

# SUNDHEDS PROFIL

**BOFÆLLESSKABERNE GRUNDTVIGSVEJ**

**KOST**

**RYGNING**

**ALKOHOL**

**MOTION**

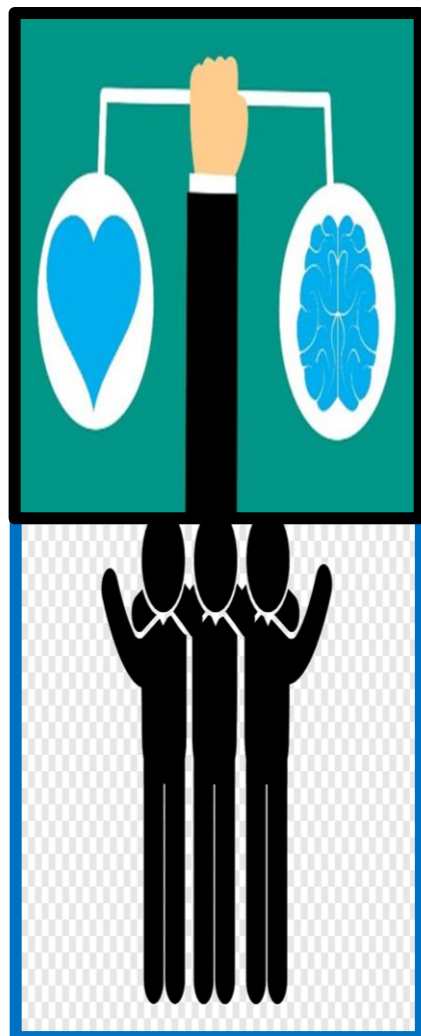
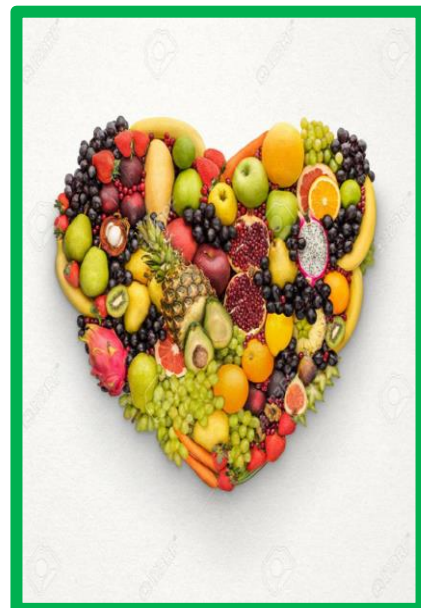
**KOMPETENCER**

**RELATIONER**

**ACCEPT**

**MESTRING**

**[WWW.GRUNDTVIGSVEJ.IKAST-BRANDE.DK](http://WWW.GRUNDTVIGSVEJ.IKAST-BRANDE.DK)**



## Sundhedsprofil Bofællesskaberne Grundtvigsvej 2020-2025.

Sundhedsprofilen er udarbejdet med afsæt i:

Ikast-Brande kommunes sundhedspolitik ”Sund hele vejen” som tager udgangspunkt i ”Det dobbelte KRAM”. Strategi for Psykiatri- og handicapområdet samt aftalemål for Psykiatri- og handicapområdet

På Psykiatri- og Handicapområdet vil arbejdet med sundhed også være et helt centralt element. Erfaringer fra området viser, at arbejdet med borgerens fysiske og mentale sundhed, skaber bedre forudsætninger for mestring og recovery, ligesom det øger den enkeltes velvære og robusthed.

**Formål med sundhedsprofilen:**

- Højne sundheden, livskvaliteten, trivslen og arbejdsglæden for beboere / brugere såvel som medarbejdere.

**Mål med sundhedsprofilen:**

- Synliggøre hvordan der arbejdes med sundhed i bofællesskaberne.
- Danne grundlag for en fælles koordineret forståelse af sundhed i psykiatri og handicapområdet
- Sikre at medarbejderne tager udgangspunkt i sundhedsprofilen i arbejdet og fungerer som rollemodeller i hverdagen

”Det Dobbelte KRAM”.

