

# SUNDHEDS PROFIL

## REGNBUEEN

**KOST**

**RYGNING**

**ALKOHOL**

**MOTION**

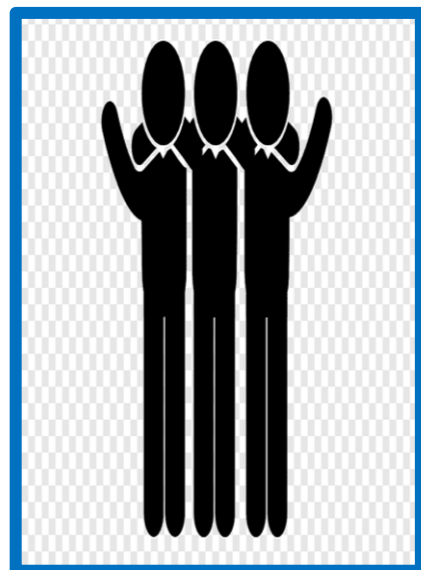
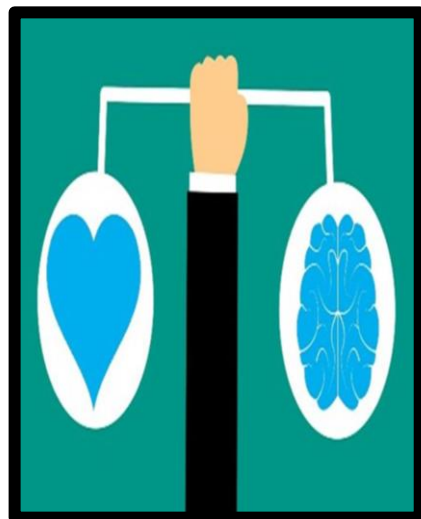
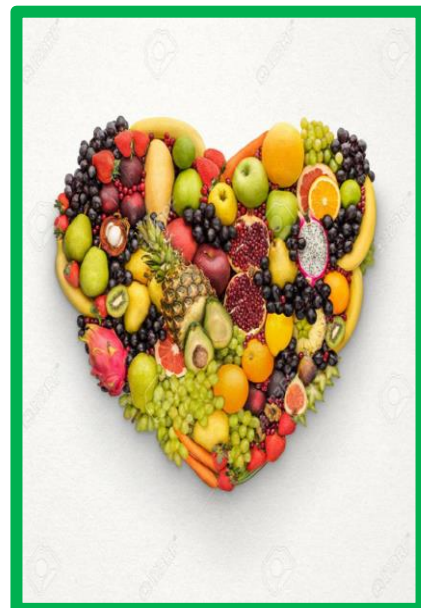
**KOMPETENCER**

**RELATIONER**

**ACCEPT**

**MESTRING**

<https://regnbuen.ikast-brande.dk/>



## Sundhedsprofil Regnbuen 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 på Regnbuen.
- 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:** Marianne Aagaard og Annemette Petersen

## Sundhedsindsatser borgere.

### Mental sundhed

#### Kompetencer:

På Regnbuen tager støtten til borgerne udgangspunkt i faglige tilgange, som har fokus på borgernes kompetencer og ressourcer. Flere medarbejdere har uddannelser i henholdsvis neuropædagogik og aldring og demens.

Ved hjælp af Neuropædagogisk screening og forudsætningsanalyse samt demensskemaer udredes borgernes kompetencer og den pædagogiske støtte tager udgangspunkt i det som fungerer for borgerne/deres kompetencer og succesoplevelser.

Der arbejdes med udvikling og/eller vedligeholdelse af borgernes kompetencer, så borgerne kan håndtere hverdagen på Regnbuen så selvstændigt som muligt med selvbestemmelse og medindflydelse. Borgernes kompetencer sættes i spil i hverdagen i forhold til konkrete opgaver/ansvarsområder, så de oplever der er brug for deres indsats.

#### Relationer:

Borgerne støttes på Regnbuen i forhold til at skabe relationer og forståelse for sociale spilleregler.

Der gives plads til og udvikles rammer for relationer borgerne imellem. Dette foregår hovedsagelig med medarbejder involvering.

Der tilbydes fælles aktiviteter, både i grupperne og på tværs af grupperne, hvor borgerne er en del af et fællesskab med mulighed for nye relationer/venskaber på Regnbuen.

Regnbuen har oprettet en Ungdomsklub for unge udviklingshæmmede fra forskellige bosteder og hjemmeboende. Her mødes unge mennesker hver anden onsdag aften i et ungdomsmiljø med mulighed for at skabe nye relationer. Der deltager medarbejdere, ledsagere og pårørende.

Vi skal som medarbejdere være rollemodeller i forhold til at vise borgerne, at vi gerne vil hinanden, viser interesse og omsorg for hinanden. Et knus til en borger, kan let smitte af på anden borger.

Gennem socialt samvær, oplevelser og succes arbejdes med borgernes livsindhold og livskvaliteten fremmes.

### Accept:

Borgerne støttes i forhold til at acceptere og øge forståelsen af deres egen og øvrige borgeres livssituation og respektere forskelligheder og forskellige behov og begrænsninger i hverdagen.

Der arbejdes målrettet med accept af de tildelte ressourcer på dagcentret, som kan betyde ventetid og udsættelse af borgerens behov.

Gennem tydelig kommunikation og en forudsigelig dagsstruktur synliggøres det for borgerne, hvornår der er mulighed for indflydelse og medbestemmelse.

### Mestring:

Regnbuen tilbyder og støtter borgerne i at udvikle mestringsstrategier i forhold til at kunne mestre forskellige situationer i hverdagen selvstændigt eller med pædagogisk støtte.

