

Københavns Kommunes sundhedspolitik for botilbud og aktivitets- og samværstilbud til borgere med sindslidelser 2011- 2014

Indledning – en sundhedspolitik om kost, motion og rygning 2

Kommunens mål med en sundhedspolitik for bosteder og aktivitets- og samværstilbud for borgere med sindslidelser 3

- 1. At den enkelte borger får en øget livskvalitet 3
 - 2. At den enkelte borger lever et sundere liv 3
 - 3. At den enkelte borger får et stærkere socialt netværk 3
 - 4. At den enkelte borger kan leve et aktivt og værdigt liv 3
- Om målenes sammenhæng 3

Social ulighed i forhold til sundhed 4

Udfordringer for den enkelte borger og principper for kommunens indsats 5

De grundlæggende principper for sundhedspolitikken 5

- Princip 1: At tage udgangspunkt i borgerens situation og behov 5
- Princip 2: Arbejde for og med borgerens selvstændighed 5
- Princip 3: Det sunde valg skal også være det nemme valg 5

Inspiration fra hverdagens eksperter 6

Sundhedspolitikken indsatsområder 6

Indsatsområde 1: Motivation til at leve sundt 7

- Et sundt miljø med gode rollemodeller og brugerinddragelse 7

Indsatsområde 2: Viden om et sundt liv 8

- En lokal nøglemedarbejder 8

- Kurser for medarbejdere 8
- Engagement og energi i medarbejdernes arbejde med sundhed gennem
videns- og erfaringsdeling 8

Indsatsområde 3: Rammer for at vælge et sundt liv 9

- Hjælp til at leve sundt på egen hånd 9
- 1. Rammer omkring kost 9
 - De 8 kostråd som inspiration og minimumskrav 10
- 2. Rammer om motionstilbud 11
 - Motivation, energi og valgmuligheder 11
 - Motion i forhold til recovery 11
- 3. Rammer omkring rygning 13
 - Rygerum og sundhed 13

Afslutning 14

De første konkrete initiativer for 2011 15

- Initiativ 1: Netværk Om Sundhed på Bosteder og Aktivitets- og
Samværstilbud (NOSBAS) (90.000 kr./år (2011 og 2012)) 15
- Initiativ 2: Udvidelse af RygestopAmbassadørerne (60.000 kr./år
(2011 og 2012)) 15
- Initiativ 3: Samarbejde med Københavns Madhus 16
- Initiativ 4: Uddannelse indenfor sundhed til medarbejdere 17

gode leveår og et bedre psykisk velbefindende.

Indledning – en sundhedspolitik om kost, motion og rygning

Ifølge *Rammeplanen for Københavns Kommunes Socialpsykiatri 2009-2012* (Psykiatriplanen) skal Socialforvaltningen udarbejde og implementere en kost- og motionspolitik for kommunens bosteder og aktivitets- og samværstilbud for borgere med sindslidelser (Initiativ 2.2.A).

Socialforvaltningen har, udover kost og motion, valgt også at lade denne politik indbefatte rygning, der er en af de væsentligste faktorer i forhold til, at borgere med sindslidelser har en markant dårligere sundhedstilstand end andre borgere.

Misbrug af hårde stoffer og alkohol er et område, der fortjener særskilt fokus. Socialforvaltningen vil i løbet af 2011 præsentere en samlet misbrugs- og alkoholpolitik for den socialpsykiatriske indsats.

Medicin spiller ligeledes en vigtig rolle i sundhedstilstanden blandt borgere med sindslidelser. Socialforvaltningen har allerede igangsat initiativer, der søger at forbedre medicinbehandling på bosteder. Disse initiativer forventes, at have en positiv indvirkning i borgernes sundhedstilstand.

Dette er en sundhedspolitik der har som erklæret mål, at give borgere med sindslidelser på kommunens bosteder og aktivitets- og samværstilbud, de bedste muligheder for selv at vælge at leve et sundt liv.

Denne sundhedspolitik ligger i direkte forlængelse af grundtankerne i Københavns Kommunes nye sundhedspolitik, der skal gælde på tværs af kommunens forvaltninger fra april 2011.

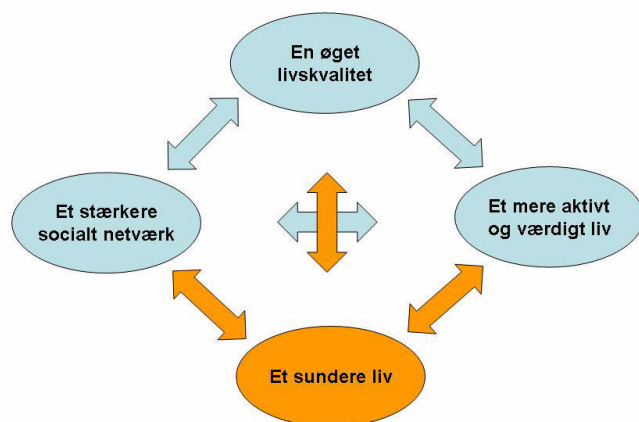
Denne politik, der retter sig mod borgere med sindslidelser, bidrager til at opnå hele kommunens overordnede målsætninger, som indebærer højere middellevetid uanset social baggrund, flere

Kommunens mål med en sundhedspolitik for bosteder og aktivitets- og samværstilbud for borgere med sindslidelser

Målet med sundhedspolitikken er, at den enkelte borgers sundhed og livskvalitet forbedres.

