.

Resultater: Ekstremt gå-på-mod og en fin gruppesolidaritet.

4.6.1.2 Lang fremstilling

Vægtholdet

1. Information om tiltaget

Amt: Nordjylland

Kommune: Læsø

Starttidspunkt: 4. april 2005

Sluttidspunkt: 24. juni (forts. på neds. kraft)

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsaftalen mellem Nordjyllands Amt og Læsø Kommune

Finansiering: Sundhedsaftalen i Læsø Kommune m. Tilskud fra Social- og Kulturudvalget

Kontaktperson: Trille Leerbech Øhlenschläger

Kontaktpersons adresse: Læsø Kommune Doktorvejen 2 – Byrum 9940 Læsø

Kontaktpersons telefon: 98 49 13 00

Kontaktpersons e-mail: tlo@laesoe.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Planlægger, tovholder samt personale- og budgetansvarlig

Kontaktpersonens faglige baggrund: Koordinator

Udfyldende om faglig baggrund: Sundhedskoordinator / Sygeplejerske

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Hver faggruppe er ansvarlig for sit område

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Læsø

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Hjælp til at komme i gang med at tabe sig i egne omgivelser og med lokale muligheder.

Aldersgrupper: 18-40 år,

Målgrupper: Kun den overvægtige.

Målgruppe(r) udfyldende information: Overvægtige

Aldersgrupper udfyldende information: 28 - 65

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyldende: 10

Information om tiltaget: Annoncering lokalt – oplysende offentligt foredrag

Rekruttering til deltagelse: Egen motivation

Rekruttering til deltagelse: Læsø

3. Indhold

Hovedindhold: Kostvejledning/vejning Psykoterapeutisk støtte Madlavning Cykelture Aerobic Fitness Guidede naturture Aktiviteter daglig kl. 17.00 – 18.30

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: I høj grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I nogen grad

Kostvejledning: I nogen grad
Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I høj grad
Færdigheder i madlavning: I høj grad
Sygdomsrisici: I høj grad
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Andet,

Materiale: Ad hoc.

Registrering af kropsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: Skemaført vejning én gang ugentlig Måling af fedtprocent ved start og slut

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 9

Varighed: Tre måneder

Opfølgning: Ja, gruppen fortsætter med slevvalgte aktiviteter og fortsat vejning én gang om ugen

5. Evaluering

Successkriterier: Fortsat gruppe Bevægelse i fedtprocent Øget selvværd Ændring i daglige aktiviteter

Tiltagsevaluering: Deltagere: ved afslutning Vejning og spørgeskema efter ½ og et helt år.

Nuværende resultater: Ekstremt gå-på-mod og en fin gruppesolidaritet.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Tiltag i egne omgivelser og med lokale muligheder, så man ikke arbejder i en glasklokke hjemmefra.

Overvægtens grundproblemer: Psyke / oplevelser Vaner

Stærke svage sider: Tiltaget er lokalt forankret

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

4.7 Løgstør Kommune

4.7.1 Projekt: Fedt for fight

4.7.1.1 Kort fremstilling

FEDT FOR FIGHT

Løgstør kommune -- Nordjylland amt Projektansvarlig: Sund By Løgstør **Projektstart:** Uge 4 **Projektsslutt:** Uge 18 **Mål:** At hjælpe deltagerne i gang med et vægttab. Hjælpe deltagerne til at foretage hensigtsmæssige ændringer i livsstil og ruste dem til at kunne opretholde disse ændringer. Give information omkring fedme, vigtigheden af fysisk aktivitet, sund kost og give en forståelse af sammenhængen mellem krop og psyke. **Målgrupper:** Kun den overvægtige. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Hvert hold er til træning én gang i ugen til to timers motion. Enten 1 times cirkeltræning og 1 times spinning eller 1 times cirkeltræning og 1 times vandgymnastik. Det er frivilligt, om man ønsker at melde sig til temaaftnerne – i alt 7 aftner, eller om man kun ønsker at deltage i motionsdelen. 22 deltagere har meldt sig til temaaftner (tirsdage fra 18 – 21)

Materiale: Deltagerne har mulighed for at få noteret deres vægt til hver træning. Udlevering af omfangsmålsskema. Evt. udlevering af materiale til temaaftner f.eks. madopskrifter, noter osv.

Registrering af kropsvægt: Ja – deltagerne oplyser selv højde og vægt. Deltagerne har mulighed for selv at veje sig og notere vægten inden træningen påbegyndes. Det vil sige én gang ugentligt.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Sundhed, Motion - fysisk aktivitet,.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Evaluering: Mundtlig evaluering omkring de forskellige dele af projektet til sidste træning. Desuden mulighed for at aflevere anonyme skriftlige kommentarer. Foretages af projektmedarbejder i Sund By. **Resultater:** 5 uger inde i forløbet har enkelte tabt 4 kg, mens hovedparten har tabt ca. 2 kg. Tilbage meldinger fra deltagerne er velvære efter fysisk aktivitet, hygge på holdet og nydelse over at have tid til sig selv. Temaaftnerne har givet inspiration til at foretage nogle hensigtsmæssige ændringer i deres livsførelse og har sat gang i deres tanker - såsom at det er ok at bruge tid på sig selv og ikke altid skulle sætte andres ønsker og behov først, dårlig samvittighed er en tung byrde, som ikke kan bruges til noget godt, hvis man har det godt følelsesmæssigt og socialt, har man også mere energi til at leve sundt osv. Der har været enkelte frafald i løbet af de første to uger pga. lang transport.

4.7.1.2 Lang fremstilling

Fedt for fight

1. Information om tiltaget

Amt: Nordjylland

Kommune: Løgstør

Starttidspunkt: Uge 4

Sluttidspunkt: Uge 18

Organisatorisk ansvarlig: Sund By Løgstør

Finansiering: Egenbetaling for motionsdelen + et mindre beløb for temaaftner – undervisere finansieret af Sund By.

Kontaktperson: Fysioterapeut Sanne Schytte, projektmedarbejder i Sund By Løgstør.

Kontaktpersons adresse: Sund By Torvegade 6 9670 Løgstør

Kontaktpersons telefon: 99 66 60 92

Kontaktpersons e-mail: sas@logstor.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Tage imod tilmeldinger. Underviser holdet for svært overvægtige. Underviser på de øvrige to hold 4 gange i løbet af de 14 uger. Udarbejder individuelle træningsprogrammer til de deltagere, som har behov for det. Afholder motiverende samtaler med de deltagere som ønsker det. Underviser til nogle af temaaftnerne: Kropsbevidsthedstræning, "Hvordan ændrer jeg livsstil?", fysisk aktivitets betydning for helbredet, fedme og konsekvenser for helbredet, sammenhængen mellem krop og sind – mennesket udfra det holistiske menneskesyn. Undervise det øvrige aktivitetspersonale i vandgymnastik og tilpasning i intensitet, regrediering og progrediering af øvelser, mm.

Kontaktpersonens faglige baggrund: Fysioterapeut

Udfyldende om faglig baggrund: Uddannet fysioterapeut og har arbejdet med sundhedsfremme og forebyggelse i 1 år. Arbejdet med borgere omkring livsstilsændringer, fysisk aktivitet, kost, overvægt i forskellige projekter/aktiviteter.

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Projektet er et samarbejde mellem Sund By og Danparcs Rønbjerg (feriecenter i kommunen med gode træningsfaciliteter).

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Sund By står for planlægningen, den praktiske koordinering, kontakten til borgerne, træning af holdet for de svært overvægtige, udarbejdelse af individuelle træningsprogrammer, undervise aktivitetspersonale, afholdelse af temaaftner, afholde motiverende samtaler, evaluering. Danparcs Rønbjerg stiller lokaler og instruktører til to af holdene til rådighed. Desuden giver instruktørerne instruktion i brugen af maskinerne i deres fitnesscenter. Danparcs tilbyder desuden at alle deltagere på fedt for fight må benytte fitness og svømmehal gratis et par gange i ugen.

Faggrupper tilknyttet projektet: farve- og stil konsul, ernærings- og kostve, fysioterapeut.

Geografisk placering: Alle dele af projektet foregår i Danparcs Rønbjerg med undtagelse af de motiverende samtaler og instruktion i individuelle træningsprogrammer, som finder sted i Sund By, og madlavningsaftnerne, som finder sted i et skolekøkken.

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: At hjælpe deltagerne i gang med et vægttab.

Hjælpe deltagerne til at foretage hensigtsmæssige ændringer i livsstil og ruste dem til at kunne opretholde disse ændringer. Give information omkring fedme, vigtigheden af fysisk aktivitet, sund kost og give en forståelse af sammenhængen mellem krop og psyke.

Aldersgrupper: 18-40 år,

Målgrupper: Kun den overvægtige.

Målgruppe(r) udfyldende information: Til alle overvægtige med et BMI over 25. Det ene hold er dog forbeholdt svært overvægtige med et BMI over 30.

Aldersgrupper udfyllende information: Udbydes fra 18 år og op. Deltagerne er i denne sæson ca. mellem 28 og 65 år.

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyllende: 8

Information om tiltaget: Annonce og pressemeddelelse i lokalaviser.

Rekruttering til deltagelse: Skal være over 18 år og have et BMI over 25 eller 30.

Rekruttering til deltagelse: Hovedparten af deltagerne kommer fra kommunen, men i denne sæson har vi også fået en del deltagere fra de omkringliggende kommuner: Fjerritslev, Nibe, Års, Farsø og Ålestrup.

3. Indhold

Hovedindhold: Hvert hold er til træning én gang i ugen til to timers motion. Enten 1 times cirkeltræning og 1 times spinning eller 1 times cirkeltræning og 1 times vandgymnastik. Det er frivilligt, om man ønsker at melde sig til temaaftnerne – i alt 7 aftner, eller om man kun ønsker at deltage i motionsdelen. 22 deltagere har meldt sig til temaaftner (tirsdage fra 18 – 21).

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I nogen grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I lille grad

Kostvejledning: I nogen grad

Trivsel og livskvalitet: I nogen grad

Vægtkontrol: I nogen grad

Færdigheder i madlavning: I lille grad

Sygdomsrisici: I nogen grad

Andre områder1: I nogen grad

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Andet, madopskrifter.

Materiale: Deltagerne har mulighed for at få noteret deres vægt til hver træning. Udlevering af omfangsmålsskema. Evt. udlevering af materiale til temaaftner f.eks. madopskrifter, noter osv.

Registrering af kropsvægt: Undervejs, Før.

Registrering af kropsvægt: Ja – deltagerne oplyser selv højde og vægt. Deltagerne har mulighed for selv at veje sig og notere vægten inden træningen påbegyndes. Det vil sige én gang ugentligt.

Antal voksne som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 53

Varighed: 14 uger.

Opfølgning: Eneste opfølgning finder sted deltagerne imellem, idet nogle går sammen om at danne slankeklubber.

5. Evaluering

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Mundtlig evaluering omkring de forskellige dele af projektet til sidste træning. Desuden mulighed for at aflevere anonyme skriftlige kommentarer. Foretages af projektmedarbejder i Sund By.

Foreliggende evaluering: Nej

Nuværende resultater: 5 uger inde i forløbet har enkelte tabt 4 kg, mens hovedparten har tabt ca. 2

kg. Tilbagemeldinger fra deltagerne er velvære efter fysisk aktivitet, hygge på holdet og nydelse over at have tid til sig selv. Temaaftrænerne har givet inspiration til at foretage nogle hensigtsmæssige ændringer i deres livsførelse og har sat gang i deres tanker - såsom at det er ok at bruge tid på sig selv og ikke altid skulle sætte andres ønsker og behov først, dårlig samvittighed er en tung byrde, som ikke kan bruges til noget godt, hvis man har det godt følelsesmæssigt og socialt, har man også mere energi til at leve sundt osv. Der har været enkelte frafald i løbet af de første to uger pga. lang transport.

Forandring: Nogle af deltagerne virkede noget nervøse og utilpasse ved situationen de første par gange, men nu virker de mere afslappede. Det skyldes muligvis, at mange af deltagerne tidligere har haft dårlige oplevelser med fysisk aktivitet. Mange af dem har holdt sig væk fra foreninger, fordi de ikke vil møde op på "almindelige hold" og være fysisk aktive sammen med normalvægtige. Her er de alle i samme størrelse, og de får positive oplevelser ved at motionere; Velvære efter træning, de kan mærke at deres fysiske form bedres, og de er ikke så begrænsede af deres vægt som nogle af deltagerne forventede/troede, de ville være. Under træningen opstår latter og hyggesnak efterhånden som deltagerne kommer til at kende hinanden, hvilket helt sikkert er med til at de kommer glade ind ad døren! Under det forrige forløb havde nogle af deltagerne efter de 12 uger forandret sig på den måde, at de virkede mere selvtilfredse, mere ligeglade med, hvad andre tænker om dem, og bedre til at sætte egne ønsker og behov i den øvre ende af listen. Sandsynligvis fordi de var gode til at snakke med hinanden og støtte hinanden, og fortælle hinanden, at de er gode nok som de er.....

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Vores erfaringer har været, at der er et kæmpe behov for at arbejde med udvikling af deltagerne ressourcer. At hjælpe dem på vej til at bedre at kunne mestre eget liv – blive mere handlekraftige og målbevidste – for at de bliver i stand til at kunne foretage nogle hensigtsmæssige ændringer i deres livsførelse OG bliver i stand til at kunne opretholde en mere hensigtsmæssig livsførelse. Hvis man har det godt følelsesmæssigt og socialt, vælger man ikke at sidde stille i sofaen hver dag man kommer hjem fra arbejde, ligesom man heller ikke vælger at spise hurtig mad af dårlig kvalitet. Hvis man har nogle følelsesmæssige eller sociale konflikter eller "ubalancer", så har man ikke overskud til at leve sundt, og bliver i højere grad stillesiddende, trøstespiser osv. Deltagerne har brug for at blive bevidste om deres værdier, og kunne handle ud fra dem. At blive bevidste om deres ressourcer, stærke og svage sider, og hvordan de kan bruge dem i det lange og hårde arbejde, det kan være at ændre livsstil og opretholde den. At blive bevidste om eget værd. Blive bevidste om de følelsesmæssige "ubalancer", der ligger i vejen for et sundere liv. En deltager kan f.eks. synes, at det største problem, er altid at have sat andres behov før egne behov. Opgaven bliver nu at ændre på det, og på denne måde blive mere glad og tilfreds og få mere energi til at leve sundt. Vandgymnastik er den idéelle træningsform specielt til svært overvægtige, fordi de får så positive oplevelser af at motionere i vand, fordi de ikke er besværet af deres vægt.

Overvægtens grundproblemer: I hvert fald for kvindernes vedkommende – langt de fleste – skyldes overvægten mindreværdsfølelse, og at de gennem det meste af deres liv har sat alle andres behov og ønsker øverst og tilsidesat sig selv. For mændenes vedkommende er det oftest mere enkelt, at de rører sig for lidt og spiser for meget. De giver ikke udtryk for, at der ligger andet bag.

Årsager forandring: At man hjælper dem til at blive mere ressourcestærke, målbevidste og handlekraftige. Hjælpe dem med at opbygge deres personlighed, selvværd og selvtillid Arbejde med målsætningsarbejde, handlestrategier, selvbevidsthedstræning mm. Skabe et socialt netværk undervejs i projektet. Skabe en stemning af at gøre en indsats for at opnå noget godt – ikke at gøre en indsats for at undgå noget skidt. Godt humør til træninger. Give deltagerne positive oplevelser i forbindelse med fysisk aktivitet – opnå bevægeglæde.

Stærke svage sider: Vi har arbejdet for lidt med ovenstående. (Udvikling af ressourcer, målsætningsarbejde osv.), hvilket har medført at deltagerne har tabt sig under projektet, men har forventet / været urolige for at falde tilbage. De har ikke følt sig rustet til at fortsætte på egen hånd med at opnå vægttab og hensigtsmæssige ændringer. Det bedste ved projektet har været de positive tilbagemeldinger på vandgymnastikken – deltagerne har oplevet glæden ved at bevæge sig – og at vi har fået skabt nogle gode sociale relationer deltagerne i mellem og en god stemning på holdet, der gør at deltagerne glæder sig til at komme til træning.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

4.8 Nibe Kommune

4.8.1 Projekt: LET FREMTID

4.8.1.1 Kort fremstilling

LET FREMTID

Nibe kommune -- Nordjylland amt Projektansvarlig: Vesthimmerlands Daghøjskole Skolevej 17, Vegger 9240 Nibe **Projektstart:** Løbende **Projektslutt:** Løbende **Mål:** Skabe/fastholde motivation for livsstilsændring. Opnå/fastholde væggtab. Opnå/fastholde en forbedret livskvalitet. Afklaring af egne mål og ønsker i forhold til arbejdsmarkedet. **Målgrupper:** Kun den overvægtige. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kost og Ernæring Psykiske emner i forhold til kost og overvægt Fysiologi og anatomi Motion Kostvejledning **Materiale:** Kostplanlægning og –dagbog. Motionsplanlægning og –dagbog. Alle aktuelle materialer, film, foredrag m.m. der er i lokalområdet inddrages i et vist omfang. Aktiviteten tager ikke speciel udgangspunkt i bestemte teorier – men handler meget om at opbygge den selvtillid og det selvværd hos deltageren, der er med til at skabe en motivation for at gøre noget ved overvægten. Aktiviteten arbejder meget med det lange seje træk – ikke med det store væggtab her og nu. Tesen er at skabe varige væggtab gennem en bevidsthed om kost, ernæring og motion samt livsstil. **Registrering af kropsvægt:** Der foretages ugentlige vejninger samt måling af kropsmål. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Vægtreduktion Formindsket kropsmål Forbedret kondition Større livskvalitet (svær at måle objektivt) **Evaluering:** Aktiviteten vurderes løbende som en pædagogisk proces. Da resultaterne på aktiviteten ikke alene måles ud fra ”det kropslige”, bruges mange forskellige metoder til evaluering. Primært bruges evalueres mundtligt og ved hjælp af spørgeskema. En anden evalueringsmetode er udfærdigelsen af JOBPLAN – der skal vise deltagernes motivation og muligheder for at varetage et ordinært job. **Resultater:** Generelt: Vægtreduktion fra 5 – 23 kg. Mærkbart forbedret kondition. Reduktion af kropsmål fra 5 – 43 cm. Mærkbare ændringer i livskvalitet og mærkbare livsstilsændringer.

4.8.1.2 Lang fremstilling

LET FREMTID

1. Information om tiltaget

Amt: Nordjylland

Kommune: Nibe

Starttidspunkt: Løbende

Sluttidspunkt: Løbende

Organisatorisk ansvarlig: Vesthimmerlands Daghøjskole Skolevej 17, Vegger 9240 Nibe

Finansiering: Brugerbetalt (da aktiviteten er en visiteret aktivitet, vil betalingen typisk være et kommunalt anliggende)

Kontaktperson: Skoleleder Peder V. Ditlev

Kontaktpersons adresse: Vesthimmerlands Daghøjskole Skolevej 17, Vegger 9240 Nibe

Kontaktpersons telefon: 9866 6002

Kontaktpersons e-mail: kontakt@vesthim-dhs.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Underviser/vejleder

Udfyllende om faglig baggrund: Økonoma, voksenvejleder

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Let Fremtid er et valgfag, der fylder 12 timer pr. uge. Alment Daghøjskolekursus er samlet på 30 timer/uge.

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Deltager er selv ansvarlig for tilmelding – dette skal dog ske via sagsbehandler. Deltager er medansvarlig for tilrettelæggelsen af aktiviteten – bl.a. via emnevalg. Aktiviteten indeholder kostvejledning, praktisk madlavning, personlig vejledning, holdningsbearbejdning i forhold til ændret livsstil, motion, m.m.

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Vesthimmerlands Daghøjskole

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Skabe/fastholde motivation for livsstilsændring. Opnå/fastholde vægttab. Opnå/fastholde en forbedret livskvalitet. Afklaring af egne mål og ønsker i forhold til arbejdsmarkedet.

Aldersgrupper: 18-40 år,

Målgrupper: Kun den overvægtige.

Målgruppe(r) udfyllende information: I delelementet Let Fremtid er målgruppen kun de overvægtige.

Aldersgrupper udfyllende information: 18 – 60 år

Information om tiltaget: Foldere – fås på de lokale socialforvaltninger og AF. Kan også fås ved henvendelse til daghøjskolen. Skolens hjemmeside (herfra kan folder udskrives).

Rekruttering til deltagelse: Deltagerne er, foruden at være overvægtige, oftest kontanthjælpsmodtagere, der deltager i aktiviteten som en del af et aktiveringsprojekt.

Rekruttering til deltagelse: Vesthimmerland

3. Indhold

Hovedindhold: Kost og Ernæring Psykiske emner i forhold til kost og overvægt Fysiologi og anatomi Motion Kostvejledning

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I lille grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad
Vægtreduktion: I meget høj grad
Motion: I meget høj grad
Selværd: I meget høj grad
Sociale kompetencer: I meget høj grad
Udseende: I nogen grad
Helseproblemer: I høj grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I nogen grad
Sygdomsrisici: I nogen grad
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: Kostplanlægning og –dagbog. Motionsplanlægning og –dagbog. Alle aktuelle materialer, film, foredrag m.m. der er i lokalområdet inddrages i et vist omfang. Aktiviteten tager ikke speciel udgangspunkt i bestemte teorier – men handler meget om at opbygge den selvtillid og det selvværd hos deltageren, der er med til at skabe en motivation for at gøre noget ved overvægten. Aktiviteten arbejder meget med det lange seje træk – ikke med det store vægttab her og nu. Tesen er at skabe varige vægttab gennem en bevidsthed om kost, ernæring og motion samt livsstil.

Registrering af kroppsvægt:

Registrering af kropsvægt: Der foretages ugentlige vejninger samt måling af kropsmål.

Antal voksen som allerede har deltaget: 16

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 6

Familiedeltagelse: Aktiviteten henvender sig ikke direkte til familien – men på den anden side skal en livsstilsændring for deltagerne også gerne smitte af på privatlivet – og dermed også på familien.

Varighed: 18 – 20 uger

Opfølgning: Der er ikke nogen egentlig opfølgning – vi opfordre dog deltagerne til at danne netværksgrupper som en form for efterværn.

5. Evaluering

Successkriterier: Vægtreduktion Formindsket kropsmål Forbedret kondition Større livskvalitet (svær at måle objektivt)

Tiltagevaluering: Aktiviteten vurderes løbende som en pædagogisk proces. Da resultaterne på aktiviteten ikke alene måles ud fra ”det kropslige”, bruges mange forskellige metoder til evaluering. Primært bruges evalueres mundtligt og ved hjælp af spørgeskema. En anden evalueringsmetode er udfærdigelsen af JOBPLAN – der skal vise deltagerens motivation og muligheder for at varetage et ordinært job.

Foreliggende evaluering: Evalueringsresultaterne er personlige og omfattet af persondataloven. De er derfor ikke offentligt tilgængelige.

Nuværende resultater: Generelt: Vægtreduktion fra 5 – 23 kg. Mærkbart forbedret kondition. Reduktion af kropsmål fra 5 – 43 cm. Mærkbare ændringer i livskvalitet og mærkbare livsstilsændringer.

Forandring: Større selvværd. Mere glad (accept af) egen krop. Større udholdenhed P.g.a. vægtreduktion, større selvsigt og et større ansvar for eget liv.

6. Reflektion og vurderinger

Gode råd: Definer målgruppen præcist. Tag fat om få problemstillinger. Vær god til at følge op Opstil små (opnåelige) delmål (=sejr)

Overvægtens grundproblemer: Lavt selvværd Manglende indsigt i hvad en sund livsstil er samt

hvilke konsekvenser en usund livsstil har. Mad er ofte en følelsesmæssig erstatning for menneskelig kontakt (trøstespisning). Manglende økonomi til en sund livsstil – frugt og grønt koster, varieret kød koster. Manglende overskud til selv at forestå madlavning – derfor mange færdigretter og/eller halvfabrikata samt junk-food.

Årsager forandring: Primært skal de bibruges en forståelse af, at det kan nytte. De skal opleve, at det at ændre kostvaner, at begynde f.eks at svømme, at det at de for en rigtig ernæring, giver en bedre almentilstand – både fysisk og psykisk.

Stærke svage sider: Stærke sider: Gode fysiske og psykiske rammer. God erfaring. Svage sider: Meget svag målgruppe – personligt såvel som økonomisk og i forhold til netværk. Ingen økonomi til opfølgning. Visiteret tilmelding frem for frivillig. (behov og til dels motivatio er tilstede, men deltagerne har ikke selvstændig økonomi til at betale for deltagelsen. De er derfor afhængige af at deres lokale socialforvaltning vil bevillige aktiviteten som et aktiveringsforanstaltning. Dette er dog med den nuværende lovgivning næsten umuligt).

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

4.9 Skagen Kommune

4.9.1 Projekt: 1. Personlig styrke og livskvalitet, 2. Kostvejledning...

4.9.1.1 Kort fremstilling

1. PERSONLIG STYRKE OG LIVSKVALITET, 2. KOSTVEJLED

Skagen kommune -- Nordjylland amt Projektansvarlig: Sund By Skagen, C. S. Møllers Vej 3, 9990 Skagen **Projektstart:** Løbende tilbud **Projektslut:** Ikke besvaret. **Mål:** Sunde mad og motionsvaner samt vægttab for voksne. **Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet. **Familieindvolvering:** Nej.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Indkøb, madens sammensætning, kure, livskvalitet, motion, handleplan, erfaringsudveksling. **Materiale:** Hjerteforeningen: "Tab dig – og hold vægten". "Du bestemmer metoden" **Registrering af kropsvægt:** På kurser når folk ønsker det. **Følgende områder og tema inddrages i tiltaget:** Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Omfanget af vægttab. **Evaluering:** På kurser udleveres evalueringsskemaer til deltagerne. **Resultater:**

4.9.1.2 Lang fremstilling

1. Personlig styrke og livskvalitet, 2. Kostvejled

1. Information om tiltaget

Amt: Nordjylland

Kommune: Skagen

Starttidspunkt: Løbende tilbud

Organisatorisk ansvarlig: Sund By Skagen, C. S. Møllers Vej 3, 9990 Skagen

Finansiering: Brugerbetaling til kursus. Kostvejledning og fedtmåling gratis – Nordjyllands Amt og Skagen Kommune.

Kontaktperson: Edith Mørup, sundhedskoordinator

Kontaktpersons adresse: C. S. Møllers Vej 3, 9990 Skagen

Kontaktpersons telefon: 9979 5522

Kontaktpersons e-mail: Edith.moerup@skagen.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Planlægger, koordinerer med undervisere og kostvejledere. Laver motionsvejledning og fedtmåling. Samt markedsfører og annoncerer.

Kontaktpersonens faglige baggrund: Andet

Udfyldende om faglig baggrund: Ergoterapeut og sundhedskonsulent.

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Tilbud i Sund By Skagen, med honorarlønnede underviser og kostvejledere.

Faggrupper tilknyttet projektet: psykoterapeut, ernærings- og kostve, klinisk diætist, projektkoordinator.

Geografisk placering: I Sund By butikken.

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Sunde mad og motionsvaner samt vægttab for voksne.

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper:

Målgruppe(r) udfyldende information: De overvægtige og andre som har behov for bedre mad- og motionsvaner.

Aldersgrupper udfyldende information: 18 – 70 årige

Information om tiltaget: Udsendelse af brochurer til virksomheder, fagforbund, læger mv. E-mail annoncering blandt kommunalt ansatte. Avis-annoncering.

Rekruttering til deltagelse: Kommer selv, nogle henvis af læge, nogle fra Træningscenter, nogle fra motionscenter.

Rekruttering til deltagelse: Skagen Kommune.

3. Indhold

Hovedindhold: Indkøb, madens sammensætning, kure, livskvalitet, motion, handleplan, erfaringsudveksling.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Ikke besvaret

Sundhed: Ikke besvaret

Spisevaner: Ikke besvaret

Spiseforstyrrelser: Ikke besvaret

Vægtreduktion: I høj grad

Motion: I høj grad

Selværd: I høj grad
Sociale kompetencer: Ikke besvaret
Udseende: I nogen grad
Helseproblemer: Ikke besvaret
Kostvejledning: I høj grad
Trivsel og livskvalitet: I høj grad
Vægtkontrol: I høj grad
Færdigheder i madlavning: Ikke besvaret
Sygdomsrisici: Ikke besvaret
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Fagbøger,
Materiale: Hjerteforeningen: "Tab dig – og hold vægten". "Du bestemmer metoden"
Registrering af kropsvægt:
Registrering af kropsvægt: På kurser når folk ønsker det.
Varighed: Kurset går over 3. mdr. Kostvejledning fra 1-3 gange.
Opfølgning: Nej

5. Evaluering

Successkriterier: Omfanget af vægttab.
Tiltagsevaluering: 0
Tiltagsevaluering: På kurser udleveres evalueringsskemaer til deltagerne.
Foreliggende evaluering: Årsberetninger med antal deltagere. Tilgængelige i Sund By.
Forandring: Nogle opnår vægttab – andre ikke noget særligt.

6. Reflektion og vurderinger

Gode råd: Nej
Overvægtens grundproblemer: En mangfoldighed af årsager.
Årsager forandring: Her overskud til at skabe forandring. Stor grad af beslutsomhed og handlekraft.
Stærke svage sider: Mangler fastansat faglig person, som kan producere, markedsføre og udvikle koncepter på baggrund af oparbejdede erfaringer. Vi har lokaliteter og faglige samarbejdsrelationer.
Kommentarer: Da det er vanskeligt at opnå varige vægttab hos voksne, satser vi markant mere systematisk på forebyggelse hos børn.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

4.10 Skørping Kommune

4.10.1 Projekt: A. Tilbud om fysioterapeutisk rådgivning, B. Tilbud...

4.10.1.1 Kort fremstilling

A. TILBUD OM FYSIOTERAPEUTISK RÅDGIVNING, B. TILBU

Skørping kommune -- Nordjylland amt Projektansvarlig: SundhedsCentret i Skørping kommune **Projektstart:** a. løbende indtag, der bestilles tid på tlf. eller **Projektslutt:** a. Kører hele tiden. drift opgave, b. Sidste gang 3 **Mål:** a. tilbyde borger gratis rådgivning i forbindelse med skavanker i bevæge apparatet, motion generelt og i forbindelse med vægt tab. b. Stimulere til fysik aktivitet og kost omlægning i forbindelse med overvægt. **Målgrupper:** Kun den overvægtige. **Familieinvolvering:** Nej.

Indhold og metode:

Hovedindhold: a. problem af dækning, motivation, og mulig løsninger med udgangspunkt i deltagerens egne ressourcer. b. Det er være sammen med lige sindet om træning og kost vejledning

Materiale: a. træningsdagbog, målskema, "Du bestemmer" b. evt. måleskemaer med vægt og kondital. **Registrering af kropsvægt:** a. kun hvis deltageren ønsker det b. kun hvis deltageren ønsker det **Følgende områder og tema inddrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer, Kostvejledning, Færdighede imadlavning,.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: a. vægt tab og øget antal fysiske aktive minutter pr. dag b. vægt tab og øget antal fysiske aktive minutter pr. dag **Evaluering:** Både a og b evalueres med opfølgningsamtaler pr. telefon **Resultater:**

4.10.1.2 Lang fremstilling

a. Tilbud om fysioterapeutisk rådgivning, b. tilbu

1. Information om tiltaget

Amt: Nordjylland

Kommune: Skørping

Starttidspunkt: a. løbende indtag, der bestilles tid på tlf. eller

Sluttidspunkt: a. Kører hele tiden. drift opgave, b. Sidste gang 3

Organisatorisk ansvarlig: SundhedsCentret i Skørping kommune

Finansiering: a. Drift opgave finansieres fifty/fifty af Skørping kommune og Nordjyllands Amt. b. Bruger betaling (300,- kr.) og resten som a. 37 timers fysioterapeut stilling og 30 timers kostvejleder stilling

Kontaktperson: Morten Vang Jensen

Kontaktpersons adresse: SundhedsCentret i Skørping Kommune Hadsundvej 32 9575 Terndrup

Kontaktpersons telefon: 99 82 85 66

Kontaktpersons e-mail: mvji@skoerping.dk

Kontaktpersonens tilknytning: a. fysioterapeut, der giver rådgivning altså udøver. b. Instruktør i spinning

Kontaktpersonens faglige baggrund: Fysioterapeut

Udfyllende om faglig baggrund: Fysioterapeut

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: a. ikke noget projekt, men et fast tilbud. Fysioterapeuten er ansvarlig for tilbudet. b. Ikke et egentlig projekt, men et nyt tilbud. Tilbudet er kommet lavet efter forespørgelse fra en gruppe af overvægtige. Tilbudet vil blive gentaget, hvis der er deltagere nok.

Faggrupper tilknyttet projektet: ernærings- og kostve,

Geografisk placering: MotionsCentret Hadsundvej 32 9575 Terndrup

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: a. tilbyde borger gratis rådgivning i forbindelse med skavanker i bevæge apparatet, motion generelt og i forbindelse med vægt tab. b. Stimulere til fysik aktivitet og kost omlægning i forbindelse med overvægt.

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Kun den overvægtige.

Målgruppe(r) udfyllende information: a. bred målgruppe af borgere med oven stående problemer b. til de overvægtige

Aldersgrupper udfyllende information: a. og b. Voksne: 16 år og opefter

Information om tiltaget: a. og b. Hjemmesiden den "Sunde Cirkel" under NJA. Annoncer i lokal aviserne

Rekruttering til deltagelse: a. efter eget initiativ eller efter henvendelse fra egen læge. b. overvægtige med mindst 10 kg overvægt

Rekruttering til deltagelse: Skørping, Arden, Sejlflod, Hadsund Kommune + det sydlige af Aalborg kommune

3. Indhold

Hovedindhold: a. problem af dækning, motivation, og mulig løsninger med udgangspunkt i deltagerens egne ressourcer. b. Det er være sammen med lige sindet om træning og kost vejledning

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I lille grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion: I høj grad

Selværd: I nogen grad

Sociale kompetencer: I lille grad

Udseende: Slet ikke

Helseproblemer: I høj grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og livskvalitet: I lille grad

Vægtkontrol: Ikke besvaret

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici: I nogen grad

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Andet, fagbøger.

Materiale: a. træningsdagbog, målskema, "Du bestemmer" b. evt. måleskemaer med vægt og kondital.

Registrering af kropsvægt:

Registrering af kropsvægt: a. kun hvis deltageren ønsker det b. kun hvis deltageren ønsker det

Antal voksen som allerede har deltaget: 20

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 2

Familiedeltagelse: uaktuelt

Varighed: a. 2 til 8 gange. Så længe der er fremgang og behov for det. b. 10 uger med 1 x pr. uge

Opfølgning: Både a og b evalueres med opfølgningssamtaler pr. telefon

5. Evaluering

Successkriterier: a. vægt tab og øget antal fysiske aktive minutter pr. dag b. vægt tab og øget antal fysiske aktive minutter pr. dag

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Både a og b evalueres med opfølgningssamtaler pr. telefon

Foreliggende evaluering: nej

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: En god interviewe nøgle Viden om at skabe en motiverende samtale

Overvægtens grundproblemer: Selvværd for en stor dels vedkommende, også de sværeste at hjælpe. Uvidenhed om kosten indflydelse på mængden af det daglige kalorie indtaget Manglende fysisk aktivitet i hverdagen

Årsager forandring: Når de er motiveret til forandring og der er overskud til at arbejde med det. Det er faktisk hårdt arbejde for dem at tage sig, der skal være overskud før det lykkes.

Stærke svage sider: Det svageste ved vores tiltag er at det kun tager fat i dem som har overskud til at tage i mod tilbudne.

Kommentarer: Det er alt for langt og hvad skal det egentlig bruges til?

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

4.11 Aalborg Kommune

4.11.1 Projekt: Individuel kostvejledning i Nordjyllands Amt

4.11.1.1 Kort fremstilling

INDIVIDUEL KOSTVEJLEDNING I NORDJYLLANDS AMT

Aalborg Øst kommune -- Nordjylland amt Projektansvarlig: Amt og 20 nordjyske kommuner i fællesskab Sund By **Projektstart:** 1999 **Projektslut:** Ikke besvaret. **Mål:** At fremme sunde kostvaner hos den nordjyske befolkning **Målgrupper:** Overvægtige og deres familie. **Familieinvolvering:** Nej.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Individuel kostvejledning, undervisning for hold, motion **Materiale:** Kostmanual udviklet af Nordjyllands Amt **Registrering af kropsvægt:** I nogle tilfælde **Følgende områder og tema inddrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: At borgeren / patienten kan omsætte ny viden til handling At borgeren får større selvværd og selvtillid At borgeren udvikler handlekompetence **Evaluering: Resultater:** Vægtreduktion Stor tilfredshed Øget selvtillid og selvværd Kan omsætte ny viden til handling Negative: Nogle borgere føler sig ikke mødt, og får ikke noget ud af det.

4.11.1.2 Lang fremstilling

Selværd: I meget høj grad
Sociale kompetencer: I meget høj grad
Udseende: I nogen grad
Helseproblemer: I meget høj grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I nogen grad
Sygdomsrisici: I høj grad
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Eget materiale,
Materiale: Kostmanual udviklet af Nordjyllands Amt
Registrering af kropsvægt:
Registrering af kropsvægt: I nogle tilfælde
Antal voksen som allerede har deltaget: 0
Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 0
Familiedeltagelse: I kostkurser, motion for familier, ved sygdom i familien, ved barns overvægt
Varighed: Varierer meget
Opfølgning: Ja Borgeren bestiller en tid til opfølgning

5. Evaluering

Successkriterier: At borgeren / patienten kan omsætte ny viden til handling At borgeren får større selvværd og selvtillid At borgeren udvikler handlekompetence
Tiltagsevaluering: 0
Foreliggende evaluering: Er evalueret i 2003 af Statens institut for folkesundhed. www.nja.dk ekstern
Nuværende resultater: Vægtreduktion Stor tilfredshed Øget selvtillid og selvværd Kan omsætte ny viden til handling Negative: Nogle borgere føler sig ikke mødt, og får ikke noget ud af det.
Forandring: Se evt. evaluering på www.nja.dk / sundhedsfremme / sund by

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Det er meget vigtigt at følge borgerens egne målsætninger, og arbejde med barrierer og muligheder for at nå disse mål.
Overvægtens grundproblemer: Trivsel Fysisk inaktivitet Manglende viden
Årsager forandring: At finde frem til årsagerne, og at der arbejdes demokratisk med brugerinvolvering
Stærke svage sider: Stor faglighed hos kostvejlederne, og tilbudet foregår i lokalområderne. Der er for få ressourcer – til at løfte alle de opgaver der følger med. Vi har svært ved at få fat i mændene – de findes ikke mandlige kostvejledere, det kunne måske hjælpe.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

4.11.2 Projekt: Runde Kvinder og Mænd

4.11.2.1 Kort fremstilling

RUNDE KVINDER OG MÆND

Aalborg kommune -- Nordjylland amt Projektansvarlig: AOF **Projektstart:** 12/1, 10/8. Der køres to forløb pr. år **Projektsslutt:** 16/6, 20/12 **Mål:** Målet er at deltagerne kommer tilbage til arbejdsmarkedet – enten via kurser, uddannelse, flexjob, eller lignende. **Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kost, madlavning, motion, selvværd, selvtillid, handlemønstre, farve/stil, ressourceprofil, kreative fag, praktik, foredrag **Materiale:** Alle underviserne har selv udarbejdet materiale, der henvender sig til denne målgruppe. **Registrering af kropsvægt:** Der vejes en gang om ugen – på en professionel vægt, der udregner BMI, kg fedt i kroppen, , mager kropsmasse, vand, fedtprocent, samt anviser indenfor hvilket område det sundhedsmæssigt er optimalt, at vedkommendes fedtprocent befinder sig – ud fra alder og højde. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning,.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Deltagerne kan den sidste torsdag i hver måned vælge at møde på Daghøjskolen. Der vejes, motioneres, snakkes kost, arbejde etc. **Evaluering:** AOF Danmark har udarbejdet en evalueringsmodel, der benyttes. Udfyldes ved afslutning af kurset. **Resultater:** Meget forskelligt – vægtreduktion fra 0 – 25 kg på et hold.

4.11.2.2 Lang fremstilling

Runde Kvinder og Mænd

1. Information om tiltaget

Amt: Nordjylland

Kommune: Aalborg

Starttidspunkt: 12/1, 10/8. Der køres to forløb pr. år

Sluttidspunkt: 16/6, 20/12

Organisatorisk ansvarlig: AOF

Finansiering: Arbejdsformidlingen Aalborg kommune (evt. Andre kommuner der køber pladser)

Kontaktperson: Gitte Gregersen

Kontaktpersons adresse: AOF Daghøjskolen Nørresundby Tinghusgade 3, 9400 Nørresundby

Kontaktpersons telefon: 98179798

Kontaktpersons e-mail: gg@aof-daghoejskolen.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Kursusleder

Kontaktpersonens faglige baggrund: Kostvejleder

Udfyllende om faglig baggrund: Uddannet bibliotekar, håndarbejds lærer og kostvejleder

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: De enkelte undervisere har ansvaret for deres del af undervisningen.

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: AOF Daghøjskolen Nørresundby, Tinghusgade 3, 9400 Nørresundby

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Målet er at deltagerne kommer tilbage til arbejdsmarkedet – enten via kurser, uddannelse, flexjob, eller lignende.

Målgruppe(r) udfyllende information: Målgruppe: Overvægtige ledige fra AF eller kommunen.

Aldersgrupper udfyllende information: 18 – 60 år

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyllende: 14

Information om tiltaget: Gennem Arbejdsformidlingen, kommunen, lokalaviser eller ”mund til mund” metoden.

Rekruttering til deltagelse: Alle henvises fra AF eller Kommunen

Rekruttering til deltagelse: Aalborg Kommune og de omkringliggende kommuner.

3. Indhold

Hovedindhold: Kost, madlavning, motion, selvværd, selvtillid, handlemønstre, farve/stil, ressourceprofil, kreative fag, praktik, foredrag

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I lille grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I nogen grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og livskvalitet: I høj grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I høj grad
Sygdomsrisici: I nogen grad
Andre områder1: I høj grad
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: Alle underviserne har selv udarbejdet materiale, der henvender sig til denne målgruppe.

Registrering af kropsvægt:

Registrering af kropsvægt: Der vejes en gang om ugen – på en professionel vægt, der udregner BMI, kg fedt i kroppen, mager kropsmasse, vand, fedtprocent, samt anviser indenfor hvilket område det sundhedsmæssigt er optimalt, at vedkommendes fedtprocent befinder sig – ud fra alder og højde.

Antal voksen som allerede har deltaget: 300

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 13

Varighed: Vi har kørt Runde i 7 – 8 år, så antallet er over 300 personer

Opfølgning: Deltagerne kan den sidste torsdag i hver måned vælge at møde på Daghøjskolen. Der vejes, motioneres, snakkes kost, arbejde etc.

5. Evaluering

Successkriterier: Deltagerne kan den sidste torsdag i hver måned vælge at møde på Daghøjskolen. Der vejes, motioneres, snakkes kost, arbejde etc.

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: AOF Danmark har udarbejdet en evalueringsmodel, der benyttes. Udfyldes ved afslutning af kurset.

Foreliggende evaluering: Ja – ikke tilgængelig Samles elektronisk

Nuværende resultater: Meget forskelligt – vægtreduktion fra 0 – 25 kg på et hold.

Forandring: Større selvværd, bedre kondition/bevægelighed, deltager mere aktivt i diskussioner, bedre udseende. Større selvværd

6. Reflektion og vurderinger

Gode råd: Vigtigt at fokusere på det psykiske aspekt.

Overvægtens grundproblemer: Lavt selvværd. Total vildledende oplysningskampagner fra officiel side. Mindre bevægelse i dagligdagen

Årsager forandring: Enkle principper. Indblik i egne handlemønstre samt redskaber til at ændre disse.

Stærke svage sider: Stærk side: Tilknyttet undervisere, der brænder for projektet. Svag side: At der vil være økonomisk mulighed for, at deltagerne tilbydes individuel psykologtimer eller lignende.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

5 Ribe Amt

5.1 Esbjerg Kommune

5.1.1 Projekt: Livsstilsklub - Esbjerg

5.1.1.1 Kort fremstilling

LIVSSTILSKLUB - ESBJERG

Esbjerg kommune -- Ribe amt Projektansvarlig: Lokalt er Livsstilsklub Esbjerg organiseret i Esbjerg firmaidræt, som har det organisatoriske og administrative ansvar for livsstilsklubben. På landsplan er foreningen Esbjerg firmaidræt tilknyttet Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg. **Projektstart:** Ikke besvaret. **Projektsslutt:** Ikke besvaret. **Mål:** Livsstilsklubben er et tiltag under folkeoplysningsloven, Dansk Firmaidrætsforbund og Esbjerg Firmaidræt ønsker med oprettelsen af livsstilsklubben at være med til at løfte folkesundheden i Danmark. Vi ønsker at sætte fokus på, hvor vigtig motion og sund kost er for vejen til en bedre livskvalitet og et sundere liv, og derfor skal Livsstilsklubben ikke kun tilbyde voksne overvægtige en kur, men en decideret livsstilsændring. Der arbejdes efter "hjælp til selvhjælpsmodellen". **Målgrupper:** Overvægtige og deres familie. **Familieindvoldering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kost, motion og motivation Livsstilsændringen finder sted gennem kostomlægning og ved indførelse af motionsvaner, der giver deltagerne glæden og oplevelsen af det bedre fysiske og psykiske velvære, som følger med en sundere og slankere krop. Samtidig oplever deltagerne glæden ved bevægelse, de opnår brugbar viden om kost og får skabt et socialt netværk, der kan understøtte dem i hverdagen og i fremtiden, så risikoen for tilbagefald mindskes. Personer, som har tabt sig til normalvægten, kan fortsat være medlemmer i Livsstilsklubben, og kan derved være rollemodeller for klubbens andre medlemmer. De har også mulighed for at være med i et team, der vejleder nye medlemmer. I Livsstilsklubben er der altid en times motion i forbindelse med den ugentlige klubaften, og det forventes, at medlemmerne deltager i motionen. På klubaftenen får medlemmerne også rådgivning om kost og motion, og der er også et tilbud om vejning og fedtmåling. Samtidig lærer deltagerne at fremme den naturlige motion. Programmet for klubben er flg: Se vedlagte program **Materiale:** Materiale udarbejdet af Dansk Firmaidrætsforbund med udgangspunkt i materialer fra Fødevaredirektoratet, Sundhedsstyrelsen benyttes. DFIF har udarbejdet "Min egen kostbog" til medlemmerne til brug til egne opskrifter omkring sund mad. Juni 2005 udkommer DFIF med en revideret kostmanual – en vejledning og opslagsværk til brug omkring kost, motion og motivation. Derudover benyttes materialer fra diverse web sider "Alt om kost" **Registrering af kropsvægt:** Ja. Højde og kropsvægt registreres ved indmeldelsen, og der er ugentligt tilbud om vejning og krav om vejning hver 14 dag. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Udseende, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: En forbedret Livskvalitet, Selvværd, kondition, vægt **Evaluering: Resultater:**

5.1.1.2 Lang fremstilling

Livsstilsklub - Esbjerg

1. Information om tiltaget

Amt: Ribe

Kommune: Esbjerg

Organisatorisk ansvarlig: Lokalt er Livsstilsklub Esbjerg organiseret i Esbjerg firmaidræt, som har det organisatoriske og administrative ansvar for livsstilklubben. På landsplan er foreningen Esbjerg firmaidræt tilknyttet Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg.

