



Projektbeskrivelse

Bevægelseskultur på bostederne i Hedensted Kommune



HEDENSTED
KOMMUNE

Ny Skolegade 4
8723 Løsning
T: 79755000

Baggrund

I januar 2014 mødtes to ledere fra handicap sammen med lederen af og en konsulent i sundhedsfremme til et indledende møde om mulighederne for et samarbejde omkring sundhedsindsatser i form af sundhedsfremmende rammer, hvor borgerne færdes, så sunde valg bliver lette og attraktive valg i dagligdagen. Dette ikke som ekstra opgaver, men som nye måder at løfte eksisterende opgaver på og hvor sundhedsindsatser i fx bosteder kan fungere som et middel til at nå mål i handicapafdelingen.

Et samarbejde om en sundhedsindsats på kommunens bosteder fremstod på mødet relevant og det blev vurderet, at en indsats vedrørende bevægelse umiddelbart var et vigtigt første indsatsområde. Rent praktisk fremstod det desuden relevant at betragte målgruppen for indsatsen som todelt:

1: Personalet på bostederne: Pædagogerne er nøgleaktører med henblik på at skabe sundhedsfremmende rammer og en sundhedsfremmende kultur, hvor de bl.a. går forrest som rollemodeller. Det fordrer kompetenceudvikling med fokus på systematik omkring arbejdet med sundhed, fælles sprog, aktiv involvering af beboerne mv.

2: Beboerne på bostederne: Beboerne er den såkaldte 'slutmålgruppe', der skal profitere af den sundhedsindsats, som pædagogerne er ansvarlige for at igangsætte og implementere. Derudover er kompetenceudvikling af repræsentanter for beboerne interessant/relevant med henblik på at give dem en særlig rolle i sundhedsindsatsen, herunder at bruge deres idéer, involvere dem aktivt i udviklingen af sundhedsindsatsen og gøre dem til rollemodeller for deres medbeboere.

For at få yderligere inspiration til den kommende sundhedsindsats på bostederne deltog handicap og sundhedsfremme i LEV's sundhedskonference i januar 2014, hvor nogle af hovedbudskaberne var:

- Uligheden i sundhed skal reduceres og her er personer med udviklingshæmning en relevant målgruppe for en sundhedsindsats
- Sundhedsfremmende rammer på bostederne skal prioriteres og kulturen skal understøtte arbejdet med sundhed
- Helbredstjek hos almen praksis for personer med udviklingshæmning er en 'mangelfare'. Hvad kan man gøre ved det?

Disse budskaber er blevet medtaget i drøftelserne i forbindelse med den videre planlægning af den kommunale sundhedsindsats.

Til at udvikle en sundhedsindsats omkring bevægelse er der nedsat en arbejdsgruppe, der mødtes første gang ultimo marts 2014. Arbejdsgruppen bestod af repræsentanter for ledelse og pædagoger i handicap, en sundhedskonsulent fra sundhedsfremme samt underviser og senior projektleder ved Gerlev Legepark Lars Hazelton.

På mødet blev det bl.a. tydeligt, at:

- Der allerede er bevægelsestiltag i gang – dog af forskellig karakter og frekvens
 - o For nogle bosteder er bevægelse nærmest en naturlig del af dagligdagen, mens bevægelsestiltag er begrænset på andre bosteder
- Hovedparten af de eksisterende bevægelsestiltag er frivillige for beboerne at deltage i
- Holdningen til og kulturen omkring bevægelse er forskellig fra bosted til bosted og fra pædagog til pædagog
- Motivationen til bevægelse kan være mangelfuld hos både beboere og pædagoger

På mødet og et efterfølgende møde i arbejdsgruppen formulerede deltagerne idéer til en kommende bevægelsesindsats samt reflekterede over hæmmende og fremmende faktorer herfor.

