

Mina Goda Vanor – kurs om livsstilsförändring för personer med funktionsnedsättning.

Susanne Karlsson
Psykolog

Stina Frank
Fysioterapeut

Karin Karkiainen
Arbetsterapeut

Habiliteringen för barn och vuxna Tierp

Mina goda vanor är namnet på en kurs/utbildning för personer med funktionsnedsättning som är på väg att flytta hemifrån eller precis har flyttat hemifrån. Forskning visar att personer med funktionsnedsättning behöver, precis som andra, strategier för att utveckla och bibehålla god hälsa och sunda levnadsvanor.

Kursen ges med plats för 8 personligt inbjudna deltagare i ålder mellan 18-25 år. Kursledare är psykolog, arbetsterapeut och sjukgymnast. Kursen ges under oktober 2014 till mars 2015 med 8 kurstillfällen med en för- och en efterträff.

Bakgrund

I oktober 2013 ansökte habiliteringen i Tierp till Uppsala Hushållsskolas Fond för projektet ”Mina Goda vanor” och blev beviljade ett anslag på 20000 kronor.

Personer med funktionsnedsättning har ofta små ekonomiska resurser. Vi har tidigare tillsammans med studieförbund försökt få våra brukare att delta i studiecirkelar kring matlagning och hälsa. Det har funnits ett intresse, men många har inte haft ekonomiska förutsättningar att delta i studieförbundens verksamheter.

Syfte

Syftet med det projektet ”Mina goda vanor” är att öka kunskaper om fysisk och psykiskt välbefinnande för våra målgrupper, mellan 18-25 år som har eller ska flytta hemifrån.

Metod

Som underlag för att utveckla och bibehålla hälsofrämjande rutiner och förbättra hälsa används som underlag boken ”Mitt Eget kök” som är utgiven på habiliteringen av dietisten Helena Frick.

Via utbildning med pedagogiska strategier och kognitiv beteendeterapi ge möjlighet för personer med funktionsnedsättning att få lära sig goda vanor genom att prova på enklare matlagning, lära sig mer om kost, prova på fysisk aktivitet, ekonomi, få mer kunskaper om hygien och sömn.

Varje kurstillfälle har en matlagnings- och en utbildnings- eller hälsodel. Vid varje kurstillfälle används kognitivt stöd i form av bildstöd, anpassat tempo och utrymme för genomgångar.

Dag 1: Livsstil

Materiel

Samtliga deltagare får ett antal livsmedel för att prova på matlagning vid varje kurstillfälle men också en låda med en uppsättning av hushållsprodukter, en receptbok, recept med bilder, en stegräknare och dokumentation i form av fotografier.

Mål

Att prova på fysisk aktivitet i grupp, att lära sig att laga enklare maträtter, att få mer kunskap om kost och näring. Att få veta mer om hur man kan påverka sitt välmående genom sömn, mat och motion och därmed öka sin livskvalitet.

Resultat

Kursen börjar den 5 november och utvärderas efter kursens avslutning tillsammans med kursdeltagare vid en efterträff under våren 2015.

Nyckelord:

Kost, näringslära, dygnsrytmen, sömn, fysisk aktivitet, välmående, ökad livskvalitet

Mitt eget kök

Författare:

Fritidspedagog Örjan Funseth orjan.funseth@lul.se

Dietist Ingrid Blankenau. ingrid.blankenau@lul.se

Bakgrund: Vi har identifierat en grupp vuxna brukare med neuropsykiatriska diagnoser, som lever ett ganska isolerat liv, som har flyttat hemifrån till någon form av eget boende, och där vi sökte efter alternativa sätt att utveckla sociala färdigheter. De riskerar att utveckla ett ”hemmasittande beteende” och har samtidigt behov av att lära sig praktiska färdigheter som t.ex. matlagning.

Metod: Dietist Lena Frick hade i projektform arbetat fram ett material som utmynnat i boken ”mitt eget kök”. Samtidigt hade fritidspedagog träffat ett antal brukare som efterfrågat aktivitet för att utveckla sociala kontakter och som också hade behov av att lära sig praktiskt handlag i köket. Ett upplägg gjordes för en kurs, omfattande fyra tillfällen à 2 timmar i habiliteringens träningskök. Dietist och fritidspedagog var kursledare. Kursens upplägg finns tydligt beskrivet i habiliteringens kvalitetskatalog.