Finansiering: Landsdækkende: Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) finansierer support fra tilknyttet konsulent samt mulighed for yderligere støtte fra konsulent fra landsdelen. Derudover yder DFIF økonomisk støtte til opstart af livsstilsklub første år kr. 12.000,- samt pjecer, programmer, plakater og undervisningsmaterialer. Økonomisk tilskud til deltagelse i DFIFs kurser. Efterfølgende år yder DFIF fortsat den samme konsulenthjælp samt økonomisk tilskud på kr. 4.000,- samt udarbejdelse af pjecer, programmer etc. og tilskud til deltagelse i kurser. Lokalt finansierer foreningen med:

Kontaktperson: Livsstilsklub Leder : Flemming Poulsen

Kontaktpersons e-mail: livsstilsklub@esenet.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Leder af klubben Instruktør i Step, Mave – balle-lår, Stavgang

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Foreningen: Esbjerg Firmaidræt hvorunder livsstilklub Esbjerg hører har det foreningsmæssige ansvar for livsstilklubben.

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Sportsvej 21, 6705 Esbjerg Ø

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Livsstilklubben er et tiltag under folkeoplysningsloven, Dansk Firmaidrætsforbund og Esbjerg Firmaidræt ønsker med oprettelsen af livsstilklubben at være med til at løfte folkesundheden i Danmark. Vi ønsker at sætte fokus på, hvor vigtig motion og sund kost er for vejen til en bedre livskvalitet og et sundere liv, og derfor skal Livsstilklubben ikke kun tilbyde voksne overvægtige en kur, men en decideret livsstilsændring. Der arbejdes efter "hjælp til selvhjælpsmodellen".

Målgruppe(r) udfyldende information: Livsstilklubben er et tilbud til alle voksne, der ønsker at tabe sig og få et netværk med andre, der også er på vej til en livsstilsændring. Livsstilklubberne er også et tilbud til personer, der kommer hjem fra en af landets mange slankeskoler, selvhjælpsgrupper diabetesforeningens motivationsgrupper samt folk, som skal stabilisere vægten, og derfor har brug for et netværk at støtte sig til. Der arrangeres tiltag, så resten af familien også inddrages, hvis der er behov for dette. Foreningen, hvorunder livsstilklubben hører, har desuden idrætstilbud, hvor det er muligt at melde sig, hvis man udover tilbuddet i livsstilklubben også har lyst til at motionere med sin partner/kollega etc.

Information om tiltaget: Gennem opslag i lokalpressen og "Mund til øre - metoden" Pjecer hos lægen, kommunen, opslag hos lokale handlende og gennem foreningens hjemmeside.

Landsdækkende gennem DFIFs blad "Firmaidræt" samt artikler i Diabetesforeningens blad og omtale i bladet "Helse" julinumner.

Rekruttering til deltagelse: Alle voksne overvægtige, der ønsker at tabe sig og lære og få nye og sunde kost – og motionsvaner er velkomne.

Rekruttering til deltagelse: Esbjerg og omegn, varde, Bramming, Bork m.m.

3. Indhold

Hovedindhold: Kost, motion og motivation Livsstilsændringen finder sted gennem kostomlægning og ved indførelse af motionsvaner, der giver deltagerne glæden og oplevelsen af det bedre fysiske og

psykiske velvære, som følger med en sundere og slankere krop. Samtidig oplever deltagerne glæden ved bevægelse, de opnår brugbar viden om kost og får skabt et socialt netværk, der kan understøtte dem i hverdagen og i fremtiden, så risikoen for tilbagefald mindskes. Personer, som har tabt sig til normalvægten, kan fortsat være medlemmer i Livsstilsklubberne, og kan derved være rollemodeller for klubbens andre medlemmer. De har også mulighed for at være med i et team, der vejleder nye medlemmer. I Livsstilsklubben er der altid en times motion i forbindelse med den ugentlige klubaften, og det forventes, at medlemmerne deltager i motionen. På klubaftenen får medlemmerne også rådgivning om kost og motion, og der er også et tilbud om vejning og fedtmåling. Samtidig lærer deltagerne at fremme den naturlige motion. Programmet for klubben er flg: Se vedlagte program

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Ikke besvaret

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I meget høj grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I meget høj grad

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici: I meget høj grad

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Internet, fagbøger.

Materiale: Materiale udarbejdet af Dansk Firmaidrætsforbund med udgangspunkt i materialer fra Fødevaredirektoratet, Sundhedsstyrelsen benyttes. DFIF har udarbejdet "Min egen kostbog" til medlemmerne til brug til egne opskrifter omkring sund mad. Juni 2005 udkommer DFIF med en revideret kostmanual – en vejledning og opslagsværk til brug omkring kost, motion og motivation. Derudover benyttes materialer fra diverse web sider "Alt om kost"

Registrering af kropsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: Ja. Højde og kropsvægt registreres ved indmeldelsen, og der er ugentligt tilbud om vejning og krav om vejning hver 14 dag.

Antal voksen som allerede har deltaget: 260

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 94

Opfølgning: Livsstilsklubben er ikke en kur, men et tilbud om en livsstilsændring, hvorfor det må forventes, at medlemmerne deltager i min. et år. Man kan melde sig ind i livsstilsklubben, på det tidspunkt man føler "man er moden til en livsstilsændring" – dvs. åben tilmelding. Der er mulighed for at være i livsstilsklubben så længe medlemmet har behov for det. Og når medlemmet har tabt sig, er der fortsat mulighed for at gå i klubben og være en god rollemodel eller være en del af lederteamet. Går et medlem ud af klubben er der fortsat mulighed for at melde sig ind i klubben igen på et hvilket som helst tidspunkt, der passer medlemmet.

5. Evaluering

Successkriterier: En forbedret Livskvalitet, Selvværd, kondition, vægt

Forandring: Større selvværd, mere fysisk aktiv, vægttab

6. Refleksion og vurderinger

Overvægtens grundproblemer: Forkerte kostvaner og manglende eller utilstrækkelig fysisk aktivitet.

Årsager forandring: Information og undervisning i sunde kostvaner, psykologi og motionens betydning for det "sunde liv" samt muligheder for at afprøve forskellige former for motion, så det er muligt at finde den aktivitet den enkelte har lyst til. Det gælder om gennem viden og indlevelse, at finde glæden så det er glæden, der driver værket. Metoden skal være "hjælp til selvhjælp" og med opbakning fra personer, der selv kender problematikken og fra personer med en faglig viden. Der skal være kvalitet i produktet, og projektet skal være lokalt tilgængeligt, så deltageren ikke skal køre for langt, og så skal der samvær med for at knytte deltagerne sammen, for livsstilsændringer er ikke en kur, men en varig livsstil, og det tager tid at ændre, hvis livsstilsændringen skal kunne holdes.

Stærke svage sider: De overvægtige har drømmen om "den hurtige kur" og søger derfor hele tiden "Kuren", så det er svært at fastholde deltagerne indtil de har erkendt, at det har taget tid at tage på, hvorfor det også tager tid at tabe sig og vedligeholde vægttabet. Det kommercielle marked med hurtige kure og økonomiske gevinster skaber nye produkter og har økonomiske midler så de kan annoncere i tv etc. Fordelen ved livsstilsklubben er, at det både er landsdækkende og lokalt. Det er billigt, så alle kan være med og motion er med, så deltagerne får mulighed for "et sundere liv" med fysisk aktivitet, og samtidig giver det medlemmerne mulighed for at "snuse" til andre idrætter i foreningen.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

5.1.2 Projekt: Læring for Livet - XXL

5.1.2.1 Kort fremstilling

LÆRING FOR LIVET - XXL

Esbjerg kommune -- Ribe amt Projektansvarlig: Læringscenter for Sundhedsfremme, Ribe Amt
Projektstart: 21/9 04 **Projektsslutt:** Ikke besvaret. **Mål:** Kursets målsætning er at vende fokus væk fra slankekure, og i stedet fokusere på en varig livsstilsændring. Kursets målsætning er at give deltagerne redskaber og motivation til at komme i gang med en livsstilsændring. **Målgrupper:** Kun den overvægtige. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kurset væsentligste indholdselementer er psykiske aspekter af nuværende overvægt og fremtidig væggtab. Heraf arbejder vi med at skabe grobund for selvtillid og selvværd samt med kommunikation, herunder, at kursisterne lærer at sige til og fra på en konstruktiv måde. Vi arbejder også på, at kursisterne skal blive opmærksomme på egne behov samt på at, de respektere disse og i højere grad forsøge at opfylde behovene. Et andet vigtigt element er, at kursisterne får en fornemmelse for deres personlige fremtræden og hvilken betydning denne har i henhold til reaktioner fra omgivelserne og herunder også netværksdannelse og betydningen heraf. **Materiale:** Lene Wulf Vandborg, der er ansat som pædagogisk konsulent på Læringscenter for sundhedsfremme har udarbejdet kursusmaterialet til læring for livet XXL. Derudover benyttes logbog (dagbog) hver kursusgang. Kursisterne opfordres til selv at komme med materiale, som f.eks. madopskrifter m.m. Artikler og brochurer fra f.eks. Hjerteforeningen og Sundhedsstyrelsen (rør dig 30 minutter om dagen) inddrages i det omfang kursuslederne finder det relevant.

Registrering af kropsvægt: Da Læring for livet XXL ikke er en slankekur, har vi valgt ikke at registrere vægt m.m. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Udseende, Helseproblemer, Kostvejledning, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Først og fremmest skal kursisterne føle sig bedre rustet til at gå i gang med et væggtab, og til at klare deres hverdag. De skal desuden have lært hvorfor de er overvægtige. Det kan være vaner, trøst eller lignende. Vi ser selvfølgelig også gerne at deltagerne har tabt sig vægtmæssigt. **Evaluering:** Kurset bliver evalueret ved en mundtlig gruppeevaluering i slutningen af kurset. **Resultater:** Kursisterne fra det gennemførte hold oplevede alle at de havde fået mange gode redskaber med fra kurset, både til deres hverdag og i forbindelse med et væggtab. I form af senere opfølgende samtale med kursisterne, viste det sig at 6/8 har tabt sig. Deraf har en tabt sig 12 kg siden kurset, dvs. på 6 måneder.

5.1.2.2 Lang fremstilling

Læring for Livet - XXL

1. Information om tiltaget

Amt: Ribe

Kommune: Esbjerg

Starttidspunkt: 21/9 04

Organisatorisk ansvarlig: Læringscenter for Sundhedsfremme, Ribe Amt

Finansiering: Læringscenter for Sundhedsfremme, Ribe Amt, samt egenfinansiering

Kontaktperson: Susanne Arkil og Solveig Dohrmann

Kontaktpersons adresse: Læringscenter for Sundhedsfremme Jyllandsgade 79 C 6700 Esbjerg

Kontaktpersons telefon: 76127200

Kontaktpersons e-mail: sus@sundhedsfremme.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Kontaktpersoner er kursusledere

Udfyllende om faglig baggrund: Stud. Bach. Scient. Publ. san

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Organiseret under Læring for Livet, Læringscenter for Sundhedsfremme ved Edtvar Krogh

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Læringscenter for Sundhedsfremme Jyllandsgade 79 C 6700 Esbjerg

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Kursets målsætning er at vende fokus væk fra slanketure, og i stedet fokusere på en varig livsstilsændring. Kursets målsætning er at give deltagerne redskaber og motivation til at komme i gang med en livsstilsændring.

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Kun den overvægtige.

Målgruppe(r) udfyllende information: Kurset henvender sig kun til den overvægtige, men har fokus på samliv.

Aldersgrupper udfyllende information: Alle voksne over 18 år.

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyllende: 10

Information om tiltaget: Der er blevet sendt brochurer ud til læger og andet sundhedspersonale, herunder hospitaler, i Ribe Amt. Dette materiale har ligget frit tilgængeligt. Derudover har der været annoncer om opstart i lokale ugeaviser, og kursuslederne har været i den lokale livsstilsklub og holde oplæg om kurset.

Rekruttering til deltagelse: Det eneste kriterium for at deltage i kurset, er at man er overvægtig, og har lyst til at tabe sig. Derudover er der en egenbetaling på 750 kr.

Rekruttering til deltagelse: Primært Esbjerg og nærmeste omegn, men der er interesserede fra hele amtet. Der er desuden nogle henvendelser fra personer der er bosat udenfor amtet. På sigt er det meningen at kurset skal afholdes flere forskellige steder i Amtet, for at nå ud til en bredere gruppe.

3. Indhold

Hovedindhold: Kurset væsentligste indholdselementer er psykiske aspekter af nuværende overvægt og fremtidig vægttab. Heraf arbejder vi med at skabe grobund for selvtillid og selvværd samt med kommunikation, herunder, at kursisterne lærer at sige til og fra på en konstruktiv måde. Vi arbejder også på, at kursisterne skal blive opmærksomme på egne behov samt på at, de respekterer disse og i højere grad forsøge at opfylde behovene. Et andet vigtigt element er, at kursisterne får en fornemmelse for deres personlige fremtræden og hvilken betydning denne har i henhold til reaktioner fra omgivelserne og herunder også netværksdannelse og betydningen heraf.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion: I høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I meget høj grad

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: Slet ikke

Færdigheder i madlavning: I nogen grad

Sygdomsrisici: I nogen grad

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: Lene Wulf Vandborg, der er ansat som pædagogisk konsulent på Læringscenter for sundhedsfremme har udarbejdet kursusmaterialet til læring for livet XXL. Derudover benyttes logbog (dagbog) hver kursusgang. Kursisterne opfordres til selv at komme med materiale, som f.eks. madopskrifter m.m. Artikler og brochurer fra f.eks. Hjerteforeningen og Sundhedsstyrelsen (rør dig 30 minutter om dagen) inddrages i det omfang kursuslederne finder det relevant.

Registrering af kroppsvægt:

Registrering af kroppsvægt: Da Læring for livet XXL ikke er en slankekur, har vi valgt ikke at registrere vægt m.m.

Antal voksen som allerede har deltaget: 8

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 8

Familiedeltagelse: Kurset henvender sig ikke til familien.

Varighed: Kursets varighed er 48 timer fordelt på 9 kursusgange a 4 timers varighed, og to projektdage. Projektdagene er hver af 6 timers varighed, og ligger på lørdage.

Opfølgning: Nej, men der arbejdes undervejs på netværksdannelse

5. Evaluering

Successkriterier: Først og fremmest skal kursisterne føle sig bedre rustet til at gå i gang med et vægttab, og til at klare deres hverdag. De skal desuden have lært hvorfor de er overvægtige. Det kan være vaner, trøst eller lignende. Vi ser selvfølgelig også gerne at deltagerne har tabt sig vægtmæssigt.

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Kurset bliver evalueret ved en mundtlig gruppeevaluering i slutningen af kurset.

Foreliggende evaluering: Nej.

Nuværende resultater: Kursisterne fra det gennemførte hold oplevede alle at de havde fået mange gode redskaber med fra kurset, både til deres hverdag og i forbindelse med et vægttab. I form af senere opfølgende samtale med kursisterne, viste det sig at 6/8 har tabt sig. Deraf har en tabt sig 12 kg siden kurset, dvs. på 6 måneder.

Forandring: Kursisterne er blevet bedre til at lytte til sig selv og kroppens signaler. De er blevet bevidste om deres overvægt, herunder hvad den skyldes (både fysisk og psykisk) og hvad der skal gøres for at komme af med den. Mange er blevet mærkbart gladere, hvilket kursuslederne tydeligt mærkede ved et efterfølgende møde med de tidligere kursister. Mange af kursisterne har/havde et

meget lavt selvværd, og manglede motivation til at komme i gang med et vægttab. Ved at fokusere på de psykiske og sociale aspekter ved overvægten, føler kursuslederne at vi har hjulpet dem med dels at genvinde deres selvværd (at de er gode nok som de er), dels at motivere dem til at leve sundere. Alle gav tydeligt udtryk for at de var trætte af slankekure, og at de kom på kurset netop fordi det ikke var en slankekur. De fleste overvægtige ved godt hvad de skal gøre for at tabe sig – det er motivationen det hele strander ved. Dette synspunkt er blevet stærkt bekræftet ved det gennemførte kursus, og det ser ud til at det også bliver det ved det der netop er startet.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Overvægtige ved godt hvad de skal gøre for at tabe sig. De behøver andet og mere end kostråd og motion. Start med at arbejde med motivationen, og tag kost og motion op efterhånden.

Overvægtens grundproblemer: For mange, specielt kvinder, er der ofte en bagvedliggende social eller psykisk årsag til overvægten. F.eks. er der mange der trøstespiser, enten pga. sorg, eller pga. lavt selvværd. Vaner er utroligt vigtige, man spiser som man har lært det hjemmefra. Det er derfor oftere livsstil der er skyld i at overvægt "nedarves" i en familie, end det skyldes egentlig genetik. Det er vigtigt at lære sunde kost og motionsvaner helt fra barndommen, da disse vaner har det med at hænge ved.

Årsager forandring: Motivation er yderst vigtig, uden kommer man ingen vegne. Derudover er netværkets betydning enorm, det er vigtigt at have nogen der bakker livsstilsændringen op og hjælper, når det er svært. Derudover er det i forhold til øget fysisk aktivitet vigtigt at der i lokalområdet findes tiltag, som kan tilgodese overvægtige, som f.eks. Livsstils klubber.

Stærke svage sider: De stærke sider er den store fokusering på motivation og selvværd. Derudover fokuseres der på kost og der dyrkes motion ved hver kursusgang. En vigtig faktor er også muligheden for at danne netværk med andre i samme situation. Svage sider er at der pt. Ikke findes nogen opfølgning. Derudover er kursusperioden forholdsvis kort, dvs. kursisterne når ikke at komme rigtig i gang med deres livsstilsændring. Ideelt set burde der være opfølgning i min. et år fra kursusstart. Det er desuden en svaghed at familien ikke involveres i kurset.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

5.1.3 Projekt: Motion for overvægtige

5.1.3.1 Kort fremstilling

MOTION FOR OVERVÆGTIGE

Esbjerg kommune -- Ribe amt Projektansvarlig: Esbjerg Kommune **Projektstart:** September 05
Projektlutt: December 05 **Mål:** At give overvægtige ansatte ved EK mulighed for at dyrke motion sammen **Målgrupper:** Kun den overvægtige. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Materiale: Registrering af kropsvægt: Nej **Følgende områder og tema**
indrages i tiltaget: .

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Evaluering: Resultater:

5.1.3.2 Lang fremstilling

Motion for overvægtige

1. Information om tiltaget

Amt: Ribe

Kommune: Esbjerg

Starttidspunkt: September 05

Sluttidspunkt: December 05

Organisatorisk ansvarlig: Esbjerg Kommune

Kontaktperson: Tina Riegels-Nielsen

Kontaktpersons adresse: Torvegade 74, 6700 Esbjerg

Kontaktpersons telefon: 76161276

Kontaktpersons e-mail: tiri@esbjergkommune.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Visitering og undervisning

Kontaktpersonens faglige baggrund: Idrætsuddannet

Udfyldende om faglig baggrund: Cand.scient. i idræt og sundhed

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Tilbuddet er til kommunens ansatte

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Esbjerg

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: At give overvægtige ansatte ved EK mulighed for at dyrke motion sammen

Målgruppe(r) udfyldende information: Kun de overvægtige

Information om tiltaget: Kommunens interne kursuskatalog

3. Indhold

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Ikke besvaret

Sundhed: Ikke besvaret

Spisevaner: Ikke besvaret

Spiseforstyrrelser: Ikke besvaret

Vægtreduktion: Ikke besvaret

Motion: Ikke besvaret

Selværd: Ikke besvaret

Sociale kompetencer: Ikke besvaret

Udseende: Ikke besvaret

Helseproblemer: Ikke besvaret

Kostvejledning: Ikke besvaret

Trivsel og livskvalitet: Ikke besvaret

Vægtkontrol: Ikke besvaret

Færdigheder i madlavning: Ikke besvaret

Sygdomsrisici: Ikke besvaret

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Registrering af kropsvægt:
Registrering af kropsvægt: Nej

5. Evaluering

6. Reflektion og vurderinger

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

5.2 Ribe Kommune

5.2.1 Projekt: Motion på recept XL

5.2.1.1 Kort fremstilling

MOTION PÅ RECEPT XL

Ribe kommune -- Ribe amt Projektansvarlig: Ribe Amt **Projektstart:** 150105 **Projektslutt:** Ikke besvaret. **Mål:** At få overvægtige patienter (se diagnoser under 1.12) (BMI>35) til at få en fysisk aktiv hverdag og på den måde gøre noget for egen sundhed. **Målgrupper:** Kun den overvægtige. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Fysisk træning **Materiale:** Vi benytter det materiale der er udviklet til motion på recept i Ribe Amt DVS. Informations brochurer, dagbøger, målsætningsskemaer, fremmøde skemaer. **Registrering af kropsvægt:** JA BMI registreres. Ved sundhedsprofilsamtalerne. 4 gange Individuel samtale med fysioterapeuten, yderligere bestemmes fedtprocenten. 0 mdr. 2mdr. 4 mdr. 7mdr **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Motion - fysisk aktivitet, Trivsel, Livskvalitet, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: 10 – 15% forbedring i konditionen At deltagerne får en mere fysisk aktiv hverdag. **Evaluering:** 10 – 15% forbedring i konditionen At deltagerne får en mere fysisk aktiv hverdag. **Resultater:** Positive tendenser ingen tal der kan offentliggøres

5.2.1.2 Lang fremstilling

Motion på recept XL

1. Information om tiltaget

Amt: Ribe

Kommune: Ribe

Starttidspunkt: 150105

Organisatorisk ansvarlig: Ribe Amt

Finansiering: Ribe Amt samt nogen egen finansiering

Kontaktperson: Rolf B. H. Jakobsen

Kontaktpersons adresse: Sundheds- og forebyggelseskonsulent Rolf B. H. Jakobsen Sorsigvej 35
6760 Ribe

Kontaktpersons telefon: 79 88 66 67, 51 50 9

Kontaktpersons e-mail: ROBJ@ribeamt.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Projektkoordinator

Udfyldende om faglig baggrund: Cand. Scient i idræt og sundhed

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Projektet går over 3 trin: Egen læge, Fysioterapeut, idrætsforeninger. Personer med BMI over 35 samt en af nedenstående diagnoser. Henvisnings diagnoser Moderat KOL Metabolisk syndrom • Insulinresistens • Dyslipidæmi • Hypertension Hjerter-kar sygdomme • Claudicatio intermittens • Hjertesvigt • Hjertesygdom, iskæmisk Diabetes type II Moderat depression Inklusionskriterier • Patienten er fysisk inaktiv (vurderes af den praktiserende læge). • Patienten har sygdom eller symptomer, der vil kunne bedres eller stabiliseres via ændring af dagligdagens fysiske aktivitets niveau. • Patienten er motiveret for at øge sin fysiske aktivitet. • Patienten har et BMI over 35. • Patienten vil betale 750 kr. for motion på recept. Lægens rolle: • Lægen konstaterer at patienten får/har en lidelse eller behov for ændring af risikofaktorer. • Lægen vurderer, om patienten vil egne sig til motion på recept. Dvs. patienten kan motiveres. • Lægen informerer patienten om motions forebyggende og behandlende effekt. • Lægen giver patienten en folder om projektet. • Såfremt det skønnes nødvendigt aftales der yderligere en konsultation (honoreres som 0103). • Lægen måler følgende parametre før og efter forløbet: • Blodtryk • Blodsukker • Lipidprofil (HDL, LDL og TG) • I recepten oplyses om lidelsens art og om eventuelle forhold, som fysioterapeuten skal være opmærksom på eksempelvis:

• Ledproblemer • Neuropati/tryksår • Andet • Recepten udleveres til patienten, der selv tager kontakt til fysioterapiklinikken • Recepten gælder i fire måneder og fornys ikke. • Opfølgning efter træningsforløbet med udgangspunkt i tilbagemelding fra fysioterapeuten. • Opfølgning på de indledende målinger. Fysioterapeutens rolle: • Ved første konsultation udarbejdes en sundhedsprofil om patientens motionsvaner. Der måles kondition ved en maksimal konditionstest samt højde, fedtprocent og vægt. • Opslag i motionshåndbogen giver de overordnede retningslinier for, hvilken intensitet og type motion patienten bør udføre • Patienten planlægger i samarbejde med fysioterapeuten det fire måneders træningsforløb. Patienten har ansvaret for indholdet af handlingsplanen. • Fysioterapeuten rådgiver om lokale motionstilbud eller idrætsorganisationer. • Sundhedsprofilen gentages 2, 4 og 7 mdr. efter træningsforløbets start med henblik på at tilpasse træningen og det daglige aktivitetsniveau. • Træningsforløbet planlægges således, at patienten dyrker mere og mere motion på eget initiativ. • Fysioterapeuten giver en tilbagemelding på patientforløbet til den praktiserende læge. Lokale motionstilbud: • Idrætsforeningerne skal være åbne over for de nye medlemmer. • Der skal være/udvikles egnede motionstilbud. • Motionstilbuddene skal være netværksdannende og give det nye medlem positive oplevelser med fysisk aktivitet.

Idrætsforeningerne skal kontakte den lokale fysioterapeut, såfremt organisationen mener at have et egnet tilbud. Her har vi PT samarbejde med Livsstils klubberne under DFIF

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: I Esbjerg og Grindsted kommuner, men der er i øjeblikket planer om at udvide til yderligere 5 byer i Ribe Amt

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: At få overvægtige patienter (se diagnoser under 1.12) (BMI>35) til at få en fysisk aktiv hverdag og på den måde gøre noget for egen sundhed.

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Kun den overvægtige.

Målgruppe(r) udfyllende information: Kun de overvægtige

Aldersgrupper udfyllende information: 18 - 79

Information om tiltaget: Pressemeddelelse. Informationsmateriale er lagt ud os egen læge Egen læge henviser.

Rekruttering til deltagelse: Se punkt 1.12

Rekruttering til deltagelse: Ribe Amt

3. Indhold

Hovedindhold: Fysisk træning

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I lille grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I lille grad

Udseende: Slet ikke

Helseproblemer: I nogen grad

Kostvejledning: I lille grad

Trivsel og livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: I nogen grad

Færdigheder i madlavning: Slet ikke

Sygdomsrisici: I høj grad

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: Vi benytter det materiale der er udviklet til motion på recept i Ribe Amt DVS. Informations brochurer, dagbøger, målsætningsskemaer, fremmøde skemaer.

Registrering af kropsvægt:

Registrering af kropsvægt: JA BMI registreres. Ved sundhedsprofilsamtalerne. 4 gange Individuel samtale med fysioterapeuten, yderligere bestemmes fedtprocenten. O mdr. 2mdr. 4 mdr. 7mdr

Antal voksen som allerede har deltaget: 0

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 20

Familiedeltagelse: Nej

Varighed: Tiltaget strækker sig over 12 måneder. 4 måneder ved fysioterapeuten og 8 måneder i forening

Opfølgning: 3 måneder efter afsluttet forløb hos fysioterapeuten afholdes en opfølgende sundhedsprofil

5. Evaluering

Successkriterier: 10 – 15% forbedring i konditionen At deltagerne får en mere fysisk aktiv hverdag.

Tiltagsevaluering: 10 – 15% forbedring i konditionen At deltagerne får en mere fysisk aktiv hverdag.

Foreliggende evaluering: nej

Nuværende resultater: Positive tendenser ingen tal der kan offentliggøres

Forandring: Positive tendenser

6. Reflektion og vurderinger

Gode råd: Punkt 6 er ikke besvaret, da der ud fra projektet ikke er tilstrækkelig med data til en evaluering pt. Besvarelsen ville således være præget af min holdninger og ikke erfaringer fra projektet.

Kommentarer: Vi benytter fysisk aktivitet som indgang punkt til at komme i dialog med målgruppen. Gruppen er led og ked af at høre om kost og slankekure. Ved at fokusere på den fysiske aktivitet frem for kosten. Får denne gruppe en ny oplevelse. Typisk er denne gruppe meget stærkere end "normal" befolkningen. Her får de pludselig en positiv oplevelse, noget de kan men som normale ikke kan. Dette er nogle af de tanker der ligger bag.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

6 Ringkøbing Amt

6.1 Holstebro Kommune

6.1.1 Projekt: Diætbehandling af adipositas hos voksne

6.1.1.1 Kort fremstilling

DIÆTBEHANDLING AF ADIPOSITAS HOS VOKSNE

Holstebro kommune -- Ringkøbing amt Projektansvarlig: Sygehusene i Ringkøbing Amt, Ernæringsenheden i Ringkøbing Amt **Projektstart:** Ved henvisning fra læge **Projektslutt:** Ikke besvaret. **Mål:** Diætetisk behandling af overvægt **Målgrupper:** Overvægtige og deres familie. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Ændring af kostvaner **Materiale:** Ned i vægt – en kokebog for voksne der gerne vil veje mindre Andet relevant, fx tallerkenmodellen indkøbsguide mv

Registrering af kropsvægt: Ja, ved hvert besøg **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Helseproblemer, Kostvejledning, Trivsel, Livskvalitet, Færdighede imadlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Primært vægt **Evaluering:** Det bliver det ikke **Resultater:**

6.1.1.2 Lang fremstilling

Diætbehandling af adipositas hos voksne

1. Information om tiltaget

Amt: Ringkøbing

Kommune: Holstebro

Starttidspunkt: Ved henvisning fra læge

Organisatorisk ansvarlig: Sygehusene i Ringkøbing Amt, Ernæringsenheden i Ringkøbing Amt

Finansiering: En del af Ernæringsenhedens rammebudget

Kontaktperson: Ernæringschef Lone Viggers

Kontaktpersons adresse: Ernæringsenheden, Holstebro sygehus, 7500 Holstebro

Kontaktpersons telefon: 99125864

Kontaktpersons e-mail: alov@ringamt.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Leder af de kliniske diætister i amtet og chef for ernæringsenheden

Udfyllende om faglig baggrund: Ernæringsfysiolog og NHH-kandidat

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?:

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Læger for det lægefaglige, diætister for det diætiske

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Sygehusene i Ringkøbing Amt

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Diætisk behandling af overvægt

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Overvægtige og deres familie.

Målgruppe(r) udfyllende information: Overvægtige og deres familier

Aldersgrupper udfyllende information: Alle voksne

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyllende: 1000

Information om tiltaget: Informeres af lægen om diætbehandling

Rekruttering til deltagelse: BMI>25 kg/m²

Rekruttering til deltagelse: Ringkøbing Amt

3. Indhold

Hovedindhold: Ændring af kostvaner

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I høj grad

Vægtreduktion: I høj grad

Motion: I nogen grad

Selværd: I nogen grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I nogen grad

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici: I høj grad

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Madopskrifter,

Materiale: Ned i vægt – en kogebog for voksne der gerne vil veje mindre Andet relevant, fx tallerkenmodellen indkøbsguide mv

Registrering af kropsvægt: Hver gang.

Registrering af kropsvægt: Ja, ved hvert besøg

Antal voksen som allerede har deltaget: 2000

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 1000

Familiedeltagelse: Deltager i kostvejledningen

Varighed: Til ønsket resultat er opnået, eller at patient og diætist skønner at der ikke kan opnås yderligere (omkring 3 mdr. til 1 år)

Opfølgning: Tilbud om at henvende sig ved behov

5. Evaluering

Successkriterier: Primært vægt

Tiltagsevaluering: Det bliver det ikke

6. Reflektion og vurderinger

Overvægtens grundproblemer: Et samspil mellem for meget og forkert mad og for lidt bevægelse

Årsager forandring: Motivation. Og det kunne da være dejligt, hvis samfundet gjorde det lidt lettere at træffe det sunde valg

Stærke svage sider: Stærke: At det er individuelt Svage: at det ikke kombineres med grupper

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

6.1.2 Projekt: Livsstilscafeer i Ringkøbing Amt

6.1.2.1 Kort fremstilling

LIVSSTILSCAFEER I RINGKØBING AMT

Holstebro kommune -- Ringkøbing amt Projektansvarlig: Sundhedsfremmeafdelingen i Ringkøbing Amt (en underafdeling af afdelingen 'sundhed' i Ringkøbing Amt) **Projektstart:** 1. september 2002 **Projektslutt:** 30.09.05 - Ophører projektet. Tilbuddet fortsætter **Mål:** At etablere et tilbud til patienter, pårørende og personale: hjælpe til. 1) afklaring af egen situation og støtte til evt. at beslutte livsstilsændringer. 2) Støtte til at gennemføre ændringer af motions-, kost- og rygevaner. **Målgrupper:** Overvægtige og deres familie. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Hovedsagligt gruppeforløb, i mindre grad individuel vejledning. Praktisk madlavning, praktisk - bevægelsesaktiviteter/motion/leg. Dagligdags, jordnær teori om sund kost, bevægelse/motion. Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Arbejde med forandringer og vaner - sammenhæng i dagligdagen. Personlige målsætninger, selvreflektion, måltidsmønster, spise- og bevægelseshistorie. Bevægelse udendørs. Samtale og erfaringsudveksling. **Materiale:** De officielle anbefalinger ang. kost (ex. de 8 kostråd fra sundhedsstyrelsen) + materiale fra hjerteforeningen. De officielle anbefalinger fra sundhedsstyrelsen ang. fysisk aktivitet (ex. '30 min. om dagen'). Personlig 'forandringsbog'- den enkelte deltagers bog, hvor egne definerede forandringsmål skrives og refleksioner over hvordan forandringsprocessen går. **Registrering af kropsvægt:** Nej **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Kostvejledning, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning,.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Antal personer, som har deltaget i en aktivitet. Har sygehusafdelinger og praktiserende læger kendskab til livsstilscafeen og dens tilbud? I hver høj grad har deltagerne kunnet gennemføre de forandringsmål, de satte sig for? **Evaluering:** Der skrives fremover en årsrapport med bl.a. forskellige kvantitative data. Der planlægges en opfølgende interview - undersøgelse med de samme personer, som deltog i første interviewundersøgelse. Planlægges til efterår 2005, ca. 1½ år efter endt kursusdeltagelse. **Resultater:** Sammenfattende nævnes i evalueringen fra marts 2004, at kurset evalueres til at have positiv indflydelse på deltagernes liv, livsstil og vaner, selvværd og glæde - der er således både fysiske, psykiske og sociale gevinster ved at gennemgå kursusforløbet i den form og med det indhold, der tilbydes i Livsstilscafeen. Deltagernes tilbagemeldinger er langt overvejende positive: lægger stor vægt på, at det praktiske og at 'her kan jeg være som den jeg er - her er ingen løftede pegefingre.'

6.1.2.2 Lang fremstilling

Livsstilecafeer i Ringkøbing Amt

1. Information om tiltaget

Amt: Ringkøbing

Kommune: Holstebro

Starttidspunkt: 1. september 2002

Sluttidspunkt: 30.09.05 - Ophører projektet. Tilbuddet fortsætter

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsfremmeafdelingen i Ringkøbing Amt (en underafdeling af afdelingen 'sundhed' i Ringkøbing Amt)

Finansiering: Projektet har været finansieret hovedsagligt via midler fra den lokale 'kræfthandleplan' og derudover fra sundhedsfremmeafdelingen i Ringkøbing Amt. Driftsmidlerne fremover kommer dels fra 'kræftplanen' og del fra sundhedsfremme afdelingen i Ringkøbing Amt.

Kontaktperson: Ellen Kastberg hinrichsen

Kontaktpersons adresse: Livsstilecafeen, Holstebro Sygehus, Lægårdvej 12, indgang 2, 7500 Holstebro eller (sundhedsfremmeafdelingen, Ringkøbing Amt, Østergade 41, 6950 Ringkøbing)

Kontaktpersons telefon: 9912 5045, 2448 4059

Kontaktpersons e-mail: aekh@ringamt.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Daglig leder af livsstilecafeen + underviser på kursusforløb + afholder samtaler.

Kontaktpersonens faglige baggrund: Fysioterapeut

Udfyldende om faglig baggrund: Grunduddannelse i fysioterapeut. - pædagogisk diplomuddannelse (efterudd.) - mange års undervisningserfaring og erfaring med samtale, supervision, vejledning, personlig udvikling.

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: En daglig leder, derudover 3 projektansatte/fastansatte + et antal eksterne timelønnede undervisere på kursusforløb i sund kost og bevægelse, 2 faste livsstilecafeer - en i Holstebro og een i Herning (på sygehusene) + 'mobile' tilbud - kursusforløb - i Ringkøbing, Lemvig (og Tarm).

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: På/i tilknytning til sygehusene i Ringkøbing Amt - fast i Holstebro og Herning og aktiviteter i 'kurstensløse' cafeer i Ringkøbing og Lemvig (Pt. ingen aktiviteter i Tarm)

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: At etablere et tilbud til patienter, pårørende og personale: hjælpe til. 1) afklaring af egen situation og støtte til evt. at beslutte livsstileændringer. 2) Støtte til at gennemføre ændringer af motions-, kost- og rygevaner.

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Overvægtige og deres familie.

Målgruppe(r) udfyldende information: Patienter og pårørende, henvist fra egen læge eller fra sygehusenes sundhedspersonale. Personale, ansat på amtets sygehuse (benytter sig i meget lille grad af tilbuddet)

Aldersgrupper udfyldende information: Voksne - dvs. 18 år og opefter. Der er ingen øverste grænse (den ældste, der har deltaget er 72 år) (tiltaget er for nuværende kun for voksne)

Information om tiltaget: Via egen læge og personale på sygehusene. Livsstilecaféens folder er sendt til alle amtets praktiserende læger og alle afdelinger på sygehusene, Informationsmøder afholdes med sygehusenes afdelinger og praktiserende læger. Der sendes nyhedsbreve ud til samme 3-4 gange om året. Srtikler bragt i lokale dagblade og amtets avis til borgerne. Indslag i det lokale TV-Midt Vest. Artikler bragt i tidsskrifter. Derudover 'mund-til-mun-metoden'.

Rekruttering til deltagelse: Man skal være voksen, selvhjælpen og være parat til at arbejde gor, at der sker forandringer i hverdagen - ændringer af kost- og motionsvaner. Holdene bliver bredt

sammensat på tværs af diagnoser, køn, alder, sociale forhold...

Rekruttering til deltagelse: Hele Ringkjøbing Amt

3. Indhold

Hovedindhold: Hovedsagligt gruppeforløb, i mindre grad individuel vejledning. Praktisk madlavning, praktisk - bevægelsesaktiviteter/motion/leg. Dagligdags, jordnær teori om sund kost, bevægelse/motion. Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Arbejde med forandringer og vaner - sammenhæng i dagligdagen. Personlige målsætninger, selvreflektion, måltidsmønster, spise- og bevægelseshistorie. Bevægelse udendørs. Samtale og erfaringsudveksling.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I lille grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I lille grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I nogen grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: Slet ikke

Færdigheder i madlavning: I meget høj grad

Sygdomsrisici: I lille grad

Andre områder1: I meget høj grad

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Eget materiale, logbog, fagbøger.

Materiale: De officielle anbefalinger ang. kost (ex. de 8 kostråd fra sundhedsstyrelsen) + materiale fra hjerteforeningen. De officielle anbefalinger fra sundhedsstyrelsen ang. fysisk aktivitet (ex. '30 min. om dagen'). Personlig 'forandringsbog'- den enkelte deltagers bog, hvor egne definerede forandringsmål skrives og refleksioner over hvordan forandringsprocessen går.

Registrering af kropsvægt: Ingen.

Registrering af kropsvægt: Nej

Antal voksen som allerede har deltaget: 465

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 46

Familiedeltagelse: Pårørende deltager på ligefod med de andre deltagere. Dvs. pårørende skal være indstillet på at arbejde med forandringer på egne vegne (og ikke kun deltage for at være med og støtte ægtefællen)

Varighed: Efter en personlig afklarende samtale er der typisk 1-2 måneders ventetid for at komme på kursus. Hverdagsforløbet er 12 mødegange over 10 uger - ca. 2 1/2 måned. Hver mødegang er af 3 timers varighed (16.15-19.15)

Opfølgning: 2 måneder efter kursusafslutning er der 1 mødegang som opfølgning. Samme hold mødes 3 timer: hvordan er det gået? Status for forandringer. Hvad gør at det lykkes/evt. ikke lykkes så godt? Forandringscirklen (stages of changes). Hvordan holder du ved? Samtale og erfaringsudveksling og en gå-tur.

5. Evaluering

Successkriterier: Antal personer, som har deltaget i en aktivitet. Har sygehusafdelinger og praktiserende læger kendskab til livsstilscafeen og dens tilbud? I hver høj grad har deltagerne kunnet

gennemføre de forandringsmål, de satte sig for?

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Der skrives fremover en årsrapport med bl.a. forskellige kvantitative data. Der planlægges en opfølgende interview - undersøgelse med de samme personer, som deltog i første interviewundersøgelse. Planlægges til efterår 2005, ca. 1½ år efter endt kursusdeltagelse.

Foreliggende evaluering: Ja. Evaluering er foretaget forår 2004. Evaluering kan rekvireres ved henvendelse til sundhedsfremmeafdelingen Ringkjøbing Amt. Kvalitativ og kvantitative evalueringer - se venligst vedlagte bilagsoversigt.

Nuværende resultater: Sammenfattende nævnes i evalueringen fra marts 2004, at kurset evalueres til at have positiv indflydelse på deltagernes liv, livsstil og vaner, selvværd og glæde - der er således både fysiske, psykiske og sociale gevinster ved at gennemgå kursusforløbet i den form og med det indhold, der tilbydes i Livsstilscafeen. Deltagernes tilbagemeldinger er langt overvejende positive: lægger stor vægt på, at det praktiske og at 'her kan jeg være som den jeg er - her er ingen løftede pegefingre.'

Forandring: Ja! Gladere, mere mod på tilværelsen, større tro på at kunne, fri for dårlig samvittighed, får fat i 'den lange ende' af eget liv, får mere energi, større selvtillid og vedre selvfølelse, ser i højere grad på muligheder frem for begrænsninger, bliver mere klar over hvorfor de gør som de gør i hverdagen, mere klar over egne reaktionsmønstre, mere klar over sammenhænge, gør mere af det de gerne vil, bliver mere klar over egne valg, spiser sundere, bevæger sig mere, sover mindre, sover bedre, spiser mindre medicin.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Dette er svært at svare uddybende på i et spørgeskema - nedenstående er et forsøg (der er så meget at sige om det). Praktisk madlavning og aktiv bevægelse/motion er central i forhold til forandringsprocesser nærværende for deltagerne. Deltagerne sætter sig egne forandringsmål og finde frem til egne løsninger. Fokus på mestring af eget liv. Giv selvrefleksion plads: 'hvordan kan det være..?' Overvej den sundhedspædagogiske indfaldsvinkel nøje. Fokus på muligheder, deltagernes egne stærke sider, det der lykkes og lysten i og til livet. Gruppeforløb. Mulighed for at pårørende kan deltage.

Overvægtens grundproblemer: At samfundet er med til at pålægge sine mennesker skyldfølelse med overfokusering på egen indsats - stigmatisering. Levevilkår, ex. arbejdsløshed, bo alene/ensomhed, sygdom og kønsroller. Lav skyldfølelse. Manglende kropskontakt, distancering. Opvækst og kultur, sociale forhold. Besvær med at legalisere tid med sig selv/prioritere at gøre noget godt for mig selv. Svært ved at tage ansvar/foretage valg.

Årsager forandring: At deltagerne er aktive deltager, både kropsligt og mentalt - at de aktive tager stilling til egne valg - at de selv definerer, hvad der virker for dem. Hvilke forandringskridt de vil tage. At deltagerne er parate til at ændre vaner - at der f.eks. ikke er for meget andet og 'større' i deres liv som fylder. At der er større fra omgivelserne. Underviserens attitude - menneskesyn og pædagogiske holdning.

Stærke svage sider: Stærke: Den sundhedspædagogiske tilgang. At vi arbejder både kropsligt/praktisk og mentalt/kognitivt og med følelsesmæssige aspekter. Svage sider: At vores tilbud er individrettet - at vi ikke direkte arbejder med f.eks. vilkår for at ændre vaner f.eks. forhold på arbejdspladsen eller andet.