Nøgleordene var:

- Bostederne har et medansvar for beboernes sundhed
- Forankring er centralt frem for ad hoc projekter, der afsluttes og ofte falder til jorden efterfølgende
- Det er bevægelse i hverdagen, der er vigtig frem for store projekter med ekstern placering eller sporadiske temadage
- Involvering af beboerne er fundamentalt
- Små skridt er nødvendige frem for store mål på kort tid
- Bevægelsesaktiviteterne skal være inspirerende og varierede
- Bevægeglæde skal være centralt i indsatsen
- Det er vigtigt at skabe et trygt miljø omkring bevægelse; nogle beboere kan være usikre på at prøve nyt og har behov for at se nye tiltag an
- Konkurrenceaspektet kan med fordel inddrages – på inkluderende vis og på en måde, hvor det stadig er sjovt for alle at være med
- Motivation er afgørende hos både personale og beboere
- Personalet må sætte sig selv i spil og på spil. Det handler bl.a. om at turde have forskellige kasketter på, fx ved at være den, der står for fysiske aktiviteter og bagefter er hjemmevejleder
- Den fysiske indretning har betydning i forhold til at fremme/hæmme bevægelse
- Socialt samvær er et vigtigt element, mens bevægelse af fysiske sundhedshensyn ikke nødvendigvis italesættes i nævneværdigt omfang
- Valg af ord har generelt betydning, fx synes nogle beboere, at det at lege er barnligt
- Lederopbakning til bevægelse er nødvendigt

Nærværende projektbeskrivelse er et resultat af denne proces.

Idé

Ovenstående har dannet baggrund for ønsket om at skabe rammer, der tilskynder til bevægelse på bostederne i Hedensted Kommune med henblik på sundhedsfremme. - Og det på en måde, hvor bevægelse er en naturlig og munter del af dagligdagen for både beboere og pædagoger. Det handler om at gribe de små muligheder i dagligdagen for bevægelse frem for lejlighedsvis bevægelsesaktiviteter, der kræver stor indsats mht. tid og personaleresourcer.

En dagligdag på bostederne, hvor bevægelse er en integreret del af den pædagogiske praksis indebærer – i større eller mindre omfang – en kulturændring på bostederne, så pædagogerne er nysgerrige på bevægelse samt fremmer beboernes lyst til og mod på bevægelse frem for at "pakke dem ind i vat". Dette igangsættes med uddannelsen af en pædagog fra hvert bosted. Pædagogerne får titlen 'bevægelsesvejleder' og har bl.a. til opgave at involvere kolleger i udviklingen af en bevægelseskultur. Dertil kommer ønsket om at involvere beboerne aktivt i udviklingen af bevægelseskulturen på bostederne for at give beboerne mulighed for medbestemmelse, ejerskab og udvikling. Derfor skal udvalgte beboere også være bevægelsesvejledere i forhold til bevægelsestiltag.

Formål

Formålet med at skabe en bevægelseskultur på bostederne er at fremme børns fysiske, psykiske og sociale sundhed og forebygge sygdomme med henblik på at øge ligheden i sundhed.

Mål

Målene er at:

- Kompetenceudvikle pædagoger til at:
 - o Integrere bevægelsesaktiviteter i dagligdagen på bostederne
 - o Motivere kolleger til at arbejde med bevægelse som en del af deres pædagogiske praksis

- Motivere beboere til at deltage i bevægelsesaktiviteterne
- Kompetenceudvikle beboer-repræsentanter til at være bevægelsesvejledere, der fremmer en bevægelseskultur på bostederne

Indsats

Indsatsen består af følgende dele:

1. Tre dages kursusforløb for i alt 30 pædagoger og beboere (én pædagog samt 1-2 beboere fra hvert bosted)
2. Gradvis implementering af bevægelseskulturen
3. Start og slutmåling af beboernes sundhed
4. Forankring

Kursusforløb

Indhold på kursusedagene er bl.a.:

- Viden om fordele ved fysisk aktivitet
- Inspiration til hverdagsaktiviteter til forskellige beboergrupper
- Inspiration til bevægelsesfremmende indretning på bostederne, indenfor såvel som udenfor
- Fælles idéudvikling blandt deltagerne
- Gensidig erfaringsudveksling blandt deltagerne
- Inspiration til tovholderrollen
- Inspiration til motivationsarbejdet

Formen for kursusedagene:

Kursusedagene vil i høj grad være 'hands-on' undervisning. Dette forstået som en vekselvirkning mellem teori og praksis, hvor begge dele tager afsæt i den hverdag, der er på bostederne, deltageres erfaringer og ønsker etc. Deltagerne er aktive i undervisningen, hvad enten det gælder at bidrage med egne idéer og spørgsmål eller deltagelse i de praktiske øvelser.

