

Skema 2: Projektbeskrivesskema

”Sundhedsfremme målrettet mennesker med psykiske lidelser”

1.	Projektets titel:	SAMMEN OM SUNDHED¹
2.	Baggrund og vision for projektet:	<p>Visionen er at fremme sundhed, trivsel og netværksdannelse og forebygge somatisk sygdom og ensomhed blandt psykisk syge borgere, så de får den samme levetid som gennemsnitsbefolkningen.</p> <p>Dette søges opnået gennem implementering af målrettede forebyggelses- og sundhedsfremmeinitiativer i de tilbud i den kommunale socialpsykiatri, hvor borgerne opholder sig.</p> <p>Ledelsesmæssig opbakning: Kommunen har et stærkt politisk og ledelsesmæssigt fokus på at mindske ulighed i sundhed. Politisk har ulighed i sundhed været prioriteret gennem kommunens sundhedspolitik og budgetaftaler siden 2007. Med afsæt i et ønske om at styrke samarbejdet mellem sundhedsfremmeområdet og socialpsykiatrien er aktivitetstilbuddet Støberiet i juni 2014 flyttet til kommunens Sundhedshus. Projektet vil kunne fungere som løftestang for et styrket samarbejde imellem de to områder, så flere borgere i målgruppen får gavn af de kommunale sundhedsfremmetiltag og visionen opnås.</p>
3.	Overordnet mål – herunder forebyggelses/sundhedsfremmeperspektiv:	<p>Projektets parter ønsker at gennemføre projektet med det overordnede mål, at: <i>Gennem rammesættende sundhedsfremme i Socialpsykiatrien, kompetenceudvikling af medarbejdere og borgere, afprøvning af metoder til motivation af borgerne, målrettede og differentierede sundhedstilbud samt involvering af borgere og medarbejdere i projektets indsatser, at støtte borgerne i at leve sundere og opnå større trivsel hvor de færdes til daglig.</i></p>

¹ Skema 2: Projektbeskrivesskema fylder 10 sider. Det skyldes, at det i skemaet ikke er muligt at udfylde alle sider fuldt ud, hvorfor skema 2 bliver tilsvarende længere. Dette efter aftale med Mille Pedersen.

	<p>Delmål:</p>	<p>Rammesættende sundhedsfremme i Socialpsykiatrien Der gennemføres tiltag, der gør det sunde valg nemmere for borgerne i Socialpsykiatriens tilbud. <i>Succeskriterier:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Der er udarbejdet og implementeret en kost – og motionspolitik. • Borgerne i målgruppen kommer til årligt sundhedstjek v. egen læge. • Sundhedsfremme er indarbejdet i borgernes handleplaner. <p>Kompetenceudvikling af fagpersonale Gennem kompetenceudvikling har medarbejderne i Socialpsykiatrien udviklet deres sundhedspædagogiske kompetencer og evne til at motivere borgerne samt gennemføre sundhedsfremmende tilbud for borgerne. <i>Succeskriterier:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Medarbejdere har gennemført sundhedsstyrelsens kursus og supervision i Den motiverende samtale, har gennemført uddannelse i livsstilscafeens metoder samt DAI's instruktøruddannelse og kan anvende viden og metoder, uddannelserne har givet dem. <p>Sundheds – og trivselsfremmende tilbud Med involvering af borgere og medarbejdere i Socialpsykiatrien er der tilrettelagt og gennemført aktiviteter, der styrker borgernes sundhed og trivsel. <i>Succeskriterier:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Motion i det fri er tilpasset målgruppen, forløb er gennemført og kan drives af medarbejdere og borgere i Socialpsykiatrien. • Træning og kropsbevidsthed-kurser er gennemført. • Kurser i kostvejledning og madlavning er gennemført, og kan videreføres af medarbejdere i Socialpsykiatrien. • 4 livsstilscafe-forløb er gennemført. • 5 borgere har gennemført DAI's instruktøruddannelse. • Rygestopkurser er gennemført. • Antallet af overvægtige borgere i målgruppen er faldet. • Antallet af borgere i målgruppen, som ryger, er faldet. • Flere borgere i målgruppen deltager i motionsaktiviteter. • Flere borgere i målgruppen oplever sig mindre socialt isolerede.
--	----------------	--

