

Evaluering af Sundhedspuljen 2017

NOTAT

Social- og Sundhedsudvalgets Sundhedspulje 2017 var på i alt 519.984 kr. inklusiv overførte midler fra 2016.

Midlerne blev fordelt således:

- | | |
|---------------------------|-------------|
| 1. Rend og hop med Oliver | 45.000 kr. |
| 2. Ansøgningspulje | 474.984 kr. |

HVIDOVRE KOMMUNE

Center for Sundhed og Ældre
Sundhedscentret
Sundhedskonsulent:
Marie Friis Rosschou

Dato: 27. oktober 2017/mfw

"Forankring af Rend og hop med Oliver og Ida" – bevægelsesindsats i dagtilbud

Alle 40 dagplejere i Hvidovre Kommune har gennemført en uddannelsesdag samt et opfølgingsbesøg i "Rend og hop med Ida"-materialet (aktiviteter for de ½ - 2-årige) i efteråret 2017. Uddannelsen er foregået på de 8 legestuehold, hvor dagplejerne mødes. Her har alle dagplejere afprøvet aktiviteter med egen børnegruppe samt fået et praktisk og teoretisk oplæg om motorik og bevægelse.

Der har været mange positive tilbagemeldinger fra dagplejerne, der nu føler, de har viden og gode redskaber til at inddrage motorik og bevægelse som en fast del af hverdagen. Dagplejepædagog Lotte Malene Andersen fremhæver *"at dagene har været så givende fordi dagplejerne både har fået teoretisk viden, har kunne afprøve det i praksis og har mærket det på egen krop"*. Der er anvendt 13.200 kr. til indsatsen.

I 2018 er der med DIF/KFUM (Rend og hop med Oliver og Ida-teamet) aftalt følgende:

En ny frontløberuddannelse for de institutioner, der endnu ikke har haft pædagoger på denne samt en netværksdag for tidligere "Rend og hop-frontløbere", der er blevet uddannet i perioden 2015-2017. Herudover afholdes der en temadag med fokus på vurdering af børns generelle motoriske udvikling, for alle kommunens dagtilbud.

Der er anvendt 22.800 kr. til indsatsen, der kommer til at foregå i 2018 for at undgå sammenfald med andre store indsatser i 2017. Slutteligt er der anvendt 9.000 kr. på indkøb af workshop om kampele samt materialer hertil.

Midlerne fra Sundhedspuljen 2017 har bidraget til at bevægelsesindsatsen nu i højere grad er blevet en forankret del af hverdagen i kommunens dagtilbud. Tilbage meldinger fra bl.a. dagtilbudsledere, børnetereapeuter og kommunens motoriske vejleder viser, at bevægelse og motorisk udvikling har fået et større fokus på tværs af dagtilbud i Hvidovre Kommune. Det kræver dog løbende opfølgning at fastholde dette fokus og sikre at alle børn i dagtilbud støttes til motorisk udvikling, trivsel og sundhed.

I alt er der anvendt 45.000 kr. til implementeringsindsatsen, der foregår i 2017 og 2018.

Ansøgningspuljen 2017

I 2017 afsatte Social- og Sundhedsudvalget 474.984 kr. til en ansøgningspulje. Der blev informeret om puljen internt i kommunen samt via Ældrerådet, Handicaprådet, Frivillighedsrådet, erhvervskonsulenten, patientforeninger, idrætsforeninger og Hvidovre Avis.

20 ansøgere søgte om i alt 712.339 kr. til forskellige indsatser som indretning af motoriklegestue, Pulsprojektet, drop in mindfulness og en kropsanalysevægt. 17 fik tilsagn om tilskud, heraf fik 3 et mindre beløb end ansøgt. Midlerne blev givet til indsatser, som understøtter Hvidovre Kommunes Sundheds- og Forebyggelsespolitik 2015-2018:

- Attraktive byrum
- Sundhed i hverdagen
- Støtte til at leve sundt og leve med sygdom

