



Projektbeskrivelse: "Liv-retten"

Baggrund

I Danmark oplever vi en stigende ulighed i sundhed, hvilket vil sige, at jo dårligere borgerne er stillet socialt set, jo højere sygelighed og dødelighed har de statistisk set.

En gruppe af borgere, der er betydeligt ramt af den sundhedsmæssige ulighed, er psykisk syge: Mennesker med psykiske sygdomme dør 15-12 år tidligere end andre, og har en væsentlig større risiko for at udvikle diabetes, hjerte-kar sygdomme og kræft. En del af forklaringen er, at psykisk syge har en mere usund livsstil, hvor flere spiser usundt, er mindre aktive, ryger mere og indtager mere alkohol - et billede, der kan genkendes på Kløverengen. Derudover øger indtaget af psykofarmaka risikoen for hjertesygdomme og diabetes.

Det er veldokumenteret, at sund mad kan øge menneskers velbefindende, give mere energi, bedre humør og mindske risikoen for at udvikle overvægt og livsstilssygdomme. Forskningsresultater peger desuden på, at de psykiske sygdomme, som målgruppen på Kløverengen oftest har; skizofreni, angst og depression, kan bedres gennem kostomlægning, hvor der blandt andet indtages tilstrækkeligt af "det gode fedt" og et minimum af sukker og hvidt mel.

Problemformulering

Kløverengen er et socialpsykiatrisk botilbud i Ishøj kommune, målrettet borgere med socialpsykiatriske udfordringer. Borgerne har komplekse sindslidelser og problemstillinger af både psykisk, fysisk og social karakter, der indebærer betydelige funktionsnedsættelser for den enkelte. Kløverengen er driftet med pladser efter § 107 og § 108.

På Kløverengen er der stort fokus på den enkeltes recoveryproces. Der arbejdes ressourcefokuseret og altid med det udgangspunkt at vedligeholde eller udvikle den enkelte beboers færdigheder og kompetencer, med det mål at øge borgerens selvstændighed.

Et væsentligt element i at gøre borgeren mest mulig selvhjulpent, og dermed øge sandsynligheden for at borgeren på sigt kan bo i en selvstændig bolig med støtte, er at borgeren lærer at forholde sig til de mest grundlæggende opgaver, der opstår i forbindelse med at bo for sig selv – såkaldt "bo-træning", hvor borgerne gennem vejledning og støtte opnår de nødvendige færdigheder.

En del af bo-træningen omhandler mad; herunder planlægning af måltider, indkøb, tilberedning, oprydning og viden om sund mad. Kløverengen har de seneste to år kørt med et tilbud til beboerne, der kan engagere sig i "mad-grupper", hvor Kløverengens to kost- og ernæringsvejledere støtter i planlægningen af uge-menuer for aftensmad mandag-torsdag, indkøb, tilberedning, og hvor borgerne spiser måltiderne sammen. Beboerne på § 107, betaler selv 600 kr. om måneden til fødevarer. Aftensmad i weekenderne indgår ikke, da mange af Kløverengens beboere er sammen med familie og netværk, eller har andre planer i weekenderne.

Det er dog erfaringen, at der er flere udfordringer forbundet med de nuværende mad-grupper: Beboerne har generelt svært ved at administrere deres økonomi og er meget behovs-



styrede, hvilket betyder, at de ofte bruger deres penge på cigaretter, sodavand, fastfood, telefon, alkohol og hash. Derfor får en stor del af beboerne ikke prioriteret de 600 kr. til mad-grupperne, og mange står uden for mad-grupperne.

Mange beboere på Kløverengen har desuden en skæv døgnrytme, hvor de sover en del af dagen og er oppe om natten. Når de bliver sultne i løbet af natten er supermarkederne lukket, og fastfood eller ingen mad bliver løsningen.

Den usunde livsstil og skæve døgnrytme må formodes at medvirke til, at beboerne mangler energi og overskud til at deltage i aktiviteter, hvilket igen bevirker, at deres recovery tager lang tid – og muligvis længere tid end nødvendigt.

Formål med projektet

På den baggrund ønsker Kløverengen at afprøve, hvorvidt en integreret kostordning, hvor sund mad morgen og aften er en del af det faste tilbud, kan bidrage en hurtigere recovery-proces for beboerne. Kostordningen vil bestå af morgen- og aftensmad mandag – fredag, som planlægges og tilberedes af beboerne – med støtte fra personalet. Weekenderne vil ikke være inkluderet, idet mange af beboerne her er ude af huset og besøger venner og familie.