Kommentarer: Når vi arbejder aktivt med bevægelse/motion arbejder vi med en legende tilgang. Det er vigtigt at få gang i kroppen og at have det sjovt samtidigt. Der er fokus på lysten til at bevæge sig og at opleve, hvad der sker med en når man gør det. Den gode kropsoplevelse i samspil med andre. Energien i at bevæge sig. Lysten til at gøre noget godt for sig selv.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

6.2 Skjern Kommune

6.2.1 Projekt: Find din naturlige vægt – hvis vægten er i ubalance

6.2.1.1 Kort fremstilling

FIND DIN NATURLIGE VÆGT - HVIS VÆGTEN ER I UBALANC

Skjern kommune -- Ringkøbing amt Projektansvarlig: Skjern Kommunes Hjemmepleje og Dagpleje **Projektstart:** 12.01.05 **Projektsslut:** Ca. maj - 05 **Mål:** Målet er - gennem personlig udvikling, vejledning om kost, vejledning om motion - at deltageren opnår den vægt, som er ønsket. Dette sker bl.a. ved at arbejde med strategier, værdier og holdninger, overbevisninger, følelser osv. Ligeledes hvad og hvor meget er godt at spise, og dermed også beregning af hensigtsmæssigt kalorieindtag osv. Samt hvordan kan der motioneres – og afprøve dette **Målgrupper:** Kun den overvægtige. **Familieindvolvering:** Nej.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Der lægges størst vægt på den psykologiske proces, dvs. at der bruges mest tid på at arbejde med – årsag, problem, mål, effekt og ressourcer, strategier osv., altså personlig udvikling. Dernæst lige meget vægt på kost og motion. Mht. kost laves beregninger på antallet af kalorier, som er hensigtsmæssig for et vægttab på ca. ½-1 kg om ugen, blodsukkerets betydning i løbet af dagen og dermed den daglige kostfordeling osv. Mht. motion trænes både styrke og kondition. Her anvendes alm. gulvøvelser, lege, samt de tilstedeværende redskaber i Dagcenterets træningslokale.

Materiale: Deltagerne har en dagbog, hvor de kan skrive alt, hvad de har lyst til. Dagbogen anvendes også når der er individuelle opgaver. Disse opgaver er personlige vurderinger af psykologisk karakter. Diverse madopskrifter fra ugeblade, bøger, pjecer som både deltagerne medbringer, og som underviseren medbringer: slankeblade, opskrifter fra DANSKE SLAGTERIER

Registrering af kropsvægt: Ja, højden - ud fra deltagerens udsagn og kropsvægten – på vægten Efter ønske fra deltagerne vejes de hver gang de møder, altså hver uge **Følgende områder og tema inddrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Der er ikke sat nogen succeskriterier som sådan, men for mig er det en succes, hvis deltageren har oplevet en personlig udvikling, som gerne også er ledsaget af et vægttab

Evaluering: Der har ikke været nogen egentlig evaluering på tidligere hold bortset fra mundtlige tilkendegivelser. Denne gang vil deltagerne modtage et spørgeskema endnu ikke udformet

Resultater: Vi har været sammen 4 gange, og 3-4 deltagere har givet udtryk for, at de allerede er begyndt at tænke anderledes om deres person samt deres vægtproblem. Én nævnte, at hun er blevet meget mere glad

6.2.1.2 Lang fremstilling

Find din naturlige vægt - hvis vægten er i ubalanc

1. Information om tiltaget

Amt: Ringkøbing

Kommune: Skjern

Starttidspunkt: 12.01.05

Sluttidspunkt: Ca. maj - 05

Organisatorisk ansvarlig: Skjern Kommunes Hjemmepleje og Dagpleje

Finansiering: Skjern Kommuns Hjemmepleje og Dagpleje Tiltaget skal ses som ét af flere tilbud i forbindelse med arbejdet omkring forebyggelse og sygefravær

Kontaktperson: Mona Jørgensen, Fysioterapeut

Kontaktpersons adresse: Anlægsvej 19 6900 Skjern

Kontaktpersons telefon: 96803695

Kontaktpersonens tilknytning: Afholder kurset. Underviser .

Kontaktpersonens faglige baggrund: Fysioterapeut

Udfyldende om faglig baggrund: Uddannet fysioterapeut Deltaget på kursus hos ” At work” omkring kostvejledning osv. Er under uddannelse til NLP- psykoterapeut

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Mona Jørgensen

Faggrupper tilknyttet projektet: NLP-terapeut, fysioterapeut.

Geografisk placering: I Dagcenteret i Skjern Kommune

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Målet er - gennem personlig udvikling, vejledning om kost, vejledning om motion - at deltageren opnår den vægt, som er ønsket. Dette sker bl.a. ved at arbejde med strategier, værdier og holdninger, overbevisninger, følelser osv. Ligeledes hvad og hvor meget er godt at spise, og dermed også beregning af hensigtsmæssig kalorieindtag osv. Samt hvordan kan der motioneres – og afprøve dette

Aldersgrupper: 18-40 år,

Målgrupper: Kun den overvægtige.

Målgruppe(r) udfyldende information: Kurset henvender sig til ansatte med vægtproblemer. Dette tilbud er både til overvægtige og undervægtige. Pt. kun overvægtige på holdet

Aldersgrupper udfyldende information: Kurset er for alle ansatte i Hjemmeplejen og Dagplejen, uanset alder.

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyldende: 6

Information om tiltaget: De ansatte i Hjemmeplejen får en pjece ud til hver gruppe. I gruppen er en ”tovholder”, som sørger for, at orientere om pjecens indhold. I Dagplejen informerer pædagogerne dagplejerne, når de er samlet i Legestuerne.

Rekruttering til deltagelse: Først til mølle princippet Alle kan deltage. Mener den ansatte, at der ér et vægtproblem så ér der et problem – uanset om jeg eller andre synes det eller ej. Et kriterium er, at deltageren skal være virkelig motiveret, tager undervisningen alvorlig og møder hver gang.

Rekruttering til deltagelse: Alle ansatte i Skjern Hjemmepleje og Dagpleje, uanset om de bor i selve Skjern Kommune eller i nabokommunerne

3. Indhold

Hovedindhold: Der lægges størst vægt på den psykologiske proces, dvs. at der bruges mest tid på at arbejde med – årsag, problem, mål, effekt og ressourcer, strategier osv., altså personlig udvikling.

Dernæst lige meget vægt på kost og motion. Mht. kost laves beregninger på antallet af kalorier, som er hensigtsmæssig for et vægttab på ca. ½-1 kg om ugen, blodsukkerets betydning i løbet af dagen og dermed den daglige kostfordeling osv. Mht. motion trænes både styrke og kondition. Her anvendes alm. guldøvelser, lege, samt de tilstedeværende redskaber i Dagcenterets træningslokale.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I høj grad

Motion: I høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I høj grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Færdigheder i madlavning: Slet ikke

Sygdomsrisici: I nogen grad

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Madopskrifter,

Materiale: Deltagerne har en dagbog, hvor de kan skrive alt, hvad de har lyst til. Dagbogen anvendes også når der er individuelle opgaver. Disse opgaver er personlige vurderinger af psykologisk karakter. Diverse madopskrifter fra ugeblade, bøger, pjecer som både deltagerne medbringer, og som underviseren medbringer: slankeblade, opskrifter fra DANSKE SLAGTERIER

Registrering af kropsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: Ja, højden - ud fra deltagerens udsagn og kropsvægten – på vægten Efter ønske fra deltagerne vejes de hver gang de møder, altså hver uge

Antal voksen som allerede har deltaget: 10

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 6

Varighed: Umiddelbar over en periode på 3-4 måneder, derefter tilbud om vejning og samtale en gang om måneden indtil opnåelse af ønsket vægt.

Opfølgning: Ikke pt., men er under overvejelse

5. Evaluering

Successkriterier: Der er ikke sat nogen succeskriterier som sådan, men for mig er det en succes, hvis deltageren har oplevet en personlig udvikling, som gerne også er ledsaget af et vægttab

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Der har ikke været nogen egentlig evaluering på tidligere hold bortset fra mundtlige tilkendegivelser. Denne gang vil deltagerne modtage et spørgeskema endnu ikke udformet

Foreliggende evaluering: Nej, Kun mundtlige fra de tidligere hold

Nuværende resultater: Vi har været sammen 4 gange, og 3-4 deltagere har givet udtryk for, at de allerede er begyndt at tænke anderledes om deres person samt deres vægtproblem. Én nævnte, at hun er blevet meget mere glad

Forandring: Deltagerne er begyndt at erkende, at når ”gamle” slankekur ikke fungerede, må der en ny strategi til. De er hurtigere nu til at besvare opgaverne end i starten af kurset. Det ser jeg som et tegn på, at de tænker anderledes nu end tidligere. De virker gladere, virker som om de tror på at

det skal lykkes Deltagerne er begyndt at tabe i vægt. Vægttabet svinger mellem ½-2½ kg. Jeg tror, det er fordi, den psykiske del udgør så stor en del af tiden. Altså den øgede forståelse af f.eks. årsagen for vægtproblemet

6. Reflektion og vurderinger

Gode råd: Deltagerne er ens som udgangspunkt, men er ellers individuelle personer. Dette gør, at forståelse for stoffet kan være meget spredt Derfor skal du nok regne med, at tidsrammen for de emner, der er sat på dagsordenen, kan skride. Ikke alle grupper er ens. Altså er fleksibilitet en god ting for underviseren.

Overvægtens grundproblemer: Gamle ubevidste/glemte oplevelser, som har givet grundlag for bl.a. dårligt selvværd

Årsager forandring: At deltageren erkender, at når noget ikke virker så må der en ny strategi til. At vægttab foruden omlægning af kost og motion også omhandler psykologisk indsigt i egen livssituation, både nuværende og tidligere.

Stærke svage sider: At holde fast ved arbejdet med psyken trods evt. modstand hos deltagerne.

Kommentarer: Ændret indhold for kurserne gennem de 2-3 år. I starten lagde jeg mest vægt på kost og motion. Men resultaterne var meget forskellige for deltagerne alt efter hvilke ressourcer de var i besiddelse af. Min egen erfaring med vægttab har haft indflydelse på den måde, at jeg godt nok opnåede et vægttab, men hurtigt tog det tabte på igen. Altså måtte der noget andet til. Nu her på mit 3. studieår som psykoterapeut ved jeg, hvor vigtigt det er, at have det psykiske aspekt med i et sådant vægttabsforløb. Bag et spiseproblem vil der altid ligge et personligt problem – selvom det kan være svært for deltageren at se dette. Så længe det problem er tilstede vil deltageren have et spiseproblem. Se, dette er naturligvis MIN påstand!

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

7 Roskilde Amt

7.1 Køge Kommune

7.1.1 Projekt: Livsstilsklub - Køge

7.1.1.1 Kort fremstilling

LIVSSTILSKLUB - KØGE

Køge kommune -- Roskilde amt Projektansvarlig: Lokalt er Livsstilsklub Køge organiseret i Køge Firmabold, som har det organisatoriske og administrative ansvar for livsstilsklubben. På landsplan er foreningen Køge Firmabold tilknyttet Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg. **Projektstart:** Livsstilsklubben Kører hele året – alle tirsdage, d **Projektslutt:** Ikke besvaret. **Mål:** Livsstilsklubben er et tiltag under folkeoplysningsloven, Dansk Firmaidrætsforbund og Køge Firmabold ønsker med oprettelsen af livsstilsklubben at være med til at løfte folkesundheden i Danmark. Vi ønsker at sætte fokus på, hvor vigtig motion og sund kost er for vejen til en bedre livskvalitet og et sundere liv, og derfor skal Livsstilsklubben ikke kun tilbyde voksne overvægtige en kur, men en decideret livsstilsændring. Der arbejdes efter "hjælp til selvhjælpsmodellen". **Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kost, motion og motivation Livsstilsændringen finder sted gennem kostomlægning og ved indførelse af motionsvaner, der giver deltagerne glæden og oplevelsen af det bedre fysiske og psykiske velvære, som følger med en sundere og slankere krop. Samtidig oplever deltagerne glæden ved bevægelse, de opnår brugbar viden om kost og får skabt et socialt netværk, der kan understøtte dem i hverdagen og i fremtiden, så risikoen for tilbagefald mindskes. Personer, som har tabt sig til normalvægten, kan fortsat være medlemmer i Livsstilsklubben, og kan derved være rollemodeller for klubbens andre medlemmer. De har også mulighed for at være med i et team, der vejleder nye medlemmer. I Livsstilsklubben er der altid en times motion i forbindelse med den ugentlige klubaften, og det forventes, at medlemmerne deltager i motionen. På klubaftenen får medlemmerne også rådgivning om kost og motion, og der er også et tilbud om vejning og fedtmåling. Samtidig lærer deltagerne at fremme den naturlige motion. Programmet for klubben er flg: (hver tirsdag aften) Kl. 18.40 – 19.05 – Vejning Kl. 19.05 – 19.55 – Teori – forskellige indlæg omkring sundhed Kl. 20.00 – 21.15 – Motion – enten aerobic indendørs eller stavgang, hvis vejret tillader det **Materiale:** Materiale udarbejdet af Dansk Firmaidrætsforbund med udgangspunkt i materialer fra Fødevarerdirektoratet, Sundhedsstyrelsen benyttes. DFIF har udarbejdet "Min egen kostbog" til medlemmerne til brug til egne opskrifter omkring sund mad. Juni 2005 udkommer DFIF med en revideret kostmanual – en vejledning og opslagsværk til brug omkring kost, motion og motivation. Derudover benyttes materialer fra diverse web sider "Alt om kost" **Registrering af kropsvægt:** Ja. Højde og kropsvægt registreres ved indmeldelsen, og der er ugentligt tilbud om vejning og krav om vejning hver 14 dag. Hver tirsdag ved klubaften mellem kl. 18.40 og 19.05. Der vejes enkeltvis i et særskilt lokale og vægten noteres i det personlige vejeskema **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Udseende, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Evaluering: Resultater:

7.1.1.2 Lang fremstilling

Livsstilsklub - Køge

1. Information om tiltaget

Amt: Roskilde

Kommune: Køge

Starttidspunkt: Livsstilsklubben Kører hele året – alle tirsdage, d

Organisatorisk ansvarlig: Lokalt er Livsstilsklub Køge organiseret i Køge Firmabold, som har det organisatoriske og administrative ansvar for livsstilsklubben. På landsplan er foreningen Køge Firmabold tilknyttet Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg.

Finansiering: Landsdækkende: Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) finansierer support fra tilknyttet konsulent samt mulighed for yderligere støtte fra konsulent fra landsdelen. Derudover yder DFIF økonomisk støtte til opstart af livsstilsklub første år kr. 12.000,- samt pjecer, programmer, plakater og undervisningsmaterialer. Økonomisk tilskud til deltagelse i DFIFs kurser. Efterfølgende år yder DFIF fortsat den samme konsulenthjælp samt økonomisk tilskud på kr. 4.000,- samt udarbejdelse af pjecer, programmer etc. og tilskud til deltagelse i kurser. Lokalt finansierer foreningen med: ?

Kontaktperson: Lone Nørgaard Larsen og Birgitte Kongsfort

Kontaktpersons adresse: Lone Nørgaard Larsen – Nødbrøndsvej 10, 4180 Sorø (privatadresse)
Birgitte Kongsfort Sct. Gertrudsstræde 19 4600 Køge (privatadresse)

Kontaktpersons telefon: Lone: 60946333 (priv)

Kontaktpersons e-mail: Lone: 203147@ankerhussem.dk eller kloaks@post9.tel

Kontaktpersonens tilknytning: Lone Nørgaard Larsen: Livsstilklub leder Birgitte Kongsfort: Medhjælper og aktiv medlem

Kontaktpersonens faglige baggrund: Klinisk diætist

Udfyldende om faglig baggrund: Lone Nørgaard Larsen: Læser til klinisk diætist (Ankerhus Seminarium, mangler 1 år i studiet), uddannet aerobic instruktør ved DFIF Birgitte Kongsfort: Personlig erfaring med vægttab, diverse af DFIF's kurser om sundhed og ernæring

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Foreningen: Køge Firmabold hvorunder livsstilklub Køge hører har det foreningsmæssige ansvar for livsstilsklubben.

Faggrupper tilknyttet projektet:

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Livsstilsklubben er et tiltag under folkeoplysningsloven, Dansk Firmaidrætsforbund og Køge Firmabold ønsker med oprettelsen af livsstilsklubben at være med til at løfte folkesundheden i Danmark. Vi ønsker at sætte fokus på, hvor vigtig motion og sund kost er for vejen til en bedre livskvalitet og et sundere liv, og derfor skal Livsstilsklubben ikke kun tilbyde voksne overvægtige en kur, men en decideret livsstilsændring. Der arbejdes efter "hjælp til selvhjælpsmodellen".

Målgruppe(r) udfyldende information: Livsstilsklubben er et tilbud til alle voksne, der ønsker at tabe sig og få et netværk med andre, der også er på vej til en livsstilsændring. Livsstilsklubben er også et tilbud til personer, der kommer hjem fra en af landets mange slankeskoler, selvhjælpsgrupper diabetesforeningens motivationsgrupper samt folk, som skal stabilisere vægten, og derfor har brug for et netværk at støtte sig til. Der arrangeres tiltag, så resten af familien også inddrages, hvis der er behov for dette. Foreningen, hvorunder livsstilsklubben hører, har desuden idrætstilbud, hvor det er muligt at melde sig, hvis man udover tilbuddet i livsstilsklubben også har lyst til at motionere med sin partner/kollega etc.

Information om tiltaget: Gennem opslag i lokalpressen og "Mund til øre - metoden" Pjecer hos lægen, kommunen, opslag hos lokale handlende og gennem foreningens hjemmeside.

Landsdækkende gennem DFIFs blad "Firmaidræt" samt artikler i Diabetesforeningens blad og omtale i bladet "Helse" julinummer.

Rekruttering til deltagelse: Alle voksne overvægtige, der ønsker at tabe sig og lære og få nye og sunde kost – og motionsvaner er velkomne.

Rekruttering til deltagelse: Køge og omegn

3. Indhold

Hovedindhold: Kost, motion og motivation Livsstilsændringen finder sted gennem kostomlægning og ved indførelse af motionsvaner, der giver deltagerne glæden og oplevelsen af det bedre fysiske og psykiske velvære, som følger med en sundere og slankere krop. Samtidig oplever deltagerne glæden ved bevægelse, de opnår brugbar viden om kost og får skabt et socialt netværk, der kan understøtte dem i hverdagen og i fremtiden, så risikoen for tilbagefald mindskes. Personer, som har tabt sig til normalvægten, kan fortsat være medlemmer i Livsstilsklubberne, og kan derved være rollemodeller for klubbens andre medlemmer. De har også mulighed for at være med i et team, der vejleder nye medlemmer. I Livsstilsklubben er der altid en times motion i forbindelse med den ugentlige klubaften, og det forventes, at medlemmerne deltager i motionen. På klubaftenen får medlemmerne også rådgivning om kost og motion, og der er også et tilbud om vejning og fedtmåling. Samtidig lærer deltagerne at fremme den naturlige motion. Programmet for klubben er flg: (hver tirsdag aften) Kl. 18.40 – 19.05 – Vejning Kl. 19.05 – 19.55 – Teori – forskellige indlæg omkring sundhed Kl. 20.00 – 21.15 – Motion – enten aerobic indendørs eller stavgang, hvis vejret tillader det

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Ikke besvaret

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I meget høj grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I meget høj grad

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici: I meget høj grad

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Eget materiale, internet.

Materiale: Materiale udarbejdet af Dansk Firmaidrætsforbund med udgangspunkt i materialer fra Fødevaredirektoratet, Sundhedsstyrelsen benyttes. DFIF har udarbejdet ”Min egen kostbog” til medlemmerne til brug til egne opskrifter omkring sund mad. Juni 2005 udkommer DFIF med en revideret kostmanual – en vejledning og opslagsværk til brug omkring kost, motion og motivation. Derudover benyttes materialer fra diverse web sider ”Alt om kost”

Registrering af kropsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: Ja. Højde og kropsvægt registreres ved indmeldelsen, og der er ugentligt tilbud om vejning og krav om vejning hver 14 dag. Hver tirsdag ved klubaften mellem kl. 18.40 og 19.05. Der vejes enkeltvis i et særskilt lokale og vægten noteres i det personlige vejeskema

Antal voksen som allerede har deltaget: 70

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 33

Varighed: En person deltager lige så lang tid personen synes der er behov for det og har lyst til at deltage. Personer afslutter ofte forløbet når det forventede vægttab er opnået, eller hvis motivationen

svigter.

Opfølgning: Livsstilsklubben er ikke en kur, men et tilbud om en livsstilsændring, hvorfor det må forventes, at medlemmerne deltager i min. et år. Man kan melde sig ind i livsstilsklubben, på det tidspunkt man føler "man er moden til en livsstilsændring" – dvs. åben tilmelding. Der er mulighed for at være i livsstilsklubben så længe medlemmet har behov for det. Og når medlemmet har tabt sig, er der forsat mulighed for at gå i klubben og være en god rollemodel eller være en del af lederteamet. Går et medlem ud af klubben er der forsat mulighed for at melde sig ind i klubben igen på et hvilket som helst tidspunkt, der passer medlemmet.

5. Evaluering

6. Reflektion og vurderinger

Overvægtens grundproblemer: Forkerte kostvaner og manglende eller utilstrækkelig fysisk aktivitet.

Årsager forandring: Information og undervisning i sunde kostvaner, psykologi og motionens betydning for det "sunde liv" samt muligheder for at afprøve forskellige former for motion, så det er muligt at finde den aktivitet den enkelte har lyst til. Det gælder om gennem viden og indlevelse, at finde glæden så det er glæden, der driver værket. Metoden skal være "hjælp til selvhjælp" og med opbakning fra personer, der selv kender problematikken og fra personer med en faglig viden. Der skal være kvalitet i produktet, og projektet skal være lokalt tilgængeligt, så deltageren ikke skal køre for langt, og så skal der samvær med for at knytte deltagerne sammen, for livsstilsændringer er ikke en kur, men en varig livsstil, og det tager tid at ændre, hvis livsstilsændringen skal kunne holdes.

Stærke svage sider: De overvægtige har drømmen om "den hurtige kur" og søger derfor hele tiden "Kuren", så det er svært at fastholde deltagerne indtil de har erkendt, at det har taget tid at tage på, hvorfor det også tager tid at tabe sig og vedligeholde vægttabet. Det kommercielle marked med hurtige kure og økonomiske gevinster skaber nye produkter og har økonomiske midler så de kan annoncere i tv etc. Fordelen ved livsstilsklubben er, at det både er landsdækkende og lokalt. Det er billigt, så alle kan være med og motion er med, så deltagerne får mulighed for "et sundere liv" med fysisk aktivitet, og samtidig giver det medlemmerne mulighed for at "snuse" til andre idrætter i foreningen.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

7.2 Roskilde Kommune

7.2.1 Projekt: Gør det sammen

7.2.1.1 Kort fremstilling

GØR DET SAMMEN

Roskilde kommune -- Roskilde amt Projektansvarlig: Administrativt er det forankret i Forebyggelsesafdelingen, Roskilde Amt. Projektet er blevet til som en partnerskabsaftale mellem tre apoteker i Roskilde Amt samt Forebyggelsesrådet i Roskilde Amt. **Projektstart:** September 2004 **Projektslut:** Januar 2006 **Mål:** Ny viden om kost- og motion samt ændring af kost- og motionsvaner samt netværksdannelse mellem kursusedtagerne. **Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet. **Familieinvolvering:** Nej.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Et kursus med syv mødegange, hvor hovedvægten er lagt på teori med små indslag med motion samt inspiration til sund mad. Desuden grupperinger, hvor der bliver lagt vægt på, hvordan det går samt netværksdannelse. Deltagerne opfordres til at dyrke motion sammen udenfor kursusgangene. Der er desuden en række opfølgingsmødegange efter kurset, hvor deltagerne ser hinanden en gang om måneden og senere hver anden måned. I alt følges deltagerne et år.

Materiale: Materiale udarbejdet af Pharmaconom samt materiale fra bl. a. Hjerteforeningen.

Registrering af kropsvægt: Deltagerne skulle kun måles første og sidste kursusgang samt ved sidste opfølgingsmødegang, men nogle af underviserne har alligevel målt og vejat deltagerne hver gang, selv om det ikke var aftalt samt, at de var blevet frarådet at lægge fokus på vægten, idet nogle af deltagerne gerne ville vejes og måles. **Følgende områder og tema inddrages i tiltaget:** Sundhed,.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Der lægges vægt på ændring af vaner samt netværksdannelse og større trivsel.

Evaluering: Via spørgeskemaer sidste kursusgang samt ved opfølgingsmødegangen. **Resultater:**

7.2.1.2 Lang fremstilling

Gør det sammen

1. Information om tiltaget

Amt: Roskilde

Kommune: Roskilde

Starttidspunkt: September 2004

Sluttidspunkt: Januar 2006

Organisatorisk ansvarlig: Administrativt er det forankret i Forebyggelsesafdelingen, Roskilde Amt. Projektet er blevet til som en partnerskabsaftale mellem tre apoteker i Roskilde Amt samt Forebyggelsesrådet i Roskilde Amt.

Finansiering: Forebyggelsesrådet i Roskilde Amt

Kontaktperson: projektleder Britta Ortiz

Kontaktpersons adresse: Roskilde Amt, Forebyggelsesafdelingen, Køgevej 80, 4000 Roskilde.

Kontaktpersons telefon: 46 30 35 20

Kontaktpersons e-mail: cbbo@ra.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Administration samt evaluering af projektet.

Kontaktpersonens faglige baggrund: Læge

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Projektet er led i en partnerskabsaftale mellem tre apoteker i Roskilde Amt (Solrød, Svaneapoteket Roskilde og Køge Torvets Apotek) samt Forebyggelsesrådet i Roskilde Amt.

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Ansvars- og opgavefordelingen er beskrevet i partnerskabsaftalen. Apotekerne står bl. a. for undervisningen, kursustilmelding og indsamling af spørgeskemaer. Forebyggelsesafdelingen står bl. a. for annoncering, administration og evaluering.

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Solrød, Køge og Roskilde.

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Ny viden om kost- og motion samt ændring af kost- og motionsvaner samt netværksdannelse mellem kursusedtagerne.

Målgruppe(r) udfyllende information: Overvægtige voksne

Aldersgrupper udfyllende information: Mellem 18 og 65 år, i praksis har der dog også deltaget mennesker over 65 år.

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyllende: 10

Information om tiltaget: Annoncering i lokale dagblade. Hjemmeside. Pressemeddelse. Pjecer på alle lokale apoteker.

Rekruttering til deltagelse: De tilmelder sig på apoteket, og der bliver i praksis ikke stillet nogen krav.

Rekruttering til deltagelse: Roskilde Amt og nærmeste omegn.

3. Indhold

Hovedindhold: Et kursus med syv mødegange, hvor hovedvægten er lagt på teori med små indslag med motion samt inspiration til sund mad. Desuden grupperinger, hvor der bliver lagt vægt på, hvordan det går samt netværksdannelse. Deltagerne opfordres til at dyrke motion sammen udenfor kursusgangene. Der er desuden en række opfølgingsmødegange efter kurset, hvor deltagerne ser hinanden en gang om måneden og senere hver anden måned. I alt følges deltagerne et år.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Slet ikke
Sundhed: I meget høj grad
Spisevaner: I nogen grad
Spiseforstyrrelser: Slet ikke
Vægtreduktion: I lille grad
Motion: I nogen grad
Selværd: I lille grad
Sociale kompetencer: I nogen grad
Udseende: Slet ikke
Helseproblemer: I lille grad
Kostvejledning: I nogen grad
Trivsel og livskvalitet: I lille grad
Vægtkontrol: I nogen grad
Færdigheder i madlavning: Slet ikke
Sygdomsrisici: I nogen grad
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Andet,

Materiale: Materiale udarbejdet af Pharmaconom samt materiale fra bl. a. Hjerterforeningen.

Registrering af kroppsvægt: Efter, Før.

Registrering af kropsvægt: Deltagerne skulle kun måles første og sidste kursusgang samt ved sidste opfølgingsmødegang, men nogle af underviserne har alligevel målt og vejlet deltagerne hver gang, selv om det ikke var aftalt samt, at de var blevet frarådet at lægge fokus på vægten, idet nogle af deltagerne gerne ville vejes og måles.

Antal voksen som allerede har deltaget: 40

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 30

Varighed: Et år

Opfølgning: Se tidligere.

5. Evaluering

Successkriterier: Der lægges vægt på ændring af vaner samt netværksdannelse og større trivsel.

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Via spørgeskemaer sidste kursusgang samt ved opfølgingsmødegangen.

Foreliggende evaluering: Nej

6. Refleksion og vurderinger

Overvægtens grundproblemer: Vi kan ikke udtale os om dette på baggrund af dette projekt. Hvis man vil have vores grundholdning skal man se under projekt "Spis-dig-slank"

Årsager forandring: Vi kan ikke udtale os om dette på baggrund af dette projekt. Hvis man vil have vores grundholdning skal man se under projekt "Spis-dig-slank"

Stærke svage sider: Det er svært at udtale sig om dette på nuværende tidspunkt, men en af de stærke sider forventer vi vil være, hvis deltagerne får dannet et netværk. En af de svage sider er, at der kun er én underviser på hvert hold, hvorfor det kan være svært at dække alle de faglige aspekter, der er ved overvægtsproblematikken. Desuden har de kun gennemgået et kortere kursus og har måske ikke altid den faglige ballast, som kunne ønskes.

Kommentarer: Vi har endnu kun få erfaringer med dette projekt.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

7.2.2 Projekt: Spis dig slank

7.2.2.1 Kort fremstilling

SPIS DIG SLANK

Roskilde kommune -- Roskilde amt Projektansvarlig: Forebyggelsesrådet i Roskilde Amt/Forebyggelsesafdelingen i Roskilde Amt **Projektstart:** November 2000 **Projektslutt:** Ikke fastsat, formentlig når amtet nedlægges **Mål:** Deltagerne skal opnå sunde kost- og motionsvaner samt større trivsel. **Målgrupper:** Andre. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Der arbejdes med både teoretisk viden om kost, motion og psyken. Desuden er det praktiske element gennemgående, idet deltagerne laver motion og mad. Deltagerne har desuden tre samtaler med en psykolog i løbet af hele forløbet, der varer 19 uger samt en opfølgingsmødegang 1 år efter første mødegang. Der tales kun lidt om vægt, idet fokus ikke ligger her. **Materiale:** Afhænger af den enkelte instruktør. Der er ikke lavet noget overordnet materiale. Hvilket materiale, der benyttes, afhænger desuden af det enkelte hold **Registrering af kropsvægt:** Der foretages måling og vejning af deltagerne 1., 10. og 19. mødegang samt ved opfølgningen et år efter kursusstart. Alle målinger foretages af lægen (=projektlederen) i enrum, og vægten kommenteres aldrig negativt. Der måles vægt og højde, samt tages mål af omkreds af talje, hofter, højre overarm samt højre lår.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Sundhed, Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet, Kostvejledning, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning,.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Der evalueres via spørgeskemaer ved kursets afslutning samt ved opfølgingsmødegangen. Heri lægges der vægt på ændring af vaner samt deres holdbarhed. Der lægges vægt på ny viden om både kost og motion samt dem selv. Desuden lægges der vægt på trivsel samt om der har været barrierer for ændring af vaner. Der ses også på, om deltagerne har formået at stabilisere deres vægt og eventuelt opnå at blive slankere. **Evaluering:** Evalueringen foretages som ovenfor beskrevet via spørgeskemaer, men også via telefoninterviews for at vurdere langtidseffekten udover det år, hvor vi følger dem. Der er ikke fastsat tidspunkt for, hvornår evalueringen vil foregå. Det vil blive en intern evaluering, og den vil blive foretaget før amtet bliver nedlagt. **Resultater:** Der blev foretaget en evaluering efter de første fire kurser på arbejdspladser incl. opfølgning efter et år. Der var en gennemførselsprocent på ca. 85. Ikke alle var overvægtige. Gennemsnitligt BMI var dog på over 33. Deltagerne har fået ny viden, har ændret både kost- og motionsvaner. Har fået ny viden om sig selv. Større overskud i hverdagen. Der kunne ikke findes nogen sammenhæng mellem ændring og vaner udover, hvis folk ændrede vaner meget radikalt og vægten. Der var både nogen, som havde tabt sig uden at ændre vaner samt nogen, der havde ændret vaner, men ikke havde opnået et vægttab. Til gengæld var der en sammenhæng mellem, at de, der havde oplevet kriser, alle havde taget på i opfølgningsperioden.

7.2.2.2 Lang fremstilling

Spis dig slank

1. Information om tiltaget

Amt: Roskilde

Kommune: Roskilde

Starttidspunkt: November 2000

Sluttidspunkt: Ikke fastsat, formentlig når amtet nedlægges

Organisatorisk ansvarlig: Forebyggelsesrådet i Roskilde Amt/Forebyggelsesafdelingen i Roskilde Amt

Finansiering: Tilbudet finansieres ved dels tilskud fra Forebyggelsesrådet og brugerbetaling. Der er ikke noget fast beløb afsat. Beløbet, der afsættes, afhænger bl. a. af, hvor mange, der står på venteliste samt, hvor meget der er råd til fra år til år.

Kontaktperson: Projektleder Britta Ortiz

Kontaktpersons adresse: Forebyggelsesafdelingen, Køgevej 80, 4000 Roskilde

Kontaktpersons telefon: 46 30 35 20

Kontaktpersons e-mail: cfbo@ra.dk

Kontaktpersonens tilknytning: projektleder for projektet.

Kontaktpersonens faglige baggrund: Læge

Udfyldende om faglig baggrund: Læge

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Projektet er organiseret som et af Forebyggelsesrådets udviklingsprojekter.

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Projektlederen har ansvaret for igangsættelse, administration, økonomi, løbende evaluering samt slutevaluering.

Faggrupper tilknyttet projektet: Afspændingspædagog, bevægelsespædagog, ergoterapeut, psykolog, ernærings- og kostve, læge.

Geografisk placering: Forskellige steder i Roskilde Amt – både for borgere og ansatte på arbejdspladser.

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Deltagerne skal opnå sunde kost- og motionsvaner samt større trivsel.

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Andre.

Målgruppe(r) udfyldende information: Tilbudet henvender sig til overvægtige voksne, men der stilles ikke krav om, at de skal være overvægtige. Hovedvægten er, at deltagerne er motiveret for at ændre livsstil. Oprindeligt var det et tilbud, der kun var tiltænkt ansatte på arbejdspladser, men det tilbydes nu også som et borgerkursus.

Aldersgrupper udfyldende information: Voksne i alle aldersgrupper

Information om tiltaget: Oprindeligt blev det tilbudt virksomheder som et af tilbudene i paraplyprojektet "Sundhed på arbejdspladsen". Flere gange har det været omtalt i den husstandsomdelte avis "Sundhedsavisen", som amtet udgiver. Det har flere gange fået presseomtale i de lokale dagblade. Tilbudet er beskrevet på amtets hjemmeside.

Rekruttering til deltagelse: Oprindeligt blev det tilbudt virksomheder som et af tilbudene i paraplyprojektet "Sundhed på arbejdspladsen". Flere gange har det været omtalt i den husstandsomdelte avis "Sundhedsavisen", som amtet udgiver. Det har flere gange fået presseomtale i de lokale dagblade. Tilbudet er beskrevet på amtets hjemmeside.

Rekruttering til deltagelse: Hele amtet.

3. Indhold

Hovedindhold: Der arbejdes med både teoretisk viden om kost, motion og psyken. Desuden er det praktiske element gennemgående, idet deltagerne laver motion og mad. Deltagerne har desuden tre samtaler med en psykolog i løbet af hele forløbet, der varer 19 uger samt en opfølgingsmødegang 1 år efter første mødegang. Der tales kun lidt om vægt, idet fokus ikke ligger her.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I lille grad

Vægtreduktion: I lille grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I lille grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I lille grad

Færdigheder i madlavning: I meget høj grad

Sygdomsrisici: I nogen grad

Andre områder1: I nogen grad

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: Afhænger af den enkelte instruktør. Der er ikke lavet noget overordnet materiale.

Hvilket materiale, der benyttes, afhænger desuden af det enkelte hold

Registrering af kropsvægt:

Registrering af kropsvægt: Der foretages måling og vejning af deltagerne 1., 10. og 19. mødegang samt ved opfølgningen et år efter kursusstart. Alle målinger foretages af lægen (=projektlederen) i enrum, og vægten kommenteres aldrig negativt. Der måles vægt og højde, samt tages mål af omkreds af talje, hofter, højre overarm samt højre lår.

Antal voksen som allerede har deltaget: 141

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 5

Varighed: 19 mødegange med ca. en uges mellemrum. Der tages selvfølgelig hensyn til ferier og helligdage.

Opfølgning: Der er opfølgning et år efter første kursusingang.

5. Evaluering

Successkriterier: Der evalueres via spørgeskemaer ved kursets afslutning samt ved opfølgingsmødegangen. Heri lægges der vægt på ændring af vaner samt deres holdbarhed. Der lægges vægt på ny viden om både kost og motion samt dem selv. Desuden lægges der vægt på trivsel samt om der har været barrierer for ændring af vaner. Der ses også på, om deltagerne har formået at stabilisere deres vægt og eventuelt opnå at blive slankere.

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Evalueringen foretages som ovenfor beskrevet via spørgeskemaer, men også via telefoninterviews for at vurdere langtidseffekten udover det år, hvor vi følger dem. Der er ikke fastsat tidspunkt for, hvornår evalueringen vil foregå. Det vil blive en intern evaluering, og den vil blive foretaget før amtet bliver nedlagt.

Foreliggende evaluering: Der foreligger en foreløbig evaluering efter, at de første kurser var blevet afsluttet. Den er ikke lagt ud på nettet, men kan bestilles. Det drejer sig om en skriftlig rapport, der er

baseret på spørgeskemaerne.

Nuværende resultater: Der blev foretaget en evaluering efter de første fire kurser på arbejdspladser incl. opfølgning efter et år. Der var en gennemførelsesprocent på ca. 85. Ikke alle var overvægtige. Gennemsnitligt BMI var dog på over 33. Deltagerne har fået ny viden, har ændret både kost- og motionsvaner. Har fået ny viden om sig selv. Større overskud i hverdagen. Der kunne ikke findes nogen sammenhæng mellem ændring og vaner udover, hvis folk ændrede vaner meget radikalt og vægten. Der var både nogen, som havde tabt sig uden at ændre vaner samt nogen, der havde ændret vaner, men ikke havde opnået et vægttab. Til gengæld var der en sammenhæng mellem, at de, der havde oplevet kriser, alle havde taget på i opfølgningsperioden.

Forandring: Deltagerne har fået et større selvværd, og mange er startet på noget nyt. Det kan være alt fra nyt arbejde, ny uddannelse, ny væremåde (de er begyndt at sige fra) til, at de er blevet skilt. Mange ved godt, hvor ”skoen trykker”, men de har manglet et ”spark” til at komme videre. Overvægten er ikke kun et udtryk for uhensigtsmæssige vaner.

6. Reflektion og vurderinger

Gode råd: Det er vigtigt, at man ikke har fokus på vægten, men på personen bag overvægten – deres vaner og trivsel. Det betyder, at man skal se deltagerne som mennesker og ikke som overvægtige/et problem. Det er desuden vigtigt, at man er god til at kommunikere ud til både instruktører og ikke mindst deltagerne, at det ikke er en slankekur – at et eventuelt vægttab er en ”komplikation” til ændrede vaner samt større trivsel.

Overvægtens grundproblemer: Set ud fra vores udgangspunkt er overvægten et symptom på, at der er noget galt i en persons liv. Det kan være alt lige fra uhensigtsmæssige vaner, lavt selvværd, stress til personlige problemer. Oftest skal årsagen ikke findes ét sted. Den er multifaktoriel, og derfor skal indsatsen også være multifaktoriel.

Årsager forandring: De skal være åbne for forandringer samt være åbne i forhold til at se på sig selv. Hvis de ikke er det, kan vi ikke hjælpe dem. De skal selv kunne erkende, hvor deres problemer ligger. Det er det, som psykologen kan være med til. Samtalerne med psykologen skal ikke betragtes som en psykologbehandling, men som en øjenåbner. Nogle gange er det nok. Andre gange skal folk starte på egentlig psykologbehandling. Dette kan vi ikke tilbyde dem. De bliver henvist til andre psykologer. Desuden skal folk have nogle redskaber, som de kan bruge i hverdagen. Det er også en af årsagerne til, at vores kurser er så langvarige, idet det tager tid at ændre vaner. Det skal helst ske så gradvist, at deltagerne næsten ikke opdager det, for så er sandsynligheden for, at de også sidder fast i fremtiden større.

Stærke svage sider: Et af projektets stærke sider er, at vi arbejder tværfagligt og inddrager mange aspekter. Det er desuden en styrke, at vi ikke har en fast manual, men er fleksible i forhold til de mennesker, der deltager på det enkelte hold. Det skaber engagerede deltagere og instruktører. Det er desuden en styrke, at vi har politikernes opbakning til at gennemføre projektet. Det er en svaghed, at det vil være svært at forankre tilbudet, når amtet nedlægges.

Kommentarer: Projektet foregår tæt på borgerne. Vi har ikke nogen indgangskriterier og sætter ikke deltagerne i bås fra starten af.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

7.2.3 Projekt: Sundhed og glæde

7.2.3.1 Kort fremstilling

SUNDHED OG GLÆDE

Roskilde kommune -- Roskilde amt Projektansvarlig: Forebyggelsesafdelingen, Roskilde Amt

Projektstart: Forår 2004 **Projektslutt:** Sommer 2005 **Mål:** Øge den fysiske aktivitet hos målgruppen samt i en vis udstrækning ændre deres mad- og måltidsvaner samt øge deres selvværd og selvtillid. Desuden "klæde pædagogerne på" til fortsat at motivere deltagerne til fysisk aktivitet samt støtte op om, at de ændrer kostvaner – uden en løftet pegefing. **Målgrupper:** Kun den overvægtige. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Fysisk aktivitet = sjov motion, der skal være meget afvekslende. Undervisning i kost. I første omgang prøvede vi praktisk madlavning, men er nu gået bort fra dette. Nu satser vi på illustrativ, billedlig undervisning samt ture i fødevarerforretninger, hvor deltagerne får vist, hvilke fødevarer der er usunde og hvilke, der er sunde samt, hvad de skal kigge efter. Desuden får de tilbudt to psykologsamtaler. Der afholdes temadage for pædagoger, der er tilknyttet støttecentret.

Materiale: Vi bruger råvarer og er selv ved at fremstille et lille hefte, hvor de kan se hvilke varer, der er sunde og hvilke, der er usunde.

Registrering af kropsvægt: Ja, tre gang i løbet af hele forløbet, der varer ca. ½ år. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Spisevaner, Motion - fysisk aktivitet.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: At de psykisk udviklingshæmmede synes, at det er sjovt at deltage, at de bliver mere fysisk aktive, at de får nogle lidt sundere kostvaner, at de får styrket deres sociale netværk og får større selvtillid. At personalet får en fælles holdning til kost og motion, at de bliver i stand til at styrke de psykisk udviklingshæmmede i processen med at ændre kost- og motionsvaner, at de får ny viden om kost, vægt og motion i forhold til psykisk udviklingshæmmede. **Evaluering:** Interview af brugere, pædagoger og instruktører. Intern evaluering. Første halve år er blevet evalueret.

Nuværende projekt vil blive evalueret i løbet af sommeren 2005 **Resultater:** At det er vigtigere at øge den fysiske aktivitet end at have fokus på vægttab og mad. Deltagerne var meget glade for at deltage. Der var et frafald på omkring 40 procent, men dem, der har holdt ved, har været meget trofaste og de er begyndt at ændre både kost- og motionsvaner.

7.2.3.2 Lang fremstilling

Sundhed og glæde

1. Information om tiltaget

Amt: Roskilde

Kommune: Roskilde

Starttidspunkt: Forår 2004

Sluttidspunkt: Sommer 2005

Organisatorisk ansvarlig: Forebyggelsesafdelingen, Roskilde Amt

Finansiering: Forebyggelsesrådet, Roskilde Amt. Desuden har Støttecentret 5'eren afsat pædagogtimer til projektet.

Kontaktperson: Projektleder Britta Ortiz

Kontaktpersons adresse: Forebyggelsesafdelingen, Køgevej 80, 4000 Roskilde

Kontaktpersons telefon: 46 30 35 20

Kontaktpersons e-mail: cfbo@ra.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Projektleder. Administration af projektet. Evaluering. Deltager desuden i noget af undervisningen.

Kontaktpersonens faglige baggrund: Læge

Udfyldende om faglig baggrund: Læge

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Partnerskabsprojekt mellem Forebyggelsesrådet i Roskilde Amt samt Støttecentret 5'eren i Roskilde Kommune. Støttecentret sørger for rekruttering af deltagere, opfølgning i forhold til brugerne. De sørger desuden for leje af lokaler samt har afsat pædagogtimer til projektet. Forebyggelsesrådet står for motion, undervisning i kost, psykologsamtaler og evaluering.

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Roskilde.

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Øge den fysiske aktivitet hos målgruppen samt i en vis udstrækning ændre deres mad- og måltidsvaner samt øge deres selvværd og selvtillid. Desuden "klæde pædagogerne på" til fortsat at motivere deltagerne til fysisk aktivitet samt støtte op om, at de ændrer kostvaner – uden en løftet pegefingert.

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgruppe: Kun den overvægtige.

Målgruppe(r) udfyldende information: Voksne psykisk udviklingshæmmede tilknyttet Støttecentret 5'eren. I starten var det kun for overvægtige, men normalvægtige kan nu også deltage.

Aldersgrupper udfyldende information: Voksne

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyldende: 10

Information om tiltaget: Kommunikeret ud gennem pædagogerne tilknyttet Støttecentret 5'eren samt gennem brugernes blad.

Rekruttering til deltagelse: Psykisk udviklingshæmmede tilknyttet Støttecentret 5'eren.

Rekruttering til deltagelse: Roskilde.

