



# Sundhedsprojekt

Bofællesskabet Stenhøj

Beder

Århus Kommune



# TEAMETS LOKALE MÅLSÆTNING:

Vi vil frem til foråret 2010 kvalificere beboernes mulighed for at tage stilling til og foretage et aktivt valg i forhold til en sundere livsstil.

MÅL		MÅLINGER
Resultatmål	Procesmål	Plan for dataindsamling
Resultatmål 1: Alle beboere skal vide hvordan de kan påvirke deres egen sundhed.		Vi har udviklet et individuelt spørgeskema, som udfyldes med alle beboere før og efter projektet. Første interview foregår inden 26. marts.
	<small>Procesmål 1A:</small> Vi vil inden sommerferien 2009 i samspil med beboerne arrangere en række infoaftener så alle beboere inddrages (Det vigtigste for os er her, at alle beboere inddrages. Antallet af infoaftener afhænger således af, hvornår dette mål er nået.)	Vi noterer, hvem der deltager i de forskellige infoaftener, så vi ved hvornår vi når de 100% deltagelse

MÅL		MÅLINGER
Resultatmål	Procesmål	Plan for dataindsamling
<p>Resultatmål 2:</p> <p>Alle beboere skal have en oplevelse af at det kan være nemt og sjovt at vælge en sundere livsstil.</p>	<p>Procesmål 2:</p> <p>Personalet vil udarbejde individuelle sundhedsbøger til alle beboere inden sommerferien 2009.</p> <p>(Sundhedsbogen gør det nemt, fordi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•den giver overskuelighed,</li> <li>•den er individuel</li> <li>•Personalet hjælper med at "læse" den 1 gang om måneden.</li> </ul> <p>Sundhedsbogen gør det sjovt, fordi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Den handler om beboeren selv</li> <li>•Den finder ind til en enkeltes interesse</li> <li>•Den kan ligge til grund for egne grafer og søjler)</li> </ul>	<p>Vi vil i sundhedsbøgerne spørge beboerne om en given aktivitet er sjov ud fra smiley-er</p> <p>Vi vil ledsage disse data med kvalitative vurderinger.</p> <p>I de månedlige evalueringer i sundhedsbøgerne vil samtalerne afsløre, om det har været nemt og sjovt.</p>

MÅL		MÅLINGER
Resultatmål	Procesmål	Plan for dataindsamling
<p>Resultatmål 3: Alle beboere har en sundere livsstil ved projektets afslutning, end ved projektets begyndelse</p>		<p>Vi vil inden sommerferien 2009 udarbejde individuelle sundhedsbøger til alle beboere. Sundhedsbogen skal omhandle alle sundhedsaspekter.</p>
	<p>Procesmål 3A: Vi vil inden sommeren 2010 sammen med beboerne udvikle rutiner, vaner og traditioner i forhold til mad og motion i fælleshuset. (Vi vil sammen med beboerne finde på nye tiltag, så livet i fælleshuset bliver sundere. Det kunne være:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sund brunch i weekenden.</li> <li>• Tilbud om mellemmåltider.</li> <li>• Faste gåture efter aftensmaden.)</li> </ul>	<p>Der er måske mulighed for illustrere udviklingen visuelt ved hjælp af grafer. Vi forestiller os en månedlig evaluering af sundhedsbogen. På personalets møder skal det afdækkes om der i sundhedsbøgerne er kommet ønsker, som kræver, der bliver sat fælles tiltag i gang.</p>

# Viden om sundhed

Hvad ved beboerne nu?

## Spørgsmål 1

Hvor mange måltider skal man spise dagligt?

2	3	6	Ved ikke
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## Spørgsmål 2

Hvor meget anbefaler Sundhedsstyrelsen du bevæger dig dagligt?

10 min	½ time	2 timer	Ved ikke
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## Spørgsmål 3

Hvor meget frugt & grønt anbefales det man spiser dagligt?

400 gr	600 gr	800 gr	Ved ikke
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## Spørgsmål 4

Hvor længe anbefales det voksne personer at sove i døgnnet?

4-6 timer	7-8 timer	9-10 timer	Ved ikke
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## Spørgsmål 5

Hvor meget væske skal man drikke i døgnnet?