Oversigt over indsatserne

Nr.	Hvad	Ansøger	Målgruppe	Resultat
1	Digital Motionsoversigt	Sundhedscentret	Motionsuvante voksne borgere	Midlerne er gået til igangsættelsen af projektet. Dette indbefatter bl.a. skabelon til dataark med information om foreninger, skabelon til opbygning af hjemmeside samt til udvikling af kortfunktionen. I udarbejdelsen af den digitale motionsoversigt er der bl.a. fokus på tilgængeligheden for farveblinde, svagsynede og blinde på hjemmesiden. Medarbejderne i Sundhedscentret, som er en del af dette projekt, bliver jævnligt spurgt om hvilke motionstilbud, der findes i kommunen til specifikke målgrupper. Dette er både spørgsmål fra kollegaer i Sundhedscentret og Genoptræningen og i andre afdelinger og centret i kommunen. Dette viser, at det er meget aktuelt og nødvendigt at få udviklet en digital oversigt over kommunens motionstilbud, der hele tiden er opdateret og let tilgængelig.
2	Pulsprojektet	Langhøj-skolen	Elever på Langhøjskolen	Vi har i alt 9 pulsklasser på skolen i dette skoleår, 2017/2018. De 50.000 kr. fra Sundhedspuljen har været et vigtigt bidrag ifm. indkøb af puls-måleudstyr samt whiteboard-

				<p>tavler og høje caféborde til pulsklasserne.</p> <p>Projektet er med til at løfte vores ambition om at integrere 45 min. bevægelse hver dag for alle børn. Sidste års 9. klasse, som var med i pilotprojektet, gik ud af skolen som den bedst præsterende klasse i 5 år, hvor vi har sammenlignet eksamensresultater. Klassen gik ud med et gennemsnit på 8.32, og landsgennemsnittet ligger på 7.1. Pulsprojektet har fået rigtig stor opmærksomhed allerede. Læringskonsulenter fra UVM følger projektet og vi har haft besøg både fra Finland og Kina for at se og høre om projektet.</p>
3	Aktiviteter for demensramte og deres pårørende	Ældresagen Hvidovre	Demensramte og deres pårørende	De tildelte midler er ikke blevet brugt.
4	Gymnastik med pulsen op	Ældresagen Hvidovre	Yngre pensionister	De tildelte midler er ikke blevet brugt.
5	Træning af sårbare piger	XYZ-house	Sårbare unge piger i XYZ-house samt mødre og sårbare unge i Bølgebryderen	<p>Personale fra hele Ungecenteret har deltaget i undervisning i at bruge træningsmaskinen. Eksempel på forløb i XYZ-house med en ung, kaldet M: " M. har svært ved træning i store sociale sammenhænge. M. kunne dog godt gå med til træning med sin kontaktperson i Reformer Pilates trænings-maskinen. Det har været gavnligt, da M. er undervægtig og ikke kan træne puls-træning eller lignende M. er nu selv opsøgende ift. træning ved maskinen, og virker til at have så god gavn af træningen, at det påvirker selvtilliden, bl.a. i forhold til at søge jobs".</p> <p>Personalet i Porten har f.eks. benyttet Reformer sammen med en af deres unge og den unges mor. Træningen har givet den unge og mor en mulighed for at have en aktivitet til samvær, hvilket har styrket relationen.</p>
7	Kropsanalyse-vægt	Sundhedsplejen	Børn og unge i overvægtsklinikken i Sundhedscentret	<p>Udvalgte udtalelser fra POB-medarbejdere:</p> <p>"Jeg har lige haft en familie i POB. Han havde tabt 300 gram, men reduceret i fedtmasse og øget i</p>