Kommunen ønsker med indsatsen at bidrage til:

- 1. At den enkelte borger får en øget livskvalitet**
- 2. At den enkelte borger lever et sundere liv**
- 3. At den enkelte borger får et stærkere socialt netværk**
- 4. At den enkelte borger kan leve et aktivt og værdigt liv**



Om målenes sammenhæng

Alle fire mål hænger tæt sammen og er både forudsætninger for - og følger af - hinanden. Sundhedspolitikken retter sig i første omgang mod det andet mål om et sundere liv.

Et sundt liv er én af flere veje til at opnå og vedligeholde et aktivt, værdigt og selvstændigt liv med et stærkt socialt netværk, og en øget livskvalitet.

Samtidig er det at have et stærkt socialt netværk, og det at leve et aktivt, værdigt og selvstændigt liv, som man selv værdsætter højt, alt sammen faktorer der gør det nemmere at træffe sunde valg og fastholde en sund livsstil.

Det er med baggrund i en sådan positiv spiral, at kommunens indsats for et sundere liv for borgere med sindslidelser, også er en indsats rettet mod den enkelte borgers egen forbedring af sin situation – det, der med et andet ord kaldes borgerens recovery-proces.

Social ulighed i forhold til sundhed

Undersøgelser viser at usunde kostvaner, rygning og fysisk inaktivitet er udbredt blandt borgere med sindslidelser. Desuden har borgere med sindslidelser gennemsnitligt en lavere indkomst og en lavere uddannelse sammenlignet med resten af Københavns borgere. Social ulighed i forhold til sundhed betyder, at risikoen for et usundt liv med sygdomme er skævt fordelt blandt borgerne. Jo dårligere socialt stillet borgerne er, desto højere sygelighed og dødelighed har de statistisk set.

Denne politiks målsætninger om at sikre borgere med sindslidelser et sundere og længere liv, bidrager dermed også til at mindske den sociale ulighed, når det kommer til sundhed.

For alle borgere gælder det, at der er en tæt sammenhæng mellem fysisk sundhed, øget velvære og høj livskvalitet. Desuden viser undersøgelser, at sund kost og motion har en positiv indvirkning på den psykiske sundhed. Der er f.eks. evidens for en positiv effekt af fysisk træning/motion, som tillæg til den medicinske behandling af milde og moderat svære depressioner.

Et liv med sunde kost- og motionsvaner vil give mulighed for en balancering af kropsvægten, regulere søvnmønstret og fremme muligheden for oplevelsen af mere energi. På baggrund af øget energi får den sindslidende bedre overskud til at træffe det sunde valg.

Sundhedspolitikken fokuserer på sundhed indenfor kost, motion og rygning på bo- og værestedstilbud for borgere med sindslidelser.

Udfordringer for den enkelte borger og principper for kommunens indsats

Det kan være en udfordring for alle mennesker at ændre livsstil. For den sindslidende kan det være særligt svært at overskue. Afhængigt af hvor præget af en sindslidelse en borger er, kan han eller hun stå overfor nogle udfordringer, i forbindelse med at ændre skadelige vaner i hverdagen:

For det første kan det netop være éns personlige og sociale mestringsevne, der er påvirket. Dermed er ting såsom at få kontrol med sit eget liv, at opretholde daglige rutiner og at være fælles med andre om aktiviteter som eksempelvis motion, sværere at gennemføre.

For det andet er det et faktum, at psykofarmaka kan give bivirkninger, der siden hen kan føre til de sygdomme, der normalt betegnes som livsstilssygdomme.

De grundlæggende principper for sundhedspolitikken

For at møde de udfordringer der er i forhold til at gøre en aktiv indsats for at forbedre sundhedstilstanden hos Københavns kommunes borgere med sindslidelser, har Socialforvaltningen opstillet 3 principper, der skal være grundlæggende for den konkrete indsats:

Princip 1: At tage udgangspunkt i borgerens

situation og behov

Socialforvaltningens socialpsykiatriske tilbud skal – også på sundhedsområdet – skal tage udgangspunkt i hver enkelt borgers personlige behov og udfordringer. Det er grundlaget for en målrettet indsats, for at sikre den enkelte borgers personlige udvikling og recovery.

Princip 2: Arbejde for og med borgerens selvstændighed

Den enkelte borgers selvstændighed og evne til at tage ansvar for eget liv, er i sig selv et mål for den socialpsykiatriske indsats. Indsatsen på sundhedsområdet skal bygge på dette grundlag, og målet for indsatsen er, at den enkelte borger selv vælger at leve sundt. Det betyder også, at beboere og brugere skal inddrages i at tilrettelægge sundere rammer for deres egen dagligdag.