¼-½ liter	1-1½ liter	2-2½ liter	Ved ikke
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## Spørgsmål 6

Hvor mange genstande alkohol anbefales man højest at drikke pr. uge for MÆND?

7	14	21	Ved ikke
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## Spørgsmål 7

Hvor mange genstande alkohol anbefales man højest at drikke pr. uge for KVINDER?

7	14	21	Ved ikke
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

DATO: \_\_\_\_\_ NAVN: \_\_\_\_\_

**Tiltag**

Måling af beboernes viden om sundhed

**Mål/Indikator**

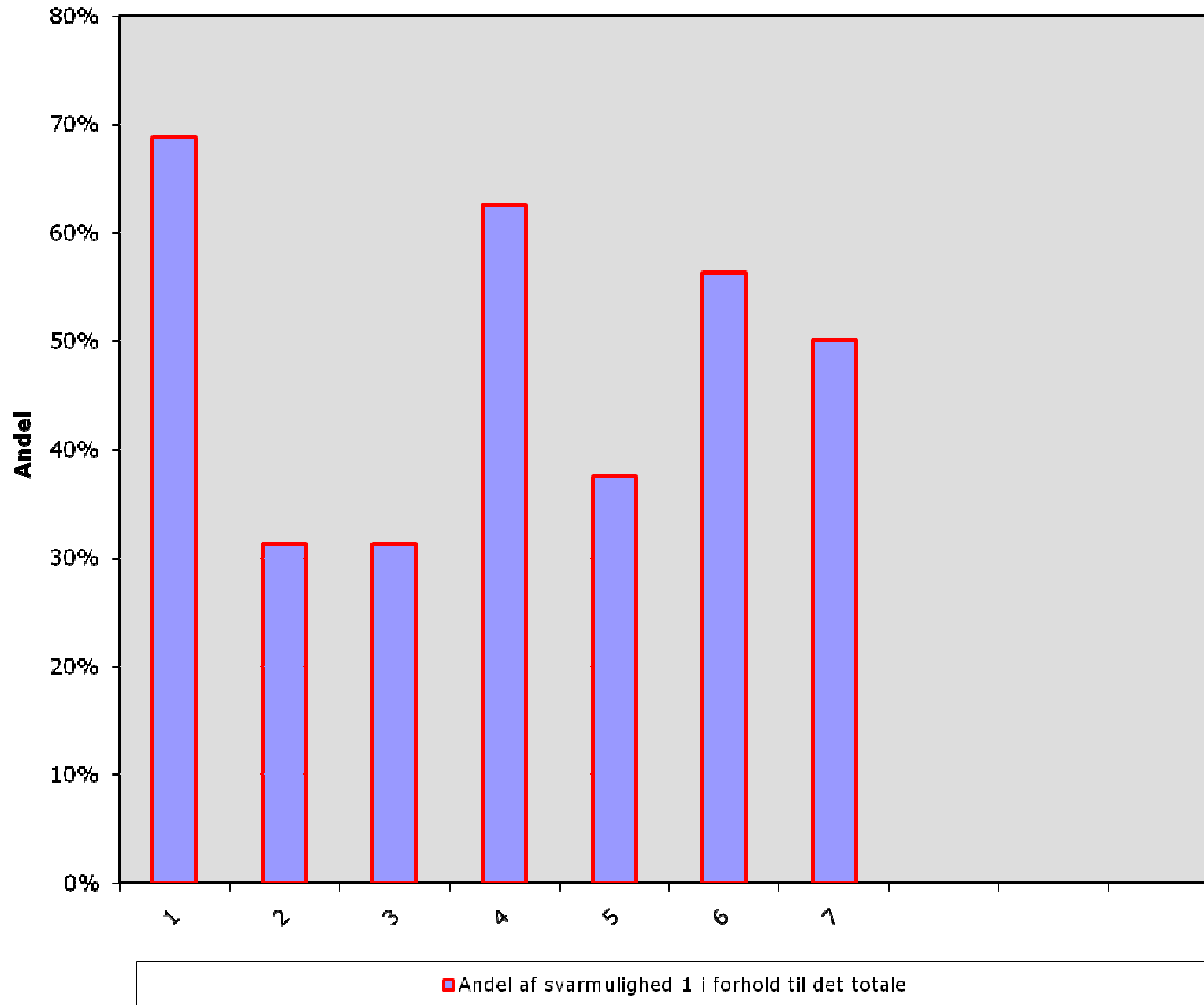
Alle beboere skal vide hvordan de kan påvirke deres egen sundhed. Start.