4.	Projektets fokusområder:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rammesættende tiltag rettet mod ledere, medarbejdere og borgere i Socialpsykiatriens tilbud, der gør sunde valg tilgængelige. 2. Kompetenceudvikling der udvikler personalets sundhedspædagogiske kompetencer og evne til at motivere borgerne ift. sundhed og til at stå for sundhedsfremmende og forebyggende tilbud for borgere i Socialpsykiatrien. 3. Sundheds- og trivselsfremmende tilbud med fokus på fysisk aktivitet, social netværksdannelse, trivsel, sund kost og rygestop. Tilbudene inddrager foreningslivet og forankres i borgernes hverdag.
5.	Målgruppe(r):	<p>Primær målgruppe ca. 150 borgere i Ballerup Kommunes Socialpsykiatri. De har længerevarende sygdomsforløb med moderat til svære psykiske lidelser. Mere præcist er målgruppen 1. Borgere i opgangsfællesskabet Skolehaven, et tilbud under SEL § 107 og § 108 til borgere mellem 18-65 år. 2. Borgere, som benytter Støberiet, et aktivitetstilbud under SEL § 104. 3. Borgere mellem 30-65 år, som får bostøtte i eget hjem under SEL § 85. Sekundær målgruppe 22 medarbejdere og 1 leder i Socialpsykiatrien.</p>
6.	Rekrutteringsstrategi:	<p>Projektet vil nå borgerne i Socialpsykiatrien, idet aktiviteterne forankres i de tilbud i Socialpsykiatrien, hvor borgerne kommer. Det forventes, at en tæt involvering af borgerne i tilrettelæggelse og gennemførelse af projektets aktiviteter, styregruppe og projektgruppe motiverer borgerne til at deltage. Ledere og medarbejdere i Socialpsykiatrien klædes på til at motivere målgruppen til at deltage i projektet.</p>

<p>7.</p>	<p>Sikring af kompetencer blandt fagpersonale:</p>	<p>1. Sundhedsstyrelsens kursus</p> <p>Kurset varer 4-5 dage. Dets temaer kan være Den motiverende samtale, formidling af sundhedsfaglig viden om sundhedstilbud, praksisnær sundhedsfremme og strukturel/rammesættende sundhedsfremme. 26 deltager: 22 medarbejdere fra Skolehaven, Støberiet og bostøttemedarbejdere og deres leder samt 3 medarbejdere fra kommunens forebyggende enhed Sundhed og Forebyggelse (S&F).</p> <p>2. Supervision i Den motiverende samtale</p> <p>For at fastholde og videreudvikle medarbejdernes evne til at praktisere Den motiverende samtale, får de supervision i grupper med fokus på Den motiverende samtale. Målgruppen er de samme medarbejdere, som deltager i Sundhedsstyrelsens kursus. Der er 6-7 medarbejdere i hver gruppe, supervision tilbydes hvert hold 3 timer 1 gang pr. måned i et halvt år.</p> <p>3. Livsstilscafeens metoder</p> <p>8 medarbejdere, som skal gennemføre livsstilscafeer i projektet, uddannes i livsstilscafeens metoder, så de er kvalificeret til at gennemføre nogle af livsstilscafeeforløbene, der indgår i projektet og efter projektperioden. 7 er fra Socialpsykiatrien, en 1 fra S&F.</p> <p>4. Dansk Arbejder Idrætsforbunds instruktøruddannelse</p> <p>5 medarbejdere fra Skolehaven, 2 fra Støberiet, 1 fra IF Aktivisterne (og borgere, se pkt.8) gennemfører DAI's instruktøruddannelse trin 1A og 1B for ansatte og brugere i psykiatrien. Målet er, at de kan gennemføre nye idrætstilbud sammen med borgerne, drive Motion i det fri (se pkt.8) og tiltrække flere borgere til IF Aktivisterne. Uddannelsen giver færdigheder og viden idrætsteori og idrætsgrene. Der undervises i fx boldspil, udendørsidræt, musik og bevægelse, motivation, leder/trænerroller, kost og ernæring og inkluderende aktiviteter. Varighed 2x3 dage.</p>
-----------	--	---