Princip 3: Det sunde valg skal også være det nemme valg

Det er Socialforvaltningens ansvar at sikre, at hver enkelt borger, der på grund af deres sindslidelser opholder sig på et af kommunens bosteder eller aktivitets- og samværstilbud, får de bedste muligheder for at træffe sundere valg. Det skal være nemt og attraktivt at vælge at spise sundt, at motionere hver dag og at holde op med at ryge.

Inspiration fra hverdagens eksperter

Sundhedspolitikken retter sig mod bosteder og aktivitets- og samværstilbud, hvoraf nogle allerede har meget fokus på sundhed. Medarbejdere og brugere på området ligger derfor allerede inde med erfaringsbaseret viden, som Socialforvaltningen har inddraget og udnyttet under udarbejdelsen af denne sundhedspolitik. Der er blevet afholdt flere temamøder med brugere/beboere og medarbejdere på bostederne og aktivitets- og samværstilbuddene. Under hvert indsatsområde findes en boks med input fra disse temamøder, der skal virke som inspiration til sundhedspolitikens virke i hverdagen. Socialforvaltningen har fået skriftlige tilbagemeldinger fra medarbejdere og brugere, som er blevet inddraget i processen med at udarbejde politikken.

Sundhedspolitikens indsatsområder

Det er enhver borgers ret, selv at vælge hvordan han eller hun vil leve sit liv – herunder også, om man ønsker at vælge sunde madvarer, at droppe cigaretterne eller at dyrke regelmæssig motion.

Det er samtidig kommunens pligt at sikre, at borgere, der på grund af en sindslidelse opholder sig på et bosted eller et aktivitets- og samværstilbud, har mulighed for at leve sundt og adgang til at dyrke motion i dagligdagen.

For at nå sundhedspolitikens målsætninger har Socialforvaltningen valgt at fokusere på tre indsatsområder. De tre indsatsområder retter sig mod hhv. *motivationen* til, *rammerne* for og *viden* om at leve et sundt liv som beboer eller bruger på et socialpsykiatrisk tilbud i Københavns kommune.



Alle tre områder er afgørende for, om indsatsen formår at sikre et sundere liv for gruppen af borgere med sindslidelser.

Dog anser Socialforvaltningen den enkelte borgers egen *motivation* til at leve sundt som det vigtigste indsatsområde. For overhovedet at skabe motivation, er inddragelse af beboerne og brugerne afgørende i tilrettelæggelsen af dagligdagens rammer. Dette er grundlæggende for sundhedspolitikens succes, og det er blevet tydeligt understreget i alle tilbagemeldingerne fra brugere, beboere og medarbejdere.

Indsatsområde 1: Motivation til at leve sundt

Det er brugerne og beboerne selv, der kender deres egne behov og udfordringer, og det er også dem, der skal vælge at leve sundt.

Det er via medarbejderne på bostederne, at sundhedspolitikken omsættes til synlige pejlemærker i det lokale miljø. Dermed skal politikken danne rammerne for et lokalt og individuelt arbejde, hen i mod et sundere liv på brugernes og beboernes egne vilkår.

Inspirationsboks: Input om motivation fra bostedernes og aktivitets- og samværstilbuddenes brugere og medarbejdere:

- Det er vigtigt at inddrage brugere og pårørende såvel som medarbejdere i udarbejdelsen af politikker omkring sundhed.
- Det skal være let og ligetil at tilmelde sig aktiviteter.
- Det er vigtigt at minde brugerne om de daglige aktivitets- og motionstilbud, så motivationen og lysten opretholdes. Sms, mails eller opkald være en god idé for nogle.
- Det er vigtigt at initiativer bliver ført ud i livet og ikke bare forbliver bestemmelser og regler ”ovenfra”.

Et sundt miljø med gode rollemodeller og brugerinddragelse

Det er erfaringen fra hverdagen på bosteder og aktivitets- og samværstilbud, at brugeres og beboeres motivation påvirkes af den stemning eller kultur, der findes på stedet. Det er derfor vigtigt, at medarbejdere og brugere sammen arbejder for at skabe et miljø, der gør det attraktivt, positivt og nemt at leve sundt.

Arbejdet med sundhed skal planlægges og udføres lokalt indenfor rammerne af denne politik. Sundhedsarbejdet skal møde borgeren på en måde, der opmuntrer og motiverer til deltagelse (jf. Københavns Kommunes brugerpolitik).

Dernæst er det afgørende, at medarbejderne støtter op om beboerne og om de sundhedsmæssige målsætninger, der skal være retningsgivende for deres arbejde. Medarbejderne er også rollemodeller i deres arbejdstid, og de kan med deres egen adfærd hjælpe de borgere, der på grund af en sindslidelse opholder sig på et socialpsykiatrisk tilbud, til et sundere liv.

Når man vil respektere det enkelte menneske, så handler det samtidig om selvstændighed og retten til at vælge til og fra. Dette er grundlæggende for denne sundhedspolitik, der skal sikre, at medarbejdere og brugere i fællesskab kan løfte den opgave, det er at arbejde med noget så personligt som de valg, der handler om sundhed i hverdagen.