**Mål %**

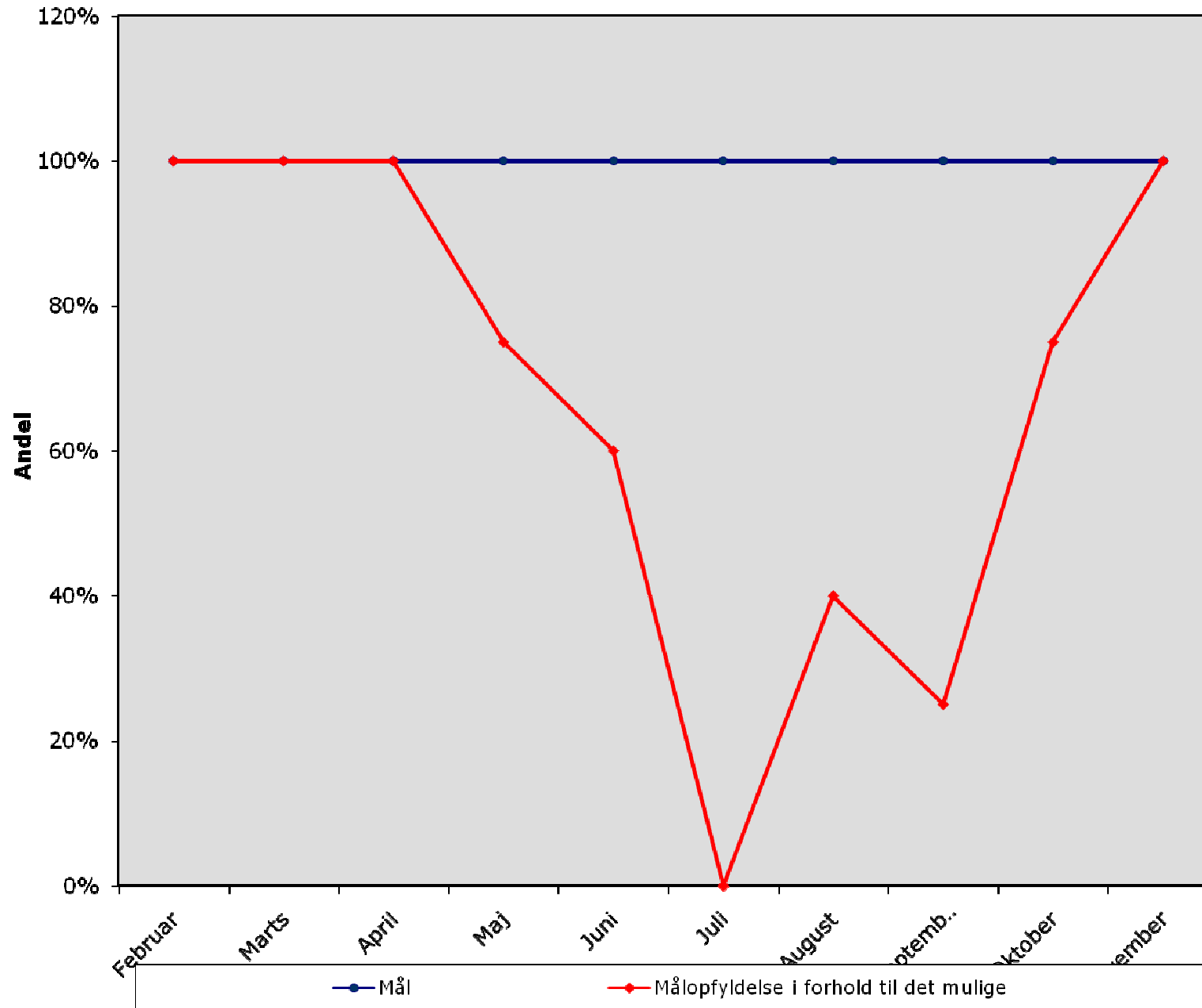
100 %

Spørgsmål	Svar mulighed 1	Svar mulighed 2	Svar mulighed 3	Andel af svarmuligheder 1 i forhold til det totale	Mål
