

## **Rapport om livsstilkurs for ansatte i tjenester for utviklingshemmede i Bergen**

Mai 2015

Overlege Finn Markussen  
Etat for helsetjenester  
Bergen kommune

### **SAMMENDRAG**

Etat for tjenester til utviklingshemmede og Frisklivssentralen har samarbeidet om kurs i livsstilsendring for ansatte som arbeider med utviklingshemmede. Formålet har vært å stimulere til arbeid for sunnere livsstil hos tjenestemottakerne. Det er siden 2013 gjennomført 3 kurs hvor til sammen 60 ansatte ved 14 resultatenheter har fullført. Selv om det ikke ble gjort noen kartlegging av status før oppstart, er det et klart inntrykk at det er større fokus, mer interesse og gode tiltak, som har ført til endring i kosthold og aktivitetsnivå hos mange tjenestemottakere. De ansatte som har vært på kurs kommer fra tjenester til hjemmeboende, avlastning, dagsenter og bofellesskap.

### **1 INNLEDNING**

Frisklivssentralen i Bergen ble etablert 2012 med 3 formål:

1. Brukerrettete tiltak for personer med overvekt, som ønsket endring av livsstil
2. Inngå i nettverk med andre som arbeider med livsstil
3. Bli en kommunal kompetanseenhet innen livsstil

Som del av pkt. 3 i mandatet har Frisklivssentralen ønsket å formidle kompetanse til kommunalt ansatte som arbeider brukerrettet. Det passet derfor godt inn at Etat for tjenester til utviklingshemmede i 2013 henvendte seg med ønske om opplæring.

### **2 BAKGRUNN**

Mange utviklingshemmede er overvektige og lite fysisk aktive. Ifølge NAKU (Nasjonalt kompetansemiljø for utviklingshemming) har utviklingshemmede økt risiko for sykdom pga. usunn livsstil. Antagelig har bare 38 % normal vekt, og overvekten skyldes (nesten alltid) inaktivitet og feil kosthold. Fysisk inaktivitet alene bidrar sannsynligvis mest til de høye ratene av sykkelighet og dødelighet blant personer med utviklingshemning. Det stilles videre spørsmål om hvordan en person med psykisk utviklingshemming og nedsatt kognitive funksjoner kan ta de riktige valgene basert på selvbestemmelse, og om de har evnen til å se konsekvenser av valgene som blir tatt.

Ifølge NAKU kan utviklingshemmede «oppleve **barrierer** når det gjelder å delta i fysiske aktiviteter grunnet for hold som 1) begrensinger i tilgangen på områder til slik aktivitet, 2) for lav personaldekning 3) uklare ansvarsforhold.

En studie peker på at varierende kunnskap blant ansatte og økonomiske rammer knyttet til boform er forhold som kan forklare vektlegging av eller nedprioritering av sunne aktiviteter.

Det vises videre til flere forhold som har betydning for valg av livsstil, som at mange er på barnestadium kognitivt og ser ikke konsekvensene av egne valg, skjønner ikke matens funksjoner, har mangel på indre kontroll, struktur, kunnskap. Nærpersonenes rolle er derfor viktig.

(Helseoppfølging av personer med utviklingshemning, NAKU 2007).

I en bacheloroppgave fra Diakonhjemmets høgskole 2011 (Utviklingshemming, overvekt og fedme, aktivitet og ernæring) er gitt følgende beskrivelser:

«Utviklingshemmede er en sårbar gruppe fordi de er mer avhengig av veiledning, hjelp og oppfølging enn funksjonsfriske for å kunne mestre og forstå sin egen situasjon og ta vare på egen helse. Alle nærpersoner som er ansatt i boligene er autonome mennesker som har med seg sin kunnskap, livsstil, sine erfaringer og holdninger, i sitt arbeid. Det ligger derfor en risiko i at den enkelte utviklingshemmede blir underlagt vakthavende pleiers individuelle interesser, holdninger og kunnskap. Mat og drikke står sentralt i den enkeltes bevissthet, både hos beboere og personale. Beboerne velger ofte maten selv. Problemet er hvilke matvarer som velges, og hvilket erfaringsgrunnlag og kunnskap den enkelte utviklingshemmede velger ut fra. Mitt inntrykk er at deres daglige kost består av mye halvfabrikert ferdigmat. De velger ofte mat som inneholder mye sukker og fett og inntar mye brus og annen sukkerholdig drikke. Betydningen av å bruke grønnsaker, grovt brød, fisk og annen næringsrik kost, er ikke tillært hos de fleste.»