<p>8.</p> <p>Aktiviteter og metoder:</p>	<p>Rammesættende tiltag i Socialpsykiatrien</p> <p>Der gennemføres en proces, hvor ledere, medarbejdere og borgere i fællesskab formulerer indhold i rammesættende tiltag i Socialpsykiatrien, der fremmer borgernes sunde valg og motivation for at ændre sundhedsadfærd. Der udarbejdes en kost – og motionspolitik for alle tilbud i Socialpsykiatrien. Det indarbejdes i ydelsesbeskrivelserne for § 85 støtte og for borgere, som opholder sig i botilbud efter SEL § 107 og 108, at medarbejderne i Socialpsykiatrien støtter borgerne i at gå til et årligt sundhedstjek hos egen læge for at forebygge og behandle somatiske sygdomme. Det aftales, hvordan sundhedsfremme indarbejdes i borgernes handleplaner. Processen starter med en temadag, jf. pkt. 17.</p> <p>Sundheds- og trivselsfremmende tilbud</p> <p>-Motion i det fri: udbydes i dag af Sundhed og Forebyggelse (S&F). Konceptet fokuserer på hverdagsmotion. I projektet tilpasses konceptet målgruppens behov i samarbejde mellem S&F og borgere og medarbejdere i Socialpsykiatrien. Motion i det fri understøtter netværksdannelse og motionsgrupper for borgerne. Indholdet kan være intervalgang, løb, træning i redskaber på lokale motionspladser og hjemmetræning. Der gennemføres 2 forløb à 8 uger. Det første forløb gennemføres af en medarbejder fra S&F, og en medarbejder med sundhedsfaglig baggrund fra Socialpsykiatrien og en borger. Andet forløb gennemføres af medarbejderen fra Socialpsykiatrien og borgeren, med sparring fra medarbejderen fra S&F. Det gør det muligt at sætte Motion i det fri i drift i Socialpsykiatrien efter projektperioden.</p> <p>-Træning og kropsbevidsthed: der udbydes 2 kurser af 16 ugers varighed med deltagelse af ca. 20 borgere i hvert kursus. Kurserne gennemføres af 2 motionsfaglige medarbejdere fra S&F. Borgerne gennemgår et intensivt træningsprogram, der forebygger diabetes og hjerte-kar-sygdomme. Kurset er inspireret af Ballerup Kommunes diabetestræningsprogram. Programmet tilpasses projektets målgruppe, som inddrages heri. Programmet forlænges fra 12 til 16 uger, hvor de ekstra uger fokuserer på tilvænning til motion og det at begynde at bruge sin krop, indgå i en gruppe og viden om, hvordan kroppen fungerer. Der er 2 træningsgange pr. uge af 1 times varighed. De første 4 uger fokuserer på kropsbevidsthed, afspænding, icebreakers og blød gymnastik. Dernæst intensiveres programmet gradvist og indeholder styrketræning, konditi-</p>
--	--

		<p>onstræining, og træning med fokus på bevægelighed, koordination, balance og leg.</p> <p>-Kostvejledning og madlavning: Borgere i Støberiet (hvor borgere fra opgangsfællesskabet Skolehaven og borgere med bostøtte også kommer) deltager i kurser med kostvejledning og madlavning i hold med 6 deltagere. Medarbejdere med kostvejlederbaggrund fra Socialpsykiatrien deltager i kurserne sammen med borgerne, så de kan gennemføre lignende kurser efter projektperioden. Der gennemføres 6 kursusforløb med hver 6 kursusgange à 3 timer over 6 uger. Kurset skal styrke borgernes mulighed for at vælge sund mad og tilberede sunde og billige måltider. Undervisningen har fokus på de 10 kostråd, Kostkompasset, Nøglehul – og Fuldkornsmærkerne, varedeklarationer og indkøbsguide og gennemføres af en erfaren ernæringskonsulent. Borgere og medarbejdere fra Socialpsykiatrien deltager i planlægning og gennemførelse af kurserne. Undervisningen sker i sundhedshuset, hvor Støberiet er.</p> <p>-Livsstilscafeer: Der gennemføres 2 livsstilscafeer for borgere i Skolehaven og 2 i Støberiet. Pårørende eller kontaktperson kan deltage. Livsstilscafemetoden afprøves, fordi den kan fremme sundheden og forebygge udvikling af livsstilsbetingede sygdomme hos udsatte borgere. Metoden skal styrke borgernes evne til at tage vare på egen sundhed ved at motivere dem, give dem viden og skabe rammer, hvor borgerne kan arbejde med at ændre livsstil. Borgerne får handlekompetence i kost, motion og rygning og mulighed for at skabe netværk. Hver cafe har 12 deltagere og varer 1½ år med 17 kursusgange. Borgere og medarbejdere fra Socialpsykiatrien medvirker i planlægning af cafeerne. Den første cafe gennemføres af sundhedsfaglige medarbejdere fra S&F, som allerede er uddannet i metoden. Projektlederen er ankerperson ift. Socialpsykiatrien. De øvrige livsstilscafeer gennemføres af medarbejdere, som uddannes i metoden i projektet.</p> <p>-Dansk Arbejder Idrætsforbunds instruktøruddannelse: 5 borgere, som deltager i IF Aktivisterne, gennemfører instruktøruddannelsen, og kvalificeres til at tilrettelægge nye aktiviteter i IF Aktivisterne og for Socialpsykiatriens borgere, herunder være med-tovholder på Motion i det fri. (Se pkt.7 hvor uddannelsen er beskrevet).</p> <p>-Rygestopkursus Kom og Kvit: Medarbejdere fra S&F gennemfører 3 rygestopkurser for borgerne. Kurset indledes med, at hver borger får en</p>
--	--	--