Ved at skabe struktur, forudsigelighed og genkendelighed i hverdagen på Regnbuen, tilbydes borgeren en tryk hverdag og hermed skabes overskud til at turde afprøve nye/alternative handlemuligheder og deltagelse i nye aktiviteter samt de allerede kendte aktiviteter.

Velfærdsteknologi og forskellige former for kommunikations systemer støtter borgerne i at forstå og mestre hverdagen.

Der arbejdes målrettet med at skabe plads og tid, så borgerne har mulighed for at mestre hverdagen med støtte.

## **Fysisk sundhed**

### Kost:

Regnbuen har de seneste år arbejdet ud fra en given kostpolitik, som er udarbejdet af en diætist i samarbejde med sundhedsfremmegruppen. Der tages individuelle hensyn til borgere med særlige hensyn, ex diabetes, mælkeallergi, undervægt.

Borgerne har madpakker med til frokost. Denne har Regnbuen ikke indflydelse på.

Regnbuen serverer formiddagskaffe med et stykke brød til. Enten 1 stk rugbrød eller ½ bolle.

Til eftermiddag serveres kaffe og frugt.

En gang ugentlig serveres en let varm ret, som laves på Regnbuen i samarbejde med borgerne.

En gang ugentlig bages der kage i grupperne. Borgerne er med til at vælge kagen, samt hjælper med at bage.

#### Rygning:

Regnbuen har rygefri arbejdstid.

#### Alkohol:

En gang ugentlig tilbydes borgere, til den varme ret, alkoholfri øl.

Til særlige lejligheder og fester må der serveres alkohol i begrænsede mængder.

#### Motion:

I hverdagens struktur er der forskellig aktiviteter indlagt, som indeholder bevægelse. Det er forskelligt fra gruppe til gruppe, hvad der tilbydes. Følgende aktiviteter indgår i dagligdagen: Gåture, cykelture, morgengymnastik, dansesnor, gymnastiksalen, svømning.

Personalet deltager som rollemodeller i alle aktiviteter. Hvis medarbejderne ikke deltager, gør borgerne det heller ikke

## Sundhedsindsatser medarbejdere.

### Mental sundhed

#### Kompetencer:

Der er kontinuerligt fokus på personalets mentale sundhed, herunder det psykiske arbejdsmiljø, som ledelse og medarbejdere alle bidrager til og arbejder i.

Hvert år skabes der overblik over eventuelle kurser og uddannelser med fagligt indhold, som kan være relevante for arbejdspladsen. Der er god mulighed for at efteruddanne sig. Styrkelse af fagligheden er en høj prioritet for Regnbuen.

Der arbejdes med faglighed på temadage, når der er pædagogiske dage for personalet.

Når man har deltaget i uddannelse mm, skal dette vidensdeles med den øvrige personalegruppe. Dette er et krav.

Der sørges altid for opfølgning af episoder, der har været u hensigtsmæssige af teamleder, så medarbejderne får snakket situationen igennem og er godt klædt på til det videre arbejde.

Medarbejderne arbejder med humor og positivitet som pædagogisk redskab, for at skabe en god stemning i huset og alle føler sig velkomne.

#### Relationer:

Der er fokus på, at man har et godt samarbejde i grupperne. Både egen gruppe og grupperne imellem. Vi oplever, når man har det godt sammen, kan man bedre sparre sammen og bruge hinandens faglighed.

Vi arbejder pædagogisk med anerkendelse og feedback. Det er vigtigt at kunne anerkende, men også stille sig undrende over for hinandens pædagogiske metoder i forskellige situationer.

Der tages så vidt mulig hensyn til medarbejderne, at arbejdsliv og privatliv hænger sammen. Eksempelvis hvis en medarbejder ønsker ændret arbejdstid.

Der er mulighed for at ønske ferie/fri udenfor lukkeugerne. Dette med hensynstagen til arbejdspladsen.

#### Accept:

Der gives medbestemmelse i beslutningsprocesser, i relation til de givne rammer. Der vil i den forbindelse altid arbejdes med en accept af rammerne i forhold til, på hvilke punkter der er tale om medbestemmelse.

### Mestring:

Man skal i hverdagen være omstillingsparat i forhold til at mestre nye tiltag. Det kan både dreje sig om nye borgere eller nye arbejdsopgaver. Hvis man ikke magter nye opgaver skal ledelsen kontaktes, så hjælp kan iværksættes og man kan blive klædt godt på til opgaven.

Der er mulighed for at gå fra til en pause i tilstødende lokaler.

### **Fysisk sundhed**

#### Kost:

Medarbejderne har madpakker med ligesom borgerne.

Medarbejderne spiser det samme, som borgerne ved formiddagskaffe og eftermiddagskaffen

#### Rygning:

Der er rygefri arbejdstid på Regnbuen. Personalet tilbydes rygestop kurser, hvis der er behov for det.

#### Alkohol:

I hverdagen må der ikke indtages alkohol.

#### Motion:

Der er mulighed for gåture og cykelture med borgere i løbet af dagen.

Arbejdspladsen yder økonomisk tilskud til forskellige arrangementer som motionsløb, "vi cykler på arbejde", Kvindeløbet m.m.

### **5 års perspektiv:**

- At der i hverdagen er lagt en fast plan for, at pauser er en mulighed, som medarbejderne skal benytte sig af.
- At de fysiske rammer for Regnbuen ændres, da lokalerne pt er meget gamle, dårligt indrettet og der generelt mangler plads.
- Motivere borgerne, så de kommer udenfor i al slags vejr.