Som eksempler fra Bergen ble nevnt beboere som gikk betydelig opp i vekt etter utflytting fra foreldrehjemmet, og at også foreldrene har beklaget seg over dette. Det har også versert mange historier om lettvinnt mat, mye snop og brus og vafler, og et stillesittende liv foran TV, uten at vi har sett noen systematisert gjennomgang av dette.

Lovbestemmelsene om begrensninger i bruk av tvang har av mange ansatte blitt oppfattet som en hindring for å bistå beboerne i å ha en sunn livsstil, antagelig mer enn nødvendig.

Ambisjonen med samarbeidet var å sette de ansatte bedre i stand til å påvirke beboerne i retning av en sunnere livsstil, på en god måte.

Kursene har vært en del av etatens arbeid med livsstil. Dette arbeidet har omfattet flere andre tiltak, blant annet kokkekamp, som Frisklivssentralen har vært involvert i, dansekamp, og kurs for beboere.

### **3 MÅL OG MÅLGRUPPE**

Som målgruppe for kursene ble tenkt ansatte som arbeider med utviklingshemmede som ikke er vesentlig bevegelsehemmede, er noenlunde selvhjulpne i ADL, og som kan ha nytte av livsstilsendring.

## 4 METODE

I planleggingsfasen ble innhentet innspill fra Habiliteringstjenesten (Helse Bergen) og fra bofellesskapene. Vi besøkte Habiliteringstjenesten og diskuterte blant annet bruk av tvang, deres inntrykk av livsstil hos utviklingshemmede, og hva de mente var viktigst å fokusere på i kurs for ansatte. Tjenestene for utviklingshemmede fikk tilsendt et spørreskjema der de meldte tilbake hva de ønsket opplæring i. I tillegg ble gjort noe litteratursøk, og spesielt sett på informasjon på nettsiden til NAKU (Nasjonalt kompetansemiljø for utviklingshemming). På denne bakgrunnen ble utformet innhold og organisering av kursene. Se nedenfor.

Det ble gjennomført flere planleggingsmøter med staben i etaten og de 3 i Frisklivssentralen som skulle ha forelesningene. Vi avklarte i møtene rammer for innhold og timeplanen.

Staben i etaten skulle stå for organisering av kursene, med påmelding, registrering, lokaler o.l., mens Frisklivssentralen skulle stå for undervisningen.

## 5 INNHOLD, GJENNOMFØRING OG ORGANISERING

Som «arbeidshypotese» og grunnlag for innhold i kursene ble antatt at følgende forhold kunne være hindringer for godt livsstilsarbeid:

- Rolleforståelsen i forhold til det å være ansatt i tjenester til utviklingshemmede
- Mange ansatte i dels små stillinger, som kommuniserer lite med hverandre
- At beboerne er på ulike arenaer i løpet av uka, hvilket kan gjøre det vanskelig å få til samkjøring og å ha felles forståelse av oppgaven
- Mange ansatte har med seg egne oppfatninger av hva som er sunt kosthold, og hva som er fysisk aktivitet
- Kanskje for stort fokus på at «kos er mat», og ofte usunn mat
- Oppfatning av at bestemmelsene om tvang utgjør en vesentlig begrensning i handlingsrommet til de ansatte

Det ble altså ikke gjort noen status på livsstilsarbeidet i tjenestene til utviklingshemmede før kursene.

Innhold i kursene

Det ble valgt en modell med 2 kursdager med 1-2 mnd mellomrom, med undervisning dag 1, hjemmeoppgaver til dag 2, og så på dag 2 (halv dag) gjennomgang av hjemmeoppgavene i grupper og i plenum.

Vi ønsket deltakere fra bofellesskap, dagsentre og avlastningsenhet, med helst flere fra hver enhet for å øke muligheten for gjennomføring av tiltak.