		<p>samtale med en rygestop-rådgiver. De taler fx om borgerens motivation for at stoppe. Derudover kan borgeren deltage i 8 ugentlige rygestop-møder med 8 forskellige temaer. Der bruges billeder, film og lyd til at sætte gang i samtalerne, og rygestoprådgiveren sørger for dialog mellem deltagerne, hvor deltagerne støtter hinanden.</p>
9.	<p>Samarbejde på tværs af fag, sektorer, forvaltninger:</p>	<p>Projektet implementeres i et tæt samarbejde mellem psykiatri - og sundhedsområdet i Ballerup Kommune og mellem kommunen og IF Aktivisterne. IF Aktivisterne, et idrætstilbud til psykisk syge, som ikke kan eller ikke ønsker at benytte en "almindelig" idrætsforening. Foreningen hører hjemme i Ballerup og Herlev. Foreningen har en medlemsvalgt bestyrelse og en ansat fra Ballerup Kommune og en fra Herlev Kommune. Derudover forventes et øget samarbejde med de praktiserende læger via kommunens Lægekontaktudvalg samt det lokale foreningsliv og naturligvis de øvrige kommuner under SATS-puljen.</p>
10.	<p>Samarbejde med øvrige aktører:</p>	<p>Se ovenfor.</p>
11.	<p>Arenaer, risiko og sundhedsadfærd:</p>	<p>Arenaer er 1. Socialpsykiatriens tilbud, hvoraf et (Støberiet) er placeret i Sundhedshuset. 2. Sundhedshuset. 3. IF Aktivisterne, som har medlemmer fra Socialpsykiatrien og en ansat fra Ballerup Kommune.</p>
12.	<p>Tilpasning til den eksisterende indsats:</p>	<p>Rammesættende tiltag nævnt i pkt. 8 er nye. Motion i det fri eksisterer i Sundhedshuset, men tilpasses projektets målgruppe. Medarbejdere og borgere kvalificeres til selv at drive Motion i det fri i og efter projektperioden. Livsstiletscafeer er ikke tidligere gennemført i Socialpsykiatrien. Socialpsykiatriens medarbejdere kvalificeres til at gennemføre dem i og efter projektperioden. Kostvejledning og madlavning er nyt og giver borgerne kompetencer, der kan overføres til hverdagen samt kvalificerer medarbejderne til at gennemføre lignende forløb i og efter projektperioden. Rygestopkurser eksisterer i Sundhedshuset. Træning og kropsbevidsthed er ny aktivitet, og kan integreres som fast aktivitet i IF Aktivisterne i og efter projektperioden.</p>
13.	<p>Dokumentation og afrapportering:</p>	<p>Projektlederen har ansvar for løbende at dokumentere og afrapportere iht. den evalueringsplan, der foreligger for den samlede SATS-pulje.</p>