Indsatsområde 2: Viden om et sundt liv

For at sundhedspolitikken skal virke på både kort og lang sigt, vil Socialforvaltningen sikre, at medarbejdere på bosteder og aktivitets- og samværstilbuddene, har mulighed for at tilegne sig og udvikle viden om et sundere liv.

Denne viden skal medarbejderne have de bedste muligheder for at dele med hinanden og med brugere og beboere.

Inspirationsboks: Input om viden om sundhed fra bostedernes og aktivitets- og samværstilbuddenes brugere og medarbejdere:

- Det er meget vigtigt både at undervise og uddanne brugere og medarbejdere i at tænke på sundhed og økologi i dagligdagen.
- Det er en god idé også at have undervisning, hvor medarbejdere og brugere sammen undervises i praktiske sundhedstiltag. Det giver en bedre følelse af fællesskab.
- Viden om sundhed gør det nemmere at være repræsenteret i forskellige fora inden for sundhedsfremmende foranstaltninger. På den måde hænger viden og indflydelse sammen – og begge dele er vigtige.

En lokal nøglemedarbejder

Socialforvaltningen vil med denne politik pålægge alle bosteder og aktivitets- og samværstilbud at udpege nøglepersoner, der skal varetage og udvikle det lokale arbejde omkring sundhed. Modellen med sådanne nøglemedarbejdere er allerede i gang nogle steder.

Socialforvaltningen ønsker at udvide og forbedre disse medarbejders muligheder for at indgå i det sundhedsfremmende arbejde.

Kurser for medarbejdere

Der skal være kurser for bostedernes og aktivitets- og samværstilbuddenes medarbejdere, der specifikt omhandler arbejdet med at motivere borgere til at arbejde med sundhed. Det er samtidig vigtigt, at der på bosteder og på aktivitets- og samværstilbud er medarbejdere ansat, der besidder viden om fordelene ved regelmæssig kost og motion, og er i stand til at formidle den viden videre.

Engagement og energi i medarbejdernes arbejde med sundhed gennem videns- og erfaringsdeling

Det er ikke kun brugernes og beboernes motivation, der skal fastholdes, hvis arbejdet mod et sundere liv for borgere med sindslidelser skal have en effekt. Det er også det professionelle engagement og arbejdsglæden hos de medarbejdere, der møder borgerne i deres hverdag på et socialpsykiatrisk tilbud, der skal fastholdes.

Der findes erfaringer fra tidligere forsøg med at udpege sundhedsambassadører, hvor det nogle steder har været svært at opretholde samme engagement hele vejen.

Sundhedsambassadørerne kan føle sig alene med den meget svære opgave, det er at hjælpe andre til at ændre livsstilsvaner og valg. Socialforvaltningen ser ledelsens opbakning samt kollektiv videns- og erfaringsdeling, som vejen til at bevare motivation og energi i sundhedsambassadørernes arbejde. Derfor skal der skabes muligheder for at dele viden og erfaringer på tværs af området.

Der kan læses mere om det konkrete arbejde med at etablere undervisningstilbud og et vidensdelingsnetværk, under de konkrete

initiativer i sundhedspolitikens sidste afsnit.

Indsatsområde 3: Rammer for at vælge et sundt liv

Botilbud og aktivitets- og samværstilbud i Københavns Kommune skal udgøre de rammer for brugernes og beboernes liv, der gør det muligt at vælge sund mad og motion i hverdagen.

Hjælp til at leve sundt på egen hånd

Socialforvaltningen arbejder generelt for at støtte borgere med sindslidelser i en bevægelse hen mod mere selvstændige boformer.

Det indebærer også nogle særlige udfordringer, i forhold til at hjælpe borgerne i egen bolig med at leve sundt.

Socialforvaltningens sundhedspolitik er også rettet mod de borgere, som bor i de mere selvstændige botilbud. For at løse den opgave, vil Socialforvaltningen gå i dialog med Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, for at koordinere indsatsen, der tilbydes borgerne i deres eget hjem.

Her spiller aktivitets- og samværstilbuddene en vigtig rolle som steder, hvor man kan blive inspireret til at spise sundt og dyrke motion i dagligdagen.

Sundhedspolitikens tredje indsatsområde om at sikre rammerne for sunde valg er inddelt i tre dele: Kost, Motion og Rygning.

1. Rammer omkring kost

Inspirationsboks: Input om kost og sundhed fra bostedernes og aktivitets- og samværstilbuddenes brugere og medarbejdere:

- Det er vigtigt at fokusere på det sunde og økologiske valg i henhold til de 8 kostråd.
- Hvis en omlægning til sundere kost skal indføres og fastholdes, er det afgørende, at brugerne inddrages i planlægningen og produktionen af sundere mad.
- Det vigtigt at gå i dialog med brugerne i forsøget på at skabe en sundere kostpolitik – også for at imødekomme noget af den modvilje og usikkerhed der kan være, hvis vaner skal ændres.