### Innhold i kursdag 1:

#### Generell del

- Kort om livsstil og helse
- Mulige årsaker til usunn livsstil hos utviklingshemmede

- De ansattes roller (rollemodeller, omsorgspersoner, tjenesteutøvere osv.), med mest vekt på det å være rollemodell og omsorgsperson
- Strukturmetoder for endring av livsstil: loggføring, planlegging, smarte mål, kostholds-og aktivitetsplaner, evaluering, belønning
- arbeid med motivasjon
- organisering av livsstilsarbeid på tjenestestedet, alle på samme lag, lojalitet

Forelesning, diskusjoner

### **Kosthold**

Generelle kostholdsanbefalinger og diskusjon. Forelesning, diskusjoner og praktiske oppgaver.

### **Fysisk aktivitet**

Anbefalinger og tips. Forelesning og praktiske oppgaver

### **Hjemmeoppgaver til dag 2:**

- Lag ett smart mål for fysisk aktivitet og ett for kosthold
- Beskriv hvordan målene kan nås. Lag strategi som omfatter både motivasjon og struktur
- Hvordan kan alle ansatte spille på lag for å nå målene?

Dag 2:

Gruppearbeid på tvers av tjenestesteder med presentasjon av resultater av hjemmeoppgavene, og framlegg i plenum pr gruppe.

Det er gjennomført 3 kurs a 11/2 dag, med totalt 60 ansatte fra samtlige 14 resultatenheter, dvs både bofellesskap, hjemmetjenester, dagsentre og avlastningsenhet.

I etterkant av hvert kurs har vi hatt møte med staben i etaten og de 3 fra Frisklivssentralen, med gjennomgang av kurset, og av evalueringene og tilbakemeldingene på dag 2.

## **6 RESULTATER OG RESULTATVURDING**

### **1. Oppsummering av resultater fra bofellesskapene tjenestestedene (fra kursdag 2)**

Det er for hvert kurs laget et referat av oppsummering av hva deltakerne har planlagt, gjort og erfart. I oppsummeringen er presentert både hva det har fått ut av den konkrete hjemmeoppgaven, og hva de har gjort som følge av de tidligere kursene og arbeidet med livsstil generelt i etaten

I sum er erfaringen at de ansatte har fått til imponerende mye, og at bekymringen om tvangsbruk ikke er nevnt som problemstilling.

Det er oppsummert med at

«det hjelper med struktur, å finne ut hva bruker liker, å oppleve å få ting til (mestring), ytre autoritet (at vi har sagt at..), belønning, lojalitet, gode relasjoner, refleksjon, og bevisstgjøring av egen rolle.»

Noen sitater:

- Vi gjorde kostholdsregistrering, og fikk bakoversveis! Da oppdaget vi hva han spiste. Mye sjokoladepudding og vaniljesaus.  
Nå har vi funnet ut av hva han liker, har fått flere smaker, han liker frukt og grønt, drikker nå vann. Vi er med ham når han spiser, satt alene før. Spiser nå frukt som kos. Spyttet ut sjokoladen han fikk i adventskalenderen. Vi merker bedre humør, mindre vegring, er slankere, penere i huden, roligere.
- Før brus hver dag, nå bare lørdag, har da noe å glede seg til
- Legger maten på tallerkenen, ser innbydende ut med grønnsaker. Spiser mindre enn når gryta sto på bordet.
- Spiser sammen med de ansatte, når de ansatte er mett (etter 1 porsjon), er beboer også mett.
- Vi har daglig fysisk aktivitet tilrettelagt for hver enkelt. Trening, turbo, sykkel, fjelltur. Finner hva som motiverer den enkelte  
Motivasjonsfaktorer- app, skritteller, positive tilbakemeldinger.
- Lånt sykkelvideo.
- «Aktiv sammen»- de ansatte og tjenestemottakerne skal gå «over de 7 fjell» ved å registrere daglige aktiviteter
- Har felleslunch. Før var det Toro, nå lager vi fra bunnen av. Fruktspyd i stedet for kake.
- Skal smake på 2 nye ting hver måned. Beboerne deler på å kjøpe inn, lage til, skrive, laminere, evaluere og presentere for de andre, slik blir alle involvert.
- Vi kaller det ikke tur lenger, men utflukt. Det hjelper.
- Bruker GPS – da er det beboerne som går tur med de ansatte og ikke motsatt.
- Har laget handlekort med bilder, tar med kortene i en ringperm når vi skal handle.
- Går tur med handlevogn på IKEA.
- Små mål- gir mestringsfølelse
- De ansatte skal nå ikke drikke brus, ha pizza og usunn mat på jobb (forbilde)

Listen er mye lengre. Til sammen er laget oppsummering med stikkord for de 3 kursene på ca. 6 sider, pluss evalueringene.