Resultat: I dagsläget har två kurser genomförts. Den har funnits som ett erbjudande i habiliteringens kurskatalog, och också marknadsförts vid individuella habiliteringsplaneringar för de personer som medarbetare i enheten har funnit relevanta. Information har också gått till länsteamerna. I stort sett alla deltagare har fullföljt kursen, varje kurstillfälle har varit stimulerande, kontakter har knutits och färdigheter har utvecklats.

Slutsats: Denna kurs är fortfarande under utveckling. Habiliteringens programgrupp för autismspektrumtillstånd arbetar vidare med delprogram för gruppen som riskerar att utveckla ett hemmasittande beteende. Där kan denna kurs vara ett viktigt erbjudande. Många vuxna personer med diagnos inom autismspektrum har bristande förmåga i vardagsfärdigheter, såsom planering, inköp och praktiskt genomförande. Att integrera dessa olika delar samtidigt som det finns ett material att använda och sprida (Lena Fricks bok) är ett område som är viktigt att vidareutveckla.

Dietistens arbete med ohälsosamma matvanor på habiliteringen i Uppsala län

Författare

Ingrid Blankenau, Inger-Marie Isacson och Madeleine Melén

Leg. Dietister, Hälsa och habilitering i Uppsala Län, Habiliteringen för barn och vuxna

ingrid.blankenau@lul.se

tel.018-611 67 64

inger-marie.isacson@lul.se

tel: 018-611 68 99

madeleine.melen@lul.se

tel:018-611 66 37

Bakgrund: De levnadsvanor som bidrar mest till den samlade sjukdomsörskdan i Sverige är levnadsvanorna tobaksbruk, riskbruk av alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor. Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder ger rekommendationer om hur sjukdom kan förebyggas; hälso- och sjukvården bör genom särskilda metoder stödja patienter att förändra en ohälsosam levnadsvana.

Syfte: Implementera arbetet av Socialstyrelsens riktlinje om ohälsosamma matvanor på habiliteringen i Uppsala län. Förbättra metoder för främjande av hälsosamma matvanor hos personer med funktionsnedsättning.

Metod: Utbilda övriga yrkeskategorier på habiliteringen för att kunna ge enkla råd. Ta fram lämpligt material anpassad för personer med funktionsnedsättningar.

Utbildning för brukare, personal inom särskilt boende och korttidsboende samt nätverk kring brukare som har kontakt med habiliteringen.

Resultat: Arbetet är helt i start groparna men är viktigt att visa att det finns möjligheter att arbeta med detta inom habiliteringen. Hoppas att större underlag för resultat inom ett år.

”UTVECKLINGSPROJEKT” **Hälsosam livsstil**

Helena Frenidin, distriktssköterska¹

Marie Matérne, verksamhetsutvecklare och klinisk doktorand² och Josefin Gran, informatör³

¹Vuxenhabiliteringen, Örebro, helena.frenidin@orebroll.se, 019-602 93 71

²Habilitering och hjälpmedel, Örebro, marie.materne@orebroll.se, 019-602 62 66

³Habilitering och hjälpmedel, Örebro, Josefine Gran, Örebro, josefine.gran@orebroll.se, 019-602 75 42

Bakgrund: Detta utvecklingsarbete har sin bakgrund i socialstyrelsens **Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder** som innehåller rekommendationer för att förebygga sjukdom genom att stödja förändring av levnadsvanorna tobaksbruk, riskbruk av alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor. Vid en journalgranskning genomförd i maj 2013 om levnadsvanor framkom ostrukturerad dokumentation och information till personer med funktionsnedsättning aktualiserade på Vuxenhabiliteringen. Som ett resultat av detta identifierades att personer mer funktionsnedsättning och personal behövde en sammanfattande broschyr som på ett lätt och anpassat sätt kunde informera om dessa frågor. Informationen gavs på olika sätt och var ofta anpassad utifrån personalens eget kunnande och erfarenhet.