Arbejdet med sund kost er allerede langt på mange bosteder og aktivitets- og samværstilbud, og det arbejde er til stor gavn for brugere og beboere, der næsten alle steder selv har stor indflydelse på, hvad der bliver serveret og hvordan.

Alligevel ønsker kommunen at tydeliggøre det ansvar, der ligger hos de enkelte tilbuds ledelse og medarbejdere, og opfordre til at arbejdet fortsættes og styrkes:

De 8 kostråd som inspiration og minimumskrav

Alle, der opholder sig på et kommunalt bo- eller værested, skal

have muligheden for at vælge et sundt måltid. Som minimum skal alle måltider være i overensstemmelse med Sundhedsstyrelsens 8 kostråd (se faktaboks nedenfor). Kostrådene udgør nogle rettesnore og anbefalinger for, hvordan man kan tilberede mad. De er meget brede i deres formulering, og det er muligt at lave meget varieret mad indenfor anbefalingerne. De otte kostråd udgør derfor en god ramme for brugernes og medarbejdernes lokale tilrettelæggelse af kosten.

Fakta-boks: De 8 kostråd - råd om, hvad der skal til for at leve et sundt liv.

- 1. Spis frugt og grønt – 6 om dagen.**
(Spis løs – ”6 om dagen” svarer til 600 gram. Husk mindst halvdelen skal være grøntsager, gerne de grove typer som kål, rodfrugter og bønner)
- 2. Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen.**
(Spis fisk to gange om ugen til det varme måltid. Eller en gang om ugen til det varme måltid og næsten hver dag som pålæg.
Varier mellem fede fisk fx laks, sild og makrel og magre fisk fx torsk, tun og rødspætter)
- 3. Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag.**
(Vælg fuldkorn først, når du spiser morgenmadsprodukter, brød, ris eller pasta. Spis mindst 75 gram fuldkorn om dagen, fx 1 portion havregryn eller 1-2 skiver rugbrød.
Spis gerne kartofler hver dag. Varier fx med fuldkornsrís eller fuldkornspasta et par gange om ugen).
- 4. Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager.**
(Drik ikke sodavand, og spis ikke slik og kager hver dag.
Søde sager indeholder mange kalorier og kun få vitaminer, mineraler og andre sunde stoffer. For mange søde sager giver mindre plads til sund mad, og du risikerer at blive overvægtig).
- 5. Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød.**
(Vælg mager mælk, yoghurt og ost. Vælg magert kød og skær det synlige fedt væk fra kødet på tallerknen. Undlad eller skrab smørret på brødet, og smid stegefedtet væk.
Du har brug for fedt, men ikke for meget. Alt fedt er ikke lige sundt, brug helst planteolie).
- 6. Spis varieret og bevar normalvægten.**
(Spis forskellige typer af brød, frugt, grønt, kød, mejeriprodukter og fisk dagligt. Så får du alle de vitaminer og mineraler, du har brug for.
Bevæger vægten sig opad, så grib ind i tide. Lev efter kostrådene, spis mindre portioner, og vær mere fysisk aktiv).
- 7. Sluk tørsten i vand.**
(Drik vand flere gange om dagen. Du har brug for ca. 1-1 ½ liter væske om dagen. Vand slukker tørsten og indeholder ingen kalorier).

Det ottende ”kostråd” omhandler motion og indgår i sundhedspolitikken, bl.a. i initiativ 1.b.

- 8. Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen.**
(Bevæg dig i hverdagen, cykl på arbejde, tag trappen eller gå en tur. Det er en god ide at dyrke sport en til flere gange om ugen.
Du har godt af at røre dig hver dag. Voksne mindst 30 minutter og børn mindst 60 minutter. Det hjælper dig med at bevare normalvægten og holde dig glad og rask).

2. Rammer om motionstilbud

En del af denne sundhedspolitik er visionen om, at motion er en del af måden at være sammen på, i kommunens botilbud og aktivitets- og samværstilbud. Det er selvsagt vigtigt, at visionen ikke kun findes i politikken, men at den lever i dagligdagen og i måden man taler om og dyrker motion på.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne dagligt dyrker minimum 30 minutters motion af moderat intensitet.

Fakta-boks: Hvad er moderat intensitet?

Når man dyrker motion med moderat intensitet kan man mærke, at man trækker vejret tydeligt hurtigere og dybere end normalt. Man bliver lettere forpustet, men man kan godt føre en samtale. Bevægelse ved moderat intensitet kræver 40-59 % af individets maksimale iltoptagelse eller 64-74 % af maksimalpuls.

Bevægelse og motion kan være alt fra regulær sport til mere almindelig aktivitet i dagligdagen, og bør aktivere de store muskelgrupper hyppigt og kraftigt, da det er mest effektivt som forebyggelse af livsstilssygdomme. Tilbuddet om en længere gåtur (i rask tempo) er derfor også et motionstilbud.