## 2. Oppsummering av evalueringene

Vi har laget et evalueringsskjema (skala 1 (ganske liten grad) – 5 (svært stor grad)), som deltakerne fyller ut på slutten av dag 2, med følgende spørsmål og resultater:

I hvilken grad har kurset

Spørsmål	Skalasvar	Kommentarer
1 Gitt økt motivasjon for å arbeide med livsstil?	98 % 4 eller 5	Mange positive kommentarer
2 Gitt økt tro på at dere kan få det til?	96 % 4 eller 5	Mange positive kommentarer
3 Gitt økt kunnskap om kosthold?	42 % 4 eller 5	Kunne mye fra før, men fint friske opp og få nye tanker og ideer
4 Gitt økt kunnskap om fysisk aktivitet?	53 % 4 eller 5	Kunne mye fra før, men fått gode ideer og inspirasjon, og å bruke daglige aktiviteter
5 Gitt økt kunnskap om metoder for livsstilsendring?	72 % 4 eller 5	Mange gode tips
6 Hvordan fungerte det at kurset var felles for flere resultatenheter?	Masse positive kommentarer både på gruppearbeidet og det å lære av andre	
7 Hva bør gjøres annerledes på neste kurs?	Bedre tid til erfaringsutveksling, konkrete oppskrifter og hjelpemidler	

I sum ser vi at behovet er størst når det gjelder temaer som gjelder hvordan man kan få til selve livsstilsendringen i praksis, både når det gjelder metoder og hjelpemidler, og refleksjon rundt egen

rolle som arbeidstaker, og hvordan man kan få alle ansatte å være «på samme lag».

## **7 OVERFØRINGSVERDI**

Vi er ikke kjent med hva andre kommuner har gjort i forhold til målgruppen utviklingshemmede. Ut fra den kunnskap som finnes om forekomst, oversykelighet og overdødelighet av livsstilssykdom hos utviklingshemmede, og de resultatene vi mener å se i Bergen, er all grunn til å utvikle modellen videre i egen kommune, og bringe erfaringene og ideene videre til andre kommuner.

Etter vår vurdering illustrerer kursene og de andre tiltakene som er gjennomført, at det ligger store muligheter for gevinster i å ha livsstil som tema i tjenester til utviklingshemmede. Det kan påvirke livskvaliteten her og nå på en positiv måte, gi glede, mestringsopplevelser, kan redusere helseproblemer her og nå, redusere problemer med negativ atferd, og forebygge framtidige helseproblemer, og gi vektning.

Ut fra det mylder av ideer og tiltak som vi har sett at tjenestestedene har fått til de siste 2 årene, er det grunn til å være optimister. Men som med alt annet – det må inngå i et system for at det skal vare, der metodene for livsstilsendring blir brukt, og settes i et system som en del av virksomheten. I utgangspunktet var det skepsis i forhold til å kunne gjøre noe med livsstilen, på grunn av begrensinger i forhold til bruk av tvang. De ansatte ser imidlertid ut til å klare dette på en utmerket måte, gjennom ulike andre tilnærminger, - ved å lete etter hva som motiverer, å være forbilde, være kreative, lage målsettinger som gir mestring og glede, og lage gode strukturer.

Kursene er ikke det eneste som er gjort, men er en del av det etaten har gjort på livsstilområdet. Andre tiltak er beskrevet i egen rapport, og omfatter blant annet Kokkekamp (der også Frisklivssentralen har vært med), Dansekamp, Prosjektet Aktiv sammen, med ca. 500 deltakere til nå, der ansatte og beboere skal gå «Over de 7 fjell», ved å registrere daglige aktiviteter, samt egne kurs for beboere.

## **8 VIDEREFØRING**

Meningen nå er at Etat for tjenester til utviklingshemmede skal overta kursvirksomheten, for å nå enda flere, og vedlikeholde. Dette vil kanskje skje i år, eller i alle fall fra 2016, avhengig av når de kommer i mål med å ha egne kontakter i hver av de 14 resultatenehetene.