Sundhedsprofilen tager udgangspunkt i ”Det Dobbelte KRAM” som beskriver de mentale og fysiske sundhedsindsatser.

Mentale indsatser: kompetencer – relationer – accept – mestring.

Fysiske indsatser: kost-rygning-alkohol- motion.

Sundhedsprofilen beskriver indsatser for både borgere og medarbejdere på Lundgården.

**Overordnet tovholder:** Centerleder Heidi Nielsen

**Arbejdsgruppe Sundhedsprofil:** Jette B. Nielsen og Loise Wedel

## Sundhedsindsatser borgere.

### Mental sundhed

#### Kompetencer:

I bofællesskaberne tages udgangspunkt i forskelligartede faglige redskaber fra neuropædagogik og KRAP, som har fokus på borgerens kompetencer og ressourcer.

Der arbejdes med udvikling og vedligeholdelse af borgerens kompetencer og ressourcer, så hver enkelt kan mestre sit liv så selvstændigt og meningsfuldt som muligt.

Selvbestemmelse og medindflydelse over eget liv, vægtes højt.

Det vægtes, at synliggøre den enkelte borgers individuelle styrker og kompetencer, for dermed, at tydeliggøre for øvrige borgere i bofællesskabet, hvilke ressourcer de hver især indeholder og kan benytte, til hjælp ved hinanden.

Dette med tanke på, at styrke borgernes tankegang i at hjælpe hinanden, fremfor kun, at søge hjælp ved personalet.

Nogle borgere fra bofællesskabet fungerer som frivillige i forskellige lokale organisationer eks. – Ikast musikliv, Ikast Bio, frivillig-ven for andre af byens sårbare borgere.

Det vægtes, at støtte op om denne lyst og interesse til frivilligt arbejde for borgerne.

Dette gøres ved, at opsøge og have kontakt til organisationer, i de tilfælde hvor borgeren har brug for det.

Personalet er samtidig meget opmærksomme på, at borgeren trives i opgaven og på ingen måde stresses af for store forventninger til dem.

Opgaven skal tilpasses hver enkelt, så selvtilliden styrkes og ikke svækkes.

#### Relationer:

Borgerne i bofællesskabet støttes i at styrke og vedligeholde sociale relationer, både i og uden for bofællesskabet.

Der er fokus og opmærksomhed på den enkelte borgers kompetencer og behov for socialt samvær.

Der er stor forskel på hvad borgerne kan rumme i det sociale liv.

I bofællesskabet, tilbydes hver dag fællesspisning.

Der tilbydes sommetider fællesture ud af huset, hvor personalet deltager som støtte.

Ud fra kendskab til den enkelte borgers sociale ressourcer, opfordres til aktiviteter ud af huset.

Eksempelvis håndbold, hockey, floorball, banko, fodbold, svømning, musikundervisning, koncerter, gudstjenester, biografture, cafehygge, filmaften i egne lejligheder, fest og fødselsdag i egne lejlighed.

Bofællesskabet har tilknyttet frivilligvenner, som besøger og hygger med både grupper og enkelte borgere.

Nogle borgere har tilknyttet sin egen frivilligven, som de kan lave aktiviteter uden for bofællesskabet med.

Flere borgere i bofællesskabet, arrangerer på eget initiativ sociale arrangementer, eks: cafetur, shoppetur, biotur, tur til fodboldkampe besøg ved hinanden o.l.

Bofællesskabets personale vægter den gode pårørendekontakt, både imellem personale og pårørende, og i høj grad imellem borger og deres pårørende.

Et godt og tillidsfuldt samarbejde med pårørende bidrager ofte til et stærkt samarbejde med det fælles mål, at styrke borgerens kompetencer og trivsel, hvilket er sundhedsmæssigt fremmende for borgeren.