Deltagerne vil opleve at blive udfordret på egne vaner og tanker om bevægelse med henblik på at se og skabe nye muligheder.

Kursusedag 3 foregår på de enkelte bosteder. Dagen er for *alle* pædagoger og beboere på hvert bosted. Indholdet og formen for kursusedag 3 vil afspejle kursusedag 1 og 2, men vil være tilpasset det enkelte bosted med sine beboere/pædagoger og til dagligdagen her.

Lars Hazelton planlægger kursusedag 3 sammen med bevægelsesvejlederne fra det enkelte bosted.

Sted for kursusedag 1 og 2:

Stedet skal afspejle de rammer, der er på bostederne (blot i større målestoksforhold, så der er plads til 30 kursusedeltagere).

Muligheder for location:

- Aktivitetscentret på Højtoften
- Uldum hallen
- Sundhedshuset
- Skoler i kommunen

Anja Faber er ansvarlig for at undersøge mulighederne og booke lokaler.

Gradvis implementering

Mellem kursusedagene har deltagerne hjemmeopgaver, som de er ansvarlige for at løse. Hjemmeopgaverne handler om at:

- Afprøve og implementere nye bevægelsestiltag på eget bosted for og med beboerne
- Inspirere kolleger til at igangsætte bevægelsestiltag

- Reflektere over praksiserfaring – alene via logbog (Lars Hazelton er ansvarlig for "skabelon" til logbog) og sammen med kolleger på bostedet

Hjemmeopgave til første kursusdag:

Inden kursusdag 1 sender hvert bosted en optegning af de fysiske rum (udenfor/indenfor) til Lars Hazelton pr. mail. Der kan være tale om en plantegning, en hjemmelavet 'streg-tegning' eller lign. og gerne suppleret med billeder.

Derudover sender deltagerne en kort præsentation af deres bosted ud fra en tilsendt skabelon. Dette for at undervisningen kan målrettes hertil. Lars Hazelton er ansvarlig for udarbejdelse af skabelon.

Start og slutmåling

Kursusforløbet og de dertil hørende aktiviteter/hjemmeopgaver på bostederne indledes og afsluttes med en start og slutmåling af beboernes helbred.

Målingerne skal være relevante ift. formålet med projektet og skal forløbe i en form, der matcher målgruppens forudsætninger. Målingerne kan indeholde:

- Fysiske parametre, fx blodtryk, BMI, talje og kondition
- Mentale og sociale parametre, fx vha. VAS-score med fokus på fx livskvalitet og sociale aspekter

Anja Faber er ansvarlig for at udarbejde forslag til indhold i start og slutmåling. Pædagogerne kan sende forslag til start og slutmåling – gerne med afsæt i dialog med beboere og kolleger (anja.faber@hedensted.dk).

Tine Fristrup fra Århus Universitet kan desuden kontaktes med henblik på samarbejde om målinger.

Aktører og ansvarsdeling

Pædagoger på bostederne

- Er alle ansvarlige for at skabe rammer for en bevægelseskultur på bostederne.