3. Indhold

Hovedindhold: Fysisk aktivitet = sjov motion, der skal være meget afvekslende. Undervisning i kost. I første omgang prøvede vi praktisk madlavning, men er nu gået bort fra dette. Nu satser vi på illustrativ, billedlig undervisning samt ture i fødevarerforretninger, hvor deltagerne får vist, hvilke fødevarer der er usunde og hvilke, der er sunde samt, hvad de skal kigge efter. Desuden får de tilbudt to psykologsamtaler. Der afholdes temadage for pædagoger, der er tilknyttet støttecentret.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I lille grad

Sundhed: I nogen grad

Spisevaner: I høj grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke

Vægtreduktion: I lille grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: Slet ikke

Helseproblemer: Slet ikke

Kostvejledning: I nogen grad

Trivsel og livskvalitet: I nogen grad

Vægtkontrol: Slet ikke

Færdigheder i madlavning: Ikke besvaret

Sygdomsrisici: Ikke besvaret

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: Vi bruger råvarer og er selv ved at fremstille et lille hefte, hvor de kan se hvilke varer, der er sunde og hvilke, der er usunde.

Registrering af kropsvægt:

Registrering af kropsvægt: Ja, tre gang i løbet af hele forløbet, der varer ca. ½ år.

Antal voksen som allerede har deltaget: 7

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 10

Familiedeltagelse: nej

Varighed: ca. ½ år

Opfølgning: Nej

5. Evaluering

Successkriterier: At de psykisk udviklingshæmmede synes, at det er sjovt at deltage, at de bliver mere fysisk aktive, at de får nogle lidt sundere kostvaner, at de får styrket deres sociale netværk og får større selvtillid. At personalet får en fælles holdning til kost og motion, at de bliver i stand til at styrke de psykisk udviklingshæmmede i processen med at ændre kost- og motionsvaner, at de får ny viden om kost, vægt og motion i forhold til psykisk udviklingshæmmede.

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Interview af brugere, pædagoger og instruktører. Intern evaluering. Første halve år er blevet evalueret. Nuværende projekt vil blive evalueret i løbet af sommeren 2005

Foreliggende evaluering: Ja, en evaluering af første halve års indsats. Ja, der foreligger en evalueringsrapport.

Nuværende resultater: At det er vigtigere at øge den fysiske aktivitet end at have fokus på vægttab og mad. Deltagerne var meget glade for at deltage. Der var et frafald på omkring 40 procent, men dem, der har holdt ved, har været meget trofaste og de er begyndt at ændre både kost- og motionsvaner.

Forandring: De synes, at det er sjovt at dyrke motion – det er noget de ser frem til i løbet af ugen. Langsomt begynder pædagogerne også at tro på, at det nytter noget at iværksætte en indsats overfor dem. Pædagogerne har fundet ud af, at det ikke dur med ”de løftede pegefingre”, idet de derved opnår det modsatte af, hvad de gerne ville. Ønsket om ændringer skal komme fra brugerne selv og ikke være et ønske hos pædagogerne.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Det er vigtigt, at man tror på, at de psykisk udviklingshæmmede har et stort potentiale. Ofte er vores oplevelse, at bremsen for udvikling ligger hos pædagogerne, der gerne tager over i den bedste mening. Man kan sagtens undervise de psykisk udviklingshæmmede, og hvis man behandler dem, som man behandler alle andre, øges deres selvværd og selvtillid, og de kan meget mere, end man måske tror.

Overvægtens grundproblemer: Den psykiske faktor spiller en meget stor rolle. Det er en speciel gruppe at arbejde med, idet de meget ofte må bede om lov til ting, de skal – også selv om de er voksne. De gør, at de ”i trods” gør alt det, som pædagogerne siger, at de ikke må, når de selv får lov at bestemme. Dette betyder, at de ofte får nogle meget usunde madvaner. Ofte er de også meget isoleret socialt. ”Normale” mennesker ser ned på dem, og det kan skabe utryghed og nedbryde selvtilliden, når man færdes i samfundet. Det er ikke let at være psykisk udviklingshæmmet i et land som Danmark.

Årsager forandring: At de får øget selvværd og selvtillid samt at de får indarbejdet nogle sundere vaner. At man tror på dem og giver sig tid til dem.

Stærke svage sider: Stærke sider: At ønsket om kurset udsprang fra Støttecentret 5’eren, hvilket gør, at de er motiveret for at ændre nogle ting – er lydhøre. Den viden, vi opnår ved projektet, bliver lokalt forankret og kan forhåbentligt komme andre brugere til gode. Svage sider: At tilbudet er begrænset til nogle få.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

8 Storstrøms Amt

8.1 Bornholms Kommune

8.1.1 Projekt: Krop og job – Teamdag i samarbejde med Adipositas

8.1.1.1 Kort fremstilling

KROP OG JOB - TEMADAG I SAMARBEJDE MED ADIPOSITAS

Bornholm kommune -- Storstrøms amt Projektansvarlig: AOF Bornholm, Snorrebakken 58, 3700 Rønne **Projektstart:** 20.juni 2005, kl.15.00 **Projekt slut:** 20.juni 2005, kl.20.00 **Mål:** For temadag – alle over en bred kam Krop og job – Ledige marginaliseringstruede dagpengemodtagere. Målet var efter 18 ugers kursus at få tilknytning til arbejdsmarkedet/uddannelse. **Målgrupper:** Overvægtige og deres familie. **Familieinvolvering:** Nej.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Krop og job – livskvalitet, sygdomsrisiko, kostvejledning, arbejdsmarkedsforhold Temadag Bredt vægtvognere, sygdomsforeninger, samt latterinstruktør **Materiale:** Bøger, video, dagbogsskrivning Materialet – Du bestemmer **Registrering af kropsvægt:** Ja begge dele Hver anden uge **Følgende områder og tema inddrages i tiltaget:** Mobning, Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Udseende, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder i madlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Hvor mange er gået i job / uddannelse **Evaluering:** Deltagerne har udfyldt evalueringsskemaer, da vi har skullet aflevere evalueringsrapport til AF **Resultater:** Ændret livsstil og kostvaner, samt øget livskvalitet har været de væsentligste, derudover er der fokuseret på hvor mange, der er gået i job

8.1.1.2 Lang fremstilling

Mobning: I høj grad

Sundhed: I meget høj grad
Spisevaner: I meget høj grad
Spiseforstyrrelser: I meget høj grad
Vægtreduktion: I meget høj grad
Motion: I meget høj grad
Selværd: I meget høj grad
Sociale kompetencer: I meget høj grad
Udseende: I meget høj grad
Helseproblemer: I meget høj grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I meget høj grad
Sygdomsrisici: I meget høj grad
Andre områder1: I meget høj grad
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Andet, fagbøger.

Materiale: Bøger, video, dagbogsskrivning Materialet – Du bestemmer

Registrering af kropsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: Ja begge dele Hver anden uge

Antal voksen som allerede har deltaget: 48

Familiedeltagelse: Vi har endnu ikke haft familier, men temadagen kan måske give en pejling af om der er behov for dette

Varighed: Krop og job har været fra 18 – 34 uger

Opfølgning: Der har været et opfølgningsmøde ca. 3 måneder efter – der har altid været stor gensynsglæde – desværre har nogen taget vægten på igen

5. Evaluering

Successkriterier: Hvor mange er gået i job / uddannelse

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Deltagerne har udfyldt evalueringsskemaer, da vi har skullet aflevere evalueringsrapport til AF

Foreliggende evaluering: Foreligger skriftlig evaluering

Nuværende resultater: Ændret livsstil og kostvaner, samt øget livskvalitet har været de væsentligste, derudover er der fokuseret på hvor mange, der er gået i job

Forandring: Øget livskvalitet Ja øget mod på at gå ud og søge job

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Det er vigtigt med fokus både på motion og ernæring

Overvægtens grundproblemer: Der er utrolig mange ulykkelige skæbner, der er gemt i overspisning

Årsager forandring: At de selv er kender risikoen for følgesygdomme og risikoen for at blive udelukket fra arbejdsmarkedet

Stærke svage sider: For mange falder tilbage i den gamle rytme, når de stopper

Kommentarer: Vi har her i landet en stor udfordring i at påvirke vores opvoksende ungdom om risikoen ved overvægt, derfor har vi i efteråret sat fokus på emnet. Under titlen ”Hvem bestemmer vores sundhed ” sat fokus på emnet i Bornholms Tidende, ligesom vi afvikler en række temadrøftelser i perioden fra uge 33 – 43 Børn skal opleve glæden ved at bevæge sig og forældre skal have forståelse for at det er deres ansvar at sørge for børnene får noget sundt at spise

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

8.1.2 Projekt: Motion på recept

8.1.2.1 Kort fremstilling

MOTION PÅ RECEPT

Bornholm kommune -- Storstrøms amt Projektansvarlig: Forebyggelsesvirksomheden i Bornholms Regionskommune **Projektstart:** ¼-2004 **Projekt slut:** Det er ikke tidsbegrænset **Mål:** **Målgrupper:** Kun den overvægtige. **Familieinvolvering:** Nej.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Materiale: Registrering af kropsvægt: Følgende områder og tema inddrages i tiltaget.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Om borgerne fortsat dyrker motion efter afsluttet deltagelse i motion på recept
Evaluering: Resultater:

8.1.2.2 Lang fremstilling

Motion på recept

1. Information om tiltaget

Amt: Storstrøms

Kommune: Bornholm

Starttidspunkt: ¼-2004

Sluttidspunkt: Det er ikke tidsbegrænset

Organisatorisk ansvarlig: Forebyggelsesvirksomheden i Bornholms Regionskommune

Finansiering: Bornholms Regionskommune, Forebyggelsesvirksomheden finansierer tilbuddet.

Budgettet er i 2005 565.180 kr. Der er en egenbetaling for borgeren på 750 kr. For et 3-måneders træningsforløb

Budget: 565180

Kontaktperson: Tove Schneider

Kontaktpersons adresse: Forebyggelsesvirksomheden, Landemærket 24, 3700 Rønne

Kontaktpersons telefon: 5692 7502

Kontaktpersons e-mail: Tove.schneider@brk.dk

Faggrupper tilknyttet projektet: Fysioterapeut,

Geografisk placering: Rønne, Nexø, Åkirkeby, Klemesker og Allinge

2. Mål/Målgruppe

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Kun den overvægtige.

Målgruppe(r) udfyllende information: En af målgrupperne i motion på recept er overvægtige.

Aldersgrupper udfyllende information: voksne

Information om tiltaget: Praktiserende læger henviser til motion på recept

3. Indhold

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Ikke besvaret

Sundhed: Ikke besvaret

Spisevaner: Ikke besvaret

Spiseforstyrrelser: Ikke besvaret

Vægtreduktion: Ikke besvaret

Motion: Ikke besvaret

Selværd: Ikke besvaret

Sociale kompetencer: Ikke besvaret

Udseende: Ikke besvaret

Helseproblemer: Ikke besvaret

Kostvejledning: Ikke besvaret

Trivsel og livskvalitet: Ikke besvaret

Vægtkontrol: Ikke besvaret

Færdigheder i madlavning: Ikke besvaret

Sygdomsrisici: Ikke besvaret

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Registrering af kroppsvægt:

Antal voksen som allerede har deltaget: 80

Varighed: 3 måneder

Opfølgning: Opfølgning efter ½ år og 1 år Fysioterapeuterne tager kontakt til borgerne

5. Evaluering

Successkriterier: Om borgerne fortsat dyrker motion efter afsluttet deltagelse i motion på recept

Foreliggende evaluering: nej

6. Reflektion og vurderinger

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

9 Sønderjyllands Kommune

9.1 Haderslev Kommune

9.1.1 Projekt: Vejen til et varigt vægttab

9.1.1.1 Kort fremstilling

VEJEN TIL ET VARIGT VÆGTTAB

Haderslev kommune -- Sønderjylland amt Projektansvarlig: Projektkoordinatoren har ansvaret for projektet. Støttet/vejledt af projektstyregruppen. Økonomiafdelingen på Sønderborg Sygehus har det administrative ansvar. **Projektstart:** 1. april 2004. **Projektsslutt:** 31. marts 2005. **Mål:** Mål: At vise at risikofaktorerne for udvikling af type 2 diabetes blandt deltagerne kan reduceres; Via: Min 5% vægtreduktion Nedsætte talje omkreds Øget fysisk aktivitet – 4 times ugentlig motion (Måles via spørgeskema). Endvidere foretager fysioterapeuterne en 6 min. gangtest med opstart og afslutning på holdaktiviteterne. Delmål: Erfaringsudveksling som ikke afrapporteres videnskabeligt. Vi efterspørger erfaring med at koble den nuværende individuelle diætvejledning med praktisk madlavning. Samtidig ønsker vi at afprøve et mere tværfaglig koncept i et team med praktiserende læge, klinisk diætist, fysioterapeut og psykolog. Deltagerne skal gennem øget viden, mulighed for at afprøve livsstilsændringer i praksis, diskutere og via samvær med ligestillede øge muligheden for adfærdsændring. **Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Her henvises til bilag 2 – projektbeskrivelse. **Materiale:** I den individuelle diætvejledning anvendes vejledningsmateriale udarbejdet af kliniske diætister i Sønderjyllands Amt. Til kostværksted bearbejdede, næringsberegnete opskrifter. Informations pjece om projektet (Bilag 3). Kost og motionspjece. **Registrering af kropsvægt:** Højde – vægt – BMI og taljemål udregnes ved første og sidste individuelle diætvejledning ved klinisk diætist. Vægt måles endvidere som en led i alle individuelle diætvejledninger hos den praktiserende læge. Det er altid den samme vægt der anvendes. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder i madlavning,.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Se projektets mål og delmål. **Evaluering:** Marts måned er afsat til evaluering. Projektkoordinatoren udarbejder en rapport indeholdende en beskrivelse af projektets forløb. Kvantitativ evaluering vil også fremgå i rapporten herunder: Ændring af BMI, vægt og taljemål. Ændring mht. biokemiske data: 2 timer oral glukosebelastning Resultat af 6 min. gangtest.

Resultater: Har udarbejdet en status pr. december 2004 m. flg. resultater: 89 deltagere opstartede i projektet – der har været et frafald på 17 deltagere (de 14 heraf udeblev efter første og anden individuelle diætvejledning og har ikke deltaget i holdaktiviteterne). Der er nu 72 aktive deltagere. I december 2004 har jeg opgjort flg. foreløbige resultater: 61 deltagere har reduceret vægten gennemsnitligt med 4.1 kg. Heraf har jeg målt en taljemål på 40 af deltagerne, det gennemsnitlige tab i taljemål er: 3.9 cm. 11 deltagere har øget vægten i gennemsnit med 1,5 kg. Heraf har jeg målt en taljemål på de 8, den gennemsnitlige forøgelse af taljemålet er: 0.8 cm.

9.1.1.2 Lang fremstilling

Vejen til et varigt væggtab

1. Information om tiltaget

Amt: Sønderjylland

Kommune: Haderslev

Starttidspunkt: 1. april 2004.

Sluttidspunkt: 31. marts 2005.

Organisatorisk ansvarlig: Projektkoordinatoren har ansvaret for projektet. Støttet/vejledt af projektstyregruppen. Økonomiafdelingen på Sønderborg Sygehus har det administrative ansvar.

Finansiering: 50% af budgettet finansieres af Sundhedsstyrelsens overvægtspulje 2003. 50% af budgettet finansieres af puljemidler fra Sønderjyllands amt. Samlet budget 531.890,60 kr.

Budget: 531890

Kontaktperson: Projektkoordinator Klinisk diætist Lene Worm

Kontaktpersons adresse: Der arbejdes med udgangspunkt fra hjemme adressen: Skallebækvej 63.st. 6100 Haderslev. Er formelt ansat ved Sønderborg Sygehus, hvor administrationen tager hånd omkring det økonomiske vedrørende projektet.

Kontaktpersons telefon: 28952864

Kontaktpersons e-mail: Lene Worm@mail.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Kontaktpersonen er ansat i en fuldtidsstilling i et år. Er koordinator for projektet. Udfører desuden alle de individuelle diætvejledninger af patienter hos de praktiserende læger, samt kostværksteder i lokalområdet.

Udfyldende om faglig baggrund: Autoriseret klinisk diætist. Tidligere ansat på Livsstilscentret ved Brædstrup Sygehus. 3 års ansættelse på Haderslev sygehus som Klinisk diætist.

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Der er i alt 6 hold i gang i Amtet. 1 hold i Haderslev. Deltagere fra lægerne: Nørregade 22 A og Nørregade 40 i Haderslev. Peter Bruun i Vojens. 2 hold i Gråsten. Deltagere fra lægerne: Anne Mette Als i Gråsten. Lytje og Mortensen i Ulsnæscetret Gråsten. Lægerne i Broager og lægerne i V. Sottrup. 2 hold i Løgumkloster. Deltagere fra lægehuse i Løgumkloster, Bredebro og Skærbæk. 1 hold i Hørup. Deltagere fra læghuset i Hørup Hav.

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Mål: At vise at risikofaktorerne for udvikling af type 2 diabetes blandt deltagerne kan reduceres; Via: Min 5% vægtreduktion Nedsætte talje omkreds Øget fysisk aktivitet – 4 times ugentlig motion (Måles via spørgeskema). Endvidere foretager fysioterapeuterne en 6 min. gangtest med opstart og afslutning på holdaktiviteterne. Delmål: Erfaringsudveksling som ikke afrapporteres videnskabeligt. Vi efterspørger erfaring med at koble den nuværende individuelle diætvejledning med praktisk madlavning. Samtidig ønsker vi at afprøve et mere tværfaglig koncept i et team med praktiserende læge, klinisk diætist, fysioterapeut og psykolog. Deltagerne skal gennem øget viden, mulighed for at afprøve livsstilsændringer i praksis, diskutere og via samvær med ligestillede øge muligheden for adfærdsændring.

Aldersgrupper: 18-40 år,

Målgrupper:

Målgruppe(r) udfyldende information: Inklusionskriterier: Mænd og kvinder med BMI på 30 og derover i alderen 18-65 år. Familiær disponering, dvs. 1 nær slægtning i lige linie med type 2 diabetes. Deltagerne skal være motiverede og indstillet på at yde et engagement såvel individuelt som i gruppe med ligestillede. Have fysisk til at gennemføre fysisk aktivitet af 1 ½ times varighed. Være indstillet på at betale et deltager gebyr på 600 kr. Biokemiske data som måles før henvisning: TSH s/b - glukose 2 timers oral glukose belastning. Biokemiske data som måles ved projektets afslutning. 2 timers oral glukose belastning. Eksklusion kriterier: Diagnosen diabetes mellitus

Diagnosen iskæmisk hjertesygdom Personer som er medicineret med psykofarmaka (lette former for psykofarmaka dog undtaget), epilepsimedicin, binyrebarkhormon.

Aldersgrupper udfyldende information: 18-65

Information om tiltaget: Praktiserende læge har henvist deltagere, der kunne opfylde inklusion kriterierne. Informations pjece om projektet er ved denne lejlighed udleveret til deltageren.

Rekruttering til deltagelse: Se målgruppe

Rekruttering til deltagelse: Sønderjyllands Amt Kravet er, at lægerne i et lokal område kan samle 12 deltagere. Derved kan holdaktiviteterne gennemføres, så deltagerne har en overskuelig transporttid til aktiviteterne, samt skabe base for at deltagerne bedst muligt kan danne netværk f.eks. dyrke yderligere motion sammen.

3. Indhold

Hovedindhold: Her henvises til bilag 2 – projektbeskrivelse.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I lille grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I høj grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: Slet ikke

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I meget høj grad

Færdigheder i madlavning: I meget høj grad

Sygdomsrisici: Ikke besvaret

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Andet, madopskrifter.

Materiale: I den individuelle diætvejledning anvendes vejledningsmateriale udarbejdet af kliniske diætister i Sønderjyllands Amt. Til kostværksted bearbejdede, næringsberegnete opskrifter. Informations pjece om projektet (Bilag 3). Kost og motionspjece.

Registrering af kropsvægt: Efter, Før.

Registrering af kropsvægt: Højde – vægt – BMI og taljemål udregnes ved første og sidste individuelle diætvejledning ved klinisk diætist. Vægt måles endvidere som en led i alle individuelle diætvejledninger hos den praktiserende læge. Det er altid den samme vægt der anvendes.

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 89

Varighed: Individuelt diætvejledning v. klinisk diætist: De første deltagere startede primo juni 2004, de sidste deltagere startede oktober 2004. Alle deltagerne uanset opstartstidspunkt, afsluttes med udgangen af februar 2005. (Ovennævnte pga. tidspres, idet projektet skal afvikles på 1 år.) Hold aktiviteter: Alle deltagerne startede med hold aktiviteterne september 2004 – hold aktiviteterne afsluttes februar 2005.

Opfølgning: Ja hvis ansøgning om forlængelse af projektet i yderlig et år imødekommes. Se punkt 2.6. Der sigtes mod at kunne følge de deltagere der er i gang i projektet i en længere periode både til den individuelle diætvejledning (vejledning ca. hver 8. uge af en halv times varighed), og til gruppe aktiviteter (ca. 1 gang månedlig). Herved bliver der kapacitet/midler til at kunne tilbyde konceptet til nye deltagere.

5. Evaluering

Successkriterier: Se projektets mål og delmål.

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Marts måned er afsat til evaluering. Projektkoordinatoren udarbejder en rapport indeholdende en beskrivelse af projektets forløb. Kvantitativ evaluering vil også fremgå i rapporten herunder: Ændring af BMI, vægt og taljemål. Ændring mht. biokemiske data: 2 timer oral glukosebelastning Resultat af 6 min. gangtest.

Foreliggende evaluering: Der er ingen egentlig evaluering på nuværende tidspunkt. Denne forventes udarbejdet i løbet af foråret 2005.

Nuværende resultater: Har udarbejdet en status pr. december 2004 m. flg. resultater: 89 deltagere opstartede i projektet – der har været et frafald på 17 deltagere (de 14 heraf udeblev efter første og anden individuelle diætvejledning og har ikke deltaget i holdaktiviteterne). Der er nu 72 aktive deltagere. I december 2004 har jeg opgjort flg. foreløbige resultater: 61 deltagere har reduceret vægten gennemsnitligt med 4,1 kg. Heraf har jeg målt en taljemål på 40 af deltagerne, det gennemsnitlige tab i taljemål er: 3,9 cm. 11 deltagere har øget vægten i gennemsnit med 1,5 kg. Heraf har jeg målt en taljemål på de 8, den gennemsnitlige forøgelse af taljemålet er: 0,8 cm.

Forandring: Status Gennemgående er der hos deltagerne sket en mærkbar forandring i form af større selvtillid, livsmod, livsglæde i takt med at kroppen forandres via ændret livsstil. Projektets tværfaglige tilgang til overvægtsproblematikken giver den enkelte større selvindsigt. Deltagerne har glæde af holdene og flere mødes til yderligere motion, kosmetik aften o.l. Nye venskaber udvikles. Den fysiske aktivitet skaber et positivt gruppepres deltagerne imellem. Deltagerne er blevet inspireret til at dyrke yderligere motion. Det er udbytterigt at afprøve nye måder at træne på og mange har opdaget at de kunne ting, som de ikke troede muligt f.eks. svømning, dans og boldspil.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Om muligt en tværfaglig tilgang til overvægtproblematikken. Vigtigt at have et allerede eksisterende organisation at udvikle et vægttabskoncept udfra. Eks. i nærværende projekt, hvor den praktiserende læge har kontakten til deltageren – det er derfor ekstra udbytterigt at afholde konference mellem projektkoordinatoren (diætisten) og den praktiserende læge. Have en projektstyre gruppe, som udstikker de overordnede rammer. Have en fast projekt koordinator som er gennemgående person for den enkelte deltager i et projekt. Og som organisatorisk samler trådene. Det er helt i orden med et deltagergebyr (sikrer de mindst motiverede fravælger projektet, samt støtter økonomisk)

Overvægtens grundproblemer: Kompleks årsags sammenhæng, derfor er det en forudsætning at det tilbud den enkelte overvægtige tilbydes, er bredspektret både hvad angår indhold, fag personer og inddragelse af ligestillede i samme situation. Med kompleks årsags sammenhæng mener jeg inaktivitet, dårlige kostvaner, kort uddannelse, arvelighed for fedme, stress, dårlig økonomi, stillesiddende jobs osv. Flere deltagere har problemer med grænsesætning i mange sammenhænge. Overspisning bliver en måde at trøste/mærke sig selv på.

Årsager forandring: Parathed, om vedkommende er motiveret. Motivation er desværre ikke nok, hvis den pågældendes ressourcer er begrænsede. Eks. svært psykisk syge – personer i livs kriser. Desuden er det en stor fordel (forudsætning), hvis deltagerens ægtefælle/samlever ”bakker op om” ændring af familiens livsstil. Gruppen (i vores projekt holdaktiviteterne) er vigtig – her mødes man endelig med andre overvægtige, der forstår problematikken på en helt særlig måde. Ikke mindst er det vigtigt at tiltaget er ”langvarigt”, ½ til et år er alt for kortsigtet – f.eks. anbefaler relevant litteratur livslang opfølgning.

Stærke svage sider: Stærke sider: Tværfagligheden og dialogen med den praktiserende læger, som har langtidskontakten med patienten. Koble teori og praksis. Tiltaget foregår i deltagerens nærområde, hvor ”den enkelte er i sin hverdag”. Har mulighed for at møde ligestillede i lokalområdet – skabe nye kontakter. Udbytterigt at holde ”personalemøder” undervejs i projektet. En gennemgående projektkoordinator, som følger den enkelte deltager under hele forløbet, og samtidigt har ”følingen” med projektet organisatorisk set. Svage sider: Har en fornemmelse af at nogle læger har henvist deltagere, hvor deres motivation/ressourcer er uafklaret – dette påvirker projektmålene og det engagement der er på holdene negativt. Projektkoordinatoren mangler en daglig

sparringspartner. Det er en stor udfordring, men også hårdt at være projektkoordinator på fuld tid, når de resterende i projektet er timeansatte. I projektets opstartsfasen ville det have været optimalt at mødes med projektets andre undervisere. Her kunne man inspirere hinanden, og bruge de fordele der er ved at arbejde tværfagligt. På grund af projektets tidspres har det desværre ikke været muligt.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

9.2 Nordborg Kommune

9.2.1 Projekt: Forløb for overvægtige

9.2.1.1 Kort fremstilling

FORLØB FOR OVERVÆGTIGE

Nordborg kommune -- Sønderjylland amt Projektansvarlig: Nordborg kommune - Socialudvalget **Projektstart:** 1. november 2005 **Projektlutt:** 1. juli 2007 **Mål:** At de overvægtige taber sig, og forstår ideen i en livsstilsændring, så godt at de gør det. Borger rettet forebyggelse. **Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: -Undervisning ved sygeplejesker -Hold og individuel psykolog behandling - Undervisning og træning ved fysioterapeuter -Kost undervisning både i hold og individuelt - samt madværksteder **Materiale:** Sundhedsstyrelsens anvisninger, evidensbaserede træningsformer, samt psykolog bøger. Slides der bruges i undervisningen. **Registrering af kropsvægt:** Ja - en gang om ugen **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Samfundsmæssige besparelser Ændring i livsstil **Evaluering:** Både intern evaluering af forløb og eksternt ved evalueringsinstitut **Resultater:** Folk er meget glade for at gå her. Giver udtryk for dette. Hold er vigtigt. Der er mange som ikke kan komme ofte. (meget svage personer) Der er flere der har tabt sig.

9.2.1.2 Lang fremstilling

Forløb for overvægtige

1. Information om tiltaget

Amt: Sønderjylland

Kommune: Nordborg

Starttidspunkt: 1. november 2005

Sluttidspunkt: 1. juli 2007

Organisatorisk ansvarlig: Nordborg kommune - Socialudvalget

Finansiering: Indenrigs- og Sundhedsministeriet

Kontaktperson: Morten Bierbaum, Chef for Sundhedscenter

Kontaktpersons adresse: Borgmester Blomgrens Plads 3, 6430 Nordborg

Kontaktpersons telefon: 74151742

Kontaktpersons e-mail: mb@nordborg.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Chef

Udfyllende om faglig baggrund: Cand.Scient.Pol.

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Centeret køres som en selvstændig enhed. Morten Bierbaum er ansvarlig for driften af centeret. Socialudvalget er politisk ansvarlig.

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: I Nordborg på Als. På et ombygget plejehjem.

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: At de overvægtige taber sig, og forstår ideen i en livsstilsændring, så godt at de gør det. Borger rettet forebyggelse.

Målgruppe(r) udfyllende information: Man kan have en pårørende med i centeret.

Aldersgrupper udfyllende information: Alle voksne

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyllende: 0

Information om tiltaget: Medierne, og via egen læge.

Rekruttering til deltagelse: BMI over 30. Henvises fra egen læge. Skal kunne deltage i holdundervisning/træning

Rekruttering til deltagelse: Ny Sønderborg kommune

3. Indhold

Hovedindhold: -Undervisning ved sygeplejesker -Hold og individuel psykolog behandling - Undervisning og træning ved fysioterapeuter -Kost undervisning både i hold og individuelt - samt madværksteder

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I høj grad
Færdigheder i madlavning: I høj grad
Sygdomsrisici: I meget høj grad
Andre områder1: I meget høj grad
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: Sundhedsstyrelsens anvisninger, evidensbaserede træningsformer, samt psykolog bøger. Slides der bruges i undervisningen.

Registrering af kropsvægt:

Registrering af kropsvægt: Ja - en gang om ugen

Antal voksen som allerede har deltaget: 0

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 30

Familiedeltagelse: En pårørende må deltage i undervisningen, minus psykologen.

Varighed: 12 uger.

Opfølgning: Opringning efter 1 og 3 mdr.

5. Evaluering

Successkriterier: Samfundsmæssige besparelser Ændring i livsstil

Tiltagsevaluering: Både intern evaluering af forløb og eksternt ved evalueringsinstitut

Foreliggende evaluering: Nej

Nuværende resultater: Folk er meget glade for at gå her. Giver udtryk for dette. Hold er vigtigt. Der er mange som ikke kan komme ofte. (meget svage personer) Der er flere der har tabt sig.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Ja, kræve at folk møder op. Træning må ikke være "fri træning" men skal indgå som pligt element i forløbet.

Overvægtens grundproblemer: Psykiske problemer. De er sprængfyldt af dem. Uvidenhed Kultur - spiser som mor og far.

Årsager forandring: Bred tværfaglig indsats

Stærke svage sider: Bred tværfaglig indsats. Meget ressourcekrævende.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

9.2.2 Projekt: Pilotprojekt for livsstilsændringer for Austenborg

9.2.2.1 Kort fremstilling

PILOTPROJEKT FOR LIVSTILSÆNDRINGER FOR AUSTENBORG,

Nordborg kommune -- Sønderjylland amt Projektansvarlig: Nordborg kommune **Projektstart:** 2002 **Projektslutt:** 2004 **Mål:** Formålet med projektet har været at give et tilbud til personer, der på grund af rygproblemer, overvægt eller hjertekarsygdomme er på vej ud af arbejdsmarkedet, eller som på grund af deres lidelse har vanskeligt ved at starte på arbejdsmarkedet eller på en uddannelse. Tilbuddet har omfattet rygscole, kostværksteder, motion og rygeafvænning **Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Motionstræning, foretaget af en fysioterapeut, herunder deltage i forskellige former for motion – også svømmehal som var en overvindelse. Give deltagerne øget kropsbevidsthed, give en oplevelse af velvære, når man er i bedre fysisk form. Præstere et vægttab og nedsætte fedtprocenten og forbedre deltagernes kondition og udholdenhed. Madværksted, foretaget af en diætist. Både teoretisk undervisning, lære at købe rigtigt ind og læse deklarationer og egentlig madlavning med fedtfattige produkter og fremgangsmåde. **Materiale:** Pjecer, materiale udarbejdet af fysioterapeut og diætist, herunder bl.a opskrifter Dagbøger Ja, pjecer, dagbog og mappe med forskelligt materiale **Registrering af kropsvægt:** Ja Ved begyndelsen, nogle gange i forløbet og ved afslutning samt ved opfølgning ½ år efter kurssets afslutning. Er sket med den enkelte sammen med fysioterapeuten og diætisten **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Motion - fysisk aktivitet, Udseende, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdighede imadlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Om der er præsteret et vægttab, om deltagerne har ændret livsstil, bl.a. madvaner og om der dyrkes mere motion samt om deltagerne er kommet i arbejde – uddannelse eller har bibeholdt deres arbejde **Evaluering:** Der er udarbejdet evalueringsrapport bl.a. på baggrund af det spørgeskema, som deltagerne 3 gange i forløbet har skullet besvare samt undervisernes evaluering **Resultater:** Se medsendte evalueringsrapport

9.2.2.2 Lang fremstilling

Pilotprojekt for livstilsændringer for Austenborg,

1. Information om tiltaget

Amt: Sønderjylland

Kommune: Nordborg

Starttidspunkt: 2002

Sluttidspunkt: 2004

Organisatorisk ansvarlig: Nordborg kommune

Finansiering: De 3 deltagende kommuner, Sønderjyllands Amt og Den Europæiske Socialfond
Samlet budget 350.000 kr. heraf 70.000 kr. til kurset for overvægtige og 55.000 kr. til kurset for hjertekar patienter (kurset for disse pt. indeholder også en kostdel – vægtudel)

Kontaktperson: Gregor Gurevitsch / Ulla Lassen

Kontaktpersons adresse: Nordborg kommune, Sund By Storegade 36, 6430 Nordborg

Kontaktpersons telefon: 7345 1392 / 7345 139

Kontaktpersons e-mail: Gregor@nordborg.dk, Lassen@nordborg.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Projektleder og regnskabsleder

Udfyldende om faglig baggrund: Sundhedschef, overtandlæge / Overassistent, Diplomudd. I off. Admin.

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Sundhedschef sammen med underviserne og overass. Samt i samarbejde med sagsbehandlere i de 3 kommuner (de har visiteret deltagerne)

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: I Nordborg kommune

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Formålet med projektet har været at give et tilbud til personer, der på grund af rygproblemer, overvægt eller hjertekarsygdomme er på vej ud af arbejdsmarkedet, eller som på grund af deres lidelse har vanskeligt ved at starte på arbejdsmarkedet eller på en uddannelse. Tilbuddet har omfattet rygscole, kostværksteder, motion og rygeafvænning

Målgruppe(r) udfyldende information: Målgruppen var de overvægtige, der har vanskeligt ved at komme ind på arb.markedet/på uddannelse eller har en trussel om fyring hængende på sig (og rygpatienter samt personer med hjertekarsygdomme)

Aldersgrupper udfyldende information: 18-40 årige

Information om tiltaget: Der er udarbejdet folder og visitering til kurset for overvægtige er sket gennem sagsbehandlere i de tre deltagende kommuner samt praktiserende læger

Rekruttering til deltagelse: Se under pkt. 2.5 Aldersgruppe 18-40 år, BMI mellem 35 og 45, Sygedagpengemodtagere og ledige på understøttelse eller med en trussel om fyring.

Sammenvægtning af en række faktorer, f.eks. chancen for at komme tilbage i arb., deltagerens motivation, baggrund for lidelse, om der er en "fysisk diagnose", om det er livsstilen, psykosociale problemer i arb. eller fam. Og endelige det sociale netværk og støtte fra omgivelserne.

Rekruttering til deltagelse: Fra Augustenborg, Sydals og Nordborg kommuner

3. Indhold

Hovedindhold: Motionstræning, foretaget af en fysioterapeut, herunder deltage i forskellige former for motion – også svømmehal som var en overvindelse. Give deltagerne øget kropsbevidsthed, give en oplevelse af velvære, når man er i bedre fysisk form. Præstere et vægttab og nedsætte

fedtprocenten og forbedre deltagernes kondition og udholdenhed. Madværksted, foretaget af en diætist. Både teoretisk undervisning, lære at købe rigtigt ind og læse deklarationer og egentlig madlavning med fedtfattige produkter og fremgangsmåde.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I meget høj grad

Vægtreduktion: Ikke besvaret

Motion: I meget høj grad

Selværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I høj grad

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I meget høj grad

Færdigheder i madlavning: I meget høj grad

Sygdomsrisici: I høj grad

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: Pjecer, materiale udarbejdet af fysioterapeut og diætist, herunder bl.a opskrifter

Dagbøger Ja, pjecer, dagbog og mappe med forskelligt materiale

Registrering af kropsvægt:

Registrering af kropsvægt: Ja Ved begyndelsen, nogle gange i forløbet og ved afslutning samt ved opfølgning ½ år efter kurssets afslutning. Er sket med den enkelte sammen med fysioterapeuten og diætisten

Antal voksen som allerede har deltaget: 8

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 0

Varighed: 4 måneder: Motion – 18 x 2 timer, madværksted – 8 x 3 timer + 1 indkøbsdag og individuel samtale med diætist. 4 timers møde med psykolog. Opfølgningsmøde er afholdt efter hhv. 3 og 6 måneder

Opfølgning: Ja se ovenfor – hhv. 3 og 6 måneder efter forløbets afslutning, hvor deltagerne igen er blevet vejret og kolesteroltal, BT m.m. er målt samt hvor der er snakket om, hvordan det går – samt erfaringsudveksling mellem deltagerne

5. Evaluering

Successkriterier: Om der er præsteret et vægttab, om deltagerne har ændret livsstil, bl.a. madvaner og om der dyrkes mere motion samt om deltagerne er kommet i arbejde – uddannelse eller har bibeholdt deres arbejde

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Der er udarbejdet evalueringsrapport bl.a. på baggrund af det spørgeskema, som deltagerne 3 gange i forløbet har skullet besvare samt undervisernes evaluering

Foreliggende evaluering: Ja, se ovenfor Evalueringsrapport kan rekvireres

Nuværende resultater: Se medsendte evalueringsrapport

Forandring: Der er sket en ændring i livsvaner – madvaner og de er blevet opmærksomme på motionsdelen samt ikke mindst at enkelte har brug for psykologhjælp (at rydde op i deres ”rygsæk”) inden de kan præstere et ordentligt vægttab. En erkendelse af dette er en lige så vigtig proces. Gode underviserer, erkendelse af problemer, erfaringsudveksling med andre, undervisning i andre

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Se evalueringsrapport – vi forventer at bruge evalueringen fra projektet til etablering af et sundhedscenter. Vigtigt at deltagerne er motiverede og at der gives psykologhjælp til dem, der måtte have brug for dette.

Overvægtens grundproblemer: Forkerte livsvaner, herunder kost og motion. For enkelte trøstespisning – mangler erkendelse af og løsning af egne problemer. Lader stå til!

Årsager forandring: Ændring af kostvaner og livsstil og en personlig udvikling, så de tør gå ud blandt andre. Men det er også vigtigt at være opmærksom på faktorer, der gør at de kan have behov for psykologhjælp for at kunne præstere et vægttab.

Stærke svage sider: Positivt: At det er et fælleskommunalt projekt. Gode undervisere Negativt: De store spørgeskemaer, rekrutteringen af deltagere burde måske også være foregået uden om sagsbehandlere, så deltagerne selv skulle henvende sig. Se i øvrigt evalueringsrapporten

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

9.3 Tinglev Kommune

9.3.1 Projekt: Idræt og kost

9.3.1.1 Kort fremstilling

PILOTPROJEKT FOR LIVSTILSÆNDRINGER FOR AUSTENBORG,

Nordborg kommune -- Sønderjylland amt Projektansvarlig: Nordborg kommune **Projektstart:** 2002 **Projektslutt:** 2004 **Mål:** Formålet med projektet har været at give et tilbud til personer, der på grund af rygproblemer, overvægt eller hjertekarsygdomme er på vej ud af arbejdsmarkedet, eller som på grund af deres lidelse har vanskeligt ved at starte på arbejdsmarkedet eller på en uddannelse. Tilbuddet har omfattet rygscole, kostværksteder, motion og rygeafvænning **Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Motionstræning, foretaget af en fysioterapeut, herunder deltage i forskellige former for motion – også svømmehal som var en overvindelse. Give deltagerne øget kropsbevidsthed, give en oplevelse af velvære, når man er i bedre fysisk form. Præstere et vægttab og nedsætte fedtprocenten og forbedre deltagernes kondition og udholdenhed. Madværksted, foretaget af en diætist. Både teoretisk undervisning, lære at købe rigtigt ind og læse deklarationer og egentlig madlavning med fedtfattige produkter og fremgangsmåde. **Materiale:** Pjecer, materiale udarbejdet af fysioterapeut og diætist, herunder bl.a opskrifter Dagbøger Ja, pjecer, dagbog og mappe med forskelligt materiale **Registrering af kropsvægt:** Ja Ved begyndelsen, nogle gange i forløbet og ved afslutning samt ved opfølgning ½ år efter kurssets afslutning. Er sket med den enkelte sammen med fysioterapeuten og diætisten **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Motion - fysisk aktivitet, Udseende, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdighede imadlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Om der er præsteret et vægttab, om deltagerne har ændret livsstil, bl.a. madvaner og om der dyrkes mere motion samt om deltagerne er kommet i arbejde – uddannelse eller har bibeholdt deres arbejde **Evaluering:** Der er udarbejdet evalueringsrapport bl.a. på baggrund af det spørgeskema, som deltagerne 3 gange i forløbet har skullet besvare samt undervisernes evaluering **Resultater:** Se medsendte evalueringsrapport

9.3.1.2 Lang fremstilling

Idræt og kost

1. Information om tiltaget

Amt: Sønderjylland

Kommune: Tinglev

Starttidspunkt: Uge 20 og uge 38

Sluttidspunkt: Uge 38

Organisatorisk ansvarlig: Bofællesskaberne i Tinglev

Finansiering: Amtets sundhedspulje + bofællesskaberne i Tinglev og beboerne selv. 10.000 fra Amtets pulje 2.000 fra bofællesskaberne i Tinglev Mad, transport o.l. er betalt af beboerne selv Dorte B. Andersen har udover arbejdstid, anvendt fritid på projektet.

Kontaktperson: Dorte B. Andersen

Kontaktpersons adresse: Bofællesskabet Jernbanegade nr. 10, 6360 Tinglev

Kontaktpersons telefon: 7464333 + 3380

Kontaktpersons e-mail: bftl@tinglev-kommune.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Planlægger og organisator

Udfyllende om faglig baggrund: Socialpædagog

Faggrupper tilknyttet projektet:

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: At bevidstgør beboere og personale i bofællesskaberne om den rette kostsammensætning med særlig fokus på overvægt og en sundere livsstil, herunder motion og idræt.

Aldersgrupper: 18-40 år,

Målgrupper:

Målgruppe(r) udfyllende information: Beboerne i bofællesskabet (fysisk og psykisk funktionshæmmede) og alle hjemmevejleder i bofællesskaberne.

Aldersgrupper udfyllende information: Ca. 34-60 år.

Information om tiltaget: Der er lavet skriftlige indbydelser, som er udleveret personligt og hjemmevejlederne har i det daglige arbejde med beboerne, opfordret og talt om projektet.

Rekruttering til deltagelse: Alle beboere i bofællesskaberne har været inviteret.

Rekruttering til deltagelse: Tinglev kommune.

3. Indhold

Hovedindhold: Kosten – den daglige. Indkøb – hvad fyldes i indkøbskurven (fedtprocent)

Kropsbevisthed – fysisk velvære Motion

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke

Vægtreduktion: I nogen grad

Motion: I høj grad

Selværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: Slet ikke

Helseproblemer: I nogen grad

Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og livskvalitet: I høj grad
Vægtkontrol: I nogen grad
Færdigheder i madlavning: I høj grad
Sygdomsrisici: Slet ikke
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: Der er benyttet foredrag, et storkøkkens faciliteter og igen foredrag fra naturvejledere. Vi har efterfølgende lavet en artikel om vores projekt.

Registrering af kroppsvægt: Ingen.

Registrering af kropsvægt: Nej – vi har fra starten af valgt, at projektet ikke var et slankekursus, men et motivationskursus.

Antal voksen som allerede har deltaget: 18

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 0

Varighed: Projekterne er kørt over 2 uger. Uge 20 og uge 38. I hver af ugerne har der været ca. 3 tiltag, som hver har haft en varighed fra 3-4 timer til en hel dag. Når et tiltag er afsluttet, har personen afsluttet sin deltagelse, idet der har været tilmelding pr. aktivitet ikke for hele ugen som helhed.

Opfølgning: Der arbejdes i det daglige fortsat med projektes ide. Målet har været at fremme forståelse og tanken for emnet, og opfølgningen/succesen består i at der løbende tænkes på hvad man lærte.

5. Evaluering

Successkriterier: Vi vil efter 12 måneder lave en evaluering på, om beboerne anvender mere eller mindre tid på idrætsaktiviteter.

Forandring: Ja, deltagerne, såvel beboere som hjemmevejleder, har helt klart fået mere focus på hvad og hvor meget de spiser. Når beboerne og hjemmevejlederne er ude på indkøb, så lægges der mærke til, fra begge parter, hvad der fyldes i indkøbskurven.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Selv om nogen helt klart kan trænge til en vægtreduktion, så synes vi at et vægttab skal kunne ske via egen motivation. Vi tror bevidstheden om kost og motion, vil være medvirkende til, at beboerne senere vil være mere motiverede for et egentligt vægtkursus.

Overvægtens grundproblemer: Forkerte spisevaner og for lidt motion.

Årsager forandring: At de har en forståelse for hvad forkerte spisevaner, og for lidt motion kan medføre. Det er klart at det senere skal kombineres med en oplysning om fedmens negative sider for helbredet.