## REFERANSER OG VEDLEGG

Utviklingshemming, overvekt og fedme, aktivitet og ernæring, bacheloroppgave Diakonhjemmets høgskole 2011	<a href="http://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/97799/1/P%C3%A5%20hvilken%20m%C3%A5te%20kan%20sykepleier%20bidra%20til%20%C3%A5%20forebygge%20sykdom%20hos%20mennesker%20med%20psykisk%20utviklingshemming.pdf">http://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/97799/1/P%C3%A5%20hvilken%20m%C3%A5te%20kan%20sykepleier%20bidra%20til%20%C3%A5%20forebygge%20sykdom%20hos%20mennesker%20med%20psykisk%20utviklingshemming.pdf</a>
Helseoppfølging av personer med utviklingshemming, NAKU 2007	<a href="http://naku.no/node/308">http://naku.no/node/308</a>
Slanking og andre fabelaktige tiltak- Hvordan etablere evne til å regulere inntak av mat hos overvektige utviklingshemmede – Anne Gro Innstrand	<a href="http://www.google.co.uk/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=4&amp;ved=0CDcQFjAD&amp;url=http%3A%2F%2Fwww.atferd.no%2Floadfile.aspx%3FidFile%3D573&amp;ei=UxcMVaKXHMP1OOWrgfAC&amp;usg=AFQjCNHsFpbWjaoL1kqgCdwEbyEwjS7mtQ&amp;bvm=bv.88528373,d.ZWU">http://www.google.co.uk/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q=&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=4&amp;ved=0CDcQFjAD&amp;url=http%3A%2F%2Fwww.atferd.no%2Floadfile.aspx%3FidFile%3D573&amp;ei=UxcMVaKXHMP1OOWrgfAC&amp;usg=AFQjCNHsFpbWjaoL1kqgCdwEbyEwjS7mtQ&amp;bvm=bv.88528373,d.ZWU</a>
NAKU – Nasjonalt kompetansemiljø for utviklingshemming	<a href="http://naku.no/">http://naku.no/</a>
Rapport fra Etat for tjenester til utviklingshemmede	Vedlegg 1
Brosjyre om Aktiv sammen	Vedlegg 2
Presentasjon fra SOR-konferansen mai 2015	Vedlegg 3

### Vedlegg 1

#### Rapport fra Etat for tjenester til utviklingshemmede



## Innledning

Bergen kommune ved Etat for tjenester til utviklingshemmede (heretter kalt TTU) gir tjenester til ca. 1200 tjenestemottakere. Ca. 500 av disse bor i bofellesskap. De øvrige mottar andre tjenester fra oss i sine hjem, på dagsenter eller i avlastning. Totalt har etaten c. 1500 årsverk fordelt på vel 2200 medarbeidere. Tjenestene er fordelt på 14 resultatenheter.

Etaten mottar over tid bekymringer fra pårørende og andre knyttet til overvekt og inaktivitet for målgruppen. På bakgrunn av dette så vi behov for få tilført økt kompetanse på området. I denne forbindelse kontaktet vi Frisklivssentralen for et mulig samarbeid.

Vår satsning har hatt flere tiltak. Tiltakene beskrives under.

## Kurs for medarbeidere i samarbeid med Frisklivssentralen

Se egen beskrivelse fra Finn Markussen.

## Kokkekamp



Kokkekampen var det første tiltaket vi etablerte for våre tjenestemottakere knyttet til det å inspirere til et sunnere kosthold.

Kokkekampen ble gjennomført i samarbeid med **Frisklivssentralen** og var et «kick-off» for vårt fokus på livsstilsendringer. Dette var en samling

primært for tjenestemottakere.

Hver resultatenheter kunne stille med ett lag på inntil seks personer (inkludert ledsagere). Hvert lag lagde en hovedrett, en dessert og pyntet bord. Rammene rundt måltidet var et viktig moment. Lagene hadde to timer til rådighet.

Kokkekampen ble holdt i samarbeid med Bergen city Scandic hotell. I samarbeid med hotellets kjøkken ble det utarbeidet egne menyer til arrangementet. Ved påmelding valgte lagene en hovedrett og en dessert fra disse menyene. Lagene fikk utdelt oppskrift slik at de hadde mulighet for å øve på forhånd. På selve kokkekampen lagde de rettene sine til mange personer.

Hotellet hadde kokk tilgjengelig for noe veiledning på selve kokkekampen. Presentasjon av mat og borddekking ble bedømt etter gitte kriterier. Vurderingene ble gjort av et kvalifisert dommerpanel under ledelse av Eva Danielsen, leder i Bergen kokkenes mesterlaug.

