

Frisklivs-satsning



FRISKLIVSSENTRALEN

frisklivssentralen@bergen.kommune.no, telefon 53035380

Friskliv for utviklingshemmede



Samarbeid mellom Frisklivssentralen og etat for tjenester til utviklingshemmede



FRISKLIVSSENTRALEN

Frisklivssentralen holdt i 2013-2015 3 kurs for ansatte i bofelleskap, dagsenter og tjenester for hjemmeboende, i alt 14 tjenestesteder.

Hvert kurs var på 2 dager med 1 måneds mellomrom, med hjemmeoppgaver for deltakerne.

Temaer: kosthold og fysisk aktivitet, metoder for endring, motivasjon, struktur og organisering, og roller.

I kjølvannet av kursene er det etablert ernæringskontakter ved alle tjenestesteder, ernæringsstrategi, kost- og aktivitetsplan for den enkelte og kartleggingsverktøy for screening.

Andre tiltak:

Kokkekamp, Dansekamp, Aktiv sammen, smaksverksted, matpakkekurs, livsstilskurs for tjenestemottakere og for ansatte i regi av etat for tjenester til utviklingshemmede.




FRISKLIVSSENTRALEN

Livsstilskurs for ansatte i bofelleskap, dagsentre, tjenester til hjemmeboende samt avlastning

Noen nøkkeltall:

- 60 deltakere fra alle 14 enheter
- 1200 antall tjenestemottakere totalt
- Slik evaluerte de:

Kurset ga: Økt motivasjon, økt tro på å få det til, og økt kunnskap om metoder for endring, og læring av de andre

Suksessfaktorer:

- Bevisstgjøring omkring rolle, påvirkningskraft og lojalitet hos den enkelte medarbeider
- Individuell tilrettelegging for å bidra til mestring
- Involvering og mestringsopplevelser
- Relasjoner og rollemodeller
- Realistiske og felles mål
- Struktur og faste rutine

«Bruker GPS – da er det beboerne som går tur med de ansatte og ikke motsatt»

«Vi gjorde kostholds registrering, og fikk bakoversveis!! Da vi oppdaget hva han spiste»