Inspirationsboks: Input om motion fra bostedernes og aktivitets- og samværstilbuddenes hverdag:

- Motion skal være et dagligt tilbud til brugerne af bo- og væresteder – ellers kræver det for meget planlægning og bliver ikke til noget.
- Medarbejdere skal helst være til stede og assistere og opmuntre brugerne, når der dyrkes motion.
- Det er vigtigt at huske, at brugerne har forskellige motionsønsker og –behov.

Motivation, energi og valgmuligheder

Det vigtigste er motivationen og lysten til at være aktiv! Det kan give den energi, der gør det nemt, sjovt og behageligt at bevæge sig mere i dagligdagen.

Jo flere og bedre tilbud om forskellige former for motion – jo større er chancen for, at alle har muligheden for at blive inspireret og dyrke motion.

Det er også her vigtigt, at tilbuddet matcher borgerens behov bedst muligt, og at der tilbydes varierende motionsaktiviteter. Det kan lyde simpelt, men det kræver arbejde. Brugere, beboere og medarbejdere på bosteder og aktivitets- og samværstilbud skal sammen løfte opgaven - at fysisk aktivitet er en del af hverdagen.

Motion i forhold til recovery

Motion bruges allerede nogle steder som et vigtigt område, i forhold til at hjælpe og støtte den enkelte bruger, på vej mod en større grad af selvstændighed og bedring i forhold til den sindslidelse, der har indflydelse på vedkommendes liv. Dette mål kaldes også et menneskes recovery i den socialpsykiatriske indsats i København (Jf. Rammeplanen for Socialpsykiatri 2009-2012).

Motion og idræt kan fungere som rammer for en sådan positiv proces ved at være:

- Varieret og tilpasset individuelle behov
- Socialt og socialiserende
- Ramme for udvikling og resultater
- Orienteret mod omverdenen

Motion kan for det *første* tilrettelægges på vidt forskellige måder og dermed møde vidt forskellige behov og ønsker.

For det *andet* kan man være fælles om motion, og dermed møde nye mennesker og udvikle og opretholde sit sociale netværk.

For det *tredje* kan det at dyrke motion, være et pædagogisk redskab, der kan underbygge en følelse af kontrol over eget liv. De brugere, der ønsker det, kan støttes i at sætte sig mål og hjælpes til at arbejde hen mod dem. Motion kan give håndgribelige beviser på fremskridt i en sådan proces, og man kan gennem motion blive bedre til at lære at tackle tilbagegang og dårlige perioder på en god måde.

Sidst men ikke mindst kan man dyrke motion uden for et bosted eller værested. Det underbygger et mål om, at kommunens tilbud skal hjælpe de borgere, der ønsker det, til at deltage mere i aktiviteter i lokalsamfundet og på sigt til at flytte fra bocentrene i mere selvstændige boligformer.

Socialforvaltningen opfordrer med denne sundhedspolitik til, at der arbejdes målrettet med varierede motionstilbud, for at sikre borgere med sindslidelser de bedste muligheder i livet.

3. Rammer omkring rygning

Der er en høj grad af social ulighed i forhold til hvem der ryger. Rygning er usundt og livsfarligt og er derfor en del af sundhedspolitikken inden for psykiatrien.

Fakta-boks: Risiko ved rygning

- Ifølge Sundhedsstyrelsen er de meste udbredte sygdomme som følge af rygning: kræft, hjertekarsygdom, slagtilfælde, Kronisk Obstruktiv Lungesygdom og øjensygdomme.
- Næst efter selvmord, er en rygerrelateret sygdom den hyppigste dødsårsag hos skizofrene.

Rygestop kan – ligesom motion – også have andre vigtige fordele end de rent fysiske. Ifølge Kræftens Bekæmpelse oplever tidligere rygere, efter et rygestop øget tro på sig selv, mere energi, mobilitet, frihed, glæde og ro. Samtidig giver det luft i økonomien, og skærper sanserne, så man kan smage og lugte bedre end før.

Københavns Kommune ønsker at sikre borgere, der på grund af en sindslidelse opholder sig på et bosted eller et aktivitets- og samværstilbud, gives yderligere muligheder for at holde op med at ryge.

Inspirationsboks: Input om rygning fra bostedernes og aktivitets- og samværstilbuddenes hverdag

- Der er behov for rygestop kurser.
- Det vil være en god idé, at tilbyde gratis - eller yde tilskud til – nikotintyggegummi til de brugere, der ønsker at stoppe med at ryge.
- Det kan være en idé at imødekomme rygerne i processen med at afskaffe rygerum. Der bliver røget mindre, når man skal udenfor. I denne forbindelse viser erfaringer, at tæpper, varmelamper og lign. giver mindre modstand, og i stedet øger den positive stemning omkring at arbejde med rygning.
- Det er vigtigt at medarbejdere, der selv ryger, støtter op om brugere, der gerne vil stoppe.
- Tidligere rygere med brugerbaggrund er ofte de bedste til at støtte andre brugere igennem et rygestop.

Rygerum og sundhed

Rygerum, der giver brugere og beboere mulighed for at ryge indendørs, er ikke en ramme for et sundere liv. Det er en ramme, der gør det sværere at holde op med at ryge og nemmere at starte eller blive ved.