Tema for borddekkingen er høst og høstfarger.

Vurderingskriterier:

- ✓ Hovedrett: minst tre grønnsaker skal inngå i tillegg til kjøtt, fisk eller fugl.
- ✓ Dessert: hovedingrediens skal være frukt eller bær.
- ✓ Orden på kjøkken og arbeidsplass
- ✓ Borddekking, kreativitet og estetikk
- ✓ Helhetsinntrykk

Kokkekamp er blitt avholdt to ganger, høsten 2013 med 10 påmeldte lag, dvs. 60 deltakere. Høsten 2014 var det 12 påmeldte lag og 72 deltakere. Alle deltakerne på kokkekampen ble premiert og fikk kokeboken «Kokebok for alle. Fra boller til burritos». Kokkekampen har vært en stor suksess, med mye engasjement.



## Dansekamp «gøy på gulvet»



For å stimulere til økt fysisk aktivitet tok TTU kontakt med kulturkontorene i Bergen kommune for et samarbeid. I vår kommune er det etablert egne kulturtilbud til målgruppen.

Samarbeid ble inngått og dansetilbud med egne instruktører ble etablert på fem forskjellige steder i Bergen og omegn. Treningen pågikk i perioden april til oktober. Dansegruppene forberedte egne show til selve dansekampen.

Dansekampen handlet om å ha det «Gøy på gulvet».

Det ble lagt vekt på at alle skulle kunne delta på egne premisser og danseferdigheter.



## **Prosjekt kompetansehevende tiltak om ernæring i helse- og omsorgstjenesten;**

### **Etablering av ernæringsstrategi for tjenester til utviklingshemmede.**

Prosjektet om å utvikle en ernæringsstrategi for tjenester til utviklingshemmede er et resultat av flere små stunt, som kokkekamp og ernæringskurs. De skulle øke fokus på ernæring. Man så det var behov for en mer konkret plan for å øke kompetansenivået til både brukere og personalet innen ernæring.

Strategien har som mål å være brukernær og gi løsninger til faktiske utfordringer som finnes på tjenestestedene. Samtidig skal den være kunnskapsbasert og oppdatert på nye kostråd og arbeidsmetoder innen ernæring til utviklingshemmede.

Prosjektet skal styrke det forebyggende arbeidet knyttet til ernæring og bidra til større fokus rundt sunn kost og nok ernæring. Med styrket kompetanse kan personalet blir bedre veiledere innen ernæringsoppfølging til brukere uavhengig av brukerens utfordringer. Brukere kan med bedre kunnskap og forståelse om ernæring ta selvstendige og sunne valg som gagnar egen helse.

Som et ledd i implementering av ernæringsstrategi har vi utnevnt ernæringskontakter i hver resultatenheter (14 personer). Vi jobber videre med å utnevne kontakter også på hvert tjenestested slik at kompetansen kommer nærmere bruker. Resultatenheterenes ernæringskontakter er viktige personer i implementeringen av ernæringsstrategi. Vi ser for oss å gi dem opplæring ved å gjennomgå Bra Mat kurset og i tillegg Bra Mat kurslederkurs. På den måten kan etaten ha kompetanse til å være selvdrevne på å holde kurs i sunnkost og aktivitet både til personale og til brukere av tjenestene. Når vi har ernæringskontakter som har god kjennskap til ernæring og som kjenner brukergruppen godt, kan vi skreddersy flere kurstilbud rettet mot brukere med ulike utviklingshemninger.

Strategien skal være en plan for å forebygge overvekt og underernæring. Den skal også inneholde verktøy til hjelp for å endre kosthold både ved overvekt/feilernæring og underernæring. Den skal inneholde en kompetansehevingsplan for brukere og ansatte, og en plan for samarbeidspartnere som har ansvar for ernæring til bruker sammen med tjenestestedene. Dette kan være foreldre/foresatte, arbeidstiltak, skole, SFO, stiftelser osv.

Vi ser at det er viktig å forankre ernæringsarbeidet faglig i tjenesten og følge dette opp over flere år slik at ernæringsbehandling skal få en sentral plass i tjenestene. For å kunne oppnå dette, planlegges det å søke videre midler innen sunn livsstil.