Vi vægter jævnlig dialog med de pårørende, da det er de pårørende som kender borgeren bedst, og derfor kan bidrage med stor viden, der ofte kan fremme medarbejdernes forståelse af borgeren.

Bofællesskabet afholder årlige pårørende-fester.

#### Accept:

Borgerne i bofællesskabet støttes og vejledes i, at respektere og rumme hinandens forskelligheder.

Det vægtes, at borgerne respekterer hinandens privatsfære, eks banker på og afventer døren åbnes, ved besøg hos hinanden.

Borgerne støttes i retten til, at sige til og fra.

Borgerne har forskellige opgaver i bofællesskabet, tilrettelagt ud fra deres kompetencer og ressourcer.

Borgerne støttes individuelt i accept af deres livssituation, med samtaler hvor der rådes til redskaber den enkelte kan benytte, til positiv mestring i både praktiske og sociale udfordringer i deres liv.

Alle borgere er forskellige. Det er derfor også forskelligt hvad som virker for den enkelte, hvilket pædagogikken tilrettelægges ud fra.

Det er tydeligt, des flere brugbare redskaber borgerne har de kan benytte i deres liv, des større accept får de af deres livssituation.

Der afholdes ugentlige husmøder hvor der, med støtte, kan tales om ønsker og eventuelle ændringer i bofællesskabet – på husmøderne har alle borgere, på skift, taletid.

Der arbejdes målrettet med, at bofællesskabet er et rart, forudsigeligt, trygt og behageligt hjem, at bo i.

### Mestring:

Der benyttes på bostedet vældfærdsteknologi eks dagsprogrammer/pictogrammer/husketavler på ipads og tlf, aps o.l.

Nogle borgere lærer, at opdatere dette selvstændigt, mens det for andre vil kræve varig pædagogisk støtte.

På bostedet er hverdagen struktureret og forudsigelig, så borgerne finder tryghed til, at turde afprøve mestringsstrategier på egen hånd, efter den er afprøvet X antal gange med støtte.

### **Fysisk sundhed**

#### Kost:

Borgerne kan spise alle deres måltider i fælleskøkkenet.

Morgenmad og frokost, laver de selv af varer som er handlet ind, af personalet.

I hverdagene leveres maden udefra, så den blot skal varmes til aften.

I weekends tilberedes måltidet fra bunden.

Borgerne skiftes til, at have maddag, hvor de varmer/tilbereder mad, sammen med en medarbejder..

Sunde, fedtfattige og ernæringsrige måltider vægtes meget højt.

Maden udefra er af slagteren sammensat i, samråd med bostedet, så der også disse dage serveres mad der harmonerer med bostedets vision om sund kost.

Personalet indkøber varer til køkkenet, altid med henblik på sundhed.

Ved festlige lejligheder og højtider, er visionen knap så høj, som i hverdagen.

### Rygning:

Fra 1. maj 2020, er det ikke længere tilladt, at ryge på fællesområderne, hverken inden- eller udendørs.

### Alkohol:

I bofællesskabet kan, til borgerne og pårørende, ved festlige lejligheder tilbydes 1-2 genstande til måltidet.

Da vi respekterer borgens ret til, selvbestemmelse i eget hjem, er der ingen regler for alkohol i deres lejligheder.

Har en borger et alkoholproblem, tilbydes støtte som eks. kontakt til behandler, ledsagelse til behandling, udlevering af medicin o.l.

### Motion:

I bofællesskabet opfordres borgene til at dyrke motion.

Opfordringerne er forskellige, med hensyn til den enkelte borgers fysiske ressourcer og interesser.

Der forefindes motionscykler på begge afd. I bofællesskabet.

Der tilbydes nogle dage gå eller cykleture, sammen med personalet.

Borgerne støttes i at tage kontakt til og deltage i idrætsaktiviteter i foreningslivet.

## Sundhedsindsatser medarbejdere.

### Mental sundhed

#### Kompetencer:

Der er på bostedet stor fokus på medarbejdernes trivsel og sundt arbejdsmiljø.