Stærke svage sider: Frivilligheden. Det alsidige udbud af aktiviteter. Den store brede deltagelse. At vi frastod fra at fokusere på at slanke sig hvorved vi kunne have holdt nogen væk – som måske ikke selv mente de skulle tabe sig.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

9.4 Aabenraa Kommune

9.4.1 Projekt: Fedt for Fight – en konkurrence med fokus på kost

9.4.1.1 Kort fremstilling

FEDT FOR FIGHT - EN KONKURRENCE MED FOKUS PÅ KOST

Aabenraa kommune -- Sønderjylland amt Projektansvarlig: Sundhedsfremme på arbejdspladsen, Sønderjyllands Amt, Sundhedsforvaltningen **Projektstart:** Vi har i alt gennemført 4 konkurrencer siden 2001. **Projektslutt:** Maj 2005 **Mål:** Intentionen er at få det brede motionsbegreb mere udbredt. Ofte har den voksne befolkning (herunder også de overvægtige) en fornemmelse for, at motion er sport som på TV, det rigtige tøj, fuld fart med sved på panden og i hvert tilfælde ikke noget for en overvægtig. Disse forhold bør aflives, så også overvægtige får lyst til at bevæge sig, udøve fysisk aktivitet, motion, eller hvad vi nu vælger at kalde alt det, som er det modsatte af inaktivitet. Det væsentlige i denne sammenhæng er bevægelsesglæde. Det skal være sjovt at bevæge sig, og det skal fremkalde glæde og overskud af energi. Det er derfor uhyre væsentligt, at den enkelte finder den motionsform, som vedkommende er motiveret til at gå i gang med. Det kan eksempelvis være at indlægge motion i forbindelse med transporten til job, gå, cykle (måske en lille omvej hver dag), stå af et tidligere stoppested osv. På jobbet kan det være at tage trappen i stedet for elevatoren, at gå hen til en kollega i stedet for at sende e-mail, stå op og tale i telefonen – det er stort set kun fantasien, der sætter grænser, hvis vi gerne vil bevæge os lidt mere i det daglige. Derudover byder fritiden også på masser af muligheder for at være mere fysisk aktiv. Der er tilbud om struktureret motion i centre, klubber, foreninger osv., men der er også mulighed for at få motion ved at gøre rent, lege med børnene, gå tur med hunden, cykle eller gå på indkøb, grave haven osv. **Formål** Formålet med Fedt for Fight er at give en gruppe medarbejdere og ledere mulighed for at forbedre kondition og tabe i vægt i en 3 måneders periode. Fedt for Fight skal ses som en fokusskabende aktivitet forløbende over 3 måneder – der er derfor ikke nødvendigvis tale om en varig livsstilsændring. Men vi håber, at fokus på kost og motion via Fedt for Fight kan give de enkelte deltagere og virksomheder ideer til at fastholde vaneændringerne – også på længere sigt. For virksomheden skal Fedt for Fight medvirke til, at der kommer fokus på kost- og motions betydning, således at det at tænke sundhed ind i hverdagen bliver en naturlig del af virksomhedens kultur. I praksis kan dette eksempelvis ses ved, at der etableres badeforhold for de, der cykler til job, udbud af sund mad i kantinen, frugt i stedet for kager til møder. I det hele taget bør kost og motion være tænkt ind, hvor det er hensigtsmæssigt og muligt. Såvel virksomhedens identitet som image kan påvirkes, - formodentlig med bedre fastholdelse og rekruttering af medarbejdere til følge. **Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: I en Fedt for Fight konkurrence gælder det om at forbedre kondition og fedtprocent. Det hold, der opnår den største samlede forbedring og dermed flest point, er det vindende hold, - og modtager en præmie. Fedt for Fight er en konkurrence, der løber over ca. 3 måneder, hvor hold á 5-7 personer dyster mod de øvrige tilmeldte hold. De tilmeldte hold kan være fra samme virksomhed eller fra forskellige virksomheder. Konkurrencen vindes ved den største samlede forbedring af holdets kondition og tab af kilo, målt i fedtprocent. Kost- og motionskonsulenter kommer på virksomhederne, hvor de tester og kontrollerer deltagernes fedtprocent og kondition i alt 3 gange. Testudstyret er en vægt og en kondicykel. Ved disse tests vejleder konsulenterne dels i kost og motion og dels i det at skulle ændre vaner. Vaneændringerne skal gerne foregå på en sådan måde, at det også er muligt at holde fast i disse ændringer, når konkurrencen er slut. Ved testene er der hermed mulighed for at få individuel rådgivning, samtidig med at der skabes en social kontakt, hvori der er mulighed for god kollegial støtte ved det, at man kæmper sammen på holdet. Fedt for Fight er særlig rettet mod inaktive og overvægtige, og konceptet tiltaler overvægtige, der i fællesskab med ligestillede kan ændre på kost- og motionsvaner. Konkurrencemomentet er også vigtigt i Fedt for Fight, og det vil være de

overvægtige og inaktive, der vil kunne opnå de største forbedringer i løbet af konkurrencetiden og dermed være kandidater til at vinde konkurrencen. (se vedhæftede konkurrenceforløb) **Materiale:** Materiale til deltagerne og internt materiale til brug for konsulenterne. (Se vedhæftede bilagsoversigt) **Registrering af kropsvægt:** Ja der registreres højde og kropsvægt. Deltagerne bliver testet mht. fedtprocent på impedans-måler. Derudover testes deltagerne mht. kondital på en kondicykel. Deltagerne testes i alt 3 gange – i starten, midtvejs og sidst i konkurrenceforløbet. I alt henover 4 måneder. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Kostvejledning, Vægtkontrol.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Succeskriterier er • at mindst 75 %, af de, der møder op ved første test, har et BMI på 25 eller derover • at mindst 75 % af de, der møder ved første test, også møder til den sidste test • at mindst 75 %, af de, der gennemfører Fedt for Fight, forbedrer deres kondition • at mindst 75 %, af de, der gennemfører Fedt for Fight, forbedrer deres fedtprocent • at mindst 75 %, af de, der gennemfører Fedt for Fight, i konkurrenceforløbet ændrer deres kost og motionsvaner til det mere sunde (dette er selvrapporteret via evalueringsskemaer) Hensigten er at tilstræbe • at deltagerne opnår en forståelse for vigtigheden af at spise sundt og være fysisk aktiv • at deltagerne finder en motionsform, der opfylder de ønsker og behov, de har • at deltagerne fastholder de nye kost og motionsvaner, de har fået, mens konkurrencen stod på • at konsulenterne giver rådgivning og vejledning om motions- og kostændringer på en sådan måde, at det stemmer overens med den livssituation, den enkelte deltager befinder sig i • at deltagerne oplever glæde og effekt ved at omlægge kost- og motionsvaner. Den enkelte skal mærke, at ændringerne har en positiv indflydelse på dem selv • at give deltagerne en forståelse for, at det er de små succeser, der giver en positiv effekt. Det gælder om, for den enkelte deltager, at sætte sig mål der er opnåelige. Derved, om end langsomt, at nærme sig et langsigtet mål, som før konkurrencen føltes uopnåeligt • at der i virksomheden sættes fokus på kost og motions betydning for medarbejderne og virksomheden

Evaluering: Evalueret dels på baggrund af målingerne – fedtprocent og kondital, og dels via evalueringsskema. **Resultater:** Deltagerne er blevet testet første gang her i Fedt for Fight konkurrencen 2005. Da det er ændringer i fedtprocent og kondital vi ser på, foreligger der ikke nogen resultater pt. Målgruppekriteriet – at mindst ¾ skal have et BMI på 25 og derover er opfyldt.

9.4.1.2 Lang fremstilling

Fedt for Fight - en konkurrence med fokus på kost

1. Information om tiltaget

Amt: Sønderjylland

Kommune: Aabenraa

Starttidspunkt: Vi har i alt gennemført 4 konkurrencer siden 2001.

Sluttidspunkt: Maj 2005

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsfremme på arbejdspladsen, Sønderjyllands Amt, Sundhedsforvaltningen

Finansiering: Delvis brugerbetaling. Vi sender en regning til virksomhederne som beslutter, hvor stor brugerbetalingen skal være. Virksomhederne får en regning på 1600 kr. for opstart, afslutning, foldere mm. Og derudover en regning på 1200 kr. pr. hold der er tilmeldt. Amtet har derudover udgifter til konsulenter, testudstyr, transport, trykning af materiale mm.. Budgettet er ialt på ca. 50.000 kr. pr konkurrenceforløb, afhængigt af antallet af tilmeldte hold.

Kontaktperson: Sundhedsfremmekonsulent, Lone Britt Larsen

Kontaktpersons adresse: Sundhedsforvaltningen Sundhedsfremme på arbejdspladsen Amtsgården Skelbækvej 2 6200 Aabenraa

Kontaktpersons telefon: 7433 5180 (direkte),

Kontaktpersons e-mail: lbl@sja.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Markedsføring af konkurrencen til virksomheder. Møder i virksomhederne. Samarbejdsaftaler med virksomhederne. Oplægsholder ved opstarts-afslutningsarrangementet. Igangsætter og koordinator i forhold til de konsulenter der konkret udfører test mm. på de enkelte virksomheder Beregning af resultater. Evaluator på konkurrencen

Kontaktpersonens faglige baggrund: Idrætsuddannet

Udfyldende om faglig baggrund: Cand. Scient. med idræt og sundhed som hovedfag og psykologi som sidefag.

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Kontaktpersonen er ansvarlig i samarbejde med de udførende konsulenter.

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Konkurrencen foregår dels som intern konkurrence i virksomheder og kan foregå som konkurrence mellem flere virksomheder i et geografisk nærmere bestemt område af amtet.

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Intentionen er at få det brede motionsbegreb mere udbredt. Ofte har den voksne befolkning (herunder også de overvægtige) en fornemmelse for, at motion er sport som på TV, det rigtige tøj, fuld fart med sved på panden og i hvert tilfælde ikke noget for en overvægtig. Disse forhold bør aflives, så også overvægtige får lyst til at bevæge sig, udøve fysisk aktivitet, motion, eller hvad vi nu vælger at kalde alt det, som er det modsatte af inaktivitet. Det væsentlige i denne sammenhæng er bevægelsesglæde. Det skal være sjovt at bevæge sig, og det skal fremkalde glæde og overskud af energi. Det er derfor uhyre væsentligt, at den enkelte finder den motionsform, som vedkommende er motiveret til at gå i gang med. Det kan eksempelvis være at indlægge motion i forbindelse med transporten til job, gå, cykle (måske en lille omvej hver dag), stå af et tidligere stoppested osv. På jobbet kan det være at tage trappen i stedet for elevatoren, at gå hen til en kollega i stedet for at sende e-mail, stå op og tale i telefonen – det er stort set kun fantasien, der sætter grænser, hvis vi gerne vil bevæge os lidt mere i det daglige. Derudover byder fritiden også på masser af muligheder for at være mere fysisk aktiv. Der er tilbud om struktureret

motion i centre, klubber, foreninger osv., men der er også mulighed for at få motion ved at gøre rent, lege med børnene, gå tur med hunden, cykle eller gå på indkøb, grave haven osv. Formål Formålet med Fedt for Fight er at give en gruppe medarbejdere og ledere mulighed for at forbedre kondition og tabe i vægt i en 3 måneders periode. Fedt for Fight skal ses som en fokusskabende aktivitet forløbende over 3 måneder – der er derfor ikke nødvendigvis tale om en varig livsstilsændring. Men vi håber, at fokus på kost og motion via Fedt for Fight kan give de enkelte deltagere og virksomheder ideer til at fastholde vaneændringerne – også på længere sigt. For virksomheden skal Fedt for Fight medvirke til, at der kommer fokus på kost- og motions betydning, således at dét at tænke sundhed ind i hverdagen bliver en naturlig del af virksomhedens kultur. I praksis kan dette eksempelvis ses ved, at der etableres badeforhold for de, der cykler til job, udbud af sund mad i kantinen, frugt i stedet for kager til møder. I det hele taget bør kost og motion være tænkt ind, hvor det er hensigtsmæssigt og muligt. Såvel virksomhedens identitet som image kan påvirkes, - formodentlig med bedre fastholdelse og rekruttering af medarbejdere til følge.

Aldersgrupper: 18-40 år,

Målgrupper:

Målgruppe(r) udfyldende information: Målgruppen er som udgangspunkt samtlige medarbejdere på virksomheden. Informationsmaterialet er dog udformet på en sådan måde, at det tiltaler de medarbejdere, der er motiverede for at ændre motions- og kostvaner. Materialet har vist sig at være hensigtsmæssigt til medarbejdere med et Body Mass Index (BMI) på mellem 25 og 30, det vil sige medarbejdere med en moderat overvægt. Der vil oftest være medarbejdere, som derudover er interesserede og som melder sig, men som ikke har et decideret overvægtsproblem.

Aldersgrupper udfyldende information: Medarbejdere på Sønderjyske virksomheder (ca. 18-65 årige)

Information om tiltaget: Ved konkurrence i et geografisk valgt område udsendes der informationsmateriale i form af en folder rettet mod interesserede medarbejdere og et brev til virksomhedsledelsen på de udvalgte virksomheder. Ved en intern konkurrence er det typisk via intranet, personaleblad, opslag på tavler eller lign. der annonceres forud for at informationsmaterialet omdeles til alle medarbejdere.

Rekruttering til deltagelse: Rekrutteringen foregår via informationsmaterialet hvor vi forsøger at ramme målgruppen. Det har vist sig at informationsmaterialet virker tiltalende på den målgruppe vi gerne vil have fat i, nemlig de medarbejdere der har et BMI på 25 og derover.

Rekruttering til deltagelse: Området bliver valgt forud for udsendelse af informationsmateriale.

3. Indhold

Hovedindhold: I en Fedt for Fight konkurrence gælder det om at forbedre kondition og fedtprocent. Det hold, der opnår den største samlede forbedring og dermed flest point, er det vindende hold, - og modtager en præmie. Fedt for Fight er en konkurrence, der løber over ca. 3 måneder, hvor hold á 5-7 personer dyster mod de øvrige tilmeldte hold. De tilmeldte hold kan være fra samme virksomhed eller fra forskellige virksomheder. Konkurrencen vindes ved den største samlede forbedring af holdets kondition og tab af kilo, målt i fedtprocent. Kost- og motionskonsulenter kommer på virksomhederne, hvor de tester og kontrollerer deltagernes fedtprocent og kondition i alt 3 gange. Testudstyret er en vægt og en kondicykel. Ved disse tests vejleder konsulenterne dels i kost og motion og dels i det at skulle ændre vaner. Vaneændringerne skal gerne foregå på en sådan måde, at det også er muligt at holde fast i disse ændringer, når konkurrencen er slut. Ved testene er der hermed mulighed for at få individuel rådgivning, samtidig med at der skabes en social kontakt, hvori der er mulighed for god kollegial støtte ved dét, at man kæmper sammen på holdet. Fedt for Fight er særlig rettet mod inaktive og overvægtige, og konceptet tiltaler overvægtige, der i fællesskab med ligestillede kan ændre på kost- og motionsvaner. Konkurrencemomentet er også vigtigt i Fedt for Fight, og det vil være de overvægtige og inaktive, der vil kunne opnå de største forbedringer i løbet af konkurrencetiden og dermed være kandidater til at vinde konkurrencen. (se vedhæftede konkurrenceforløb)

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I meget høj grad
Spisevaner: I meget høj grad
Spiseforstyrrelser: I meget høj grad
Vægtreduktion: I meget høj grad
Motion: I meget høj grad
Selværd: I nogen grad
Sociale kompetencer: I høj grad
Udseende: I nogen grad
Helseproblemer: I nogen grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og livskvalitet: I nogen grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I nogen grad
Sygdomsrisici: Slet ikke
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: Materiale til deltagerne og internt materiale til brug for konsulenterne. (Se vedhæftede bilagsoversigt)

Registrering af kropsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: Ja der registreres højde og kropsvægt. Deltagerne bliver testet mht. fedtprocent på impedans-måler. Derudover testes deltagerne mht. kondital på en kondicykel. Deltagerne testes i alt 3 gange – i starten, midtvejs og sidst i konkurrenceforløbet. I alt henover 4 måneder.

Antal voksen som allerede har deltaget: 370

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 200

Familiedeltagelse: Det er op til deltagerne selv om de vil involvere familien. Vi forklarer ved opstartsarrangementet at det er vigtigt med social støtte.

Varighed: Konkurrence forløbet strækker sig over 3-4 måneder, som fra starten er fastsat.

Opfølgning: Opfølgningen er op til de enkelte virksomheder.

5. Evaluering

Successkriterier: Succeskriterier er • at mindst 75 %, af de, der møder op ved første test, har et BMI på 25 eller derover • at mindst 75 % af de, der møder ved første test, også møder til den sidste test • at mindst 75 %, af de, der gennemfører Fedt for Fight, forbedrer deres kondition • at mindst 75 %, af de, der gennemfører Fedt for Fight, forbedrer deres fedtprocent • at mindst 75 %, af de, der gennemfører Fedt for Fight, i konkurrenceforløbet ændrer deres kost og motionsvaner til det mere sunde (dette er selvrappporteret via evalueringsskemaer) Hensigten er at tilstræbe • at deltagerne opnår en forståelse for vigtigheden af at spise sundt og være fysisk aktiv • at deltagerne finder en motionsform, der opfylder de ønsker og behov, de har • at deltagerne fastholder de nye kost og motionsvaner, de har fået, mens konkurrencen stod på • at konsulenterne giver rådgivning og vejledning om motions- og kostændringer på en sådan måde, at det stemmer overens med den livssituation, den enkelte deltager befinder sig i • at deltagerne oplever glæde og effekt ved at omlægge kost- og motionsvaner. Den enkelte skal mærke, at ændringerne har en positiv indflydelse på dem selv • at give deltagerne en forståelse for, at det er de små succeser, der giver en positiv effekt. Det gælder om, for den enkelte deltager, at sætte sig mål der er opnåelige. Derved, om end langsomt, at nærme sig et langsigtet mål, som før konkurrencen føltes uopnåeligt • at der i virksomheden sættes fokus på kost og motions betydning for medarbejderne og virksomheden

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Evalueret dels på baggrund af målingerne – fedtprocent og kondital, og dels via evalueringsskema.

Foreliggende evaluering: Evaluering og erfaringer De objektive målinger, der er foretaget på

samtlig Fedt for Fight deltagere i 4 konkurrencer, ligger til grund for nedenstående vurdering. Nedenstående skema anskueliggør hvorvidt succeskriterierne er opfyldt: Succeskriterie Fedt for Fight 2001 Fedt for Fight 2002 Fedt for Fight 2003A Fedt for Fight 2003B BMI $\geq$ 25 Mindst 75% 94% 92% 84% 78% Gennemførsel Mindst 75% 100% 64% 91% 83% Konditionsforbedring Mindst 75% 81% 81% 78% 78% Fedtprocentsforbedring Mindst 75% 89% 77% 88% 75% Kriteriet om at 75 % af deltagerne skal være i besiddelse af en BMI på 25 og derover er dermed opfyldt i alle fire forløb. Gennemførselsprocenten ligger også meget fint bortset fra Fedt for Fight 2002, hvor den er på 64 %. Dette skyldes, at konkurrencen forløb over 11 måneder med i alt 5 test. I den sammenhæng vurderer vi 64 % som en høj procentdel og dermed acceptabel. Med hensyn til forbedring af kondition og fedtprocent ses procentdele, der alle opfylder succeskriterierne. Fedt for Fight har ændret sig på forskellig vis. Der er f.eks. flere virksomheder, fortrinsvis store virksomheder, der har efterspurgt en igangsættelse af en intern Fedt for Fight konkurrence. Fedt for Fight har været afprøvet både som konkurrence internt på 2 større virksomheder Fedt for Fight 2002 og Fedt for Fight 2003 B, og som konkurrencer mellem forskellige virksomheder hvor ca. 35 virksomheder har været involverede, Fedt for Fight 2001 og 2003 A. Fedt for Fight 2003 B var en intern firmakonkurrence; hvor der var 17 hold, der valgte at dyste mod hinanden; og en konkurrence for forskellige virksomheder i et udvalgt område, Fedt for Fight 2003 A, hvor i alt 13 hold havde meldt sig. På et par virksomheder er Fedt for Fight gennemført som en aktivitet med ”fokus på kost og motion”, hvor der ikke har været indarbejdet et konkurrence-moment udover konkurrencen med en selv. Vi har kendskab til at en arbejdsplads selv valgte at gennemføre Fedt for Fight ved hjælp af ideer, erfaringer og lån af udstyr. Et motionscenter har ligeledes gennemført en konkurrence med i alt 10 tilmeldte hold. Efterhånden udbydes Fedt for Fight som den oprindelige konkurrence, men med den ændring at der ved testene er en kostkonsulent tilstede, som vejleder deltagerne omkring kostændringer i en mere sund og ernæringsrigtig retning. Hver deltager skriver en dagskost i et registreringsskema. Dette indtastes i ”kend din kost” et kostprogram, hvor der bliver foretaget beregninger af kosten. Kostkonsulenten vejleder, ud fra denne registrering, hver enkelt deltager. Ved Fedt for Fight er valgt skriftlig evaluering fra deltagerne. Evalueringen bruges som en rettesnor til at vurdere om Fedt for Fight konkurrencen har været en succes ved at se på nedenstående spørgsmål: • er deltagerne forventninger blevet indfriet? • er antallet af minutter med fysisk aktivitet øget i konkurrence-perioden? • er kostvanerne ændret i en mere sund retning i forhold til før konkurrence-perioden? • har deltagerne taget beslutning om at sætte sig mål i tiden efter konkurrenceophøret? • har de konkret gjort sig tanker om, hvordan de vil nå målene? (dette kan være en god pejling på, om de har tænkt sig at arbejde videre. Konkrete tanker har større succes med at blive gennemført, end hvis planerne ikke er konkretiserede). I evalueringen er der plads til at skrive øvrige kommentarer, herunder de specielt gode og specielt dårlige ting ved deltagelse i Fedt for Fight konkurrencen. Der er ikke evalueret efter konkurrence-periodens afslutning, dog er deltagerne fra år 2001 gen-testet efter et år. Konkurrence-deltagerne fra år 2003 er gen-testet efter ca. ½ år. Ved gen-testen vil der blive fulgt op med et spørgeskema for at se, hvordan langtidseffekten er af Fedt for Fight. Udover den subjektive evaluering fra deltagerne og de objektive målinger evalueres også på processen. Konsulenterne evaluerer forløbet og kommer med ønsker for det fremtidige samarbejde omkring Fedt for Fight konkurrencer. Der er ikke evalueret efter konkurrence-periodens afslutning, dog er deltagerne fra år 2001 gen-testet efter et år. Konkurrence-deltagerne fra år 2003 er gen-testet efter ca. ½ år. Ved gen-testen vil der blive fulgt op med et spørgeskema for at se, hvordan langtidseffekten er af Fedt for Fight. Udover den subjektive evaluering fra deltagerne og de objektive målinger evalueres også på processen. Konsulenterne evaluerer forløbet og kommer med ønsker for det fremtidige samarbejde omkring Fedt for Fight konkurrencer.

Nuværende resultater: Deltagerne er blevet testet første gang her i Fedt for Fight konkurrencen 2005. Da det er ændringer i fedtprocent og kondital vi ser på, foreligger der ikke nogen resultater pt. Målgruppekriteriet – at mindst $\frac{3}{4}$ skal have et BMI på 25 og derover er opfyldt.

Forandring: Under 5.3 kan ses et skema med hvor mange procent der har forbedret fedtprocent og kondital.

6. Reflektion og vurderinger

Gode råd: Overvejelser der kan være væsentlige: • at det skal være sjovt at tabe sig • at den enkelte

skal gøre det i et samarbejde med kolleger • at der ikke skal være løftede pegefingre, men derimod en åben snak om, hvordan den enkelte motiveres til at gøre noget ved egen overvægt • motion skal være i fokus, udfra den tanke at motion kan være motivationsskabende og være med til at give det overskud hos den enkelte, der skal til for at tage fat i andre livsstilsvaner, herunder kost • fokus skal være på motion som den vane, hvor man får ting i tilgift – det eneste man skal undvære er inaktiviteten – dog skal der investeres noget tid, som man måske ellers ville bruge på stillesiddende aktiviteter.

Overvægtens grundproblemer: Inaktivitet. Dårlige vaner som er tidligt anlagt. Blokeringer (psykiske) der forhindrer dem i at have overskud til at tænke motion og sund kost ind i dagligdagen.

Årsager forandring: At de selv tager beslutningen om at indgå i et projekt. At de gør det i samarbejde med kolleger – så de opnår den kollegiale støtte. At de selv finder ud af, hvilke vaner de vil ændre. At de bliver kontrolleret. At de bliver rådgivet ift. deres situation.

Stærke svage sider: En stærk side er: At vi kontrollerer og vejleder, men ikke laver konkrete aktiviteter for dem, som de kun holder fast ved, så længe konsulenter er der. En svag side er: At forankring og langtidseffekt muligvis er fraværende – men hvis bare få af deltagerne opnår en varig livsstilsændring er vi nået et vigtigt mål

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

9.4.2 Projekt: Kurset "Overvægt i familien"

9.4.2.1 Kort fremstilling

KURSET "OVERVÆGT I FAMILIEN"

Aabenraa kommune -- Sønderjylland amt Projektansvarlig: Sønderjyllands amt **Projektstart:**

16. august 2004 **Projektsslutt:** 7. marts 2005 **Mål:** 1. at deltagerne på deres arbejdsplads får en fælles forståelse af hvilke "tegn" børn og familier, som er truet af overvægt, viser, 2. at deltagerne bliver i stand til at udvikle en konkret sundhedsfremmende intervention, som de får afprøvet på egen arbejdsplads, 3. at der i den konkrete intervention arbejdes aktivt med dialogen med forældrene, 4. at forældrene oplever interventionerne som positive og nyttige, 5. at minimum 1 gruppe der deltager, har en tværfaglig sammensætning, herunder deltagelse af både sundhedsplejerske og pædagogisk personale. **Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet.

Familieindvolvering: Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kursusforløb over 8 måneder fordelt i moduler, i alt 9 dage. Pædagogisk arbejdes i hele kurset ud fra et sundhedsfremmende perspektiv. Kurset indeholder diverse faglige indlæg, som skal belyse kompleksiteten i problemstillingen overvægt. Der er indlæg om sundhedspædagogik og kommunikation, pædagogiske øvelser samt hjemmearbejdsperioder med planlægning og afprøvning af konkrete interventioner. Kurset afsluttes med et opsamlings- og erfaringsmøde.

Proceskonsulenten er "gennemgående" i kursusforløbet. **Materiale:** Hver enkelt underviser har præsenteret eget undervisningsmateriale i kursusforløbet. Der er altså ikke taget udgangspunkt i én grundbog. Der er ikke udarbejdet andet specielt materiale i relation til kurset. **Registrering af**

kropsvægt: Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder i madlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: se mål **Evaluering:** Der er lavt baseline som gentages ved kursets afslutning . Derefter vil der blive lavet fokusinterview ude i institutionerne med forældre deltagelse.

evalueringen er ekstern **Resultater:** Da samtlige grupper pt. arbejder med projekterne foreligger der ikke nogle resultater.

9.4.2.2 Lang fremstilling

Kurset ”Overvægt i familien”

1. Information om tiltaget

Amt: Sønderjylland

Kommune: Aabenraa

Starttidspunkt: 16. august 2004

Sluttidspunkt: 7. marts 2005

Organisatorisk ansvarlig: Sønderjyllands amt

Finansiering: Sønderjyllands amt Sundhedsstyrelsen Institutionerne ved medarbejdernes arbejdstid

Budget: 261

Kontaktperson: Susanne Gyldenhof

Kontaktpersons adresse: Skelbækvej 2, 6200 Aabenraa

Kontaktpersons telefon: 7433 5526

Kontaktpersons e-mail: slg@sja.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Administrativt og faglig ansvarlig for projektet

Udfyldende om faglig baggrund: sygeplejerske og ja.....learning by doing. Særlig bemærkning: Lektor i Idræt, Børge Koch, CVU Sønderjylland, Lembckesvej 3-7, 6100 Haderslev er gennemgående faglig konsulent i forløbet og ham kursisterne primært får kontakt med.

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Kurset afholdes på SI Centret Kursisterne forventes at agere ud fra deres arbejdsplads. Det være sig skole, børnehave SFO mv.

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: 1. at deltagerne på deres arbejdsplads får en fælles forståelse af hvilke ”tegn” børn og familier, som er truet af overvægt, viser, 2. at deltagerne bliver i stand til at udvikle en konkret sundhedsfremmende intervention, som de får afprøvet på egen arbejdsplads, 3. at der i den konkrete intervention arbejdes aktivt med dialogen med forældrene, 4. at forældrene oplever interventionerne som positive og nyttige, 5. at minimum 1 gruppe der deltager, har en tværfaglig sammensætning, herunder deltagelse af både sundhedsplejerske og pædagogisk personale.

Målgruppe(r) udfyldende information: Personale ansat i kommunens daginstitutioner, børnehaveklasser og første klasser, SFO, sundhedspleje og B&U afdelinger

Aldersgrupper udfyldende information: voksne professionelle.

Information om tiltaget: Der udsendes kursusprogram til relevante institutioner, kommuner mv.

Rekruttering til deltagelse: Det er et kursus som skal kvalificere de professionelle, og der er kommet på kurset ud fra følgende kriteriet: accept og opbakning fra deres ledelse, krav om indsats i mellem kursusdagene og deltagelse i evaluering samt tilstræbe tværfaglig sammensætning af grupperne.

Rekruttering til deltagelse: Sønderjyllands amt

3. Indhold

Hovedindhold: Kursusforløb over 8 måneder fordelt i moduler, i alt 9 dage. Pædagogisk arbejdes i hele kurset ud fra et sundhedsfremmende perspektiv. Kurset indeholder diverse faglige indlæg, som skal belyse kompleksiteten i problemstillingen overvægt. Der er indlæg om sundhedspædagogik og kommunikation, pædagogiske øvelser samt hjemmearbejdsperioder med planlægning og afprøvning af konkrete interventioner. Kurset afsluttes med et opsamlings- og erfaringsmøde. Proceskonsulenten er ”gennemgående” i kursusforløbet.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I høj grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I høj grad

Trivsel og livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici: I meget høj grad

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: Hver enkelt underviser har præsenteret eget undervisningsmateriale i kursusforløbet. Der er altså ikke taget udgangspunkt i én grundbog. Der er ikke udarbejdet andet specielt materiale i relation til kurset.

Registrering af kroppsvægt:

Antal voksen som allerede har deltaget: 26

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 26

Opfølgning: Umiddelbart ligger det ikke i kursuskonceptet, men kursisterne vil blive tilbudt at fortsætte i et netværk efter afslutning af kurset. Der er startet et netværk mellem interesserede der arbejder med problematikken. Dette fortsættes i Amts regi og tilstræbes fortsat efter struktur ændringerne

5. Evaluering

Successkriterier: se mål

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Der er lavt baseline som gentages ved kursets afslutning . Derefter vil der blive lavet fokusinterview ude i institutionerne med forælder deltagelse. evalueringen er ekstern

Foreliggende evaluering: Der er en lille rapport over baseline. som ligger i sagen Spørgeskema undersøgelse

Nuværende resultater: Da samtlige grupper pt. arbejder med projekterne foreligger der ikke nogle resultater.

Forandring: Ja, de har lært, at det er meget vigtigt at skabe ”forstyrrelser” hos de personer, som de arbejder med. Det skyldes indholdet i kursuskonceptet, hvor 3 kursusdage blev brugt til at få kursisterne ind i en ”forstyrrelse”. Det var hårdt men lærerigt.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Lige netop ideen med at skabe forstyrrelser hos kursisterne er vigtig. Det nytter ikke noget at lave flere projekter af samme ”kategori” som andre har gennemført, - og som man allerede kender resultatet af. Der skal tænkes anderledes.

Overvægtens grundproblemer: Børge??

Årsager forandring: Børge??

Stærke svage sider: Mange forskellige tilgange og ikke mindst, at deltagerne selv skal igennem en proces, hvor de skal forholde sig professionelt til problematikken. De svage sider er helt klart, at

enkelte kursister forventer, at kursusudbyder kommer med svarere. Her skal vi være bedre til at melde ud, at det er et proceskursus, hvor kursisterne selv skal finde svarene !

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

9.4.3 Projekt: Livsstil og vægttab

9.4.3.1 Kort fremstilling

LIVSSTIL OG VÆGTTAB

Aabenraa kommune -- Sønderjylland amt Projektansvarlig: KAD **Projektstart:** 15.11. 03 **Projektslutt:** 15.5.04 **Mål:** Et livsstilsprojekt for overvægtige kvinder. Projektet er der anlagt et helhedssyn hvorfor såvel kost, motion og de psykologiske faktorer for overvægten har været bearbejdet. Projektet har bygget meget på netværk og netværksdannelse **Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kost Motion NLP **Materiale:** Dagbog **Registrering af kropsvægt:** JA - ugentligt **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Mobning, Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Udseende, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Vægttab og øget selvværd/trivsel **Evaluering:** Ja- spørgeskema **Resultater:** Pænt vægttab og ændret livsstil Mere motion og her en væsentlig faktor at motion øges hvis det er tilgængeligt ifb. med arbejdet At deltagerne meget enstemmigt siger at det er NLP-delen som udgjorde en forskel og gjorde at projektet adskiller sig fra tidligere slankeprojekter og giver deltagerne anden adfærd og ansvar for eget liv.

9.4.3.2 Lang fremstilling

Livsstil og væggtab

1. Information om tiltaget

Amt: Sønderjylland

Kommune: Aabenraa

Starttidspunkt: 15.11. 03

Sluttidspunkt: 15.5.04

Organisatorisk ansvarlig: KAD

Finansiering: Forebyggelsespuljen samt KADs uddannelsespulje, medarbejdertimer fra KAD samt deltagerbetaling

Kontaktperson: Grethe H. Nielsen KAD

Kontaktpersons adresse: Reberbanen 1-5 6200 Aabenraa

Kontaktpersons telefon: 74631773

Kontaktpersons e-mail: D07.grethe@kad.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Projektkoordinator

Udfyllende om faglig baggrund: Suppleringsuddannelse i Kommunikation fra Århus Universitet
NLP-Master Projektlederuddannelse

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Sønderborg – Als, Hovedsted for aktivitet har været KAD-afdelingerne

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Et livsstilsprojekt for overvægtige kvinder. Projektet er der anlagt et helhedssyn hvorfor såvel kost, motion og de psykologiske faktorer for overvægten har været bearbejdet. Projektet har bygget meget på netværk og netværksdannelse

Aldersgrupper: 18-40 år,

Målgrupper:

Målgruppe(r) udfyllende information: Kortuddannede kvinder i alderen 30 – 60 år

Aldersgrupper udfyllende information: Kvinder i alderen 30 – 60 år

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyllende: 0

Information om tiltaget: Foldere, Radio Als og KAD-afdelingerne samt KADs hjemmeside

Rekruttering til deltagelse: Ved henvendelse samt ved direkte samtaler, kontakt med potentielle Deltagere

Rekruttering til deltagelse: Sønderborg – Als

3. Indhold

Hovedindhold: Kost Motion NLP

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I høj grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I høj grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I høj grad

Helseproblemer: I høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I høj grad
Færdigheder i madlavning: I nogen grad
Sygdomsrisici: I nogen grad
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Logbog,

Materiale: Dagbog

Registrering af kropsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: JA - ugentligt

Antal voksen som allerede har deltaget: 30

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 0

Varighed: ½ år med efterfølgende mulighed for netværk

Opfølgning: Ja via netværksgrupper Netværksgrupperne fungerer selvstændigt i dag

5. Evaluering

Successkriterier: Vægttab og øget selvværd/trivsel

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Ja- spørgeskema

Foreliggende evaluering: Ja – resultaterne er indsendt

Nuværende resultater: Pænt vægttab og ændret livsstil Mere motion og her en væsentlig faktor at motion øges hvis det er tilgængeligt ifb. med arbejdet At deltagerne meget enstemmigt siger at det er NLP-delen som udgjorde en forskel og gjorde at projektet adskiller sig fra tidligere slankeprojekter og giver deltagerne anden adfærd og ansvar for eget liv.

Forandring: Større selvværd, eget ansvar, anden adfærd og livsstil NLP delen gjorde at deltagerne tog eget ansvar og kunne se uhensigtsmæssige mønstre og efterfølgende ændre dem

6. Reflektion og vurderinger

Gode råd: Vær opmærksom på de psykiske faktorer, der spiller ind på overvægt.

Overvægtens grundproblemer: Manglende selvværd, familiens overvægt og dårlige vaner arves og man har svært ved selv at ændre vanerne og tankegangen .

Årsager forandring: At de får fokus på det der foregår mellem ørerne At den enkelte får mere selvtillid og kan få succesoplevelser

Stærke svage sider: NLP – delen var den absolut stærkeste side Netværket blandt kvinderne ligeledes Svageste side var personrelateret i en enkelt underviser, der ikke var helt så stabil

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

9.4.4 Projekt: Livsstilklub

9.4.4.1 Kort fremstilling

LIVSSTILKLUB

Aabenraa kommune -- Sønderjylland amt Projektansvarlig: Dansk firma Idrætsforbund
Projektstart: 07-01-2004 **Projektslut:** 15-12-2004 **Mål:** gennem instruktion i kost og motion at tabe sig sammen med andre **Målgrupper:** Kun den overvægtige. **Familieinvolvering:** Nej.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Gennem kostomlægning og motion at tabe sig **Materiale:** Vægtskemaer diverse brochurer. **Registrering af kropsvægt:** Vi registrerer højde vægt fedtprocent bmi tal. Deltager bliver vejlet ugentlig og hver enkelt har et skema så de kan følge det ugentlig. Det er personligt **Følgende områder og tema inddrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Det er op til hver enkelt selv at sætte mål. **Evaluering: Resultater:** Ved sommerferien juni var højeste vægttab 17 kg. På 5 mdr. og var gået fra størrelse 44 til 38

9.4.4.2 Lang fremstilling

Livsstilklub

1. Information om tiltaget

Amt: Sønderjylland

Kommune: Aabenraa

Starttidspunkt: 07-01-2004

Sluttidspunkt: 15-12-2004

Organisatorisk ansvarlig: Dansk firma Idrætsforbund

Finansiering: Det er finansieret ved egen betaling og et opstarts tilskud på 4.000 kr. fra DFIF. Og et tilskud fra Amtet til Diætist på kr. 8.000

Budget: 12000

Kontaktperson: Hans Jørgen Christensen

Kontaktpersons adresse: Farversmøllevej 55 Aabenraa

Kontaktpersons e-mail: aabenraa@dfif.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Formand for Firma Idræt og igangsætter, håber ved årets udgang at finde ny kontaktperson.

Udfyllende om faglig baggrund: Ingen

Faggrupper tilknyttet projektet: Idrætsuddannet,

Geografisk placering: Aabenraa Svømme Idrætscenter

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: gennem instruktion i kost og motion at tabe sig sammen med andre

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Kun den overvægtige.

Målgruppe(r) udfyllende information: Samtlige overvægtige, har ikke fastsat noget bmi tal som betingelse men vi har kun voksne medlemmer.

Aldersgrupper udfyllende information: Fra 35 til 76 år.

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyllende: 20

Information om tiltaget: Gennem dagspresse og opslag i haller bibliotek.

Rekruttering til deltagelse: Alle kan deltage , og ud af de 300 kr. er de 50 kr. det koster at blive medlem af Aabenraa Firma Idræt

Rekruttering til deltagelse: Aabenraa-Røderkro-Lundtofte Kommune

3. Indhold

Hovedindhold: Gennem kostomlægning og motion at tabe sig

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I lille grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I høj grad

Selværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I høj grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I nogen grad

Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I høj grad
Færdighed i madlavning: I nogen grad
Sygdomsrisici: I meget høj grad
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Andet,

Materiale: Vægtskemaer diverse brochurer.

Registrering af kropsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: Vi registrerer højde vægt fedtprocent bmi tal. Deltager bliver vejlet ugentlig og hver enkelt har et skema så de kan følge det ugentlig. Det er personligt

Antal voksen som allerede har deltaget: 40

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 25

Varighed: Hele året

Opfølgning: Der forgår vejning ugentlig bliver registreret så hver enkelt kan følge sig selv.

5. Evaluering

Successkriterier: Det er op til hver enkelt selv at sætte mål.

Tiltagsevaluering: 0

Foreliggende evaluering: Nej

Nuværende resultater: Ved sommerferien juni var højeste vægttab 17 kg. På 5 mdr. og var gået fra størrelse 44 til 38

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: At der er på frivillig basis og at man ikke bliver hængt ud.

Overvægtens grundproblemer: Kost og manglende motion

Stærke svage sider: Prisen og det at instruktører selv har prøvet alt for at tabe sig. Mulighed for at finde lokaler/faciliteter.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

9.4.5 Projekt: LivsstilsCenter SYD

9.4.5.1 Kort fremstilling

LIVSSTILSCENTER SYD

Aabenraa kommune -- Sønderjylland amt Projektansvarlig: AOF SYD Aabenraa **Projektstart:** Løbende indtag (Projektets start: 5.1.04) **Projekt slut:** Løbende udslusning **Mål:** Projektets overordnede mål er, at målgruppen af: * Sygedagpengemodtagere * kontanthjælpsmodtagere * ledige dagpengemodtagere og * øvrige arbejdsmarkedsmæssigt marginaliserede i hele Sønderjylland får tilbudt et sammenhængende forløb, der fokuserer på en varig livsstilsændring og tilbagevenden til arbejdsmarkedet. Tilbuddet skal ses som værende supplerende i forhold til det ordinære sundhedstilbud i Sønderjyllands Amt. **Målgrupper:** Overvægtige og deres familie. **Familieindvolvering:** Nej.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Fysisk træning: Vi skal – med udgangspunkt i den seneste forskning – have fokus på: • træning/genoptræning af kroppen fysisk og psykisk. • tilegnelse af træningsprogrammer, der også kan bruges efter opholdet. • styrkelse af selvværd og selvtillid. Kost: Vi skal – med udgangspunkt i sund kost – have fokus på, at: • At mad og måltider er langt mere end ernæring og kostplaner. • At kost kan handle om identitet og om sociale fællesskaber. • At måltider kan være et sted for socialt samvær, etablering og fastholdelse af nære netværk og som en del af et fællesskab. Krop: Vi skal give deltagerne en forståelse for kroppens opbygning, funktioner og behov, med mulighed for at udvikle en sund krop og at erhverve sig et alsidigt bevægelsesmønster. Personlig udvikling: Vi skal give deltagerne en viden om almenmenneskelige behov, så de kan få en mulighed for at forstå, vurdere og korrigere egen adfærd, reaktioner og holdninger. Arbejdsmarkedet: Vi skal give deltagerne et perspektiv rettet mod deres fremtid i forhold til arbejdsmarkedet. Vores opgave er at bygge ovenpå de kvalifikationer, som deltagerne har i forvejen og synliggøre de kompetencer, de ikke før har oplevet hos sig selv. Vejledersamtaler: Vi skal lægge vægt på at afklare deltageren via en personlig ”sparring” med åbenhed omkring mål og krav, så de kan og tør se muligheder i øjnene. Der skal udarbejdes skriftlige deltager- og handleplaner som et værktøj til efterfølgende opfølgning. **Materiale: Registrering af kropsvægt:** For alle deltagere registreret højde og kropsvægt ved visitationssamtalen. Det er individuelt (efter eget ønske), hvor ofte og hvornår deltagerne måles og vejes via vægt (med måling af fedtprocent, muskelmasse, bmi osv.) og med centimetermål. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Udseende, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Der evalueres løbende både ud fra et deltagerperspektiv, et kontaktpersonperspektiv samt et medarbejderperspektiv: • Dels ved en indsamling og analyse af basale informationer om projektets deltagere og vurdering af deres forløb, f.eks.: o Bopælskommune, køn, alder, civilstand, børn, o Uddannelses- og arbejdsmarkedsmæssig baggrund, erhvervsmæssig situation, resultat- og effektmåling i forhold til erhvervs- og uddannelsessituation, o Sygdomskategori/problemstillinger, funktionsproblemer, effektmåling i forhold til fysisk aktivitet, bmi, medicinforbrug, smerte, kropsbevidsthed, o Forventninger, relevans, samvær, livskvalitet, humør, overskud, styrke, o Social baggrund, familiemæssige konsekvenser, o Overførselsværdi, • Dels vurderinger fra kontaktpersoner – visiterende parter, vejledere, øvrige undervisere mm. – f.eks.: o Samarbejdet, samtaler, opsamling og konklusion. **Evaluering:** Evalueringen udarbejdes på baggrund af materiale, som bl.a. er fremkommet igennem visitationssamtaler, interviews, observationer, dialog, besvarelse af spørgeskemaer, deltager logbøger, evalueringsskemaer m.m.

Evalueringen skal påvise, om effekten er i overensstemmelse med de fastsatte målsætninger. Det forventes, at evalueringen skal kunne »guide« og udvikle praksis. Evalueringen søges at skulle give en kvalitetssikring af projektet – belyst ved forskellige metoder og udfra forskellige synsvinkler – med håb om, at disse kan bruges til at generere viden og formidle erfaringer til inspiration for videre udvikling og nye tiltag. Der er tilkøbt eksternt evalueringsinstitut, som p.t. er i gang med fokusgruppeinterviews af deltagere og ansatte. Evalueringen er opdelt i 1. og 2. devaluering samt en slutevaluering, der foreligger i september/oktober 2006. **Resultater:** Henviſning til www.lcsyd.dk (klar omkring 1. april 2005)

9.4.5.2 Lang fremstilling

LivsstilsCenter SYD

1. Information om tiltaget

Amt: Sønderjylland

Kommune: Aabenraa

Starttidspunkt: Løbende indtag (Projektets start: 5.1.04)

Sluttidspunkt: Løbende udslusning

Organisatorisk ansvarlig: AOF SYD Aabenraa

Finansiering: Projektstøtte fra EU-socialfonden i perioden 1.1.04 – 31.12.06 og Deltagerbetaling via kommuner, stat (AF), virksomheder eller egenbetaling. Der er ikke direkte budgetteret i tiltaget omkring overvægtige, da målgruppen er bredt sammensat.

Kontaktperson: Nina Neertoft - projektleder

Kontaktpersons adresse: Nørretorv 5, 6200 Aabenraa

Kontaktpersons telefon: 51 36 40 94, 74 62 2

Kontaktpersons e-mail: lc@aofsyd.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Projektleder for de 4 centre i Sønderjylland: Aabenraa, Tønder, Haderslev og Sønderborg

Kontaktpersonens faglige baggrund: Andet

Udfyldende om faglig baggrund: Underviser

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Projektet er organiseret under AOF Syd Aabenraa.