Det er i øjeblikket ikke imod rygeloven at etablere et rygerum, så længe det lever op til de skarpe krav om størrelse, udluftning og medarbejdernes færden i det. Forskning viser dog, at selvom rygerum lever op til lovgivningens krav, så når røgen stadig ud til omgivelserne. Røgen spreder sig hurtigt fra et rum til gangarealer og til andre rum via paneler, ventilationskanaler, gennem sprækker og når døre åbnes. Det er langt mere usundt at ryge i et rygerum, sammenlignet med udenfor, da man udsættes for aktiv og passiv røg samtidig.

Københavns Kommune ønsker - med de følgende tiltag - at være på forkant af udviklingen, med en sundhedspolitik der gør noget ved rygningen på kommunens tilbud til borgere, der har behov for støtte:

1) De indendørs rygerum på fællesarealerne skal afskaffes og kan erstattes af mulighed for at ryge udendørs (se boksen med input for hvordan man har løst problemet på nogle tilbud). Det skal ikke være tilladt at ryge indendørs på kommunens bosteder eller aktivitets- og samværstilbud fra 1. august 2011.

Baggrunden for dette er, *både* at det, at skulle bevæge sig udenfor for at ryge, kan være første skridt på vejen til rygereduktion eller rygestop, *og* at afskaffelsen af indendørs rygerum vil forbedre indeklimaet for brugere og medarbejdere.

2) Hjælp til rygestop skal være en mulighed i bostedernes og aktivitets- og samværstilbuddenes hverdag.

Der er derfor behov for medarbejdere, der kan hjælpe borgere med sindslidelser til at holde op med at ryge. Socialforvaltningen vil med denne politik i ryggen søge at øge medarbejdernes kompetencer på dette område.

3) En lokal rygepolitik på alle botilbud og aktivitets- og samværstilbud skal sikre at medarbejdere, ledelse og brugere har mulighed for sammen at tage stilling til, hvordan man vil forholde sig til rygning. Alle tilbud skal have udarbejdet en rygepolitik inden 1. august 2011. Politikken skal formulere regler for både medarbejderen og brugerens muligheder for at ryge på det pågældende tilbud.

Formålet med at formulere en politik som denne, er først og fremmest at støtte medarbejdere og brugere i det arbejde de laver for at forbedre både de fysiske og psykosociale forhold omkring et sundere liv på bosteder og aktivitets- og samværstilbud.

En høj grad af brugerinddragelse i det daglige arbejde med sundhed, er den eneste vej til at sikre, at borgere med sindslidelser kan leve lige så sundt og længe som andre mennesker. Det handler netop om, at den enkelte hjælper sig selv, selv handler og modtager præcis den hjælp og støtte vedkommende ønsker til at gøre det.

Det er Socialforvaltningens håb, at denne politik vil blive vel modtaget og anvendt som en håndsrækning og en støtte til at fortsætte og forbedre indsatsen for en sundere livsstil.

Denne sundhedspolitik er blevet til i et samarbejde mellem Socialforvaltningen og medarbejdere og ledere fra både bo- og værestedstilbud.

Der er samtidig kommet skriftlige input fra brugere og beboere på baggrund af de lokale bruger- og beboerrådsmøder, der blev afholdt mange steder omkring sundhed i foråret 2010. Disse input findes i forkortet form under hvert indsatsområde, og er blevet inddraget undervejs i udarbejdelsen af politikken.

Afslutning

De første konkrete initiativer for 2011

Socialforvaltningen ønsker fra 2011, at påbegynde arbejdet med at forbedre beboeres og brugeres muligheder for at leve sundt på kommunens bosteder og aktivitets- og samværstilbud.

Der foreslås nedenfor konkrete tiltag, der finansieres i en opstartsperiode af midler fra Rammeplanen for socialpsykiatri 2009-2012.

Initiativ 1: Netværk Om Sundhed på Bosteder og Aktivitets- og Samværstilbud (NOSBAS) (90.000 kr./år (2011 og 2012))

Socialforvaltningen vil oprette et netværk for de nøglemedarbejdere, der på de enkelte tilbud arbejder specifikt med sundhed, samt udvalgte ledere fra de enkelte tilbud.

Netværket om sundhed på bosteder og aktivitets- og samværstilbud skal mødes mindst 3 gange om året til en temadag, hvor der med oplæg og workshops deles erfaringer og viden med hinanden og med andre relevante deltagere.

Både kommunale og selvejende tilbud deltager i netværkets møder, der vil blive koordineret af Socialforvaltningen.