1	11	5	0	69%	100%
2	5	9	2	31%	100%
3	5	8	3	31%	100%
4	10	4	2	63%	100%
5	6	10	0	38%	100%
6	9	3	4	56%	100%
7	8	1	7	50%	100%

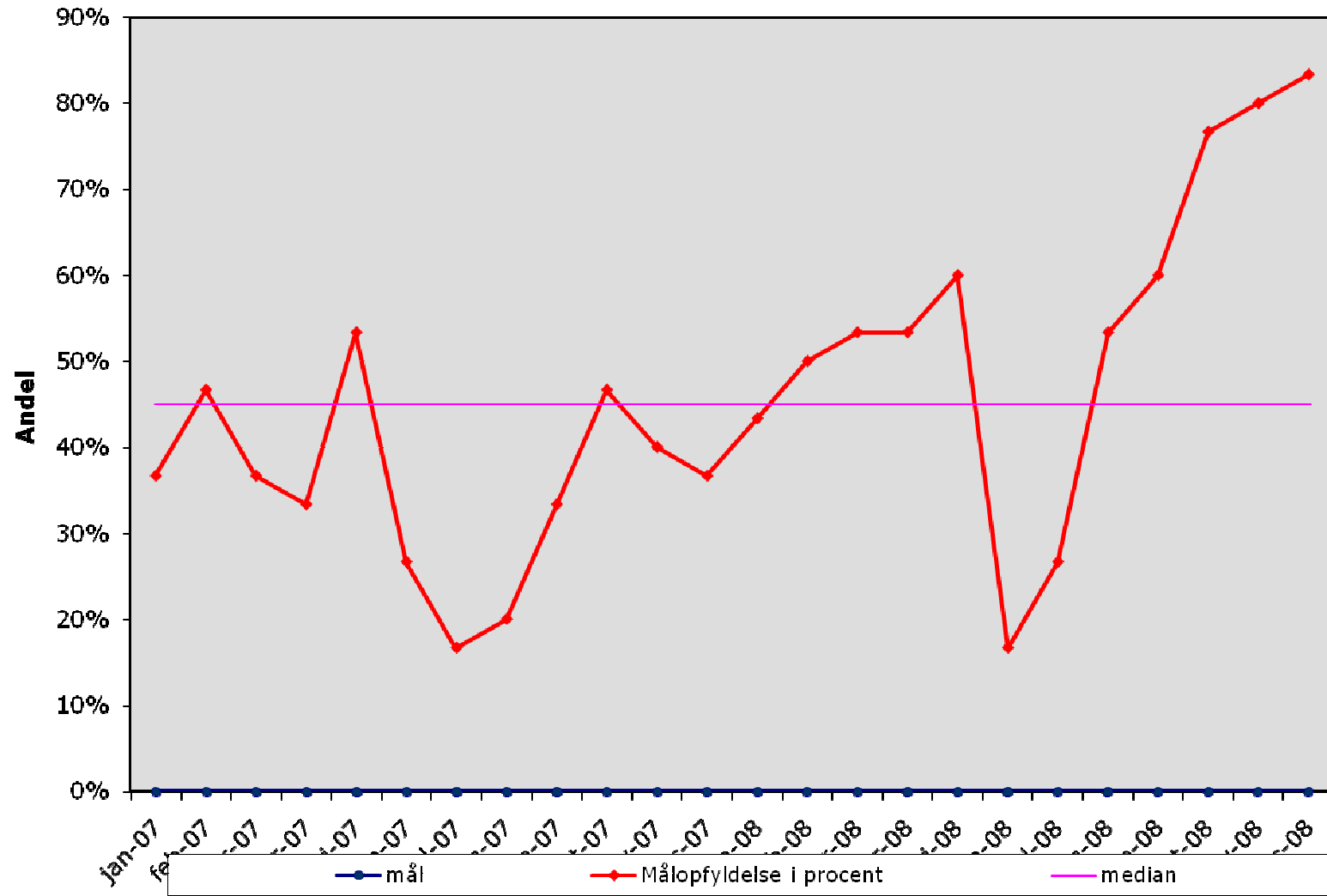
## Spørgeskema start.