14.	Formidling og kommunikation:	<p>Målgrupper for formidlingen er: 1. Borgere, som deltager i projektet, deres pårørende samt borgere generelt i kommunen. 2. Projektets samarbejdspartner. 3. Fagfolk lokalt og nationalt. 4. Lokalpolitikere.</p> <p>Formidlingen skal sikre at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projektet forankres lokalt. • Samarbejdspartnerne oplever sig velinformerede i hele projektet. • Lokalpolitikere kender projektet og dets resultater. <p>Plan for formidling om projektet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • På kommunens hjemmeside formidles information om projektet til alle interesserede. • Nyhedsbrev om projektet udsendes to gange årligt i 2015-17. • Temadag ved projektopstart, midtvejs i projektet og ved projektafslutning. Deltagere er borgere, fagfolk, lokalpolitikere og samarbejdspartner. • Formidling af projektets resultater i faglige tidsskrifter. • Projektleder mødes hvert halve år med øvrige projekter under SATS-puljen og udveksler erfaringer og får faglige input.
15.	Projektets forankring:	<p>I projektet vil der blive skabt et godt fundament for at videreføre indsatsen efter projektperioden, idet der er etableret sunde rammer i Socialpsykiatrien, medarbejderne er blevet kompetenceudviklet og kan gennemføre sundhedsfremmende aktiviteter for borgerne, og borgernes evne til at arbejde med egen sundhed og trivsel er blevet styrket. Afhængig af evalueringen af projektet, de opnåede resultater og læring i projektperioden, vil indsatsen blive videreført efter projektperioden.</p>

16.	Projektets organisering og bemanning:	<p>Styregruppe med ansvar for projektets fremdrift, økonomi, tværgående samarbejde og tildeling af ressourcer. Den mødes 4 gange årligt og består af:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Projektejer og styregruppeformand: afsnitsleder i Handicap og Psykiatri, Eva Borg. - Afsnitsleder, Sundhedsstrategisk afsnit samt Sundhed og Forebyggelse, Tina Roikjær Køtter. - Leder af Socialpsykiatrien, Leif Klit Andersen. - Projektleder Benedicte Bang Michelsen, Socialpsykiatrien. - Formanden for IF Aktivisternes bestyrelse. - En borger fra opgangsfællesskabet Skolehaven. - En borger, som benytter Støberiet og bor i egen bolig. <p>Projektleder Benedicte Bang Michelsen med ansvar for projektets daglige drift og økonomiopfølgning, samarbejde m. ekstern proceskonsulent, indsamling af dokumentation og formidling af projektet.</p> <p>Projektgruppe der mødes 8 gange årligt og udfører konkrete opgaver i projektet. Projektgruppen består af:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Projektleder. - En medarbejder fra Sundhedsstrategisk afsnit. - En medarbejder fra Socialpsykiatrien. - En borger fra opgangsfællesskabet Skolehaven. - En borger, som benytter Støberiet og bor i egen bolig. <p>Følgegruppe, der mødes ca. 3 gange årligt, og har repræsentanter for de praktiserende læger, Psykiatrisk Center Ballerup, det lokale foreningsliv samt relevant politisk udvalg.</p>
-----	---------------------------------------	---

17.	Tidsplan:	<p>Projektet forventes igangsat: 1. Okt. 2014 og afsluttet: 31. Dec. 2017</p> <p>Angiv en plan for hvert finansår:</p> <p>2014</p> <ul style="list-style-type: none"> • Okt.-dec.: Opstartsmøde og kvalificering af projektansøgning. <p>2015</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jan.: Kick off arrangement v. Sundhedsstyrelsen. • Jan.-maj: Proces om rammesættende tiltag i Socialpsykiatrien • Feb.-jun.: Kompetenceudvikling v. Sundhedsstyrelsen. • Aug.-dec.: Supervision i Den motiverende samtale og kompetenceudv. i Livsstilscafemetode. • Sep.-dec.: 3 kurser i Kostvejl. og madlavning, 1 rygestopkursus og et Motion i det fri. • Okt.: 1. Hold livsstilscafe for borgere starter op. • Nov.-dec.: Faglig statusrapport og ans. om at fortsætte projekt. <p>2016</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jan.: Temadag om projektet. • Jan.: 2. Hold livsstilscafe for borgere starter op. • Jan.: Supervision i Den motiverende samtale. • Jan.-feb.: Motion i det fri gennemføres. • Jan.-apr.: 3 kurser i Kostvejl. og madlavning, 1 rygestopkursus. • Mar.-sep.: Træning og kropsbevidsthed. • Apr.-sep.: DAI's instruktøruddannelse gennemføres. • Sep.: 3. Hold livsstilscafe for borgere starter op. • Dec.: Faglig statusrapport og ans. om at fortsætte projekt. <p>2017</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jan.-jun.: Træning og kropsbevidsthed. • Jan.: 4. Hold livsstilscafe for borgere starter op. • Aug.: 1 rygestopkursus. • Aug.-nov.: Projektet evalueres, slutrapport udarbejdes. • Dec.: Temadag om formidling af projektets resultater.
-----	-----------	--