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Ansvarlig: Projektleder samt forretningsfører i AOF Syd.

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Sønderjylland: Aabenraa, Haderslev, Sønderborg, Tønder

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Projektets overordnede mål er, at målgruppen af: * Sygedagpengemodtagere * kontanthjælpsmodtagere * ledige dagpengemodtagere og * øvrige arbejdsmarkedsmæssigt marginaliserede i hele Sønderjylland får tilbudt et sammenhængende forløb, der fokuserer på en varig livsstilsændring og tilbagevenden til arbejdsmarkedet. Tilbudet skal ses som værende supplerende i forhold til det ordinære sundhedstilbud i Sønderjyllands Amt.

Målgruppe(r) udfyldende information: Personer, som er fastlåst i et livsforløb, som medfører isolation, mistrivsel, fysisk inaktivitet og passiv livsførelse.

Aldersgrupper udfyldende information: 18 – 60 år

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyldende: 400

Information om tiltaget: Gennem kommuner, læger, psykologer, psykiatrien, AF, Anden Aktør, mm. Informationskanaler: Radio, TV, Aviser, mm.

Rekruttering til deltagelse: Som udgangspunkt er deltagerne tilknyttet projektet i 30 timer om ugen med individuelle tilrettelagte forløb, som kan strække sig over en periode fra 1 til 6 måneder (I særlige tilfælde kan forløbet forlænges afhængig af en individuel vurdering). Fordelingen mellem de enkelte aktiviteter tilpasses individuelt den enkelte med udgangspunkt i visitationssamtalen.

Deltageren udarbejder – i samarbejde med den personlige vejleder (coach) – en personlig plan for forløbet, der tager højde for fysiske, sociale, psykiske og arbejdsmæssige forhold.

Rekruttering til deltagelse: Sønderjyllands Amt

3. Indhold

Hovedindhold: Fysisk træning: Vi skal – med udgangspunkt i den seneste forskning – have fokus

på: • træning/genoptræning af kroppen fysisk og psykisk. • tilegnelse af træningsprogrammer, der også kan bruges efter opholdet. • styrkelse af selvværd og selvtillid. Kost: Vi skal – med udgangspunkt i sund kost – have fokus på, at: • At mad og måltider er langt mere end ernæring og kostplaner. • At kost kan handle om identitet og om sociale fællesskaber. • At måltider kan være et sted for socialt samvær, etablering og fastholdelse af nære netværk og som en del af et fællesskab. Krop: Vi skal give deltagerne en forståelse for kroppens opbygning, funktioner og behov, med mulighed for at udvikle en sund krop og at erhverve sig et alsidigt bevægelsesmønster. Personlig udvikling: Vi skal give deltagerne en viden om almenmenneskelige behov, så de kan få en mulighed for at forstå, vurdere og korrigere egen adfærd, reaktioner og holdninger. Arbejdsmarkedet: Vi skal give deltagerne et perspektiv rettet mod deres fremtid i forhold til arbejdsmarkedet. Vores opgave er at bygge ovenpå de kvalifikationer, som deltagerne har i forvejen og synliggøre de kompetencer, de ikke før har oplevet hos sig selv. Vejledersamtaler: Vi skal lægge vægt på at afklare deltageren via en personlig ”sparring” med åbenhed omkring mål og krav, så de kan og tør se muligheder i øjnene. Der skal udarbejdes skriftlige deltager- og handleplaner som et værktøj til efterfølgende opfølgning.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I meget høj grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I høj grad

Helseproblemer: I høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I meget høj grad

Færdigheder i madlavning: I meget høj grad

Sygdomsrisici: I meget høj grad

Andre områder1: I meget høj grad

Andre områder2: I meget høj grad

4. Materiale

Materiale: Andet, logbog, internet, fagbøger.

Registrering af kropsvægt: Før.

Registrering af kropsvægt: For alle deltagere registreret højde og kropsvægt ved visitationssamtalen. Det er individuelt (efter eget ønske), hvor ofte og hvornår deltagerne måles og vejes via vægt (med måling af fedtprocent, muskelmasse, bmi osv.) og med centimetermål.

Antal voksen som allerede har deltaget: 220

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 115

Familiedeltagelse: Ved div. Fællesarrangementer og ved deltageres arrangementer direkte henvendt til deres eget netværk.

Varighed: Ingen fast varighed. Tiltaget vurderes løbende via opfølgningssamtaler med visiterende parter, således at deltageren selv har mulighed for at have indflydelse på sin egen deltagelse/afslutning.

Opfølgning: Der kan følges op efter endt deltagelse via tilkøb fra visiterende part (samtaler med vejleder) samt ved deltageres efterfølgende deltagelse i fællesarrangementer.

5. Evaluering

Successkriterier: Der evalueres løbende både ud fra et deltagerperspektiv, et kontaktpersonperspektiv samt et medarbejderperspektiv: • Dels ved en indsamling og analyse af

basale informationer om projektets deltagere og vurdering af deres forløb, f.eks.: o Bopælskommune, køn, alder, civilstand, børn, o Uddannelses- og arbejdsmarkeds-mæssig baggrund, erhvervsmæssig situation, resultat- og effektmåling i forhold til erhvervs- og uddannelsessituation, o Sygdomskategori/problemstillinger, funktionsproblemer, effektmåling i forhold til fysisk aktivitet, bmi, medicinforbrug, smerte, kropsbevidsthed, o Forventninger, relevans, samvær, livskvalitet, humør, overskud, styrke, o Social baggrund, familiemæssige konsekvenser, o Overførselsværdi, • Dels vurderinger fra kontaktpersoner – visiterende parter, vejledere, øvrige undervisere mm. – f.eks.: o Samarbejdet, samtaler, opsamling og konklusion.

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Evalueringen udarbejdes på baggrund af materiale, som bl.a. er fremkommet igennem visitationssamtaler, interviews, observationer, dialog, besvarelse af spørgeskemaer, deltager logbøger, evalueringsskemaer m.m. Evalueringen skal påvise, om effekten er i overensstemmelse med de fastsatte målsætninger. Det forventes, at evalueringen skal kunne »guide« og udvikle praksis. Evalueringen søges at skulle give en kvalitetssikring af projektet – belyst ved forskellige metoder og udfra forskellige synsvinkler – med håb om, at disse kan bruges til at generere viden og formidle erfaringer til inspiration for videre udvikling og nye tiltag. Der er tilkøbt eksternt evalueringsinstitut, som p.t. er i gang med fokusgruppeinterviews af deltagere og ansatte. Evalueringen er opdelt i 1. og 2. devaluering samt en slutevaluering, der foreligger i september/oktober 2006.

Foreliggende evaluering: Der foreligger p.t. intern evaluering til brug for afrapportering til socialfonden samt til enkelte samarbejdspartnere. Disse resultater er p.t. ikke tilgængelige.

Nuværende resultater: Henvisning til www.lcsyd.dk (klar omkring 1. april 2005)

Forandring: Henvisning til www.lcsyd.dk (klar omkring 1. april 2005)

6. Reflektion og vurderinger

Overvægtens grundproblemer: Selvværd, overskud, økonomi, bivirkninger ved medicin, misbrugsmønster – og meget mere

Årsager forandring: Motivation, støtte, varige ændringer i dagligdagen, teorien omsat i praksis - og meget mere

Stærke svage sider: Stærke: Individuelt tilrettelagt udfra behov, personlig vejledning, dannelse af netværk Svage: Komplex målgruppe Hvis efterfølgende opfølgning f.eks. ikke er muligt.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

9.4.6 Projekt: Projekt "Vægtløfterne"

9.4.6.1 Kort fremstilling

PROJEKT "VÆGTLØFTERNE"

Aabenraa kommune -- Sønderjylland amt Projektansvarlig: AOF SYD

Arbejdsmarkedsafdelingen Områdeleder Helle Hockerup / kursusleder Gurli Hansen **Projektstart:** 28.04.2003 **Projektslutt:** 15.11.2003 **Mål:** Målsætningen var at udvikle et forløb, som aktivt kunne sætte focus på et af de store livsstilsproblemer i Danmark – overvægt. I 25 uger har vi arbejdet seriøst med selve overvægten – og årsagerne til problemer. Det handlede ikke kun om at tabe sig – men også at påvirke viljen til at gøre noget ved livsstilen, opnå velvære og have visioner for fremtiden. **Målgrupper:** Kun den overvægtige. **Familieinvolvering:** Nej.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Indhold: Teamsamarbejde – personlige netværk Ugentlig vægtkontrol – kost/ernæring - fedtforbrænding Sundhed / forebyggelse – livskvalitet og vaner Ernæringsøkonomi – forskellige former for motion Kroppens opbygning – personlig udvikling Temadage - projektarbejde Samfund og arbejdsmarkedet – Individuelle samtaler **Materiale: Registrering af kropsvægt:** Ja – deltagerne er blevet vejlet og målt – efter et professionelt skema (fedtprocent, muskelmasse mm). Dette har foregået 1 gang pr. uge på MotionsCentret med en tilknyttet instruktør **Følgende områder og tema inddrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder i madlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Succeskriteriet var at påvirke viljen til at gøre noget ved livsstilen, opnå velvære og have visioner for fremtiden. Succeskriteriet var ikke at "vægttab" alene – men årsagerne til overvægt **Evaluering:** Evaluering er foretaget såvel mundtligt som skriftligt **Resultater:** Det samlede vægttab for de 13 personer blev ca. 90 kg 5 overgik til LivsstilsCenter SYD – hvoraf den ene opnåede et vægttab på ca. 50 kg. derefter En anden kursist har opnået et vægttab på 40 kg. Efter forløbet (blev optaget på SOSU skolen)

9.4.6.2 Lang fremstilling

Projekt "Vægtløfterne"

1. Information om tiltaget

Amt: Sønderjylland

Kommune: Aabenraa

Starttidspunkt: 28.04.2003

Sluttidspunkt: 15.11.2003

Organisatorisk ansvarlig: AOF SYD Arbejdsmarkedsafdelingen Områdeleder Helle Hockerup / kursusleder Gurli Hansen

Finansiering: Forløbet blev finansieret via enkeltpladskøb fra kommuner og AF – samt med tilskud fra projektpuljen "Forebyggelse af overvægt". Budgettet blev sammensat af en deltagerbetaling (finansieret som enkeltpladskøb fra kommuner og AF) på kr. 1200,00 pr. deltager pr. uge (for 3 dages undervisning) + midler fra projektpuljen "Forebyggelse af overvægt"

Budget: 1200

Kontaktperson: Helle Hockerup

Kontaktpersons adresse: AOF SYD's KursusCenter Nørretorv 3, 6200 Aabenraa

Kontaktpersons telefon: 74 62 24 23, 73 32 3

Kontaktpersons e-mail: hh@aofsyd.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Leder af Arbejdsmarkedsafdelingen i AOF SYD

Kontaktpersonens faglige baggrund: Andet

Udfyllende om faglig baggrund: Socialrådgiver

Faggrupper tilknyttet projektet: sygeplejerske, klinisk diætist, idrætsuddannet.

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Målsætningen var at udvikle et forløb, som aktivt kunne sætte focus på et af de store livsstilsproblemer i Danmark – overvægt. I 25 uger har vi arbejdet seriøst med selve overvægten – og årsagerne til problemer. Det handlede ikke kun om at tabe sig – men også at påvirke viljen til at gøre noget ved livsstilen, opnå velvære og have visioner for fremtiden.

Aldersgrupper: 18-40 år,

Målgrupper: Kun den overvægtige.

Målgruppe(r) udfyllende information: Forløbet henvendte sig til voksne ledige over 18 år med betydelige overvægtsproblemer. Forud for start var der en personlig visitering, som skulle sikre et motiveret hold.

Aldersgrupper udfyllende information: 18 – 60 år

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyllende: 13

Information om tiltaget: Informationsmateriale i form af folder. Spot i Radio Moin Annonce i Ugeaviser Information til AF, A-kasser, kommuner m.m.

Rekruttering til deltagelse: Kriteriet var en betydelig overvægt

Rekruttering til deltagelse: Deltagerne kom fra hele Sønderjylland

3. Indhold

Hovedindhold: Indhold: Teamsamarbejde – personlige netværk Ugentlig vægtkontrol – kost/ernæring - fedtforbrænding Sundhed / forebyggelse – livskvalitet og vaner Ernæringsøkonomi – forskellige former for motion Kroppens opbygning – personlig udvikling Temadage - projektarbejde Samfund og arbejdsmarkedet – Individuelle samtaler

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I nogen grad
Sundhed: I meget høj grad
Spisevaner: I meget høj grad
Spiseforstyrrelser: I meget høj grad
Vægtreduktion: I høj grad
Motion: I meget høj grad
Selværd: I meget høj grad
Sociale kompetencer: I meget høj grad
Udseende: I nogen grad
Helseproblemer: I nogen grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I meget høj grad
Sygdomsrisici: I meget høj grad
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Andet, madopskrifter, logbog, fagbøger.

Registrering af kropsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: Ja – deltagerne er blevet vejlet og målt – efter et professionelt skema (fedtprocent, muskelmasse m.m.). Dette har foregået 1 gang pr. uge på MotionsCentret med en tilknyttet instruktør

Antal voksen som allerede har deltaget: 13

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 5

Familiedeltagelse: Nej

Varighed: 25 uger med 3 dage ”undervisning” pr. uge

Opfølgning: Vi har haft kontakt til ca. halvdelen af holdet efter forløbets afslutning. 3 valgte som nævnt at fortsætte på LivsstilsCenter SYD. Den anden halvdel fortsatte med opkvalificering til arbejdsmarkedet – enten via jobtræning, uddannelse eller direkte i job.

5. Evaluering

Successkriterier: Succeskriteriet var at påvirke viljen til at gøre noget ved livsstilen, opnå velvære og have visioner for fremtiden. Succeskriteriet var ikke at ”vægttab” alene – men årsagerne til overvægt

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Evaluering er foretaget såvel mundtligt som skriftligt

Foreliggende evaluering: Ja – der foreligger en evalueringsrapport, som er ”tilgængelig”

Nuværende resultater: Det samlede vægttab for de 13 personer blev ca. 90 kg 5 overgik til LivsstilsCenter SYD – hvoraf den ene opnåede et vægttab på ca. 50 kg. derefter En anden kursist har opnået et vægttab på 40 kg. Efter forløbet (blev optaget på SOSU skolen)

Forandring: Ja – i høj grad forandringer i livsstil og livsførelse

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Erfaringerne er implementeret i LivsstilsCenter SYD, som d.d. har 118 deltagere – fordelt i Aabenraa, Haderslev, Tønder og Sønderborg

Overvægtens grundproblemer: Uha – det er meget forskelligt: Manglende selvværd, usunde kostvaner, fysisk inaktiv, arbejdsløshed, mistrivsel, problemer i parforhold, sygdom, depressioner m.m. Og sammenhængen imellem ovenstående

Årsager forandring: Overvægt er ofte livsstilsrelateret. Derfor er det afgørende at ”kigge på” helheden. Årsagen til manglende selvværd, og årsagen til at mennesker er i ”ubalance”. Det væsentligste er ikke overvægten i sig selv – men at ”dykke dybere” i årsagerne.

Stærke svage sider: Stærke sider: Fokus på årsager til overvægt – fokus på ”helheden” Dannelse af netværk – inddragelse af familie Vekselvirkning mellem teori og praksis Deltagerne har stor medindflydelse på indhold ”hjælp til selvhjælp” Overgangen i LivsstilsCenter SYD Svage sider: For få deltagere (stram økonomi)

Kommentarer: Alle er velkommen til at besøge vores LivsstilsCenter og høre, hvordan vi her arbejder med overvægt.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

10 Vejle Amt

10.1 Brædstrup Kommune

10.1.1 Projekt: Livsstilscenteret i Brædstrup

10.1.1.1 Kort fremstilling

LIVSSTILSCENTERET I BRÆDSTRUP

Brædstrup kommune -- Vejle amt Projektansvarlig: Vejle Amt – Brædstrup/Horsens Sygehu

Projektstart: 1996 **Projektlutt:** Drift **Mål:** 1. Patientrelaterede formål: Det overordnede formål er at • Fremme patientens sundhedsadfærd • Øge den enkelte patients oplevelse af livskvalitet ved: • At motivere patienten til at ændre vaner og livsstil, der har medført helbredsmæssige problemer og forringelse af patientens livskvalitet. • At den motiverede patient tilegner sig viden og færdigheder, der sætter patienten i stand til at gennemføre sine beslutninger om ændring af vaner og livsstil. 2. Vidensrelaterede formål; Livsstilscenteret skal fortsat være foregangsinstitution på livsstilsområdet, og skal derfor opfattes som et sundhedspædagogisk værksted hvor der; • skal foregå metodeudvikling i relation til livsstilsrelaterede sygdomme • udvikles nye tiltag og skabes rum til nytænkning indenfor området • formidles viden, erfaringer, metoder og processer • afholdes kurser og temadage for sundhedsfagligt ansatte **Målgrupper:** Overvægtige og deres familie.

Familieindvolvering: Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Håndtering af livsstilsrelaterede problemstillinger – i praksis: indkøb, madlavning, fysisk aktivitet mv. **Materiale:** **Registrering af kropsvægt:** Vægten registreres men er ikke det væsentligste måleparameter **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer, Kostvejledning, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Se formål samt fremsendt evalueringsrapport **Evaluering:** Indsatsen overvåges løbende (årlig afrapportering) Antal pt. – diagnoser – vægt – BMI – diverse blodmål afhæng. Af diagnose – livskvalitet mv. **Resultater:** 4 års opfølgning: vægtreduktion på gns. 6. kg. – BMI faldet 1,5, reduceret dødelighed – bedre livskvalitet mv.

10.1.1.2 Lang fremstilling

Livsstilscenteret i Brædstrup

1. Information om tiltaget

Amt: Vejle

Kommune: Brædstrup

Starttidspunkt: 1996

Sluttidspunkt: Drift

Organisatorisk ansvarlig: Vejle Amt – Brædstrup/Horsens Sygehu

Finansiering: Finansieret af Vejle Amt Ca. 1.7 mill

Budget: 1

Kontaktperson: Leder Af Livsstilscenteret, Susanne Bøgelund

Kontaktpersons adresse: Livsstilscenteret Brædstrup Sygehus Sygehusvej 20 8740 Brædstrup

Kontaktpersons telefon: 79591128

Kontaktpersons e-mail: SBL@bs.vejleamt.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Leder af Livsstilscenteret

Udfyllende om faglig baggrund: Sygeplejerske

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Vejle Amt – Brædstrup Sygehus

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: 1. Patientrelaterede formål: Det overordnede formål er at • Fremme patientens sundhedsadfærd • Øge den enkelte patients oplevelse af livskvalitet ved: • At motivere patienten til at ændre vaner og livsstil, der har medført helbredsmaessige problemer og forringelse af patientens livskvalitet. • At den motiverede patient tilegner sig viden og færdigheder, der sætter patienten i stand til at gennemføre sine beslutninger om ændring af vaner og livsstil. 2. Vidensrelaterede formål; Livsstilscenteret skal fortsat være foregangsinstitution på livsstilsområdet, og skal derfor opfattes som et sundhedspædagogisk værksted hvor der; • skal foregå metodeudvikling i relation til livsstilsrelaterede sygdomme • udvikles nye tiltag og skabes rum til nytænkning indenfor området • formidles viden, erfaringer, metoder og processer • afholdes kurser og temadage for sundhedsfagligt ansatte

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Overvægtige og deres familie.

Målgruppe(r) udfyllende information: Overvægtige med Livsstilssygdomme samt pårørende

Aldersgrupper udfyllende information: Alle Voksne

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyllende: 0

Information om tiltaget: Patienter henvises fra alment praktiserende læge

Rekruttering til deltagelse: På Livsstilscentret på Brædstrup Sygehus tilbydes behandling for flere typer af livsstilssygdomme: Overvægt, Hjerter-karsygdom, diabetes og hjerter-karsygdomme, samt osteoporose, barnløshed og lungesyge.

Rekruttering til deltagelse: Hele landet har mulighed for at henvise – flest henvisninger fra Vejle og Århus Amter

3. Indhold

Hovedindhold: Håndtering af livsstilsrelaterede problemstillinger – i praksis: indkøb, madlavning, fysisk aktivitet mv.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad
Spisevaner: I meget høj grad
Spiseforstyrrelser: I høj grad
Vægtreduktion: I nogen grad
Motion: I meget høj grad
Selværd: I høj grad
Sociale kompetencer: I høj grad
Udseende: I lille grad
Helseproblemer: I meget høj grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og livskvalitet: I høj grad
Vægtkontrol: I lille grad
Færdigheder i madlavning: I høj grad
Sygdomsrisici: I meget høj grad
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Registrering af kroppsvægt:

Registrering af kropsvægt: Vægten registreres men er ikke det væsentligste måleparameter

Antal voksen som allerede har deltaget: 250

Familiedeltagelse: Ægtefælle / samlever kan deltage i kurserne

Varighed: 3 x 4 dage

Opfølgning: De sidste 4 dage er et opfølgningsmodul

5. Evaluering

Successkriterier: Se formål samt fremsendt evalueringsrapport

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Indsatsen overvåges løbende (årlig afrapportering) Antal pt. – diagnoser – vægt – BMI – diverse blodmål afhæng. Af diagnose – livskvalitet mv.

Foreliggende evaluering: Vedhæftes

Nuværende resultater: 4 års opfølgning: vægtreduktion på gns. 6. kg. – BMI faldet 1,5, reduceret dødelighed – bedre livskvalitet mv.

Forandring: Deltagerne bliver bedre i stand til at håndtere deres egne liv

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Arbejde langsigtet – det er ikke slankekure der er løsningen

Overvægtens grundproblemer: Manglende evne til at håndtere/tage ansvar for egen sundhed.

Årsager forandring: Initiativet giver patienten redskaber til selv at håndtere livsstilsspørgsmål, hvilket er positivt da det i det lange løb er patienten der selv der skal håndtere problemerne.

Stærke svage sider: + Patienterne bevidstgøres om deres eget ansvar for egen sundhed - En del patienter har ønsket mere opfølgning, hvilket måske kunne give endnu bedre resultater.

[Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

10.2 Horsens Kommune

10.2.1 Projekt: Fra overvægt til ønskevægt

10.2.1.1 Kort fremstilling

FRA OVERVÆGT TIL ØNSKEVÆGT

Horsens kommune -- Vejle amt Projektansvarlig: HDS Horsens daghøjskole **Projektstart:** 2001
Projektlutt: 2002 **Mål:** Kost omlægning Nye livsstilsvaner Vægttab Ressourceprofil oplysning om arbejdsmarkedskrav **Målgrupper:** Overvægtige og deres familie. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Materiale: Registrering af kropsvægt: ja **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Mobning, Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Udseende, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Arbejdssparathed, uddannelse, vægt/cm reduktion og livskvalitet. **Evaluering:** Kursuistevaluering efter hvert forløb / underviser + sagsbehandler + kursister evaluerer efter hvert forløb. **Resultater:** Vægt reduktion (20 kg/10 mdr), cm reduktion (100 cm/10 mdr.), kostvane ændring, motionsforøgelse, personlig udvikling (selvværd).

10.2.1.2 Lang fremstilling

Fra overvægt til ønskevægt

1. Information om tiltaget

Amt: Vejle

Kommune: Horsens

Starttidspunkt: 2001

Sluttidspunkt: 2002

Organisatorisk ansvarlig: HDS Horsens daghøjskole

Finansiering: ?

Kontaktperson: Kirsten Holst Jensen

Kontaktpersons adresse: Holmboes alle 2, 8700 Horsens

Kontaktpersons telefon: 76259999

Kontaktpersonens tilknytning: Projektleder og underviser

Kontaktpersonens faglige baggrund: Andet

Udfyldende om faglig baggrund: Motions - afspændings - bevægelsespædagog

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Personlig udvikling (psykolog + vejleder) Krop + bevægelse (bevægelsespædagog) Kost + ernæring (diatist) Arbejdsmarkeds- + praktikrettet (projektleder)

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Horsens uddannelsescenter

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Kost omlægning Nye livsstilsvaner Vægttab

Ressourceprofil oplysning om arbejdsmarkedskrav

Aldersgrupper: 18-40 år,

Målgrupper: Overvægtige og deres familie.

Målgruppe(r) udfyldende information: Vojsne overvægtige mænd + kvinder + familier / børn / venner

Aldersgrupper udfyldende information: 18-60

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyldende: 15

Information om tiltaget: Brochure omdeling, presseomtale, lægehenvendelser, sagsbehandlerkontakt samt mund til mund.

Rekruttering til deltagelse: Alle med vægtproblemer både mænd og kvinder (ingne øvre vægt)

Rekruttering til deltagelse: Horsens kommune + omegnskommunerne

3. Indhold

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I høj grad

Sundhed: I høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I høj grad

Vægtreduktion: I høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: I høj grad

Helseproblemer: I høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I høj grad
Færdigheder i madlavning: I høj grad
Sygdomsrisici: I meget høj grad
Andre områder1: I meget høj grad
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Andet, logbog.
Registrering af kropsvægt: Undervejs.
Registrering af kropsvægt: ja
Antal voksen som allerede har deltaget: 100
Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 15
Familiedeltagelse: Familie aften/netværksteder
Varighed: Forskelligt fra 8 uger til 10 måneder.
Opfølgning: Ja, der arrangeres netværksmøder 1 gang om måneden i et halvt år.

5. Evaluering

Successkriterier: Arbejdssparathed, uddannelse, vægt/cm reduktion og livskvalitet.
Tiltagsevaluering: 0
Tiltagsevaluering: Kursuistevaluering efter hvert forløb / underviser + sagsbehandler + kursister evaluerer efter hvert forløb.
Nuværende resultater: Vægt reduktion (20 kg/10 mdr), cm reduktion (100 cm/10 mdr.), kostvane ændring, motionsforøgelse, personlig udvikling (selvværd).
Forandring: Mere livskvalitet, større selvstændighed, bedre kondition, større bevægelighed og nye sundere kostvaner.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: ?
Overvægtens grundproblemer: Dårlige kostvaner, overspisning, sociale problemer, for lidt motion og lille selvværdsfølelse.
Årsager forandring: Opbakning fra familie + netværk, forståelse fra samfundet og mere bevidsthed omkring motionsdelen.
Stærke svage sider: Stærke: Motionsdelen, personlig udvikling og kostomlægningen. Svage sider: Økonomien

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

11 Vestsjællands Amt

11.1 Kalundborg Kommune

11.1.1 Projekt: Ubberrup Højskole – Livsstilskurser med kost, motion...

11.1.1.1 Kort fremstilling

UBBERUP HØJSKOLE - LIVSSTILSKURSER MED KOST, MOTIO

Kalundborg kommune -- Vestsjælland amt Projektansvarlig: Ubberup Højskole er en selvejende institution. Skolen arbejder udelukkende med livsstilskurser, i en højskoleramme.

Projektstart: 3 lange kurser a 12-13 uger, 2 x 2 ugers sommerkur **Projektsslutt:** Ikke besvaret.

Mål: At give redskaber & inspiration til at leve sundt og godt, ved at ændre vaner, spise rigtigt, dyrke motion samt kunne fungere i en social sammenhæng, med en bedre selvindsigt. **Målgrupper:** Kun den overvægtige. **Andre.** **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Livsstilsændring med følgende elementer; • Ernæring (teori, individuel rådgivning, skolekøkken, 6 dgl. Måltider med sund dagligdags kost uden for mange fancy råvarer) • Motion (teori, træningslære, ca. 20-30 forskellige meget forskellige former for motion, herunder friluftsliv) • Personlig udvikling (teori, kommunikation, personlig udvikling som fag samt individuel coaching). • Kreative fag (sang/musik, billedkunst, tekstil & smykkeværksted) **Materiale:** Der er udviklet omfattende undervisningsmateriale. Der arbejdes desuden med elvernes egne dagbøger/logbøger, målsætningsskemaer etc. En gennemsnitselev får på et langt ophold ca. 150 sider materiale med sig hjem. **Registrering af kropsvægt:** Højde, vægt etc. Registreres ved ankomst til skolen. Desuden udarbejdes en individuel kostplan sammen med skolens diætist. Vejning tilbydes en gang om ugen for alle elever, også hos skolens diætist. I den forbindelse er der kort opfølgningssamtale. Desuden tilbydes eleverne individuelle samtaler med diætist og coach. **Følgende områder og tema inddrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder i madlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Vi måler kursets succes bl.a. med følgende parametre: •

Fastholdelse/gennemførelsesprocent • Eleverne har fået opfyldt deres mål; forbedret vægt, kondition og personlige mål • Eleverne har fået opfyldt deres forventninger • Vores tilfredshed med det faglige niveau for det enkelte kursus • I hvilken udstrækning eleverne er lykkedes med at fastholde livsstilsændringen • I hvilken udstrækning vi oplever at opholdet har bidraget positivt/beriget deres liv **Evaluering:** Eleverne deltager i en evalueringsproces i forbindelse med kursusafviklingen. Ind imellem har vi mulighed for at følge op på resultaterne efter nogen tid. Vi vil gerne i fremtiden arbejde mere systematisk med dokumentation & evaluering. **Resultater:** Vi har ikke pt.

Systematisk indsamlet dokumentation. Alle vores elever reducerer deres vægt i forbindelse med ophold på skolen, mange får ændrede vaner. Vi vurderer at et sted mellem 20 og 25 % fastholder deres livsstilsændring, med fastholdelse af vægt eller yderligere vægtreduktion som konkret og målbart resultat

11.1.1.2 Lang fremstilling

Ubberup Højskole - Livsstilskurser med kost, motio

1. Information om tiltaget

Amt: Vestsjælland

Kommune: Kalundborg

Starttidspunkt: 3 lange kurser a 12-13 uger, 2 x 2 ugers sommerkur

Organisatorisk ansvarlig: Ubberup Højskole er en selvejende institution. Skolen arbejder udelukkende med livsstilskurser, i en højskoleramme.

Finansiering: Ubberup højskole modtager som andre højskoler statstilskud til sin virksomhed. Tilskuddets størrelse er afhængigt af elevantallet. Desuden finansieres skolens drift af elevernes egenbetaling. Ubberup Højskole har stor søgning til kurserne, både fra en stor gruppe "selvbetalere", fra elever der har fået opholdet finansieret af AF eller kommunen samt som en ny tendens; af elever der får finansiering eller tilskud fra deres arbejdsgiver.

Kontaktperson: Lisbeth Trinskjær

Kontaktpersons adresse: Ubberup Højskole Højskolevej 6 4400 Kalundborg

Kontaktpersons telefon: Tlf.59 50 00 80, Mob

Kontaktpersons e-mail: info@ubberup.dk, lmt@ubberup.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Forstander

Kontaktpersonens faglige baggrund: Andet

Udfyldende om faglig baggrund: Ledelse & formidling

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Skolens forstander er overordnet ansvarlig for skolens uddannelsesstilbud. Skolen lærerstab er samlet set de der organiserer og udvikler indholdet, med hver deres afglige indsigt og erfaring.

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Da Ubberup Højskole begyndte med livsstilskurser, var skolen pioner på området; livsstil & sundhed, i højskoleformen. Skolen er fortsat en udviklingsproces, i en lærende og eksperimenterende form. Skolen skaber gode resultater sammen med, og for, den enkelte elev.

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: I naturskønne omgivelser, på Ubberup Højskole, få km. udenfor Kalundborg

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: At give redskaber & inspiration til at leve sundt og godt, ved at ændre vaner, spise rigtigt, dyrke motion samt kunne fungere i en social sammenhæng, med en bedre selvindsigt.

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Andre.Kun den overvægtige.

Målgruppe(r) udfyldende information: Alle der ønsker at ændre livsstil. Dog endnu ikke familier og børn, men enkelt individer.

Aldersgrupper udfyldende information: Der er stor aldersspredning på eleverne. Vi har elever mellem 17 år og 80 år; og alt derimellem.

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyldende: 73

Information om tiltaget: De fleste elever får os anbefalet af tidligere elever samt af rådgivere der har positive erfaringer med hvad skolen kan tilbyde den enkelte og udrette. Desuden er skolen blevet profileret via TV2's udsendelsesrække "Livet er fedt", som tog sit udgangspunkt i skolens elever. Desuden profileres skolen på hjemmesiden: www.ubberup.dk samt i mindre udstrækning via annoncer. Skolen har endnu ikke arbejdet professionelt med markedsføring, idet søgningen har været stabil.

Rekruttering til deltagelse: Der er ingen begrænsninger, skolen er åben for alle over 17 år.

Rekruttering til deltagelse: Skolens elever kommer fra hele landet.

3. Indhold

Hovedindhold: Livsstilsændring med følgende elementer; • Ernæring (teori, individuel rådgivning, skolekøkken, 6 dgl. Måltider med sund dagligdags kost uden for mange fancy råvarer) • Motion (teori, træningslære, ca. 20-30 forskellige meget forskellige former for motion, herunder friluftsliv) • Personlig udvikling (teori, kommunikation, personlig udvikling som fag samt individuel coaching). • Kreative fag (sang/musik, billedkunst, tekstil & smykkeværksted)

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I lille grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I nogen grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: I lille grad

Helseproblemer: I høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I høj grad

Vægtkontrol: I meget høj grad

Færdigheder i madlavning: I meget høj grad

Sygdomsrisici: I meget høj grad

Andre områder1: I meget høj grad

Andre områder2: I meget høj grad

4. Materiale

Materiale: Eget materiale, logbog.

Materiale: Der er udviklet omfattende undervisningsmateriale. Der arbejdes desuden med elvernes egne dagbøger/logbøger, målsætningsskemaer etc. En gennemsnitselev får på et langt ophold ca. 150 sider materiale med sig hjem.

Registrering af kroppsvægt: Undervejs, Før.

Registrering af kropsvægt: Højde, vægt etc. Registreres ved ankomst til skolen. Desuden udarbejdes en individuel kostplan sammen med skolens diætist. Vejning tilbydes en gang om ugen for alle elever, også hos skolens diætist. I den forbindelse er der kort opfølgningssamtale. Desuden tilbydes elverne individuelle samtaler med diætist og coach.

Antal voksen som allerede har deltaget: 2625

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 73

Familiedeltagelse: Vi tilbyder eleverne en familiedag, hvor deres familier kan få indsigt i hvordan de kan støtte eleverne i at fastholde og fortsætte den livsstilsændring og de resultater alle opnår på opholdet. Vi vil gerne arbejde mere med opfølgningstilbud samt evt. tilføje et tilbud til børn & familier på sigt.

Varighed: Kurserne er af hhv. 13, 12, 4 og 2 ugers varighed. De korte kurser udbydes kun om sommeren.

Opfølgning: Mange elever danner uformelle netværk med hinanden, idet de har boet sammen i deres tid hos os. Det danner for mange varige venskaber & forhold. Desuden finder der livsstilsklubber og en foreningen for gamle elever. Men egentlig opfølgning vil vi gerne arbejde mere med. En del elever vælger at lave en form for opfølgning ved at deltage i endnu et ophold på skolen.

5. Evaluering

Successkriterier: Vi måler kursets succes bl.a. med følgende parametre: •

Fastholdelse/gennemførelsesprocent • Eleverne har fået opfyldt deres mål; forbedret vægt, kondition og personlige mål • Eleverne har fået opfyldt deres forventninger • Vores tilfredshed med det faglige niveau for det enkelte kursus • I hvilken udstrækning eleverne er lykkedes med at fastholde livsstilsændringen • I hvilken udstrækning vi oplever at opholdet har bidraget positivt/beriget deres liv

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Eleverne deltager i en evalueringsproces i forbindelse med kursusafviklingen. Ind imellem har vi mulighed for at følge op på resultaterne efter nogen tid. Vi vil gerne i fremtiden arbejde mere systematisk med dokumentation & evaluering.

Foreliggende evaluering: Ja, der foreligger evaluering fra hvert ophold. Resultaterne er ikke offentligt tilgængelige, men vi deler gerne anonymiserede procentvise resultater.

Nuværende resultater: Vi har ikke pt. Systematisk indsamlet dokumentation. Alle vores elever reducerer deres vægt i forbindelse med ophold på skolen, mange får ændrede vaner. Vi vurderer at et sted mellem 20 og 25 % fastholder deres livsstilsændring, med fastholdelse af vægt eller yderligere vægtreduktion som konkret og målbart resultat

Forandring: Vi oplever at langt de fleste elever forlader skolen med flere redskaber og større selvværd, i tillæg til deres vægttab. Desuden får mange af eleverne etableret varige sociale kontakter. Flere beskriver at opholdet "forandrer deres liv", hvilket har meget individuelt udtryk og betydning. Vi tror at redskaber, erfaring, succesoplevelser og fællesskab er gode og sunde delelementer i en livsstilsændring, og det er det der adskiller det vi arbejder med, fra en slankekur.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Der er meget effektivt at forlade sin vante ramme hjemme, og få ro til at koncentrere sig om livsstilsændringen. Det skaber gode, synlige resultater. Vi oplever at fællesskabet er en vigtig ramme om det meget individuelle projekt; at ændre sin livsstil. Og det er de mindre synlige resultater der er med til at støtte op om den enkelte og gøre livsstilsændringen "langtidsholdbar".

Overvægtens grundproblemer: Vi oplever at vores elever har meget forskellige baggrunde og dermed meget forskellige årsager til deres overvægtsproblemer. Der er mønstre i form af selvværdproblemer og psykiske problemer. Men der er også ofte tale om manglende indsigt og/eller manglende evne til/mulighed for at gennemføre en livsstilsændring uden hjælp, støtte og vejledning. Mange er bekymrede for deres helbred og finder deres motivation i denne bekymring. Men vores elever er et bredt udsnit af den danske befolkning.

Årsager forandring: Vi mener at de faktorer vi arbejder med, sammen med eleverne, alle er afgørende for at ændre vaner; redskaber, succesoplevelser i et trygt miljø, at erfare på egen krop at man kan leve sundt uden at lide afsavn eller sulte, at finde glæden ved at finde den motionsform man bedst kan lide og finde ud af, at man f.eks. kan finde andre motionsformer end at løbe, hvis man ikke bryder sig om det, at man kan lære at holde mere af sig selv og bryde dårlige mønstre i sit samvær med andre, at erfare at nogen holder af en og at man kan gennemføre langt mere end man troede. Det tror vi, er noget af det der er vigtigt.

Stærke svage sider: Vores tilbud er helhedsorienteret og livsstilsændring er vores kernekompetence. Når eleverne starter hos os, er alles fokus på lige præcis deres ophold. Vi følger dem, i tykt og tyndt, og det skaber en tryk ramme for dem. Vores tilbud har fællesskabet som et vigtigt omdrejningspunkt, men rådgivningen er individuel. Vi har en økonomisk begrænsning for hvor systematisk vi kan arbejde med dokumentation og opfølgning. En øget mulighed herfor, ville være med til at sikre en endnu bedre fastholdelse af de resultater eleverne opnår under deres ophold på skolen.

Kommentarer: Ubberup Højskole håber at et samlet fokus på dette område kan hjælpe voksne med overvægtproblemer og de der rådgiver dem, til at få et bedre overblik over de eksisterende tilbud. Vi oplever mange elever som synes de står meget alene med deres udfordringer.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

11.2 Skælskør Kommune

11.2.1 Projekt: Appetit på livet

11.2.1.1 Kort fremstilling

APPETIT PÅ LIVET

Skælskør kommune -- Vestsjælland amt Projektansvarlig: Skælskør Folkehøjskole

Projektstart: Kører i moduler på 8 uger – mange vælger 2 eller 3 **Projektslut:** Afhænger af det valgte modulantal **Mål:** **Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet. **Familieindvolvering:** Nej.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Materiale: Registrering af kropsvægt: Følgende områder og tema inddrages i tiltaget:

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Evaluering: Resultater:

11.2.1.2 Lang fremstilling

Appetit på livet

1. Information om tiltaget

Amt: Vestsjælland

Kommune: Skælskør

Starttidspunkt: Kører i moduler på 8 uger – mange vælger 2 eller 3

Sluttidspunkt: Afhænger af det valgte modulantal

Organisatorisk ansvarlig: Skælskør Folkehøjskole

Finansiering: Opholdet koster kr. 1150 pr. Uge plus udgifter til bøger og andet materiale som betales med kr. 600 á conto pr. 4 uger

Kontaktperson: Skælskør Folkehøjskole - kontoret

Kontaktpersons adresse: Møllebakken 29, 4230 Skælskør

Kontaktpersons telefon: 58 19 64 80

Kontaktpersons e-mail: skaelskoer@grundtvig.dk

Faggrupper tilknyttet projektet: ernærings- og kostve, fysioterapeut, idrætsuddannet.

2. Mål/Målgruppe

3. Indhold

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Ikke besvaret

Sundhed: Ikke besvaret

Spisevaner: Ikke besvaret

Spiseforstyrrelser: Ikke besvaret

Vægtreduktion: Ikke besvaret

Motion: Ikke besvaret

Selværd: Ikke besvaret

Sociale kompetencer: Ikke besvaret

Udseende: Ikke besvaret

Helseproblemer: Ikke besvaret

Kostvejledning: Ikke besvaret

Trivsel og livskvalitet: Ikke besvaret

Vægtkontrol: Ikke besvaret

Færdigheder i madlavning: Ikke besvaret

Sygdomsrisici: Ikke besvaret

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Registrering af kroppsvægt:

5. Evaluering

6. Reflektion og vurderinger

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

11.3 Slagelse Kommune

11.3.1 Projekt: Vandgymnastik for store størrelser m/k

11.3.1.1 Kort fremstilling

VANDGYMNASTIK FOR STORE STØRRELSER M/K

Slagelse kommune -- Vestsjælland amt Projektansvarlig: AOF Fritidsskolen **Projektstart:**

12.september 2005 **Projektslut:** 9.januar 2006 **Mål:** Målsætningen med dette kursus er at få deltagerne til at dyrke motion, få pulsen op og forbrænde kalorier. Motion i vand er den mest skånsomme form for motion, da den belaster kroppens led mindst mulig og den enkelte deltager kan derfor mere i vand end på land **Målgrupper:** Kun den overvægtige. **Familieindvolvering:** Nej.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Der arbejdes primært med konditionstræning, men der bliver også lagt stor vægt på afspænding efter træning **Materiale:** Nej **Registrering af kropsvægt:** Nej **Følgende områder og tema inddrages i tiltaget:** Motion - fysisk aktivitet,.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Deltagernes fremmødeprocent, responsen til underviseren og motivationen til at fortsætte motionen evt. på det næste kursus **Evaluering:** Hvis holdene ikke bliver oprettet pga. manglende tilmelding flere sæsoner i træk vil jeg da overveje kraftigt om jeg ønsker at udbyde det mere **Resultater:** nej

11.3.1.2 Lang fremstilling

Vandgymnastik for store størrelser m/k

1. Information om tiltaget

Amt: Vestsjælland

Kommune: Slagelse

Starttidspunkt: 12. september 2005

Sluttidspunkt: 9. januar 2006

Organisatorisk ansvarlig: AOF Fritidsskolen

Finansiering: Folkeoplysningspuljen samt deltagerbetaling

Kontaktperson: Annette Badstue Rasmussen (underviseren på holdene)

Kontaktpersons adresse: AOF Sydvest Sjælland Skovsøgade 10 4200 Slagelse

Kontaktpersons telefon: 58560300

Kontaktpersonens tilknytning: Underviser

Kontaktpersonens faglige baggrund: Andet

Udfyldende om faglig baggrund: Afspændingspædagog d.a.p.

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Via Folkeoplysningsloven.

Faggrupper tilknyttet projektet: Afspændingspædagog,

Geografisk placering: Slagelse

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Målsætningen med dette kursus er at få deltagerne til at dyrke motion, få pulsen op og forbrænde kalorier. Motion i vand er den mest skånsomme form for motion, da den belaster kroppens led mindst mulig og den enkelte deltager kan derfor mere i vand end på land

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Kun den overvægtige.

Målgruppe(r) udfyldende information: Kurset henvender sig til svært overvægtige

Aldersgrupper udfyldende information: Kurset er for alle voksne (over 18 år) uanset køn

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyldende: 12

Information om tiltaget: Kurset står i vores kursusprogram, der bliver husstandsomdelt 2 gange om året

Rekruttering til deltagelse: Først til mølle princippet, men deltageren skal have en massiv overvægt for at komme i betragtning.

Rekruttering til deltagelse: Det meste af Vestsjælland

3. Indhold

Hovedindhold: Der arbejdes primært med konditionstræning, men der bliver også lagt stor vægt på afspænding efter træning

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Slet ikke

Sundhed: Slet ikke

Spisevaner: Slet ikke

Spiseforstyrrelser: Slet ikke

Vægtreduktion: Slet ikke

Motion: I meget høj grad

Selværd: Slet ikke

Sociale kompetencer: Slet ikke

Udseende: Slet ikke
Helseproblemer: Slet ikke
Kostvejledning: Slet ikke
Trivsel og livskvalitet: Slet ikke
Vægtkontrol: Slet ikke
Færdigheder i madlavning: Slet ikke
Sygdomsrisici: Slet ikke
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: Nej

Registrering af kropsvægt: Ingen.

Registrering af kropsvægt: Nej

Antal voksen som allerede har deltaget: 165

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 28

Familiedeltagelse: ingen

Varighed: Som regel er holdene på mellem 15 og 20 lektioner. Der undervises 1 lektion pr.

Opfølgning: Ingen

5. Evaluering

Successkriterier: Deltagernes fremmødeprocent, responsen til underviseren og motivationen til at fortsætte motionen evt. på det næste kursus

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Hvis holdene ikke bliver oprettet pga. manglende tilmelding flere sæsoner i træk vil jeg da overveje kraftigt om jeg ønsker at udbyde det mere

Foreliggende evaluering: nej

Nuværende resultater: nej

Forandring: nej

6. Reflektion og vurderinger

Gode råd: Da det er en gruppe mennesker der normalt ikke kunne drømme om at vise sig i en badedragt er det vigtigt, at vælge sted og tid med omhu, så deltagerne får mulighed for at være sig selv. Vi er meget strikse med at "si" folk fra der ikke har massiv overvægt.