Bevægelsesvejledere (pædagoger)

Bevægelsesvejledernes opgave er at:

- Koordinere bevægelseskulturen, herunder sikre fortløbende bevægelsesaktiviteter
- Inspirere kolleger
- Være rollemodel for bevægelse ved at gå foran med det gode eksempel, herunder at igangsætte og fastholde bevægelsesaktiviteter på bostederne, sætte fokus på fordelene ved bevægelse mv.
- Støtte med-instruktørerne og muliggøre, at de netop kan være det

Bevægelsesvejledere (beboere)

Bevægelsesvejlederne skal fra starten:

- Deltage aktivt i at igangsætte bevægelsestiltag
- Være rollemodel for deres med-beboere

Sundhedsfremme

Sundhedsfremme er:

- Tovholder på indsatsen
- Udfører af start og slutmålinger
- Udarbejder evaluering

Gerlev Legepark

- Forestår kursusafholdelse
- Bidrager ad hoc med sparring til pædagogerne i projektperioden

Succeskriterier

Projektets succeskriterier er:

- Forbedret fysisk, psykisk og social sundhed hos beboerne
- Bevægelsesvejlederne har erhvervet ny viden om fremme af bevægelse og anvender denne i eget bosted
- Pædagogerne griber dagligdagens muligheder for bevægelse
- At alle deltagere har haft det sjovt og har fået nye oplevelser undervejs

Evaluering

Opfyldelsen af succesfaktorerne måles ved:

- Start- & slutmålinger af beboernes sundhed (test)
- Udbytte og brug af kursusforløb (spørgeskema)
- Bevægelsespraksis på bostederne og afledte effekter (interview ved slut med repræsentanter for beboere pædagoger og ledere)

Tids & handleplan, inkl. milepæle

Inden 1. august 2014:

Hvert bosted sender 2-3 ønsker til tidspunkt for Lars Hazeltons besøg (kursusdag 3) til Anja Faber.

Inden 1. september 2014:

Information og dialog vedrørende indsatsen på personalemøder i bostederne
Valg af bevægelsesvejledere

Inden 20. september 2014:

Startmåling af beboere

Start-hjemmeopgave mailes til Lars Hazelton (lars@gclb.dk)

Kursusdag 1: Tirsdag den 23. september 2014, kl. 9.00-15.00

Inden 1. marts 2015:

Hjemmeopgave med fortløbende igangsætning af bevægelsesaktiviteter

Kursusdag 2: Tirsdag den 3. februar 2015, kl. 9.00-15.00

Inden 1. maj 2015:

Hjemmeopgave med fortløbende igangsætning af bevægelsesaktiviteter

Kursusdag 3: Afholdes i perioden den 14. til og med den 17. april 2015 (4 timer pr. bosted)

Inden 1. oktober 2015:

Slutmåling

Inden november 2015:

Evaluering af indsatsen

Fremover:

Forankring

Mulige understøttende elementer

- T-shirt med konkurrence blandt beboerne om logo & slogan
- Aften-arrangementer i uge 16 i 2015, hvor Lars Hazelton er i Hedensted Kommune
- Diplom til med-instruktører, evt. overrakt ved et afsluttende arrangement, hvor beboere, pædagoger, familie og presse er inviteret
- Fælles idébank omkring bevægelse
- Netværk blandt bevægelsesvejlederne, fx gennem facebook eller mailgruppe
- Temadage om bevægelse for både beboere og personale
- Arbejde med sanser
- Pædagogerne kan ind imellem skifte bosted og igangsætte bevægelsesaktivitet på nabo-bosteder

Økonomi

Pris for kursusforløb:

I alt 45.000 kr. Betales af Handicap.

Legetasker:

På kurset udleveres "Legetasker" med materialer til bevægelse på bostederne. Legetaskerne koster 4.500 kr. pr. stk.

Der er sendt en ansøgning til at dække finansiering af legetaskerne til Rotary i både Juelsminde, Tørring og Hedensted. Tørring Rotary har givet afslag, mens Rotary i Juelsminde og Hedensted endnu ikke har besvaret ansøgningen.

Såfremt Rotary i Juelsminde og Hedensted også afslår ansøgningen, er alternative fondsmuligheder Brejnings venner, Velux, Trygfonden og Nordea-fonden. Inga Larsen er ansvarlig.

Legetasker til deling mellem bostederne kan blive konsekvensen afhængig af svar på ansøgningerne.

Start og slutmåling

Udgifter forestås af sundhedsfremme og vedrører:

- Start og slutmåling af 70 borgere x 2 timer x 250 kr. = 35.000

Derudover kommer bidraget med konsulenttimer.