Der afholdes årligt MUS, for den enkelte medarbejder.

Der afholdes årligt temadage, pædagogiske dage, socialdage, kurser.

Kurser og efteruddannelse prioriteres højt og tilbydes løbende.

Ved behov er der mulighed for ekstern supervision.

#### Relationer:

Det vægtes højt, at bofællesskabets medarbejdere afholder pauser samlet, så relationer også på tværs af husene, styrkes.

På personalemøder er 1. punkt på dagsordenen "tjek ind" – et punkt hvor hver enkelt medarbejder, kort fortæller hvad som fylder pt, både positivt og negativt.

Dette giver et fint billede og forståelse af, hvor hver enkelt medarbejder befinder sig. Dette føres aldrig til referat, og der er intern aftale om, det ikke kommer videre ud af lokalet, hvilket skaber tryghed til at fortælle.

Hvert år, holder medarbejderne sommerfrokost, hvor de ønsker hinanden god sommerferie.

Der afholdes årligt Socialdag, hvor alle medarbejdere fra hele organisationen samles.

Der afholdes årligt pædagogiske dage hvor alle medarbejdere fra hele organisationen samles.

Der afholdes flere gange årligt, fælles personalemøder, hvor alle medarbejdere fra hele organisationen samles.

### Accept:

Der er stor fokus på, at personalet respekterer og benytter hinandens forskelligheder.

Medarbejderne har stor indflydelse på egen arbejdsgang, så længe de givne rammer accepteres og respekteres.

### Mestring:

Det er den enkelte medarbejders ansvar, at søge hjælp ved kollega/leder hvis denne står med en arbejdsopgave, man ikke synes at kunne mestre.

Ud fra vurdering og behov, kan forskellig hjælp tilbydes/iværksættes eks. supervision, psykologhjælp, støtte til mestring, tidsbegrænset fratagelse af opgave o.l.

Forskelligartede Uddannelser udvikler løbende personalets kompetencer og giver dermed øgede ressourcer til mestring af de forskelligartede arbejdsopgaverne.

## **Fysisk sundhed**

### Kost:

Personalet spiser det samme og sammen med borgerne, til aftenmåltiderne. (egenbetaling)

På personalemøder og fællesarrangementer, serveres oftest sund mad og snacks. (egenbetaling)

I hverdage og weekends, medbringer personalet egen mad morgen og frokost.

Det tilstræbes at være gode rollemodeller, hvorfor den medbragte mad er valgt med tanke på sundhed.

### Rygning:

Pr 1.5.2020 er der fuldstændig rygeforbud for alle ansatte i arbejdstiden.



### Alkohol:

Det er i bofællesskabet ikke tilladt for medarbejderne, at indtage alkohol i arbejdstiden.

### Motion:

Bofællesskabet har 2 stk personalecykler, som medarbejderne kan cykle på, når de skal ledsage borgerne ud i byen.

Desuden kan personalet gå en tur sammen med borgerne, hvis dagsstrukturen tillader det. Arbejdspladsen yder økonomisk tilskud til forskellige arrangementer som motionsløb, "vi cykler på arbejde", Kvindeløbet m.m.

### 5 års perspektiv:

Bofællesskabet ønsker fremad forsat have fokus på, at opretholde og udvikle sundhed og trivsel, for både borgere og personale.

Der skal forsat være opmærksomhed på sund kost og tilbydes motion, gerne i grupper.

Motionsdelen, (gåture, cykelture, boldspil på arealerne omkring bof.) med støtte, kan være svingende da dette tilbud afhænger af timer til "at gå fra" Bofællesskabet.

Vi ønsker, via uddannelse/kurser, at udvikle på styrket faglighed omkring psykiatri, da det vil give personalet brugbare redskaber til arbejdet med de mere psykisk udfordrede borgere og dermed klæde personalet bedre på til, at tage vare på både disse, samt deres naboer i bofællesskabet og personalet selv.

Dette ville kunne øge sundhed og trivsel iblandt både borgere og personale.