Overvægtens grundproblemer: For lidt motion og forkert kost

Årsager forandring: Oplysning og motivation

Stærke svage sider: ?

Kommentarer: nej

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

12 Viborg Amt

12.1 Roslev Kommune

12.1.1 Projekt: Tab og Vind

12.1.1.1 Kort fremstilling

TAB OG VIND

Roslev kommune -- Viborg amt Projektansvarlig: Beskæftigelsesafdelingen **Projektstart:** 19.04.04 **Projektlutt:** 07.03.05 **Mål:** At give den enkelte deltager en større forståelse for betydningen af sund kost og motion. At den enkelte deltagere opnår et vægttab og får et redskab til at fastholde det. Med henblik på at etablere eller genskabe erhvervsevnen. **Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kostomlægning og motion.

Materiale: Kost-Gruppe-kontrol konceptet. Den enkelte underviser har brugt sit eget materiale til brug i undervisningen. **Registrering af kropsvægt:** Alle deltagere vejes og måles en gang i ugen.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Sundhed, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet,.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Tilbagevending til arbejdsmarkedet. **Evaluering:** Projektleder skal udarbejde en evaluering. **Resultater:** Vægttab på mellem 0 – 28 kg. Startet på uddannelse Børn/unge i familien har opnået vægttab.

12.1.1.2 Lang fremstilling

Tab og Vind

1. Information om tiltaget

Amt: Viborg

Kommune: Roslev

Starttidspunkt: 19.04.04

Sluttidspunkt: 07.03.05

Organisatorisk ansvarlig: Beskæftigelsesafdelingen

Finansiering: Koordinationsudvalget støtter med 110.000 kr

Budget: 110000

Kontaktperson: Kathrine Søgaard

Kontaktpersons adresse: Thorum Centret Sølvvej 9 7870 Roslev

Kontaktpersons telefon: 96871163

Kontaktpersons e-mail: ks@sundsore.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Projektleder. Visitation i samarbejde med kommunens sagsbehandler Løbende opfølgning samt rapportering til sagsbehandler Medvirke ved de 3 ugentlige møder Ansvarlig for løsning af praktiske opgaver, indkøb osv. Afsluttende samtale Fastholdelse Evaluerings

Kontaktpersonens faglige baggrund: Andet

Udfyldende om faglig baggrund: Håndværksmæssig baggrund Beskæftiget inden for reva/beskæftigelses området i 9 år med diverse kurser.

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Projektleder er ansvarlig for undervisningen og indhold i projektet. Kommunens sagsbehandlere har kompetancen i forhold til handleplan osv for den enkelte deltager.

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Projektleder er ansvarlig for undervisningen og indhold i projektet. Kommunens sagsbehandlere har kompetancen i forhold til handleplan osv for den enkelte deltager.

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Den gamle købmandsgård Thorum 7870 Roslev

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: At give den enkelte deltager en større forståelse for betydningen af sund kost og motion. At den enkelte deltager opnår et vægttab og får et redskab til at fastholde det. Med henblik på at etablere eller genskabe erhvervsevnen.

Målgruppe(r) udfyldende information: Kontanthjælpsmodtagere/ sygedagpenge modtagere med en svag tilknytning til arbejdsmarkedet. Kostomlægningen skal gerne have en positiv afsmittning på hele familien.

Aldersgrupper udfyldende information: 20 – 50 år

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyldende: 12

Information om tiltaget: Sagsbehandler tilbyder det til de personer han eller hun mener kunne have udbytte af projektet.

Rekruttering til deltagelse: Der skal være motivation og lyst til forandring.

Rekruttering til deltagelse: Skive og Salling.

3. Indhold

Hovedindhold: Kostomlægning og motion.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I nogen grad
Sundhed: I meget høj grad
Spisevaner: I meget høj grad
Spiseforstyrrelser: I lille grad
Vægtreduktion: I meget høj grad
Motion: I høj grad
Selværd: I høj grad
Sociale kompetencer: I høj grad
Udseende: I nogen grad
Helseproblemer: I høj grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og livskvalitet: I høj grad
Vægtkontrol: I høj grad
Færdigheder i madlavning: I nogen grad
Sygdomsrisici: I nogen grad
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: Kost-Gruppe-kontrol konceptet. Den enkelte underviser har brugt sit eget materiale til brug i undervisningen.

Registrering af kropsvægt:

Registrering af kropsvægt: Alle deltagere vejes og måles en gang i ugen.

Antal voksen som allerede har deltaget: 20

Familiedeltagelse: Der satses på den afsmittende virkning.

Varighed: Undervisning i 16 uger 3 gange i ugen.

Opfølgning: Opfølgende møder hver anden uge i ca. 6 måneder, efter kurset.

5. Evaluering

Successkriterier: Tilbagevending til arbejdsmarkedet.

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Projektleder skal udarbejde en evaluering.

Foreliggende evaluering: Der har været to projekter "Færre kilo Flere muligheder" og "Tab og Vind" Der er lavet en evaluering på Færre kilo flere muligheder.

Nuværende resultater: Vægttab på mellem 0 – 28 kg. Startet på uddannelse Børn/unge i familien har opnået væggtab.

Forandring: Livsglæde Større selvværd De deltagere der har haft en vellykket resultat giver udtryk for en stor tilfredshed med at få kontrollen over de dårlige vaner. Har mindsket de fysiske klager og er blevet mere tilfreds med sig selv og sit eget udseende.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: De fleste af deltagerne ved det sidste projekt var socialt dårligt stillede og det var overraskende hvor dårlige de var til madlavning. De havde et ringe kendskab til råvarer og køkken hygiejne Hvor madlavning bare var en biting blev det en vigtig del af projektet. Havde vi vist det inden, havde vi vægtet det højere i vores planlægning.

Overvægtens grundproblemer: Sodavand, dårlig/hurtig mad, ingen motion.

Årsager forandring: Der er sikkert stor forskel på hvor man befinder sig socialt. For den gruppe som vi har arbejdet med, har det været vigtigt at maden er billig, kostomlægningen er enkel og det giver hurtige resultater.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

12.2 Viborg Kommune

12.2.1 Projekt: Motionsnet

12.2.1.1 Kort fremstilling

MOTIONSNET

Viborg kommune -- Viborg amt Projektansvarlig: Sundhedsforvaltningen, Viborg Amt

Projektstart: sept. 2004 **Projektslut:** Ikke besvaret. **Mål:** Let adgang til viden og tilbud om motion – tæt på borgerens bolig **Målgrupper:** Overvægtige og deres familie. Andre. **Familieinvolvering:** Nej.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Information om motionstilbud **Materiale:** se hjemmesiden **Registrering af kropsvægt:** Er under planlægning **Følgende områder og tema inddrages i tiltaget:** Sundhed, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: I hvor høj grad hjemmesiden bliver brugt Om udbyderne vurderer at hjemmesiden har givet øget tilmeldinger til aktiviteterne, så man forbliver udbyder **Evaluering:** Det er ikke afgjort endnu **Resultater:**

12.2.1.2 Lang fremstilling

motionsnet

1. Information om tiltaget

Amt: Viborg

Kommune: Viborg

Starttidspunkt: sept. 2004

Organisatorisk ansvarlig: Sundhedsforvaltningen, Viborg Amt

Finansiering: Sundhedsforvaltningen med tilskud fra Sundhedsstyrelsen Budget: ca. 100.000 kr

Budget: 100000

Kontaktperson: Eva Sejersdal Knudsen, Sundhedsforvaltningen, Viborg Amt

Kontaktpersons adresse: Skottenborg 26, 8800 Viborg

Kontaktpersons telefon: 87 27 15 22

Kontaktpersons e-mail: sufek@vibamt.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Udvikling af koncept

Kontaktpersonens faglige baggrund: Andet

Udfyllende om faglig baggrund: cand. scient. pol.

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Der var nedsat en baggrundsgruppe bestående af praktiserende læger, praktiserende fysioterapeut, IT-firma og rep. fra Sundhedsforvaltningen.

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Sundhedsforvaltningen er ansvarlig for driften af hjemmesiden.

Faggrupper tilknyttet projektet: It-medarbejder, sundhedskonsulent, fysioterapeut, læge.

Geografisk placering: Der var nedsat en baggrundsgruppe bestående af praktiserende læger, praktiserende fysioterapeut, IT-firma og rep. fra Sundhedsforvaltningen. Sundhedsforvaltningen er ansvarlig for driften af hjemmesiden.

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Let adgang til viden og tilbud om motion – tæt på borgerens bolig

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Andre. Overvægtige og deres familie.

Målgruppe(r) udfyllende information: Overvægtige og inaktive børn og voksne i Viborg Amt

Information om tiltaget: Vi har udsendt "visitkort" til praktiserende læger, fysioterapeuter, apoteker og biblioteker og vil sætte "hængere" til opsætning i busser. Vi har sendt pressemeddelelser ud 2 gange.

Rekruttering til deltagelse: Vi har opfordret praktiserende læger til at få patienter til at anvende hjemmesiden til at komme i gang med at dyrke motion

3. Indhold

Hovedindhold: Information om motionstilbud

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Slet ikke

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I nogen grad

Spiseforstyrrelser: Slet ikke

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I nogen grad
Sociale kompetencer: I lille grad
Udseende: Slet ikke
Helseproblemer: I høj grad
Kostvejledning: I nogen grad
Trivsel og livskvalitet: I høj grad
Vægtkontrol: I høj grad
Færdigheder i madlavning: Slet ikke
Sygdomsrisici: I meget høj grad
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:
Materiale: se hjemmesiden
Registrering af kropsvægt:
Registrering af kropsvægt: Er under planlægning
Opfølgning: nej

5. Evaluering

Successkriterier: I hvor høj grad hjemmesiden bliver brugt Om udbyderne vurderer at hjemmesiden har givet øget tilmeldinger til aktiviteterne, så man forbliver udbyder
Tiltagsevaluering: Det er ikke afgjort endnu
Foreliggende evaluering: Nej
Forandring: Det lægger projektet ikke op til at måle på

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Websitet er enkelt at vedligeholde og drifte
Overvægtens grundproblemer: Måles ikke
Årsager forandring: Måles ikke
Stærke svage sider: Det er et effektivt redskab at bruge IT til at informere, svagheden er at der skal ydes en stor PR-indsats for at gøre websitet kendt og attraktivt

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

13 Århus Amt

13.1 Ebeltoft Kommune

13.1.1 Projekt: Ebeltoft Kurcenter (Endelig version)

13.1.1.1 Kort fremstilling

EBELTOFT KURCENTER

Ebeltoft kommune -- Århus amt Projektansvarlig: Ebeltoft Kurcenter **Projektstart:** 1. september **Projektslutt:** Ikke besvaret. **Mål:** Ebeltoft Kurcenter ønsker at motivere den enkelte til at ændre livsstil, og derved forbedre livskvalitet og helbred. Dette ønskes gjort for at reducere den svært overvægtiges vægt således at denne ikke udgør en helbredsmæssig risiko den enkelte. Samtidig søger Ebeltoft Kurcenter at give den enkelte kursist ressourcer og redskaber til at videreføre en sund livsstil over lang sigt. **Målgrupper:** Kun den overvægtige. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Ebeltoft Kurcenter tilbyder længerevarende kurser der søger at ændre svært overvægtiges livsstil. Det søges gjort ved at fokusere på tre kerneområder: 1) Kostomlægning. 2) Omlægning af motionsvaner. 3) Fokus på psykologiske faktorer vedr. overvægt. Herunder årsager til overvægt, coaching og kontinuerlig terapi For en mere uddybende forklaring se bilag 1

Materiale: Ebeltoft Kurcenter benytter sig af materiale der er udarbejdet af de fagpersoner der underviser på Ebeltoft Kurcenter. Således udleverer diætist, fysioterapeut, motionsvejledere og psykoterapeuter relevant skriftlig materiale i forbindelse med deres undervisning. Undervisningen suppleres med video eksempler, og billeder. En del af træningsundervisningen består i at kursisten laver en træningsdagbog **Registrering af kropsvægt:** Diætist registrerer højde, og foretager ugentlige vejninger. Vejningen foregår på diætistens kontor, hvor hun og kursisten er alene. Hver 3. uge foretages desuden en måling af den enkelte kursists fedtprocent v.h.a. en bioimpedansmåler.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Udseende, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrисici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Personens udvikling som et samlet hele henover kurset. Her ses på vægtudvikling, fysisk/helbredsmæssig udvikling samt udvikling af personlige ressourcer. Et stort vægttab kan ikke isoleret ses som grundlag for at vurdere et ophold som succesfuldt. Et ophold er succesfuldt hvis den enkelte kursist har udviklet sig som person fysisk og psykisk og står bedre rustet til at videreføre en sund livsstil derhjemme. Ebeltoft Kurcenters mål er at hjælpe den enkelte kursist til en vægt der er helbredsmæssig forsvarlig. Samtidig skal kursisten have en forståelse for vigtigheden af fysisk aktivitet. Desuden er det Ebeltoft Kurcenters mål at den enkelte kursist får personlige ressourcer der, sammen med opfølgning, sikrer at personen kan fastholde en sund livsstil over tid. **Evaluering:** Ebeltoft Kurcenter samarbejder med Århus Amtssygehus. Dette samarbejde betyder at Århus Amtssygehus udfører en uvildig undersøgelse af langtidseffekten af et ophold på Ebeltoft Kurcenter. Denne forventes offentliggjort i efteråret 2005. Ebeltoft Kurcenter har desuden kontakt til en række læger og overvægtsforskere i Norden. Dette betyder at forskere benytter sig af Ebeltoft Kurcenter for at vurdere effekten af en livsstilsintervention på en række parametre.

Resultater: Der foreligger resultater fra Ebeltoft Kurcenter. Disse er offentligt tilgængelige.

(Se punkt 5.3) Konklusionerne af disse undersøgelser kan rekvireres sammen med disse ved at kontakte Ebeltoft Kurcenter Se desuden bilag 2

13.1.1.2 Lang fremstilling

Ebeltoft Kurcenter

1. Information om tiltaget

Amt: Århus

Kommune: Ebeltoft

Starttidspunkt: 1. september

Organisatorisk ansvarlig: Ebeltoft Kurcenter

Finansiering: Privat firma Kurset finansieres ved kursistbetaling. Nogle får bevilget ophold af offentlig instans i Danmark og Norge. Nogle får hjælp af deres arbejdsplads, og nogle er egenbetalere. Omsætning (2004): 12. mio. Kr. Overskud (2004): 120.000 kr.

Kontaktperson: Direktør Flemming Darre

Kontaktpersons adresse: Ebeltoft Kurcenter Øerkrogvej 2 8400 Ebeltoft

Kontaktpersons telefon: 70 21 66 77

Kontaktpersons e-mail: Info@ebeltoft-kurcenter.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Flemming Darre er direktør for Ebeltoft Kurcenter. Han står for Ebeltoft Kurcenters markedsføring. Flemming Darre holder desuden foredrag om overvægt, og motivation. Desuden står Flemming Darre for konceptudvikling, og kontakt til offentlige myndigheder.

Udfyldende om faglig baggrund: Uddannet civiløkonom ved Århus Handelshøjskole. Tidligere arbejde bl.a. ved FDB, Danmarks elitehøjskole, og lærer ved flere handelsskoler.

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Ebeltoft Kurcenter er en privat virksomhed, hvor Direktør Flemming Darre har det overordnede ansvar. Ebeltoft Kurcenters kurser fokuserer på tre områder: kost, motion og psykologi.

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Den ansvarlige på kostområdet: Diætist Ann Henriksen Den ansvarlige på motionsområdet: Fysioterapeut Heidi Tang Møller Den ansvarlige på det psykologiske område: Psykoterapeut Pia Plet

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Ebeltoft Kurcenter er en del af Øer Maritime Ferieby, hvis faciliteter benyttes. Ebeltoft Kurcenter er lokaliseret fem kilometer syd for Ebeltoft by, ca. 2 km fra Ebeltoft færgenhavn hvorfra Mols-linjen sejler til Sjællands odde.

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Ebeltoft Kurcenter ønsker at motivere den enkelte til at ændre livsstil, og derved forbedre livskvalitet og helbred. Dette ønskes gjort for at reducere den svært overvægtiges vægt således at denne ikke udgør en helbredsmæssig risiko den enkelte. Samtidig søger Ebeltoft Kurcenter at give den enkelte kursist ressourcer og redskaber til at videreføre en sund livsstil over lang sigt.

Aldersgrupper: 18-40 år,

Målgrupper: Kun den overvægtige.

Målgruppe(r) udfyldende information: Kurset henvender sig til svært overvægtige imellem 18 og 65 år. Personen skal have et BMI på min. 30, men i praksis har 90% af de deltagende et BMI på 40 eller derover. Kursisten skal være selvhjulpen uden hjælpemidler eller støttepersoner, og må ikke lide af sygdomme der gør det farligt for vedkommende at deltage på kurset.

Aldersgrupper udfyldende information: 18 – 65 år I specielle tilfælde er der dispenseret for personer der er fyldt 18 år under et kursus.

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyldende: 100

Information om tiltaget: Ebeltoft Kurcenter har ikke brugt penge på markedsføring. Kendskab til kurcentret er kommet igennem medier, TV, aviser, ugeblade o. lign. Efterfølgende har kendskabet til Ebeltoft Kurcenter bredt sig igennem overvægtsforeninger, samt læger og andre fagfolk der har

været i kontakt med tidligere deltagere på kurcentret.

Rekruttering til deltagelse: Personer der deltager på kurset skal være motiverede for at deltage. Man skal opfylde de kriterier der er beskrevet under 2.2. Målgruppe. Personen tager normalt selv kontakt til Ebeltoft Kurcenter, og sørger selv for at blive tilmeldt. Dog kontaktes Ebeltoft Kurcenter ofte af sagsbehandlere, læger o.a. der kender svært overvægtige. Flere norske helseregioner har købt pladser på Ebeltoft Kurcenter, til deres borgere.

Rekruttering til deltagelse: Deltagere på Ebeltoft Kurcenter kommer fortrinsvis fra Danmark og Norge. Desuden har Ebeltoft Kurcenter haft kursister fra flere lande i Europa. Fælles for de sidstnævnte er at de kan forstå dansk.

3. Indhold

Hovedindhold: Ebeltoft Kurcenter tilbyder længerevarende kurser der søger at ændre svært overvægtiges livsstil. Det søges gjort ved at fokusere på tre kerneområder: 1) Kostomlægning. 2) Omlægning af motionsvaner. 3) Fokus på psykologiske faktorer vedr. overvægt. Herunder årsager til overvægt, coaching og kontinuerlig terapi For en mere uddybende forklaring se bilag 1

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I høj grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I meget høj grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: I meget høj grad

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I meget høj grad

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici: I meget høj grad

Andre områder1: I meget høj grad

Andre områder2: I meget høj grad

4. Materiale

Materiale: Eget materiale,

Materiale: Ebeltoft Kurcenter benytter sig af materiale der er udarbejdet af de fagpersoner der underviser på Ebeltoft Kurcenter. Således udleverer diætist, fysioterapeut, motionsvejledere og psykoterapeuter relevant skriftlig materiale i forbindelse med deres undervisning. Undervisningen suppleres med video eksempler, og billeder. En del af træningsundervisningen består i at kursisten laver en træningsdagbog

Registrering af kropsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: Diætist registrerer højde, og foretager ugentlige vejninger. Vejningen foregår på diætistens kontor, hvor hun og kursisten er alene. Hver 3. uge foretages desuden en måling af den enkelte kursists fedtprocent v.h.a. en bioimpedansmåler.

Antal voksen som allerede har deltaget: 1000

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 100

Familiedeltagelse: Under kurset arrangeres der såkaldte ”baglandsweekender” for pårørende til kursisten. Dette kan være børn, sambo, ægtefælle, forældre o.a.

Varighed: Hver enkelt deltager er normalt på Ebeltoft Kurcenter i 16 uger. Dog er en stor del af kursisterne så massivt overvægtige at de ønsker at få forlænget deres ophold. Hvis en kursist får forlænget opholdet er det normalt at personen er hjemme i en periode imellem opholdene.

Opfølgning: Ebeltoft Kurcenter har i samarbejde med Dansk Firmaidræts forening oprettet ca. 30 livsstilsklubber i Danmark. I disse klubber kan tidligere kursister mødes og dyrke motion sammen, blive kontrolvejret og have social fællesskab. Ebeltoft Kurcenter ser opfølgning som absolut nødvendig, da svær overvægt må betragtes som en kronisk tilstand der kræver livslang opfølgning. Desværre har Ebeltoft Kurcenter ikke tilstrækkelige ressourcer til at løfte denne opgave alene. Ebeltoft Kurcenter har i samarbejde med Dansk Firmaidræts forening oprettet ca. 30 livsstilsklubber i Danmark. I disse klubber kan tidligere kursister mødes og dyrke motion sammen, blive kontrolvejret og have social fællesskab. Ebeltoft Kurcenter ser opfølgning som absolut nødvendig, da svær overvægt må betragtes som en kronisk tilstand der kræver livslang opfølgning. Desværre har Ebeltoft Kurcenter ikke tilstrækkelige ressourcer til at løfte denne opgave alene.

5. Evaluering

Successkriterier: Personens udvikling som et samlet hele henover kurset. Her ses på vægtudvikling, fysisk/helbredsmæssig udvikling samt udvikling af personlige ressourcer. Et stort vægttab kan ikke isoleret ses som grundlag for at vurdere et ophold som succesfuldt. Et ophold er succesfuldt hvis den enkelte kursist har udviklet sig som person fysisk og psykisk og står bedre rustet til at videreføre en sund livsstil derhjemme. Ebeltoft Kurcenters mål er at hjælpe den enkelte kursist til en vægt der er helbredsmæssig forsvarlig. Samtidig skal kursisten have en forståelse for vigtigheden af fysisk aktivitet. Desuden er det Ebeltoft Kurcenters mål at den enkelte kursist får personlige ressourcer der, sammen med opfølgning, sikrer at personen kan fastholde en sund livsstil over tid.

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Ebeltoft Kurcenter samarbejder med Århus Amtssygehus. Dette samarbejde betyder at Århus Amtssygehus udfører en uvildig undersøgelse af langtidseffekten af et ophold på Ebeltoft Kurcenter. Denne forventes offentliggjort i efteråret 2005. Ebeltoft Kurcenter har desuden kontakt til en række læger og overvægtsforskere i Norden. Dette betyder at forskere benytter sig af Ebeltoft Kurcenter for at vurdere effekten af en livsstilsintervention på en række parametre.

Foreliggende evaluering: Der foreligger på nuværende tidspunkt tre undersøgelser der er foretaget på Ebeltoft Kurcenter. (Se bilag 2) Undersøgelserne er fuldt offentliggjorte, og kan rekvireres ved at kontakte Ebeltoft Kurcenter. En af undersøgelserne er desuden offentliggjort i "International Journal of Obesity"

Nuværende resultater: Der foreligger resultater fra Ebeltoft Kurcenter. Disse er offentligt tilgængelige. (Se punkt 5.3) Konklusionerne af disse undersøgelser kan rekvireres sammen med disse ved at kontakte Ebeltoft Kurcenter. Se desuden bilag 2

Forandring: Ebeltoft Kurcenter har i forbindelse med aftaler med det norske helsevæsen fået mulighed for at visitere en del af de personer der ønsker at deltage på Ebeltoft Kurcenter. Dette betyder at den generelle motivation blandt disse kursister er blevet højere. Aftalerne med de norske helsemyndigheder har også betydet at andelen af norske kursister er steget markant.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Ebeltoft Kurcenter har indhentet mange værdifulde erfaringer i de små 5 år stedet har eksisteret. Problemerne omkring svær overvægt har mange facetter, og kun ved en intens tværfaglig indsats kan man hjælpe denne gruppe. Det er vigtigt at stille krav til de personer der ønsker at ændre livsstil, og søge at tydeliggøre at de har ansvaret for deres eget liv. Det er vigtigt at betragte svær overvægt som en kronisk tilstand der kræver livslang opfølgning.

Overvægtens grundproblemer: Ebeltoft Kurcenters erfaring er at der er mange problemstillinger der knytter sig til svær overvægt. Flere af problemerne overlapper hinanden. En udtømmende beskrivelse af disse er ikke mulig her, men der kan bl.a. nævnes: Psykologiske mekanismer (Personer der har været udsat for traumer, forskellige former for misbrug, svigt, mobning o.a.) Sociale mekanismer (Personer med familie der også er svært overvægtige. Personer med dårlig socialt netværk o.a.) Fysiologiske mekanismer (Dårlig kost, Stillesiddende hverdag o.a.) Den store opgave er at få klarlagt hvilke mekanismer der fungerer som udløsende og/eller forstærkende faktorer i forhold til den enkeltes overvægt.

Årsager forandring: Ebeltoft Kurcenter oplever at de personer der har størst udbytte af en

livsstilsændring, og som fortsætter/bevarer et vægttab over længere tid er de personer der får størst indsigt omkring årsagerne til deres egen overvægt, og som reagerer på denne indsigt. Det drejer sig ofte om personer der af egen drift foretager nødvendige (ofte drastiske) ændringer i sit liv. Ændringerne kan bl.a. dreje sig om forhold der relaterer til bolig, familie, arbejde, uddannelse, selvbillede o. a.

Stærke svage sider: Ebeltoft Kurcenters styrker er at der er 100 svært overvægtige samlet samme sted, hvilket betyder at der opnås en synergi effekt, og en erfaringsudveksling imellem kursisterne. Personalet har stor fokus på det tværfaglige arbejde, og arbejder meget proaktivt og motiverende. Det er vigtigt at kursisterne får meget ansvar, og ikke behandles som patienter. Ebeltoft Kurcenter har stadig et stort udviklingspotentiale. Der kunne ønskes et systematiseres opfølgningsapparat, og det er også en svaghed at der ikke er en tættere kontakt til det offentlige behandlingsvæsen i Danmark.

Kommentarer: Ebeltoft Kurcenter er et privat firma der tilbyder kurser til svært overvægtige. Ebeltoft Kurcenter ønsker at opnå et systematisk samarbejde med det offentlige behandlingsvæsen i Danmark og Norge.

[Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

13.1.2 Projekt: Ebeltoft Kurcenter (Udkast)

13.1.2.1 Kort fremstilling

EBELTOFT KURCENTER

Ebeltoft kommune -- Århus amt Projektansvarlig: Ebeltoft Kurcenter **Projektstart:** 1. september 2000 **Projektsslutt:** Ikke besvaret. **Mål:** Ebeltoft Kurcenter ønsker at motivere den enkelte til at ændre livsstil, og derved forbedre livskvalitet og helbred. Dette ønskes gjort for at reducere den svært overvægtiges vægt således at denne ikke udgør en helbredsmæssig risiko den enkelte. Samtidig søger Ebeltoft Kurcenter at give den enkelte kursist ressourcer og redskaber til at videreføre en sund livsstil over lang sigt. **Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Ebeltoft Kurcenter tilbyder længerevarende kurser der søger at ændre svært overvægtiges livsstil. Det søges gjort ved at fokusere på tre kerneområder: 1) Kostomlægning. 2) Omlægning af motionsvaner. 3) Fokus på psykologiske faktorer vedr. overvægt. Herunder årsager til overvægt, coaching og kontinuerlig terapi For en mere uddybende forklaring se bilag 1

Materiale: Ebeltoft Kurcenter benytter sig af materiale der er udarbejdet af de fagpersoner der underviser på Ebeltoft Kurcenter. Således udleverer diætist, fysioterapeut, motionsvejledere og psykoterapeuter relevant skriftlig materiale i forbindelse med deres undervisning. Undervisningen suppleres med video eksempler, og billeder. En del af træningsundervisningen består i at kursisten laver en træningsdagbog **Registrering af kropsvægt:** Diætist registrerer højde, og foretager ugentlige vejninger. Vejningen foregår på diætistens kontor, hvor hun og kursisten er alene. Hver 3. uge foretages desuden en måling af den enkelte kursists fedtprocent v.h.a. en bioimpedansmåler.

Følgende områder og tema indrages i tiltaget: Mobning, Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Udseende, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Personens udvikling som et samlet hele henover kurset. Her ses på vægtudvikling, fysisk/helbredsmæssig udvikling samt udvikling af personlige ressourcer. Et stort vægttab kan ikke isoleret ses som grundlag for at vurdere et ophold som succesfuldt. Et ophold er succesfuldt hvis den enkelte kursist har udviklet sig som person fysisk og psykisk og står bedre rustet til at videreføre en sund livsstil derhjemme. Ebeltoft Kurcenters mål er at hjælpe den enkelte kursist til en vægt der er helbredsmæssig forsvarlig. Samtidig skal kursisten have en forståelse for vigtigheden af fysisk aktivitet. Desuden er det Ebeltoft Kurcenters mål at den enkelte kursist får personlige ressourcer der, sammen med opfølgning, sikrer at personen kan fastholde en sund livsstil over tid. **Evaluering:** Ebeltoft Kurcenter samarbejder med Århus Amtssygehus. Dette samarbejde betyder at Århus Amtssygehus udfører en uvildig undersøgelse af langtidseffekten af et ophold på Ebeltoft Kurcenter. Denne forventes offentliggjort i efteråret 2005. Ebeltoft Kurcenter har desuden kontakt til en række læger og overvægtsforskere i Norden. Dette betyder at forskere benytter sig af Ebeltoft Kurcenter for at vurdere effekten af en livsstilsintervention på en række parametre.

Resultater: Der foreligger resultater fra Ebeltoft Kurcenter. Disse er offentligt tilgængelige. (Se punkt 5.3) Konklusionerne af disse undersøgelser kan rekvireres sammen med disse ved at kontakte Ebeltoft Kurcenter Se desuden bilag 2

13.1.2.2 Lang fremstilling

Ebeltoft Kurcenter

1. Information om tiltaget

Amt: Århus

Kommune: Ebeltoft

Starttidspunkt: 1. september 2000

Organisatorisk ansvarlig: Ebeltoft Kurcenter

Finansiering: Privat firma Kurset finansieres ved kursistbetaling. Nogle får bevilget ophold af offentlig instans i Danmark og Norge. Nogle får hjælp af deres arbejdsplads, og nogle er egenbetalere. Omsætning (2004): 12. mio. Kr. Overskud (2004): 120.000 kr.

Budget: 12

Kontaktperson: Direktør Flemming Darre

Kontaktpersons adresse: Ebeltoft Kurcenter Øerkrogvej 2 8400 Ebeltoft

Kontaktpersons telefon: Tlf.: 70 21 66 77 /

Kontaktpersons e-mail: Info@ebeltoft-kurcenter.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Flemming Darre er direktør for Ebeltoft Kurcenter. Han står for Ebeltoft Kurcenters markedsføring. Flemming Darre holder desuden foredrag om overvægt, og motivation. Desuden står Flemming Darre for konceptudvikling, og kontakt til offentlige myndigheder.

Kontaktpersonens faglige baggrund: Koordinator

Udfyllende om faglig baggrund: Uddannet civiløkonom ved Århus Handelshøjskole. Tidligere arbejde bl.a. ved FDB, Danmarks elitehøjskole, og lærer ved flere handelsskoler.

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Ebeltoft Kurcenter er en privat virksomhed, hvor Direktør Flemming Darre har det overordnede ansvar. Ebeltoft Kurcenters kurser fokuserer på tre områder: kost, motion og psykologi. Den ansvarlige på kostområdet: Diætist Ann Henriksen

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Den ansvarlige på motionsområdet: Fysioterapeut Heidi Tang Møller Den ansvarlige på det psykologiske område: Psykoterapeut Pia Plet

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Ebeltoft Kurcenter er en del af Øer Maritime Ferieby, hvis faciliteter benyttes. Ebeltoft Kurcenter er lokaliseret fem kilometer syd for Ebeltoft by, ca. 2 km fra Ebeltoft færgeshavn hvorfra Mols-linjen sejler til Sjællands odde.

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Ebeltoft Kurcenter ønsker at motivere den enkelte til at ændre livsstil, og derved forbedre livskvalitet og helbred. Dette ønskes gjort for at reducere den svært overvægtiges vægt således at denne ikke udgør en helbredsmæssig risiko den enkelte. Samtidig søger Ebeltoft Kurcenter at give den enkelte kursist ressourcer og redskaber til at videreføre en sund livsstil over lang sigt.

Aldersgrupper: 18-40 år,

Målgrupper:

Målgruppe(r) udfyllende information: Kurset henvender sig til svært overvægtige imellem 18 og 65 år. Personen skal have et BMI på min. 30, men i praksis har 90% af de deltagende et BMI på 40 eller derover. Kursisten skal være selvhjulpnen uden hjælpemidler eller støttepersoner, og må ikke lide af sygdomme der gør det farligt for vedkommende at deltage på kurset.

Aldersgrupper udfyllende information: 18 – 65 år I specielle tilfælde er der dispenseret for personer der er fyldt 18 år under et kursus.

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyllende: 100

Information om tiltaget: Ebeltoft Kurcenter har ikke brugt penge på markedsføring. Kendskab til kurcentret er kommet igennem medier, TV, aviser, ugeblade o. lign. Efterfølgende har kendskabet til Ebeltoft Kurcenter bredt sig igennem overvægtsforeninger, samt læger og andre fagfolk der har været i kontakt med tidligere deltagere på kurcentret.

Rekruttering til deltagelse: Personer der deltager på kurset skal være motiverede for at deltage. Man skal opfylde de kriterier der er beskrevet under 2.2. Målgruppe. Personen tager normalt selv kontakt til Ebeltoft Kurcenter, og sørger selv for at blive tilmeldt. Dog kontaktes Ebeltoft Kurcenter ofte af sagsbehandlere, læger o.a. der kender svært overvægtige. Flere norske helseregioner har købt pladser på Ebeltoft Kurcenter, til deres borgere.

Rekruttering til deltagelse: Deltagere på Ebeltoft Kurcenter kommer fortrinsvis fra Danmark og Norge. Desuden har Ebeltoft Kurcenter haft kursister fra flere lande i Europa. Fælles for de sidstnævnte er at de kan forstå dansk.

3. Indhold

Hovedindhold: Ebeltoft Kurcenter tilbyder længerevarende kurser der søger at ændre svært overvægtiges livsstil. Det søges gjort ved at fokusere på tre kerneområder: 1) Kostomlægning. 2) Omlægning af motionsvaner. 3) Fokus på psykologiske faktorer vedr. overvægt. Herunder årsager til overvægt, coaching og kontinuerlig terapi For en mere uddybende forklaring se bilag 1

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I høj grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I meget høj grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: I meget høj grad

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I meget høj grad

Færdigheder i madlavning: Ikke besvaret

Sygdomsrisici: I meget høj grad

Andre områder1: I meget høj grad

Andre områder2: I meget høj grad

4. Materiale

Materiale: Andet, eget materiale, logbog.

Materiale: Ebeltoft Kurcenter benytter sig af materiale der er udarbejdet af de fagpersoner der underviser på Ebeltoft Kurcenter. Således udleverer diætist, fysioterapeut, motionsvejledere og psykoterapeuter relevant skriftlig materiale i forbindelse med deres undervisning. Undervisningen suppleres med video eksempler, og billeder. En del af træningsundervisningen består i at kursisten laver en træningsdagbog

Registrering af kropsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: Diætist registrerer højde, og foretager ugentlige vejninger. Vejningen foregår på diætistens kontor, hvor hun og kursisten er alene. Hver 3. uge foretages desuden en måling af den enkelte kursists fedtprocent v.h.a. en bioimpedansmåler.

Antal voksen som allerede har deltaget: 1000

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 100

Familiedeltagelse: Under kurset arrangeres der såkaldte ”baglandsweekender” for pårørende til kursisten. Dette kan være børn, sambo, ægtefælle, forældre o.a.

Varighed: Hver enkelt deltager er normalt på Ebeltoft Kurcenter i 16 uger. Dog er en stor del af kursisterne så massivt overvægtige at de ønsker at få forlænget deres ophold. Hvis en kursist får forlænget opholdet er det normalt at personen er hjemme i en periode imellem opholdene.

Opfølgning: Ebeltoft Kurcenter har i samarbejde med Dansk Firmaidræts forening oprettet ca. 30 livsstilsklubber i Danmark. I disse klubber kan tidligere kursister mødes og dyrke motion sammen, blive kontrolvejret og have social fællesskab. Ebeltoft Kurcenter ser opfølgning som absolut nødvendig, da svær overvægt må betragtes som en kronisk tilstand der kræver livslang opfølgning. Desværre har Ebeltoft Kurcenter ikke tilstrækkelige ressourcer til at løfte denne opgave alene.

5. Evaluering

Successkriterier: Personens udvikling som et samlet hele henover kurset. Her ses på vægtudvikling, fysisk/helbredsmæssig udvikling samt udvikling af personlige ressourcer. Et stort vægttab kan ikke isoleret ses som grundlag for at vurdere et ophold som succesfuldt. Et ophold er succesfuldt hvis den enkelte kursist har udviklet sig som person fysisk og psykisk og står bedre rustet til at videreføre en sund livsstil derhjemme. Ebeltoft Kurcenters mål er at hjælpe den enkelte kursist til en vægt der er helbredsmæssig forsvarlig. Samtidig skal kursisten have en forståelse for vigtigheden af fysisk aktivitet. Desuden er det Ebeltoft Kurcenters mål at den enkelte kursist får personlige ressourcer der, sammen med opfølgning, sikrer at personen kan fastholde en sund livsstil over tid.

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Ebeltoft Kurcenter samarbejder med Århus Amtssygehus. Dette samarbejde betyder at Århus Amtssygehus udfører en uvildig undersøgelse af langtidseffekten af et ophold på Ebeltoft Kurcenter. Denne forventes offentliggjort i efteråret 2005. Ebeltoft Kurcenter har desuden kontakt til en række læger og overvægtsforskere i Norden. Dette betyder at forskere benytter sig af Ebeltoft Kurcenter for at vurdere effekten af en livsstilsintervention på en række parametre.

Foreliggende evaluering: Der foreligger på nuværende tidspunkt tre undersøgelser der er foretaget på Ebeltoft Kurcenter. (Se bilag 2) Undersøgelserne er fuldt offentliggjorte, og kan rekvireres ved at kontakte Ebeltoft Kurcenter. En af undersøgelserne er desuden offentliggjort i "International Journal of Obesity"

Nuværende resultater: Der foreligger resultater fra Ebeltoft Kurcenter. Disse er offentligt tilgængelige. (Se punkt 5.3) Konklusionerne af disse undersøgelser kan rekvireres sammen med disse ved at kontakte Ebeltoft Kurcenter. Se desuden bilag 2

Forandring: Ebeltoft Kurcenter har i forbindelse med aftaler med det norske helsevæsen fået mulighed for at visitere en del af de personer der ønsker at deltage på Ebeltoft Kurcenter. Dette betyder at den generelle motivation blandt disse kursister er blevet højere. Aftalerne med de norske helsemyndigheder har også betydet at andelen af norske kursister er steget markant.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Ebeltoft Kurcenter har indhentet mange værdifulde erfaringer i de små 5 år stedet har eksisteret. Problemerne omkring svær overvægt har mange facetter, og kun ved en intens tværfaglig indsats kan man hjælpe denne gruppe. Det er vigtigt at stille krav til de personer der ønsker at ændre livsstil, og søge at tydeliggøre at de har ansvaret for deres eget liv. Det er vigtigt at betragte svær overvægt som en kronisk tilstand der kræver livslang opfølgning.

Overvægtens grundproblemer: Ebeltoft Kurcenters erfaring er at der er mange problemstillinger der knytter sig til svær overvægt. Flere af problemerne overlapper hinanden. En udtømmende beskrivelse af disse er ikke mulig her, men der kan bl.a. nævnes: Psykologiske mekanismer (Personer der har været udsat for traumer, forskellige former for misbrug, svigt, mobning o.a.) Sociale mekanismer (Personer med familie der også er svært overvægtige. Personer med dårlig socialt netværk o.a.) Fysiologiske mekanismer (Dårlig kost, Stillesiddende hverdag o.a.) Den store opgave er at få klarlagt hvilke mekanismer der fungerer som udløsende og/eller forstærkende faktorer i forhold til den enkeltes overvægt.

Årsager forandring: Ebeltoft Kurcenter oplever at de personer der har størst udbytte af en livsstilsændring, og som fortsætter/bevarer et vægttab over længere tid er de personer der får størst indsigt omkring årsagerne til deres egen overvægt, og som reagerer på denne indsigt. Det drejer sig

ofte om personer der af egen drift foretager nødvendige (ofte drastiske) ændringer i sit liv. Ændringerne kan bl.a. dreje sig om forhold der relaterer til bolig, familie, arbejde, uddannelse, selvbillede o. a.

Stærke svage sider: Ebeltoft Kurcenters styrker er at der er 100 svært overvægtige samlet samme sted, hvilket betyder at der opnås en synergi effekt, og en erfaringsudveksling imellem kursisterne. Personalet har stor fokus på det tværfaglige arbejde, og arbejder meget proaktivt og motiverende. Det er vigtigt at kursisterne får meget ansvar, og ikke behandles som patienter. Ebeltoft Kurcenter har stadig et stort udviklingspotentiale. Der kunne ønskes et systematiseres opfølgningsapparat, og det er også en svaghed at der ikke er en tættere kontakt til det offentlige behandlingsvæsen i Danmark.

Kommentarer: Ebeltoft Kurcenter er et privat firma der tilbyder kurser til svært overvægtige. Ebeltoft Kurcenter ønsker at opnå et systematisk samarbejde med det offentlige behandlingsvæsen i Danmark og Norge. Ebeltoft Kurcenter har siden starten høstet mange værdifulde erfaringer, og ser store muligheder for samarbejde i.f.t. forskning, uddannelse af fagpersonel med speciale i overvægt, forebyggelsesindsatser i kommuner o.a. Ved at dokumentere det arbejde Ebeltoft Kurcenter laver, og kombinere det med forskning i de psykologiske, psykosociale samt fysiologiske aspekter bag svær overvægt, vil man opnå stor viden omkring svær overvægt. Denne viden vil både kunne udnyttes til at give svært overvægtige bedre tilbud, og vil kunne bruges til mere effektivt at forebygge svær overvægt.

[Se bilagsinformation](#)

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

13.2 Grenaa Kommune

13.2.1 Projekt: JobForm

13.2.1.1 Kort fremstilling

JOBFORM

Grenaa kommune -- Århus amt Projektansvarlig: Jobcenter Djursland, Århus Amt

Projektstart: Uge 8, 2005 **Projektslutt:** Vedvarende forløb **Mål:** At kursisten vender tilbage på arbejdsmarkedet At kursisten medvirker til at skabe et arbejdsmarkedsperspektiv At tilbudet sikrer at kursisten får nye arbejds erfaringer, enten gennem virksomhedspraktikker eller værkstederne på centret. At der udarbejdes en arbejdssevneprofil og en jobplan. At kursisten opnår et passende vægttab. At kursisten opnår og fastholder en livsstil, der passer til ønskerne for fremtiden At risikoen for "at falde i" minimeres. **Målgrupper:** Overvægtige og deres familie.

Familieindvolvering: Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Forløbet er planlagt som parallelt forløbne processer på hhv. arbejdsmarkedsdelen og sundhedsdelen: Arbejdsmarkedsdelen (undervisning i lovgivning – det rummelige og det ordinære arbejdsmarked – ret og pligt, kursistens eget arbejds perspektiv, egne mål, vejledning, "den gode historie", virksomhedspraktik, jobplan) Sundhedsdelen (Undervisning i krop og psyke, psykologi, psykens betydning for udvikling/afvikling af overvægt, individuelle vejledningssamtaler. Undervisning i ernæring, individuelle kostplaner, sund mad i praksis. Motion – individuelle motionsplaner.) **Materiale:** Div.,. arbejdsark (spisevaner – psykologi), individuelle kostplaner, overheads, bøger (overvægt og psykologi), ernæring), opskrifter, video, dagbog, div. materiale fra Hjerteforeningen, Fødevarer direktoratet **Registrering af kropsvægt:** Ja 1 gang om ugen i enerum. Varetages af diætisten. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder i madlavning.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: At der er skabt en brugbar og konkret platform for kommunen og kursisten om kursistens arbejdsmæssige fremtid. **Evaluering:** Jobcentret er i færd med overvejelser om ekstern praksisevaluering. Der er ikke lavet en endelig evalueringsform. **Resultater:** Det er for tidligt at svare på det.

13.2.1.2 Lang fremstilling

JobForm

1. Information om tiltaget

Amt: Århus

Kommune: Grenaa

Starttidspunkt: Uge 8, 2005

Sluttidspunkt: Vedvarende forløb

Organisatorisk ansvarlig: Jobcenter Djursland, Århus Amt

Finansiering: JobForm er et led i Jobcenter Djurslands lovpligtige ydelse til centrets brugerkommuner.

Kontaktperson: Metode- og udviklingschef Thomas Borup

Kontaktpersons adresse: Jobcenter Djursland, Ravnholtvej 1, 8500 Grenaa

Kontaktpersons telefon: 8632 6422

Kontaktpersons e-mail: tb@jobdjurs.aaa.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Overordnet ansvar for planlægning og udvikling af JobForm

Kontaktpersonens faglige baggrund: Andet

Udfyldende om faglig baggrund: Afspændingspædagog, d.a.p.

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: JobForm er organiseret som et særligt fokusområdet indenfor jobcentrets kerneydelse, og kursisterne er således indskrevet i kerneydelsen. Der er nedsat et team omkring opgaveløsningen. Teamet har til opgave at koordinere indsatsen i forhold til den enkelte kursist og i forhold til gruppen.

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Sundhedsfaglig undervisning (psykologi, ernæring, praksis i køkken, samt kropslige fag) koordineres af psykolog, der er tilknyttet på timebasis. Indsatsen på sagsniveau koordineres af sagskoordinator.

Faggrupper tilknyttet projektet: Afspændingspædagog, psykolog, ernærings- og kostve, klinisk diætist, sagsbehandler, læge.