Den integrerede kostordning på Kløverengen vil være et tilbud for alle 40 beboere, og dermed vil ingen stå uden for på grund af manglende penge. Det præcise antal deltagende beboere kan ændre sig i løbet af projektet. Der er nogle beboere på § 108, der benytter den kommunale madservice, hvilket kan fortsætte uændret. Derfor er det stadig uvist, hvor stor en andel af beboere på § 108, der ønsker at deltage i projektet.

I projektet ønskes det belyst, om en integreret kostordning kan bidrage til, at beboerne får bedre spisevaner, mere energi, større livsmotiv, bedre døgnrytme, bliver mere fysisk aktive, udvikler deres sociale færdigheder og i højere grad bliver en del af et socialt fællesskab på Kløverengen. Alt sammen del-elementer, der formodes at bidrage positivt til beboernes recovery-proces.

Aktiviteter

Projektet, som kører i perioden 1.1.2018-31.12.2018, vil bestå af følgende aktiviteter:

- Morgenmad mandag – fredag, som tilberedes af beboere med støtte fra personalet.
- Aftensmad mandag – fredag, som tilberedes af beboere med støtte fra personalet
- Mandag – fredag støttes beboerne i at planlægge, handle til og rydde op efter aftensmad.
- Beboerne støttes til i så vid udstrækning som muligt at planlægge sunde måltider med hensyntagen til egne og øvrige beboeres præferencer
- Formidling af sammenhæng mellem sund kost og trivsel/psykiske sygdomme til personale
- Dialog om, og udfyldelse af, individuel sundhedsprofil (kontaktperson og beboer)



Hypoteser

Projektets arbejder ud fra følgende hypoteser:

Beboerne vil gerne leve en sund livsstil

Undersøgelser har vist, at psykisk syge har lige så meget lyst til at leve en sund(sundere) livsstil, som den øvrige befolkning, hvilket også er udgangspunktet for dette projekt. Der er dog en risiko for, at det ikke forholder sig således for beboerne på Kløverengen, og der er en risiko for, at beboerne ikke vil benytte den integrerede kostordning.

Sund mad bidrager til bedre fysisk og psykisk trivsel

Der er generel evidens for dette, og projektet antager, at det samme vil gælde for Kløverengens beboere.

Medarbejderne er rollemodeller

Projektet arbejder ud fra en hypotese om, at medarbejderne indgår i projektet som rollemodeller i forhold til sund mad. Dette indbefatter, at medarbejderne efterlever Kløverengens kostpolitik, fungerer som det gode eksempel, motiverer beboerne til at deltage i måltider og skaber positive og rare spisesituationer. Der vil løbende være dialog og drøftelser om medarbejdernes rolle i projektet.

At kostordningen giver bedre døgnrytme

Projektet antager, at beboerne kan motiveres til at stå op om morgenen for at spise morgenmad, og derigennem opnå mere energi, som fører til et højere aktivitetsniveau, hvilket igen vil føre til en naturlig træthed aften/nat - og således bidrage til en bedre døgnrytme, hvor beboerne sover om natten.

At beboerne prioriterer mad

Projektet antager, at beboerne kan støttes til at prioritere mad. Dog er der en risiko for, at beboerne, trods det, at kostordningen er en integreret del af tilbuddet på Kløverengen, ikke prioriterer de sunde måltider over søvn, andre aktiviteter eller andre usunde måltider.

Forventede resultater

Det forventes, at projektet vil opnå følgende delmål, som til sammen vil bidrage til en hurtigere recovery-proces for beboerne:

Mindre ulighed i sundhed

Det forventes, at projektet vil bidrage til at gøre den eksisterende ulighed i sundhed mindre, idet beboernes generelle sundhed vil forbedres.

Bedre spisevaner

Det forventes, at beboernes spisevaner vil forbedres, hvilket indbefatter at den mad, de spiser, vil blive sundere, mere varieret og at flere beboere vil få tilstrækkelige rigtige måltider.



Bedre døgnrytme

Morgenmaden kan give beboerne en anledning til at stå op om morgenen. Herved forventes det, at der kan rettes op på beboernes skæve døgnrytme, så de i højere grad kan deltage i aktiviteter fra morgenstunden, og at de naturligt vil blive trætte om aftenen og sove bedre om natten.

Højere aktivitetsniveau

De bedre spisevaner forventes at give borgerne mere energi og mere overskud til at deltage i aktiviteter. Det forventes derfor, at beboerne vil deltage i flere aktiviteter, herunder fysisk aktivitet, kompetenceudviklende aktiviteter, samt aktiviteter rettet mod uddannelse og beskæftigelse.