## Aktiv sammen

TTU har etablert et prosjekt, Aktiv Sammen. Prosjektet har mål om å få flere tjenesteytere og tjenestemottakere i fysisk aktivitet. Aktiv sammen har så langt samlet mer enn 600 deltakere – fordelt på 104 lag.



Prosjektet har inngått et samarbeid med Dytt. no. Det er utarbeidet et system for registrering av hverdagsaktiviteter. All denne aktiviteten blir omregnet i skritt. Målet for deltakerne er å bestige de syv fjellene som omkranser byen vår, visuelt sett. Så langt har deltakerne sammenlagt gått vel to ganger rundt jorden.

## Aktiv i media

NRK Hordaland-Ernæringsstrategi i tjenester til utviklingshemmede

<http://www.nrk.no/hordaland/mange-utviklingshemma-slit-med-vekta-1.12310330>

Dansekampen – gøy på gulvet

<http://www.tv2.no/v/850843/>

<http://tvbra.no/reportasjer/dansekampen-2014>

Kokkekamp

<http://www.ba.no/sport/fotball/article7596816.ece>

<http://tvbra.no/reportasjer/kokkekampen-2014/>



## Vedlegg 2

### Aktiv sammen- brosjyre



**Etat for tjenester til utviklingshemmede inviterer alle ansatte og tjenstemottakere med på en morsom og engasjerende aktivitetskonkurranse som vi skal gjøre sammen!**

Konkurransen gjennomføres i samarbeid med dytt.no. Alle tjenstemottakere og ansatte får en egen profil til konkurransesiden på dytt.no. All aktivitet som gjøres av tjenstemottakerne enkeltvis og av tjenstemottakere og ansatte sammen, registreres enkelt inne på nettsiden.

Etter hvert som aktivitet registreres vil vi forflyttes i et virtuelt kart som går innom de 7 fjell i Bergen. Hver måned i konkurransen skal vi bestige et nytt fjell.

#### Konkurranseperiode 1



**Vi trekker ut vinnere blant alle som har registrert aktivitet i løpet av første uke.** Deretter trekkes månedsvinnere blant alle enheter (bofellesskap/dagsentre/avlastningssted) som har oppnådd et gjennomsnittlig aktivitetsmål som blir satt opp.

## Konkurranse i to perioder

Registreringen starter når prosjektet settes igang den 1. mars.  
Den første runden varer fram til 31.mai. Deretter blir det en pause gjennom sommerferien, før ny konkurranse braker løs 1.september og avsluttes 30.november.

Konkurranseperiode 2



## Slik fungerer konkurransen:



Tjenestemottakere og ansatte oppretter en **personlig profil til konkurransesiden** på dytt.no (se nederst på siden). Når dere oppretter profilen velger dere også hvilken enhet dere skal delta i.



Inne på konkurransesiden registrerer dere enkelt aktivitet i aktivitetstabellen. Etter hvert som aktivitet registreres vil hver enkelt deltaker kunne se sin egen, enhetens og de andre enhetenes fremgang i et kart over de **7 fjell i Bergen**. Hver måned skal vi sammen bestige et nytt fjell.



All aktivitet som gjøres av tjenestemottakerne **enkeltvis** og av **tjenestemottakere og ansatte sammen** skal registreres på konkurransesiden. Ingen aktivitet er for liten... og alt er bedre enn ingenting!



**Vi trekker ut vinnere blant alle som har registrert aktivitet i løpet av første uke.** Deretter trekkes månedsvinnere blant alle enheter (bofellesskap/dagsentre/avlastningssted) som har oppnådd et gjennomsnittlig aktivitetsmål som blir satt opp.

## Registrer dere og opprett personlig profil

Gå til [www.dytt.no/reg](http://www.dytt.no/reg) og skriv inn startkoden:

**aktiv15sammen**

Følg instruksjonen videre for å opprette profilen og velge rett enhet dere skal delta i.

Hver deltaker oppretter sin egen profil.  
Konkurransen starter 1. mars

**MER BEVEGELSE I HVERDAGEN!**



 [facebook.com/dytt.no](https://facebook.com/dytt.no)  #dyttno

Rådhusgaten 9, 0151 Oslo / [info@dytt.no](mailto:info@dytt.no) / Tlf. 22 33 59 00

## Vedlegg 3

Presentasjon fra SOR-konferansen mai 2015.