



HANDLEPLAN 2019-2020

KRAMS-indsats i Socialpsykiatrien & Området for udsatte grupper

<p>Målsætning, som indsatsen vedrører <i>(Derfor vil vi... i sundhedspolitikken 2019-2022)</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• Stille viden og handlemuligheder til rådighed, der kan styrke borgernes muligheder for at træffe sunde valg.• Styrke de sundhedsfremmende og forebyggende indsatser for psykisk sårbare børn, unge og voksne.• Målrette vores sundhedsindsatser til de borgere, der har størst behov, og tilpasse indsatsernes indhold og form til den enkeltes ressourcer og behov.• Understøtte foreninger, der tilbyder aktiviteter målrettet borgere med fysisk og psykisk sårbarhed.
<p>Beskrivelse af indsats <i>(Overordnet beskrivelse af indsatsen)</i></p>	<p>Socialpsykiatrien & Området for udsatte grupper vil indenfor rammerne for de særlige tilbud arbejde målrettet med KRAMS faktorerne – og have in mente at gode sociale fællesskaber virker fremmende for udvikling af sunde daglige vaner.</p> <p>K: De socialpsykiatriske botilbud har sammen med Den gode modtagelse særlige indsatser i forhold til sund kost – 3 af botilbuddene har fx ansat ernæringsassistenter, der aktivt inddrager beboerne i madlavning og sunde madvaner ”det er ikke kun livretter, der smager godt” – der er fokus på at tilbyde grøntsager til alle hovedretter.</p> <p>R: Rygning er en stor udfordring for målgruppen. Derfor arbejdes målrettet med at minimere og strukturere borgernes behov for rygning – finde alternativer</p> <p>A:</p>





	<p>Alkohol og misbrug er en stor udfordring for målgruppen. Derfor er der meget fokus på at forebygge og behandle borgernes misbrugsudfordringer. Indsatsen indgår som forebyggende generel indsats i alle botilbuddene sammen med specifikke indsatser i forhold til konkrete borgere, der har behov for en særlig indsats.</p> <p>M: Foreningen Idræt for Sindet (IFS) er en forening for brugere af socialpsykiatrien. Foreningen arbejder målrettet med at skabe fællesskaber, der udvikler aktiviteter, der understøtter motion og sunde fysiske aktiviteter.</p> <p>De socialpsykiatriske botilbud har daglige fysiske aktiviteter med beboerne i form af fælles gåture – gymnastik – svømning – styrketræning (nogle botilbud har egne træningsrum).</p> <p>Botilbuddene har fokus på mental sundhed og arbejder målrettet med mindfulness – særlige trivselsarrangementer – har indrettet sanserum.</p> <p>Der er fokus på, hvordan den skønne natur i Hjørring kommune kan anvendes og understøtte lysten til fysisk aktivitet og samvær.</p> <p>S: Beboerne i de socialpsykiatriske botilbud støttes til gode søvnvaner – bl.a. via tydelige dagstrukturer og fysiske aktiviteter – minimering af kaffeforbrug etc.</p> <p>Den gode modtagelse har flere rehabiliterende forløb, hvor der er særlig fokus på sund livsstil og sundt mentalt helbred.</p>
--	--

<p>Formål (Hvorfor vil vi gennemføre indsatsen?)</p>	<p>Det er bevist, at socialt udsatte borger lever kortere tid end den gnst. befolkning. Derfor har det social og sundhedsfaglige personale en særlig opgave i at støtte målgruppen til at få kendskab og bevidsthed om, hvorfor og hvordan fysiske aktiviteter og mental træning kan have en positiv effekt på deres generelle og specifikke helbredstilstand.</p>
---	--



	<p>Det kan fremme motivationen og virke forebyggende, at borgerne på et oplyst og indsigtsfuldt grundlag kan være med til at træffe sunde valg i de almindelige daglige gøremål. Formålet er derfor også at få indarbejdet de sunde valg i de daglige praktiske gøremål fx rengøring – madlavning – daglige strukturer – gå ud at handle – faste daglige gå-ture – tage trappen – ryge mindre etc.</p>
--	--

<p>Målgruppe <i>(Hvem henvender indsatsen sig til?)</i></p>	<p>Socialt udsatte borgere i socialpsykiatrien & Området for udsatte grupper</p>
--	--

<p>Aktører <i>(Hvilke aktører indgår i indsatsen?)</i></p>	<p>Medarbejdere i samspil med beboere/brugere – samt evt. eksterne aktører.</p>
---	---

<p>Tidsplan <i>(Hvornår iværksættes og afsluttes indsatsen?)</i></p>	<p>Fra januar 2019 og en kontinuerlig proces.</p>
---	---

<p>Økonomiske konsekvenser <i>(Har realisering af indsatsen økonomiske konsekvenser?)</i></p>	<p>Indsatserne og aktiviteterne indgår i det daglige rehabiliterende arbejde – der er dog særlige udgifter til at leje Sindal svømmehal (Mosbjerghus) og frekventering af fitness centre (botilbud og Misbrugscenter Hjørring).</p>
--	---



<p>Målbare succeskriterier <i>(Hvornår er indsatsen en succes?)</i></p>	<p>Sunde kostvaner og mindre sukkerholdigt mad i botilbuddene. Flere fysiske aktiviteter i dagligdagen. Flere stopper rygning eller får bedre rygevaner. Færre får problemer med overvægt og diabetes 2. Bedre mental sundhed og mindre brug af PN medicin.</p>
<p>Opfølgning <i>(Hvordan vil vi følge op på indsatsen?)</i></p>	<p>OBS på at nogle borgere fravælger sund mad p.g.a. økonomi (særligt borgere på kontanthjælp).</p> <p>Det er nødvendigt at være i kontinuerlig dialog med beboerne/brugerne og følge op på indsatserne bl.a. på Husmøder, brugerrådsmøder.</p> <p>Den største udfordring kan være at fastholde aktiviteterne over tid.....- derfor er der behov for en løbende tæt opfølgning, hvis målene skal kunne nås.</p>