Syfte: Syftet med projektet var att ta fram ett informationsmaterial som anpassats med ett enklare språk för personer med funktionsnedsättning. Materialet skulle också kunna fungera som ett stöd för personalen på Vuxenhabiliteringen vid information och diskussion kring levnadsvanor med personerna.

Metod: Systematiskt granska information som fanns på området och anpassa till personer med funktionsnedsättning som får insatser från Vuxenhabiliteringen. Distriktssköterska, Leg logoped och verksamhetsutvecklare/klinisk doktorand tog fram underlag material för informationsbroschyren. Informatör layoutade broschyren med hänsyn tagen till målgruppen.

Resultat: En anpassad broschyr, med information om kost, motion, sömn, alkohol, spelberoende och tobak har tagits fram och layoutats av informatör. Broschyren är anpassad med olika färger för de olika levnadsvanorna som gör att det är lätt att hitta i broschyren. Den är skriven på klarspråk. I materialet finns också hänvisning till mer information för den som behöver det. Broschyren är vid utgivandet redan efterfrågad av flera andra verksamheter i Örebro läns landsting.

Slutsats: Denna broschyr fyller ett behov av kunskap som personer med funktionsnedsättning har om en hälsosam livsstil. Broschyren syftar även till att ge stöd till personalen i arbetet med livstilsförändring för personer med funktionsnedsättning och säkerställer likvärdig information. Alla har rätt till en jämlik anpassad vård.

Hälsofrämjande arbete inom Bou i Region Skåne – hur lyckas vi?

Ulrike Edin

Barn- och ungdomshabiliteringen Region Skåne'

ulrike.edin@skane.se

tfn 044-19 45 18

Bakgrund

2011 publicerades nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande åtgärder avseende bl.a. otillräcklig fysisk aktivitet. Trots att kunskapen om betydelsen av hälsosam livsstil är väl etablerad är detta överrepresenterat bland personer med funktionsnedsättning. Inom Barn- och ungdomshabiliteringen (Bou) har man sedan länge försökt hjälpa barn och ungdomar till en aktiv fritid i samarbete med kommuner och föreningar. Insikten att en hälsosam livsstil måste omfatta så stor del av livet som möjligt har lett till att vi vill fokusera extra på dessa frågor. Inför 2014 uppsattes målet ”Skolbarn ges möjlighet till fysisk aktivitet i syfte att minska stillasittande och att stimulera goda levnadsvanor” inom Bou.

Syfte

Att genom hälsofrämjande arbete öka fysisk aktivitet hos skolbarn med funktionsnedsättning och därigenom minska stillasittande och stimulera till goda levnadsvanor.

Metod

För att öka det hälsofrämjande arbetet och påverka barns/ungdomars och familjers livsstil arbetar vi i tre spår:

- Metod för och genomförande av intern kunskapsspridning om hälsofrämjande arbete och livsstilsförändring till alla medarbetare. Livsstilsförändring tar tid och arbetet måste genomsyra alla arbetssätt och involvera alla medarbetare
- Ta fram ett basutbud av aktiviteter för barn och ungdomar. Fritidskonsulenterna inventerar tillgängliga fysiska aktiviteter inom varje kommun. Förteckning hålls uppdaterad och är tillgänglig för familjerna via vår externa webbplats ”Fritidsportalen”.
- Kunskapsförmedling till barn/ungdomar, föräldrar och nätverk genom föreläsningar och diskussionsgrupper. Färdiga presentationer finns för olika målgrupper i fem olika moduler som kan kombineras med varandra:
 - Hälsa
 - Hindrande och underlättande faktorer
 - Motivation
 - Ökad fysisk aktivitet. Vad innebär det och hur gör man?
 - Fritid

Resultat

Dag 1: Livsstil

Arbetet är påbörjat och kommer att fortsätta under 2015. Utvärdering av denna första fas kommer att ske sommaren 2015.

Slutsats

Resultat av utvärderingen kommer att visa om detta är ett möjligt arbetssätt att integrera i verksamheten. Om så är fallet behöver arbetet vidareutvecklas för att omfatta även förskolebarn.