Mindre vægtøgning

De bedre spisevaner og højere aktivitetsniveau forventes at bidrage til en mindre vægtøgning hos beboerne, dvs. en stagnering eller nedgang i vægt.

Sociale kompetencer og fællesskab

Måltiderne indtages i fællesskab med de øvrige beboere, og personalet vil have fokus på at skabe en hyggelig stemning omkring måltidet, og have fokus på at inkludere alle beboere. Dette forventes at bidrage til, at beboerne træner og udvikler deres sociale kompetencer, og at fællesskabet mellem beboerne på Kløverengen styrkes.

Succeskriterier

- Der tilbydes dagligt sundt morgen- og aftensmad i hele projektperioden. Måltiderne lever alle op til de retningslinjer, der fremgår af Kløverengens kostpolitik
- 75 % af de deltagende beboere oplever måltidssituationerne som rare og hyggelige
- 50 % af beboere deltager i morgenmåltidet
- 70 % af beboere deltager i aftensmåltid
- Alle medarbejdere fungerer som rollemodeller
- 60 % af de deltagende beboere oplever, at de får en bedre døgnrytme
- 60 % af de deltagende beboere oplever, at de får et højere aktivitetsniveau
- 50 % af de deltagende beboere oplever vægttab/-stagnering
- 40 % af de deltagende beboere oplever et større socialt fællesskab på Kløverengen

Evaluering

For at følge op på, om projektet opfylder ovenstående succeskriterier, foretages følgende målinger:

Registrering af måltider

Det registreres, hvorvidt måltiderne gennemføres, hvad måltiderne består af og hvor mange beboere, der deltager i de enkelte måltider.

Sundhedsprofil

Der udarbejdes en mindre sundhedsprofil i samarbejde med de enkelte beboere. Sundheds-



profilen udarbejdes ved projektets start, to gange undervejs i projektet, og ved projektets afslutning. Herved er det muligt at følge, hvilken udvikling projektet bidrager med. Sundhedsprofilen skal bestå af oplysninger om den enkelte beboer, herunder:

- Spisevaner (hvad spiser beboeren typisk samt deltagelse i kostordning)
- Vægt/BMI
- Deltagelse i aktiviteter
- Døgnrytme og søvn
- Fysisk og psykisk trivsel

Registreringer i Botræningsskema

Beboernes progression inden for følgende områder følges via personalets registreringer i værktøjet Botræningsskema: Struktur for dagligdag, kost- og madlavning, sport og bevægelse, udvikling af godt fritidsliv samt at være social.

Projektorganisering

Projektejer: Forstander på Kløverengen Anette Rix

Projektleder: Udviklingskonsulent Mette Flindt

Projektgruppe: Kostvejleder Lotte Køhler, Social- og Sundhedsassistent Karina Giessing, administrativ medarbejder Annette Andersen, stabschef for stabsenheden for sundhed Rikke Hamberg Hesselø samt teamleder Gitte Ottesen. Dertil deltager to beboerrepræsentanter.

Projektgruppen har til ansvar at:

- Planlægge formen på kostordningen ud fra den givne ramme i projektet
- Kvalitetssikre forventede resultater og metoder til evaluering
- Sikre implementering af projektet
- Være bindeled til de øvrige medarbejdere

Tidsplan

November 2017

- Forberedelse af projektets aktiviteter
- Udvikling af struktur og opgavefordeling for personalets støttende aktiviteter
- Formidling af viden om sund kost samt om projektets formål til personale
- Udvikling af skema til sundhedsprofil

December 2017

- Projektet behandles i Social- og Sundhedsudvalget
- Start-måling af beboernes scorer i Botræningsskemaet
- Første sundhedsprofil udfyldes

Januar 2018 – december 2018

- Integreret kostordning afprøves



April og august 2018

- Sundhedsprofiler

udfyldes

September 2018

- Evaluering af projektet fremlægges for Social- og Sundhedsudvalget

August – december 2018

- Såfremt projektet viser tilfredsstillende resultater, arbejdes der på en forankring pr. 1.1.2019

December 2018

- Afsluttende sundhedsprofil udfyldes
- Slut-måling af beboernes scorer i Botræningsskemaet
- Afsluttende opsamling af resultater
- Eventuelle justeringer af tilbuddet på baggrund af afsluttende opsamling

Budget og finansiering

Projektet finansieres indenfor Kløverengens nuværende budgetramme.

Forankring af den integrerede kostordning planlægges indarbejdet i servicepakken for Kløverengen pr. 1.1.2019.