Geografisk placering: På Jobcenter Djurslands hovedmatrikel, Ravnholtvej 1, 8500 Grenaa

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: At kursisten vender tilbage på arbejdsmarkedet At kursisten medvirker til at skabe et arbejdsmarkedsperspektiv At tilbudet sikrer at kursisten får nye arbejdserfaringer, enten gennem virksomhedspraktikker eller værkstederne på centret. At der udarbejdes en arbejdsvejenprofil og en jobplan. At kursisten opnår et passende vægttab. At kursisten opnår og fastholder en livsstil, der passer til ønskerne for fremtiden At risikoen for "at falde i" minimeres.

Aldersgrupper: 18-40 år,

Målgrupper: Overvægtige og deres familie.

Målgruppe(r) udfyldende information: Ledige uanset forsørgelse, for hvem overvægten udgør en væsentlig barriere for at komme i arbejde.

Aldersgrupper udfyldende information: Fra 18 år

Information om tiltaget: Brochuremateriale via sagsbehandler

Rekruttering til deltagelse: Borgeren henvises af sagsbehandler i kommunen med angivelse af kommunens formål med forløbet. Borgeren kommer til en visitations-samtale. Under visitationssamtalen afstemmes forventninger og det vurderes om borgeren kan få udbytte af forløbet, samt om borgeren hører til målgruppen for et amtsligt revalideringstilbud. Det skønnes endvidere om borgeren har helbredsmaessige problematikker, herunder så stor overvægt, at der først og fremmest skal iværksættes behandling, f.eks. kontrolleret slankekur.

Rekruttering til deltagelse: JobForm tilbydes, på linie med centrets andre tilbud, til optageområdet (Grenaa, Ebeltoft, Rønde, Midtdjurs og Nørre Djurs kommuner) Deltagerne kommer overvejende

fra Ebeltoft og Grenaa kommuner.

3. Indhold

Hovedindhold: Forløbet er planlagt som parallelt forløbne processer på hhv. arbejdsmarkedsdelen og sundhedsdelen: Arbejdsmarkedsdelen (undervisning i lovgivning – det rummelige og det ordinære arbejdsmarked – ret og pligt, kursistens eget arbejdsperspektiv, egne mål, vejledning, ”den gode historie”, virksomhedspraktik, jobplan) Sundhedsdelen (Undervisning i krop og psyke, psykologi, psykens betydning for udvikling/afvikling af overvægt, individuelle vejledningssamtaler. Undervisning i ernæring, individuelle kostplaner, sund mad i praksis. Motion – individuelle motionsplaner.)

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I høj grad

Vægtreduktion: I høj grad

Motion: I nogen grad

Selværd: I høj grad

Sociale kompetencer: I nogen grad

Udseende: I nogen grad

Helseproblemer: I lille grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici: I lille grad

Andre områder1: I meget høj grad

Andre områder2: I meget høj grad

4. Materiale

Materiale: Andet, madopskrifter, fagbøger.

Materiale: Div., arbejdsark (spisevaner – psykologi), individuelle kostplaner, overheads, bøger (overvægt og psykologi), ernæring), opskrifter, video, dagbog, div. materiale fra Hjerteforeningen, Fødevarerdirektoratet

Registrering af kroppsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: Ja 1 gang om ugen i enerum. Varetages af diætisten.

Antal voksen som allerede har deltaget: 0

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 8

Familiedeltagelse: Familien deltager ikke (endnu), men inddrages i såvel gruppeundervisningen som de individuelle samtaler

Varighed: Der er løbende optag og afmelding fra forløbet. Kursisterne udgår af tilbudet, når der er skabt en konkret platform for det videre arbejde i hjemkommunen i form af en jobplan.

Opfølgning: Overvejelser om opfølgning er i gang, men ikke færdige.

5. Evaluering

Successkriterier: At der er skabt en brugbar og konkret platform for kommunen og kursisten om kursistens arbejdsmæssige fremtid.

Tiltagsevaluering: Jobcentret er i færd med overvejelser om ekstern praksisevaluering. Der er ikke lavet en endelig evalueringsform.

Foreliggende evaluering: nej

Nuværende resultater: Det er for tidligt at svare på det.

Forandring: Ændringerne sker stille og roligt – omfanget er individuelt mht. spisevaner,

vægtreduktion (mellem 0 og 12 kg – ingen har taget på) og psykologiske faktorer. Bedre trivsel (selvrapportering). Bedre selvværd (selvrapportering). Pga. den flerfaglige indsats over en længere periode.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Udfra de indhøstede erfaringer skønnes det væsentligt at afgrænse målgruppen, således at borgere, som er svært overvægtige og som selv udelukkende har en målsætning om at tabe sig, tilbydes et slankeforløb forud for optagelse på JobForm. Endvidere skønnes det vigtigt, at der formuleres klare delmål på såvel arbejdsmarkedsdelen som sundhedsdelen, der er realistiske at arbejde med indenfor tilbudets rammer og som understøtter hinanden.

Overvægtens grundproblemer: Psykosociale problemer Spiseforstyrrelse (overspisning)

Årsager forandring: Fokus på hjælp til selvhjælp. Fokus på kompetence i dybden (det personlige plan m. bl.a. selvværd og mening). Flerfaglig indsats. Både individuelle samtaler og gruppeforløb. De individuelle samtaler er vigtige for at komme i dialog med deltagerne om svære emner.

Længerevarende forløb. Inddragelse af praksis og sociale netværk. Fokus på hverdagslivet.

Undervisere/behandlere fungerer som samarbejdspartnere og coach. Teknikker fra kognitiv terapi.

Stærke svage sider: Stærke: flere faggrupper, mulighed for at arbejde i praksis (madlavning, indkøb), kombinationen af individuelle samtaler og gruppeundervisning, Svage: inklusionskriterier for uklare – nogle deltagere har brug for et intensivt vægttabsforløb inden start i Jobform Fysisk ramme mht. motion.

Kommentarer: Man skal som underviser/vejleder kunne varetage rollen som samarbejdspartner/katalysator/facilitator. Man skal kunne etablere en tillidsfuld relation til den overvægtige. Man skal være villig til at ændre planer undervejs, så der hele tiden tages udgangspunkt i deltagerne. Herunder at tackle, at fremmødet kan variere.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

13.3 Odder Kommune

13.3.1 Projekt: Stavgang for overvægtige

13.3.1.1 Kort fremstilling

STAVGANG FOR OVERVÆGTIGE

Odder kommune -- Århus amt Projektansvarlig: AOF Odder **Projektstart:** 15/10-05

Projektslut: 22/10-05 **Mål:** For overvægtige **Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet.

Familieinvolvering: Nej.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kom i form – og hold den Ved at gå stavgang forbrænder du op til 30 % mere fedt, blot ved at benytte stavgangsstavene på den rigtige måde. Forbedret velbefindende og velvære i en stærkere krop samt øget vægttab, bedre kondition/form og større styrke. **Materiale:** "Rigtige"

Stavgangsstave Et program **Registrering af kropsvægt:** Nej **Følgende områder og tema inddrages i tiltaget:** Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Evaluering: Resultater:

13.3.1.2 Lang fremstilling

Stavgang for overvægtige

1. Information om tiltaget

Amt: Århus

Kommune: Odder

Starttidspunkt: 15/10-05

Sluttidspunkt: 22/10-05

Organisatorisk ansvarlig: AOF Odder

Finansiering: Da vi ikke må lave motion under Folkeoplysningsloven, som betyder at vi ikke får tilskud til det, er det deltagerne selv der betaler for kurset.

Kontaktperson: Kontaktperson fra AOF Odder: Sekretær Susanne Lund-Sørensen

Kontaktpersons adresse: Nørregade 18

Kontaktpersons telefon: 86 54 31 22

Kontaktpersons e-mail: sanne@soh.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Tager i mod tilmeldingerne samt lønner instruktørerne

Kontaktpersonens faglige baggrund: Andet

Udfyldende om faglig baggrund: Kontoruddannet

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: AOF Odder

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: I Odder

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: For overvægtige

Målgruppe(r) udfyldende information: Kun de overvægtige

Aldersgrupper udfyldende information: 18 – 60 år

Information om tiltaget: Vores program vil blive postomdelt til ca. 66.000 husstande i Beder, Mallings, Mårslet, Horsens, Juelsminde, Gedved og Odder

Rekruttering til deltagelse: Ingenting, udover deres overvægt

Rekruttering til deltagelse: Vides ikke p.t., men de fleste deltagere vil nok komme fra Odder, da det er et forløb over 2 gange

3. Indhold

Hovedindhold: Kom i form – og hold den Ved at gå stavgang forbrænder du op til 30 % mere fedt, blot ved at benytte stavgangsstavene på den rigtige måde. Forbedret velbefindende og velvære i en stærkere krop samt øget vægttab, bedre kondition/form og større styrke.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Ikke besvaret

Sundhed: Ikke besvaret

Spisevaner: Ikke besvaret

Spiseforstyrrelser: Ikke besvaret

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: Ikke besvaret

Sociale kompetencer: Ikke besvaret

Udseende: Ikke besvaret

Helseproblemer: Ikke besvaret

Kostvejledning: Ikke besvaret

Trivsel og livskvalitet: Ikke besvaret
Vægtkontrol: Ikke besvaret
Færdigheder i madlavning: Ikke besvaret
Sygdomsrisici: Ikke besvaret
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: "Rigtige" Stavgangsstave Et program

Registrering af kropsvægt:

Registrering af kropsvægt: Nej

Varighed: 2 gange

Opfølgning: Der afholdes en introduktionsdag, som er gratis

5. Evaluering

6. Reflektion og vurderinger

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

13.4 Samsø Kommune

13.4.1 Projekt: Samsø Højskole Livsstil/Kostomlægning

13.4.1.1 Kort fremstilling

SAMSØ HØJSKOLE LIVSSTIL/KOSTOMLÆGNING

Samsø kommune -- Århus amt Projektansvarlig: Samsø Højskole Selvejende institution med bestyrelse som hovedansvarlig derefter forstander. **Projektstart:** 2 årlige optagelser, medio januar og primo septemb **Projektslutt:** Kurserne har en varighed på 15 uger. **Mål:** Afklaring og omlægning af vaner hos overvægtige mennesker og mennesker med fedmerelaterede sygdomme f.eks. diabetes type II, hjerte-kar sygdomme, ledproblemer ovs. Målet er desuden at kursisterne opnåår færdigheder og kundskaber som sætter dem i stand til at handle sundhedsfremmende i forhold til deres samlede livssituation. **Målgrupper:** Ingen målgrupper angivet. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Materiale: Logbøger, dagbøger, faglitteratur indenfor psykologi, idræt og træning og human ernæring. Al undervisningsmateriale er almen anerkendt og videnskabeligt dokumenteret. Højskolens undervisere deltager løbende i kurser, konferencer og lignende indenfor feltets særlige problemstillinger. **Registrering af kropsvægt:** Ved første vejning måles elevernes højde, vægt og fedtprocent. Ve anvender impedansmåler. Vejning foregår en gang ugentligt og fedtmåling foregår hver 3. uge. Alle elever vejes af diætisten og har efterfølgende mulighed for en samtale, i tilfælde af stagnation af vægten. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: Kriterierne for succes er individuel. Succes er en svær ting at bedømme. For nogle kursister er succes et nyt liv, hvor de kommer op ad sofaen og begynder at blive sociale igen. For andre er det at komme tilbage på arbejdsmarkedet eller for nogle er det tillæring af ordentlige spise- og motionsvaner, der gør at de igen kan yde en indsats for sig selv og samfundet. I kursets introforløb hjælpes eleverne til at fastlægge hvilke kriterier for succes der skal være gældende i forhold til opholdet og i forhold til deres tilbagevenden til hjemmelivet. **Evaluering:** Alle elever evalueres 1 gang ugentligt i et forum bestående af skolens lærere og psykolog. Her diskuteres hvilke tiltage, der skal foretages i relation til den enkelte. Der diskuteres forskellige problemstillinger omkring elevens adfærd lige fra fremmøde i timerne, vægttab og til der es indstilling til skolens sociale aktiviteter. I de fleste tilfælde er der tale om detaljer der kan forbedres ved hjælp af en enkelt samtale, der er dog episoder, der er så alvorlige, at det kan blive nødvendigt med en hjemsendelse. **Resultater:** Det gennemsnitslige vægttab for kvinder er ca. 7-9 kg. Det gennemsnitslige vægttab for mænd er ca. 12-15 kg. Disse gennemsnit afhænger i høj grad af deltagernes alder og funktionsduelighed. Der kan derfor være store variationer fra hold til hold. Et hold med overvejende yngre mænd kan sagtens opnå et samlet vægttab på ca. 450 kg. mens hold med mange midaldrende kvinder tager mere beskedne 300 kg. I modsætning til vægten har vi ikke parametre for måling af resultater i forhold til kondition og styrke samt øget psykisk velbefindende. Her må vi nøjes med elevernes positive tilbagemeldinger omkring øget velvære.

13.4.1.2 Lang fremstilling

Samsø Højskole Livsstil/Kostomlægning

1. Information om tiltaget

Amt: Århus

Kommune: Samsø

Starttidspunkt: 2 årlige optagelser, medio januar og primo septemb

Sluttidspunkt: Kurserne har en varighed på 15 uger.

Organisatorisk ansvarlig: Samsø Højskole Selvejende institution med bestyrelse som hovedansvarlig derefter forstander.

Finansiering: Vi er selvejende højskole uden privatøkonomiske interesser.

Kontaktperson: Lynelle Poulsen, Højskolelærer og Klinisk Diætist

Kontaktpersons adresse: Samsø Højskole Solbakken 10 8305 Samsø

Kontaktpersons telefon: 86590411, 61741939

Kontaktpersons e-mail: lynellepoulsen@yahoo.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Klinisk diætist. Ansvarlig for egenlige vejninger, samtaler, kostplaner, kostundervisning og madlavning.

Kontaktpersonens faglige baggrund: Klinisk diætist

Udfyldende om faglig baggrund: Bachelors of Science in Human Nutrition fra University of Nprth Dakota. 6 måneders praktik i Danmark på forskellige sygehuse. Har arbejdet med overvægtige mennesker i 4 år.

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Ledelsen og lærergruppen

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: Samsø

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Afklaring og omlægning af vaner hos overvægtige mennesker og mennesker med fedmerelaterede sygdomme f.eks. diabetes type II, hjerte-kar sygdomme, ledproblemer ovs. Målet er desuden at kursisterne opnåår færdigheder og kundskaber som sætter dem i stand til at handle sundhedsfremmende i forhold til deres samlede livssituation.

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper:

Målgruppe(r) udfyldende information: Vi henvender os til en bred målgruppe som ønsker at ændre livsstil og opnå handlekompetence i forhold til sundhedsfremme.

Aldersgrupper udfyldende information: fra 18-75 år.

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyldende: 40

Information om tiltaget: Internettet, avisannoncer, Højskolernes Fælleskatalog, vores eget materiale, ambassadørkorps af tidligere elever.

Rekruttering til deltagelse: Da vi er en højskole under lov om Danske Folkehøjskoler optager vi elever, der kan forventes at deltage i højskolens undervisning og øvrige aktiviteter. det betyder at vi ikke kan optage elever med psykiske lidelser der er stærkt behandlingskrævende. For at screene elever fra, udbeder vi udfyldelse af et uddybende spørgeskema, ligesom vi gennem samtaler danner os et indtryk af i hvilken grad, eleven har brug for støtte.

Rekruttering til deltagelse: Danmark, Norge, Sverige, Island og Færøerne.

3. Indhold

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I nogen grad
Sundhed: I meget høj grad
Spisevaner: I meget høj grad
Spiseforstyrrelser: I nogen grad
Vægtreduktion: I meget høj grad
Motion: I meget høj grad
Selværd: I meget høj grad
Sociale kompetencer: I meget høj grad
Udseende: I lille grad
Helseproblemer: I meget høj grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I høj grad
Færdigheder i madlavning: I høj grad
Sygdomsrisici: I høj grad
Andre områder1: I meget høj grad
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale: Logbog, fagbøger.

Materiale: Logbøger, dagbøger, faglitteratur indenfor psykologi, idræt og træning og human ernæring. Al undervisningsmateriale er almen anerkendt og videnskabeligt dokumenteret. Højskolens undervisere deltager løbende i kurser, konferencer og lignende indenfor feltets særlige problemstillinger.

Registrering af kroppsvægt:

Registrering af kropsvægt: Ved første vejning måles elevernes højde, vægt og fedtprocent. Ve anvender impedansmåler. Vejning foregår en gang ugentligt og fedtmåling foregår hver 3. uge. Alle elever vejes af diætisten og har efterfølgende mulighed for en samtale, i tilfælde af stagnation af vægten.

Antal voksen som allerede har deltaget: 300

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 40

Familiedeltagelse: Vi afholder familiewekend 2 gange om året, hver der bl.a. tilbydes foredrag om en livsstilsændrings indhold og tiltag. Vi opfordrer eleverne til at invitere familien på besøg flere gange i løbet af et ophold, ligesom det er nødvendigt at eleverne løbende involverer og informerer deres netværk om den igangværende proces.

Varighed: Kurserne har en fast varighed på 15 uger.

Opfølgning: En vigtig del af skolens arbejde med livsstilsændring er såkaldte opfølgningsweekender, som eleverne får tilbudt at deltage i 3 gange årligt. Deltagerne definerer selv indholdet af weekenderne, der både kan have et socialt og et fagligt sigt. Erfaringsudveksling og vedligeholdelse af netværk er altid centrale omdrejningspunkter for weekenderne.

5. Evaluering

Successkriterier: Kriterierne for succes er individuel. Succes er en svær ting at bedømme. For nogle kursister er succes et nyt liv, hvor de kommer op ad sofaen og begynder at blive sociale igen. For andre er det at komme tilbage på arbejdsmarkedet eller for nogle er det tillæring af ordentlige spise- og motionsvaner, der gør at de igen kan yde en indsats for sig selv og samfundet. I kursets introforløb hjælpes eleverne til at fastlægge hvilke kriterier for succes der skal være gældende i forhold til opholdet og i forhold til deres tilbagevenden til hjemmelivet.

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Alle elever evalueres 1 gang ugentligt i et forum bestående af skolens lærere og psykolog. Her diskuteres hvilke tiltage, der skal foretages i relation til den enkelte. Der diskuteres forskellige problemstillinger omkring elevens adfærd lige fra fremmøde i timerne, vægttab og til deres indstilling til skolens sociale aktiviteter. I de fleste tilfælde er der tale om detaljer der kan forbedres ved hjælp af en enkelt samtale, der er dog episoder, der er så alvorlige, at det kan blive

nødvendigt med en hjemsendelse.

Foreliggende evaluering: Efter hver kursus evalueres kurset. De enkelte fag evalueres mundtligt, hvorefter eleverne udfylder en overordnet evaluering. Denne evaluering danner baggrund for personalets afsluttende diskussion og mulighed for justeringer og forbedringer. Resultaterne er internt tilgængelige.

Nuværende resultater: Det gennemsnitslige vægttab for kvinder er ca. 7-9 kg. Det gennemsnitslige vægttab for mænd er ca. 12-15 kg. Disse gennemsnit afhænger i høj grad af deltagernes alder og funktionsduelighed. Der kan derfor være store variationer fra hold til hold. Et hold med overvejende yngre mænd kan sagtens opnå et samlet vægttab på ca. 450 kg. mens hold med mange midaldrende kvinder tager mere beskedne 300 kg. I modsætning til vægten har vi ikke parametre for måling af resultater i forhold til kondition og styrke samt øget psykisk velbefindende. Her må vi nøjes med elevernes positive tilbagemeldinger omkring øget velvære.

Forandring: En del elever nedsætter eller undværer i samråd med deres læge, deres medisin. Der er tale om behandling af diabetes II, forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, muskel- ledsmerter, migræne samt nedtrapning af depressionsmedicin. Eleverne oplever større velvære, mere energi, en følelse af styrke og overskud. Kombination af kost, motion, smaltaler og større forståelse for deres egen livssituation og sammenhængen mellem krop og sind.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Fra højskolens første kursus og til nu er opfattelsen ændret fra at personalet motiverer eleverne til at eleverne er motiverede når det ankommer. Det vigtigste element er, at livsændring ikke er en slankekur - det er en ændring for livet.

Overvægtens grundproblemer: Det er en mængde af faktorer, der spiller ind når voksne får overvægtsproblemer: - Dårlig spisevaner - Manglende motion - Manglende indsigt i sund levevis - Lavt selvværd/depression/social angst - Spiseforstyrrelser: trøstespisning/overspisning/tvangsspisning - Fysiske begrænsninger: fibromyalgi/slidgigt/dårlig ryg - osv.

Årsager forandring: Viljen til forandring skal være til stede for den enkelte, egen motivation er altafgørende. Men derudover skal de være indstillet på at foretage mere alvorlig ændringer af deres livssituation, f.eks. nyt arbejde, skilsmisse, anden bolig ny vennekreds mm. Vigtig er også, at den enkelte når til en erkendelse af, hvad der vindes ved en livsstilsændring, så fokus flyttes fra hvad de må opgive til hvilken positiv indflydelse, et vægttab har for deres livskvalitet. Vores erfaring gennem 8 hold 'livsstilsændring' er, at eleverne, der bliver glad for og vænner sig til et højere aktivitetsniveau, er de elever, som har lettest ved at vedligeholde det opnåede vægttab eller opnå yderligere vægttab, når de bender hjem til dagliglivet. Så motion eller anden aktivitet er en afgørende faktor. En faktor, vi som institution ikke kan kontrollere, er elevernes familier og øvrige netværk. Er familien ikke motiveret til at støtte eleven i ønsket om ændrede vaner, oplever vi, at projektet på et tidspunkt vil mislykkes.

Stærke svage sider: Vi forsøger at 'angribe' problemstillingen omkring overvægt fra mange vinkler. I vores terminologi kaldes vores indgangsvinkel: 'Det fire-benede uhyre'. De fire ben udgøres af kost, motion, psykologi og sociale forhold (familie, netværk, venner, arbejdsliv, parforhold m.m.). Vi forsøger at arbejde i dybden med alle fire aspekter, mens de er på højskolen. Det er umiddelbart lettest at ændre på vaner i forhold til kost og motion, men det er vores erfaring, at de enkeltes problemer har rod i psykologiske og/eller sociale forhold. Derfor forsøger vi så hurtigt som muligt at afklare den enkelte elevs særlige behov. Svagheden ved vores tiltag ligger i problemstillingen omkring overgangen mellem skole og hjem. Mens de deltager i kurset tages der hånd om deres kost, der serveres seks gange dagligt. Vi sørger for, at de kommer ud af sengen om morgenen samt følger op på deres deltagelse i undervisningen. Vi er desuden på sidelinien i forhold til de konflikter, der opstår eleverne imellem. Vi har derimod ikke løsningen til at gøre overgangen mellem kurset og dagligdagen optimal. Vender eleverne hjem til et tomt hus eller et dårligt parforhold, kan de nemt genoptage gamle vaner. Det sker dog også at elever, efter at have genoptaget de dårlige vaner, efter en rum tid bliver motiverede til at fortsætte, hvorkurset slap. For at støtte eleverne i fortsættelsen af det sunde liv, opfordrer vi til at danne netværksgruppe med andre elever, samt at de samarbejder med deres lægel eller andre instanser (f.eks. motionscenter), der kan følge deres udvikling.

Kommentarer: Gennemførelsen af kurserne giver os hele tiden nye erfaring at bygge videre på. Vi justerer løbende vores aktiviteter og holdning, hvilket kræver et stort samarbejde og løbende kommunikation fra de involverede faggrupper. Vores udgangspunkt er altid det samme, men måden vi formidler og samtaler med eleverne ændrer sig fra kursus til kursus. Da elevsammensætningen er forskellig i relation til årsager til overvægt, psykiske tilstande, vægt, alder, bliver de pædagogiske og sundhedsfaglige overvejelser og metoder nødt til at afspejle målgruppen. Dette stiller store krav til samarbejde og kommunikation. For at sætte de deltagende faggrupper bedre i stand til at samarbejde, iværksætter vi i kommende skoleår et udviklingsprojekt med titlen 'Team-samarbejde og kollegial supervision'. Som konsulent på projektet er Anette Nedergaard fra virksomheden 'Humenta'. Vi vil gerne anerkendes som et seriøst projekt. Vi har gjort os store anstrengelser for at sammensætte det rigtige team bestående af højt uddannet personale. Vi er en højskole med begrænsede midler, hvilket betyder at vores fysiske rammer og udstyr lader meget tilbage at ønske. Vi har valgt at prioritere kvalitet i kost, personale og indhold i undervisningen frem for den nyeste stepmaskine. Vi løber dog ind i vanskeligheder på grund af denne prioritering. Blandt andet er skolen nedslidt, og udstyr som senge og brusekabiner passer ikke til målgruppen af overvægtige. Vi står derfor for at skulle opfylde de særlige behov, der hører til vores elever.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

13.5 Skanderborg Kommune

13.5.1 Projekt: ØMT FORÅR

13.5.1.1 Kort fremstilling

ØMT FORÅR

Skanderborg kommune -- Århus amt Projektansvarlig: Aktiverings- og bistandsafd. Skanderborg Kommune **Projektstart:** 4/4-2005 **Projektsslutt:** 30/6-2005 **Mål:** At fremme sund livsstil hos 12 udvalgte kontanthjælpsmodtagere med henblik på at bringe dem nærmere arbejdsmarkedet. **Målgrupper:** Kun den overvægtige. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kvinderne mødes hver mandag formiddag kl. 9-12 i projektperioden. Projektet indeholder teoretisk og praktisk undervisning i kost, motion og psykologiske faktorer, der har betydning for, hvad/hvornår/hvor meget man spiser. Derudover indeholder hvert møde: vejning og powerwalk. **Materiale:** Ad-hoc præget. **Registrering af kropsvægt:** Ja, Kvinderne vejes en gang om ugen som det første, når de mødes. De går ud af fælleslokalet på skift og bliver vejlet. Måling foretages sjældnere – efter behov og ønske fra deltagerne. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: - Om kvinderne er kommet nærmere arbejdsmarkedet - Om kvinderne har fået indarbejdet sunde kost- og motionsvaner i hverdagen (øget bevidsthed om sundhed) - Vægttab - Bedre selvværd - Bedre netværk **Evaluering:** Underviserne laver skriftlig evaluering efter samtale med hver deltager – når forløbet slutter. Kontaktperson laver mere overordnet evaluering på baggrund af ovenstående og viden om forløbet. **Resultater:** Nogle kvinder har gennem projektet forbedret deres netværk. De vægtmæssige resultater svinger fra 0 til 10 kg. tabt – i flere tilfælde har ændring af kostvaner betydet, at andre familiemedlemmer også har tabt sig. Omkring halvdelen af kvinderne taber sig.

13.5.1.2 Lang fremstilling

ØMT FORÅR

1. Information om tiltaget

Amt: Århus

Kommune: Skanderborg

Starttidspunkt: 4/4-2005

Sluttidspunkt: 30/6-2005

Organisatorisk ansvarlig: Aktiverings- og bistandsafd. Skanderborg Kommune

Finansiering: Koordinationsudvalget i Skanderborg Kommune har bevilliget penge til projektet. Det samlede budget er på 105.000 kr.

Budget: 105

Kontaktperson: Socialrådgiver Line Pedersen

Kontaktpersons adresse: Asylgade 18 B 8660 Skanderborg

Kontaktpersons telefon: 87 94 21 94

Kontaktpersons e-mail: linep@skanderborg.dk

Kontaktpersonens tilknytning: Koordinering, økonomi og kontrol – samt opfølgning og almindelig sagsbehandling.

Kontaktpersonens faglige baggrund: Andet

Udfyldende om faglig baggrund: Socialrådgiver

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Der er ansat to undervisere – disse er ansvarlige for indholdet i projektet.

Projektorganisering: Hvem er ansvarlig for de enkelte dele i projektet?: Det overordnede ansvar for budget, kontrol mv. påhviler kontaktperson.

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: På aktiveringsstedet Vester Mølle, Skanderborg.

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: At fremme sund livsstil hos 12 udvalgte kontanthjælpsmodtagere med henblik på at bringe dem nærmere arbejdsmarkedet.

Aldersgrupper: 18-40 år,

Målgrupper: Kun den overvægtige.

Målgruppe(r) udfyldende information: Kvindelige kontanthjælpsmodtagere, hvor overvægt er en barriere i forhold til selvforsørgelse

Aldersgrupper udfyldende information: 22 til 53 år.

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyldende: 12

Information om tiltaget: Deltagerne har fået tilbuddet præsenteret af deres socialrådgiver.

Rekruttering til deltagelse: Kun kvinder – der selv har udtrykt ønske om det – deltager. Der er udvalgt kvinder hvor overvægt er en barriere i forhold til at komme i selvforsørgelse.

Rekruttering til deltagelse: Skanderborg Kommune

3. Indhold

Hovedindhold: Kvinderne mødes hver mandag formiddag kl. 9-12 i projektperioden. Projektet indeholder teoretisk og praktisk undervisning i kost, motion og psykologiske faktorer, der har betydning for, hvad/hvornår/hvor meget man spiser. Derudover indeholder hvert møde: vejning og powerwalk.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: I nogen grad

Sundhed: I meget høj grad
Spisevaner: I høj grad
Spiseforstyrrelser: I lille grad
Vægtreduktion: I meget høj grad
Motion: I meget høj grad
Selværd: I høj grad
Sociale kompetencer: I nogen grad
Udseende: I nogen grad
Helseproblemer: I nogen grad
Kostvejledning: I meget høj grad
Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad
Vægtkontrol: I meget høj grad
Færdigheder i madlavning: I nogen grad
Sygdomsrisici: I høj grad
Andre områder1: Ikke besvaret
Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: Ad-hoc præget.

Registrering af kropsvægt: Undervejs.

Registrering af kropsvægt: Ja, Kvinderne vejes en gang om ugen som det første, når de mødes. De går ud af fælleslokalet på skift og bliver vejjet. Måling foretages sjældnere – efter behov og ønske fra deltagerne.

Antal voksen som allerede har deltaget: 0

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 12

Familiedeltagelse: Ingen familiedeltagelse

Varighed: Projektperiode løber fra 4/4-05 til 30/6-05

Opfølgning: Der vil være almindelig opfølgning hos sagsbehandler efterfølgende. Ikke vejning, men samtale om hvordan de opnåede livsstilsændringer fastholdes.

5. Evaluering

Successkriterier: - Om kvinderne er kommet nærmere arbejdsmarkedet - Om kvinderne har fået indarbejdet sunde kost- og motionsvaner i hverdagen (øget bevidsthed om sundhed) - Vægttab - Bedre selvværd - Bedre netværk

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Underviserne laver skriftlig evaluering efter samtale med hver deltager – når forløbet slutter. Kontaktperson laver mere overordnet evaluering på baggrund af ovenstående og viden om forløbet.

Foreliggende evaluering: nej

Nuværende resultater: Nogle kvinder har gennem projektet forbedret deres netværk. De vægtmæssige resultater svinger fra 0 til 10 kg. tabt – i flere tilfælde har ændring af kostvaner betydet, at andre familiemedlemmer også har tabt sig. Omkring halvdelen af kvinderne taber sig.

Forandring: Der er eksempler på deltagere, der i forbindelse med vægttab har fået langt mere energi og større mod i fht. forskellige dele af livet – herunder i fht. arbejdsmarkedet.

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: Fællesskab, et sammenhængende og overskueligt projekt, hvor der er et fast program er en stor fordel i fht. målgruppen.

Overvægtens grundproblemer: Personlige problemer håndteres ved overspisning. Der er set mønstre, der har misbrugs karakter. Det at spise bliver for nogle en dominerende mestringsstrategi i forhold til at håndtere livet.

Årsager forandring: Det handler meget om timing: vigtigt at sætte ind på det rigtige tidspunkt,

hvor personen selv er optaget af sin overvægt, og hvor dét - at gøre noget ved den - er et højt prioriteret område i personens liv.

Stærke svage sider: Stærke sider: Projektet er sammenhængende og overskueligt. Det drejer sig desuden ikke kun om kost og motion – alle forhold i livet, der har betydning for den enkeltes motivation og gå-på-mod inddrages. Svage sider: Der er pt. ikke etableret noget egentligt efterværn.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28

13.6 Århus Kommune

13.6.1 Projekt: Livsstilklub - Århus

13.6.1.1 Kort fremstilling

LIVSSTILKLUB - ÅRHUS

Århus N. kommune -- Århus amt Projektansvarlig: Lokalt er Livsstilsklub Århus organiseret i Århus Firma Sport, som har det organisatoriske og administrative ansvar for livsstilsklubben. På landsplan er foreningen Århus Firma Sport tilknyttet Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg. **Projektstart:** 1. januar 2003 **Projektslutt:** Ikke slut **Mål:** Livsstilsklubben er et tiltag under folkeoplysningsloven. Dansk Firmaidrætsforbund og Århus Firma Sport ønsker med oprettelsen af livsstilsklubben at være med til at løfte folkesundheden i Danmark. Vi ønsker at sætte fokus på, hvor vigtig motion og sund kost er for vejen til en bedre livskvalitet og et sundere liv, og derfor skal Livsstilsklubben ikke kun tilbyde voksne overvægtige en kur, men en decideret livsstilsændring. Der arbejdes efter "hjælp til selvhjælpsmodellen". **Målgrupper:** Overvægtige og deres familie. **Familieindvolvering:** Nei.

Indhold og metode:

Hovedindhold: Kost, motion og motivation Livsstilsændringen finder sted gennem kostomlægning og ved indførelse af motionsvaner, der giver deltagerne glæden og oplevelsen af det bedre fysiske og psykiske velvære, som følger med en sundere og slankere krop. Samtidig oplever deltagerne glæden ved bevægelse, de opnår brugbar viden om kost og får skabt et socialt netværk, der kan understøtte dem i hverdagen og i fremtiden, så risikoen for tilbagefald mindskes. Personer, som har tabt sig til normalvægten, kan fortsat være medlemmer i Livsstilsklubben, og kan derved være rollemodeller for klubbens andre medlemmer. De har også mulighed for at være med i et team, der vejleder nye medlemmer. I Livsstilsklubben er der altid en times motion i forbindelse med den ugentlige klubaften, og det forventes, at medlemmerne deltager i motionen. På klubaftenen får medlemmerne også rådgivning om kost og motion, og der er også et tilbud om vejning og fedtmåling. Samtidig lærer deltagerne at fremme den naturlige motion. Programmet for klubben er flg: Step, intervaltræning, klubaftner, vandreture, BLMR, stolemotion, foredrag, stavgang, styrketræning og meget andet godt. **Materiale:** Materiale udarbejdet af Dansk Firmaidrætsforbund med udgangspunkt i materialer fra Fødevareredirektoratet, Sundhedsstyrelsen benyttes. DFIF har udarbejdet "Min egen kostbog" til medlemmerne til brug til egne opskrifter omkring sund mad. Juni 2005 udkommer DFIF med en revideret kostmanual – en vejledning og opslagsværk til brug omkring kost, motion og motivation. Derudover benyttes materialer fra diverse web sider "Alt om kost" **Registrering af kropsvægt:** Ja. Højde og kropsvægt registreres ved indmeldelsen, og der er ugentligt tilbud om vejning og krav om vejning hver 14 dag. **Følgende områder og tema indrages i tiltaget:** Sundhed, Spisevaner, Spiseforstyrrelse, Vægtreduktion, Motion - fysisk aktivitet, Udseende, Helseproblemer, Kostvejledning, Vægtkontrol, Trivsel, Livskvalitet, Færdigheder imadlavning, Sygdomsrisici forbundet med fedme.

Erfaringer og Evaluering:

Successkriterier: At deltagerne kan holde vægttabet og fortsætte livsstilsændringerne.

Evaluering: Der evalueres en gang årligt. Så længe der er energi og deltagere køre projektet.

Evalueringen foretages af leder og bestyrelsen for Århus Firma Sport. **Resultater:** Ingen tal på antal tabte kilo. Tilbagemeldingerne er overvejende positive.

13.6.1.2 Lang fremstilling

Livsstilklub - Århus

1. Information om tiltaget

Amt: Århus

Kommune: Århus N.

Starttidspunkt: 1. januar 2003

Sluttidspunkt: Ikke slut

Organisatorisk ansvarlig: Lokalt er Livsstilklub Århus organiseret i Århus Firma Sport, som har det organisatoriske og administrative ansvar for livsstilklubben. På landsplan er foreningen Århus Firma Sport tilknyttet Dansk Firmaidrætsforbund, Storebæltsvej 11, 5800 Nyborg.

Finansiering: Landsdækkende: Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) finansierer support fra tilknyttet konsulent samt mulighed for yderligere støtte fra konsulent fra landsdelen. Derudover yder DFIF økonomisk støtte til opstart af livsstilklub første år kr. 12.000,- samt pjecer, programmer, plakater og undervisningsmaterialer. Økonomisk tilskud til deltagelse i DFIFs kurser. Efterfølgende år yder DFIF fortsat den samme konsulenthjælp samt økonomisk tilskud på kr. 4.000,- samt udarbejdelse af pjecer, programmer etc. og tilskud til deltagelse i kurser. Lokalt finansierer foreningen med: Århus Firma Sport yder underskudsgaranti. Ellers finansieres projektet af aktivitetskontingenter

Kontaktperson: Charlotte Lise

Kontaktpersons adresse: Opgives ikke. Al post sendes til Århus Firma Sport, Paludan-Müllers Vej 110, 8200 Århus N.

Kontaktpersons telefon: ÅFS 86 78 62 22

Kontaktpersons e-mail: Charlottelise150@hotmail.com

Kontaktpersonens tilknytning: Leder og instruktør og al andet

Kontaktpersonens faglige baggrund: Andet

Udfyldende om faglig baggrund: Har været på Ebeltoft Kurcenter

Projektorganisering: Hvorledes er projektet organiseret?: Foreningen: Århus Firma Sport, hvorunder livsstilklub Århus hører har det foreningsmæssige ansvar for livsstilklubben.

Faggrupper tilknyttet projektet:

Geografisk placering: ÅFS Centret, Paludan-Müllers Vej 110, 8200 Århus N.

2. Mål/Målgruppe

Mål: Kort beskrivelse af tiltagets målsætning: Livsstilklubben er et tiltag under folkeoplysningsloven. Dansk Firmaidrætsforbund og Århus Firma Sport ønsker med oprettelsen af livsstilklubben at være med til at løfte folkesundheden i Danmark. Vi ønsker at sætte fokus på, hvor vigtig motion og sund kost er for vejen til en bedre livskvalitet og et sundere liv, og derfor skal Livsstilklubben ikke kun tilbyde voksne overvægtige en kur, men en decideret livsstilsændring. Der arbejdes efter "hjælp til selvhjælpsmodellen".

Aldersgrupper: 40-65 år, 18-40 år,

Målgrupper: Overvægtige og deres familie.

Målgruppe(r) udfyldende information: Livsstilklubben er et tilbud til alle voksne, der ønsker at tabe sig og få et netværk med andre, der også er på vej til en livsstilsændring. Livsstilklubberne er også et tilbud til personer, der kommer hjem fra en af landets mange slankeskoler, selvhjælpsgrupper diabetesforeningens motivationsgrupper samt folk, som skal stabilisere vægten, og derfor har brug for et netværk at støtte sig til. Der arrangeres tiltag, så resten af familien også inddrages, hvis der er behov for dette. Foreningen, hvorunder livsstilklubben hører, har desuden idræts tilbud, hvor det er muligt at melde sig, hvis man udover tilbuddet i livsstilklubben også har lyst til at motionere med sin partner/kollega etc.

Aldersgrupper udfyldende information: 18 – 70 år

Cirka antal voksne som skal deltage i tiltaget, udfyldende: 25

Information om tiltaget: Gennem opslag i lokalpressen og ”Mund til øre - metoden” Pjecer hos lægen, kommunen, opslag hos lokale handlende og gennem foreningens hjemmeside samt alle medlemsklubber under Århus Firma Sport. Landsdækkende gennem DFIFs blad ”Firmaidræt” samt artikler i Diabetesforeningens blad og omtale i bladet ”Helse” julinumner.

Rekruttering til deltagelse: Alle voksne overvægtige, der ønsker at tabe sig og lære at få nye og sunde kost – og motionsvaner er velkomne. Kun personer med min. 10 kg. overvægt optages i klubben.

Rekruttering til deltagelse: Århus kommune og nabokommuner

3. Indhold

Hovedindhold: Kost, motion og motivation Livsstilsændringen finder sted gennem kostomlægning og ved indførelse af motionsvaner, der giver deltagerne glæden og oplevelsen af det bedre fysiske og psykiske velvære, som følger med en sundere og slankere krop. Samtidig oplever deltagerne glæden ved bevægelse, de opnår brugbar viden om kost og får skabt et socialt netværk, der kan understøtte dem i hverdagen og i fremtiden, så risikoen for tilbagefald mindskes. Personer, som har tabt sig til normalvægten, kan fortsat være medlemmer i Livsstilsklubberne, og kan derved være rollemodeller for klubbens andre medlemmer. De har også mulighed for at være med i et team, der vejleder nye medlemmer. I Livsstilsklubben er der altid en times motion i forbindelse med den ugentlige klubaften, og det forventes, at medlemmerne deltager i motionen. På klubaftenen får medlemmerne også rådgivning om kost og motion, og der er også et tilbud om vejning og fedtmåling. Samtidig lærer deltagerne at fremme den naturlige motion. Programmet for klubben er flg: Step, intervaltræning, klubaftner, vandreture, BLMR, stolemotion, foredrag, stavgang, styrketræning og meget andet godt.

3.2 I hvilken grad inddrages følgende områder eller temaer i tiltaget:

Mobning: Ikke besvaret

Sundhed: I meget høj grad

Spisevaner: I meget høj grad

Spiseforstyrrelser: I meget høj grad

Vægtreduktion: I meget høj grad

Motion: I meget høj grad

Selværd: I meget høj grad

Sociale kompetencer: I meget høj grad

Udseende: I meget høj grad

Helseproblemer: I meget høj grad

Kostvejledning: I meget høj grad

Trivsel og livskvalitet: I meget høj grad

Vægtkontrol: I høj grad

Færdigheder i madlavning: I høj grad

Sygdomsrisici: I meget høj grad

Andre områder1: Ikke besvaret

Andre områder2: Ikke besvaret

4. Materiale

Materiale:

Materiale: Materiale udarbejdet af Dansk Firmaidrætsforbund med udgangspunkt i materialer fra Fødevaredirektoratet, Sundhedsstyrelsen benyttes. DFIF har udarbejdet ”Min egen kostbog” til medlemmerne til brug til egne opskrifter omkring sund mad. Juni 2005 udkommer DFIF med en revideret kostmanual – en vejledning og opslagsværk til brug omkring kost, motion og motivation. Derudover benyttes materialer fra diverse web sider ”Alt om kost”

Registrering af kropsvægt:

Registrering af kropsvægt: Ja. Højde og kropsvægt registreres ved indmeldelsen, og der er ugentligt tilbud om vejning og krav om vejning hver 14 dag.

Antal voksen som allerede har deltaget: 70

Antal voksen som på det nuværende tidspunkt deltager i tiltaget: 20

Familiedeltagelse: På lige vilkår

Varighed: Når man er under de 10 kg overvægt, men ingen bliver sendt bort.

Opfølgning: Livsstilsklubben er ikke en kur, men et tilbud om en livsstilsændring, hvorfor det må forventes, at medlemmerne deltager i min. et år. Man kan melde sig ind i livsstilsklubben, på det tidspunkt man føler "man er moden til en livsstilsændring" – dvs. åben tilmelding. Der er mulighed for at være i livsstilsklubben så længe medlemmet har behov for det. Og når medlemmet har tabt sig, er der forsat mulighed for at gå i klubben og være en god rollemodel eller være en del af lederteamet. Går et medlem ud af klubben er der forsat mulighed for at melde sig ind i klubben igen på et hvilket som helst tidspunkt, der passer medlemmet.

5. Evaluering

Successkriterier: At deltagerne kan holde vægttabet og fortsætte livsstilsændringerne.

Tiltagsevaluering: 0

Tiltagsevaluering: Der evalueres en gang årligt. Så længe der er energi og deltagere køre projektet. Evalueringen foretages af leder og bestyrelsen for Århus Firma Sport.

Foreliggende evaluering: Ikke på skrift.

Nuværende resultater: Ingen tal på antal tabte kilo. Tilbagemeldingerne er overvejende positive.

Forandring: Vægttabet ses bedst i deltagernes humør og energi til mere!!!

6. Refleksion og vurderinger

Gode råd: ALDRIG at give op!!!

Overvægtens grundproblemer: Forkerte kostvaner og manglende eller utilstrækkelig fysisk aktivitet.

Årsager forandring: Information og undervisning i sunde kostvaner, psykologi og motionens betydning for det "sunde liv" samt muligheder for at afprøve forskellige former for motion, så det er muligt at finde den aktivitet den enkelte har lyst til. Det gælder om gennem viden og indlevelse, at finde glæden så det er glæden, der driver værket. Metoden skal være "hjælp til selvhjælp" og med opbakning fra personer, der selv kender problematikken og fra personer med en faglig viden. Der skal være kvalitet i produktet, og projektet skal være lokalt tilgængeligt, så deltageren ikke skal køre for langt, og så skal der samvær med for at knytte deltagerne sammen, for livsstilsændringer er ikke en kur, men en varig livsstil, og det tager tid at ændre, hvis livsstilsændringen skal kunne holdes.

Stærke svage sider: De overvægtige har drømmen om "den hurtige kur" og søger derfor hele tiden "Kuren", så det er svært at fastholde deltagerne indtil de har erkendt, at det har taget tid at tage på, hvorfor det også tager tid at tabe sig og vedligeholde vægttabet. Det kommercielle marked med hurtige kure og økonomiske gevinster skaber nye produkter og har økonomiske midler så de kan annoncere i tv etc. Fordelen ved livsstilsklubben er, at det både er landsdækkende og lokalt. Det er billigt, så alle kan være med og motion er med, så deltagerne får mulighed for "et sundere liv" med fysisk aktivitet, og samtidig giver det medlemmerne mulighed for at "snuse" til andre idrætter i foreningen.

Ingen bilag

Informationen om tiltaget blev sidst opdateret: 30/05-2006 16:28