Formålet med oprettelsen af et stort netværk med faste mødedatoer, er at sikre en bedre organisatorisk base fremover for den nødvendige erfaringsudveksling på området. Dette bliver særligt vigtigt i forbindelse med implementering af Københavns Kommunes samlede sundhedspolitik. På netværkets første møder skal der således etableres kontakt til Sundheds- og Omsorgsforvaltningen omkring de emner, der kunne være relevante at arbejde sammen om. I forlængelse af denne politik,

skal følgende emner som minimum tages op:

- *Samarbejde mellem SUF og SOF omkring borgere i eget hjem:* Hvordan kan de socialpsykiatriske tilbud arbejde sammen med SUF, når det gælder om at hjælpe borgere i selvstændige boformer til at leve sundt?
- *Rygning:* Hvad kan SUF og SOF lære af hinanden i forhold til forebyggelse og rygning? Hvordan er sammenhængene mellem medicin og rygning?
- *Medarbejdernes rolle:* Hvordan kan man arbejde med medarbejdernes rolle som rollemodel? Hvad er de forskellige problemstillinger hos hhv. SUF og SOF

Den konkrete organisering af netværket og dets præcise funktion skal fastsættes af netværkets medlemmer. Første møde afholdes primo 2011.

Alle bo- og værestedstilbud skal deltage med en nøglemedarbejder og en leder i netværket.

Initiativ 2: Udvidelse af RygestopAmbassadørerne (60.000 kr./år (2011 og 2012))

RygestopAmbassadørerne er et kursusforløb på 5 dage samt 2 halve dages supervision, der opkvalificerer de ansatte på bosteder og aktivitets- og samværstilbud til at motivere og støtte borgere, der ønsker at stoppe eller nedsætte deres forbrug af tobak.

Kurset udgør allerede et spor på Den Københavnske Værestedsuddannelse og er i perioden 2009-2013 finansieret af satspuljemidler. På grund af begrænsninger i puljen er kun værestedernes medarbejdere omfattet.

Socialforvaltningen ønsker at udbyde samme kurser for bostederne. Der oprettes et ekstra hold med plads til ca. 15 medarbejdere fra bostederne hvert år (kan udvides yderligere).

Initiativ 3: Samarbejde med Københavns Madhus

Socialforvaltningen vil via NOSBAS (se initiativ 1) gå i dialog med Københavns Madhus om at oprette kurser, der er målrettet netop de udfordringer der findes på bosteder og aktivitets- og samværstilbud, når det kommer til kostplanlægning og tilberedning af mad til andre.

Københavns Madhus udbyder en række billige kurser og projekter, som alle har til formål at sikre at alle københavnere, der får mad fra kommunen udelukkende får sunde og velsmagende måltider af høj kulinarisk kvalitet. Københavns Madhus opretter desuden løbende nye kurser og indgår gerne i et samarbejde om at lave skræddersyede løsninger.

Kurserne kan målrettes medarbejdere såvel som brugere.

Bostederne og aktivitets- og samværstilbuddene skal som udgangspunkt selv dække udgifterne i forbindelse med deltagelse i projekt- og kursusaktiviteter i Københavns Madhus. Hvad angår Madhusets AMU-kurser kan der dog søges om ”SVU-godtgørelse”, der betyder at arbejdspladsen kan få penge til vikardækning, mens en medarbejder er på kursus. Der kan læses mere på www.kbhmadhus.dk

Køkkenløftet

I 2010 og 2011 har 18 døgninstitutioner under Socialforvaltningen mulighed for at indgå i et toårigt udviklingsprojekt. Projektet hedder ’Køkkenløftet’ og er et tilbud om at få sat institutionens mad og måltider på dagsorden. I projektet indgår vurdering af måltidskvaliteten med efterfølgende tilbud om udvikling. Det 2-årige projekt er gratis for de deltagende institutioner, bosteder og aktivitets- og samværstilbud opfordres til at søge om deltagelse.

Nedenstående er eksempler på projekter og kurser som Københavns Madhus udbyder i 2010:

’Køkkenløftet’ (se ovenfor). Forløb inkl. opstartsmøde, vurdering af dommerteam og udviklingsseminar. Pris pr. institution.	GRATIS
”Politik der kan hjælpe den gode mad på vej”. Oplæg med inspiration til hvordan man kan formulere en politik om mad og måltider. 1½ times oplæg.	250 kr.
”Grøntsager i centrum”. Praktisk kursus der giver inspiration til hvordan man bliver bedre til at indfri de ernæringsmæssige anbefalinger om ”6 om dagen”. 5 dg.	650 kr.
”Mellemmåltider der mætter”. Kursus der giver viden mellemmåltidernes rolle i en ernæringsmæssig sammenhæng samt inspiration appetitvækkende og varierede mellemmåltider. 3 dg.	390 kr.
”Fisk som hverdagsmad”. Praktisk kursus der giver inspiration til, hvordan man bruger mere og mere varieret fisk. 2½ dg.	325 kr.
”Basismad til mange munde”. Praktisk kursus der giver inspiration til, hvordan man laver sund og appetitlig mad til mange munde. 10 dg.	1300 kr.

Socialforvaltningen opfordrer de kommunale bosteder og

aktivitets- og samværstilbud at være opmærksomme på og benytte de tilbud, som Københavns Madhus tilbyder i forhold til at inspirere og give mere viden om sund og velsmagende mad.

Initiativ 4: Uddannelse indenfor sundhed til medarbejdere

Socialforvaltningen vil oprette initiativer til uddannelse af medarbejdere i bosteder og aktivitets- og samværstilbud indenfor sundhed.