## Månedskema



### Deltagelse i Norsk Sekvenstræning:



# SUNDHEDSBOG



Lars

**Vær fysisk aktiv.  
Mindst 30**



*Jeg har valgt dette fordi:*

*Jeg vil selv:*



---

*Jeg skal have hjælp til:*

**Spis frugt og**



*Jeg har valgt dette fordi:*

*Jeg vil selv:*



---

*Jeg skal have hjælp til:*

**Spis fisk og**



*Jeg har valgt dette fordi:*

*Jeg vil selv:*



---

*Jeg skal have hjælp til:*

**Spis varieret**



*Jeg har valgt dette fordi:*

*Jeg vil selv:*



*Jeg skal have hjælp til:*



**Sluk tørsten i vand.**

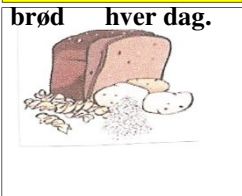


Jeg har valgt dette fordi:

Jeg vil selv:



**Spis kartofler, ris eller pasta og groft**



Jeg skal have hjælp til:

Jeg har valgt dette fordi:

Jeg vil selv:



**Spar på fedtet. Især fra**



Jeg skal have hjælp til:

Jeg har valgt dette fordi:

Jeg vil selv:



**Spar på sukker. Især fra**



Jeg skal have hjælp til:

Jeg har valgt dette fordi:

Jeg vil selv:



# Den personlige side!

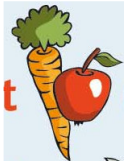


Lars

## MINE PRIVATE MÅL:

- Rygning
- Alkoholforbrug
- Søvn
- Psykisk trivsel
- Andet jeg vil arbejde med





Måned:  
 Dato: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31  
 Kryds



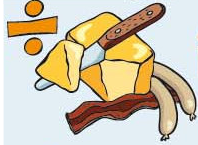
Måned:  
 Dato: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31  
 Kryds



Måned:  
 Dato: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31  
 Kryds



Måned:  
 Dato: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31  
 Kryds



Måned:  
 Dato: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31  
 Kryds



Måned:  
 Vægt:



Måned:  
 Dato: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31  
 Kryds



Måned:  
 Dato: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31  
 Kryds

# Skabelon for månedlige registreringer

**Tiltag** Sundhedsbøger

**Mål/Indikator** Hvor meget har beboerne nået i forhold til deres månedsmål?

**Mål %** 100 %

Indsats område	Målopfyldelse i forhold til antal i alt			Målopfyldelse i forhold til de adspurgte brugere		Mål
	33%	66%	100%			
Motion						100%
Frugt og grønt						100%
Fisk						100%
Normalvægt						100%
Vand						100%
Spis groft						100%
Spar på fedtet						100%
Spar på sukkeret						100%

# Implementering:

- Vore kolleger er ikke direkte involverede i projektet.
- Beboerne i Stenhøj har været med i processen lige fra starten. Der kan godt være lidt modstand i situationer, men vi oplever stadig, de er med på projektet som helhed.
- Vores ledelse er meget opmærksomme på at projektet skal give mening for os.

# Fordele og ulemper:

- Personalet har tænkt "Indflydelse på eget liv" som det overordnede tema. Det har været en fordel for beboerne.
- Som personale har vi især oplevet en fordel i at blive vejledt til meget skarpe målformuleringer.
- Gennembrudsmetoden har sjældent haft den samme kadence som vores sundhedsprojekt. Medarbejderne på Stenhøj har stadig ikke "set lyset" i forhold til metoden.

# Det videre forløb:

- Vi skal arbejde videre med alle vore tiltag inden vi mødes til 6. læringsseminar.
- Vi vil gerne formidle Sundhedsprojektets resultater og metoder bredt.