				<p>muskelmasse. Det, at han også får en forklaring på muskel- og fedtmasseændringen gør, at han går herfra med øget motivation og tænker, at han er godt på vej og har mod på at fortsætte.”</p> <p>”X fortalte, at hun havde tabt sig 1 kg, men at det faktisk var 3 kg mindre fedt og 2 kg mere muskelmasse” ”Umiddelbart har jeg kun positive tilbagemeldinger, fordi det er muligt at se fedt %, muskelmasse og væskeindhold samt selvfølgelig vægt og BMI. Det er rart at se, hvordan barnet og familien forholder sig til tallene, som jeg gør meget ud af at gennemgå og forklare i dybden (...)”</p>
8	Sundhed på tværs	Kulturtoget	Børnehavebørn, 0.-klasser, gymnasieelever, pædagoger og lærere	De tildelte midler er ikke blevet brugt.
9	Rekvisitter til Sundhedsidræt	HVG37	60+ medlemmer på Sundhedsidræts hold samt øvrige brugere af det nye spring- og motorikcenter	Der er blevet indkøbt oppustelige puder, som er skridsikre og lette. Deltagerne er glade for de nye rekvisitter, hvor både balance, motorik og muskelstyrke kan udfordres. De oppustelige puder er med til, at instruktøren kan tænke i andre baner og lave ny træning på holdene. På denne måde bliver de ældre udfordret på andre måder, og så kan man favne flere i træningen. Puderne er lave og er derfor ideelle til at bruge til balanceøvelser. Mange flere føler sig mere sikre ved, at puderne er lavere og at de er skridsikre. Samtidig er de også blødere end eksempelvis en almindelige gymnastikbænk, hvilket kan være en god aflastning for fødder og ben. Flere kan derfor være med i træningen, på trods af forskelle i funktionsniveau.
10	Drop in mindfulness	Sundhedscentret	Voksne borgere i Hvidovre Kommune, som har, eller har haft en kræftsygdom samt nærmeste pårørende til kræftsyge.	Undervisningen har fundet sted i perioden fra august til december en gang per uge á 1,5 time, i alt 14 gange i 2017, i Aktivitetscentret. Deltagerne er blevet introduceret til de grundlæggende principper i Mindfulness og har gennem opmærksomheds-øvelser, guidede meditationer samt lette stræk- og

				<p>yogaøvelser trænet evnen til at være tilstede i nuet.</p> <p>Alle har kunnet deltage uden forudgående kendskab til mindfulness, og der har været taget hensyn til den enkelte deltagers fysiske og psykiske formåen.</p> <p>Undervisningen var tilrettelagt som et 'Drop in' koncept med tilmelding, med gennemsnitligt 10-11 deltagere pr. gang. De mange gengangere betragter vi som et udtryk for tilfredshed med tilbuddet.</p>
11	Stafet for livet	Kræftens Bekæmpelse	Alle tidligere og nuværende kræftpatienter og deres pårørende	<p>Der blev lejet 5 telte med tilbehør til stafetten: Fightertelt, oplysningsstelt, lys-telt og 1 telt til lyd og DJ.</p> <p>Herudover blev indkøbt medaljer til vores børneløb og et stort "Stafet for Livet" banner.</p> <p>Der deltog 539 deltagere i stafetten fordelt på 16 hold. Der var en god stemning til stafetten, ikke mindst grundet de fine telte.</p> <p>Deltagerne og øvrige oplevede en fantastisk fighterrunde, hvor stafettens æresgæster gik den første runde, og bandt balloner fast på et hjerte – de bandt kræften fast så den ikke kunne ødelægge andre.</p> <p>Aftenens lysceremoni med ca. 250 tændte lysposer og tale af stafettens formand Maria Durhuus samt sange af Avedøre Kirkes kor var meget rørende.</p>
12	Fællesspisning mandagsmad	XYZ-house	Anbragte og eksterne unge hos XYZ-house	<p>Personalet har 16 gange i perioden marts-nov. 2017 købt ind sammen med de unge, lavet mad, spist og ryddet og vasket op sammen. Vi har haft fokus økonomi, fornuft, sundhed- men også tilgængelighed/nemhed samt på at maden skal være nem at lave, da de unge tit tror, at det er besværligt, uoverskueligt eller dyrt at spise sundt, lækkert og varieret.</p> <p>4-8 unge har deltagere pr. gang - de har fået madopskrifter med hjem. Det har været frivilligt for de unge at deltage i madprojektet.</p> <p>Nogle af de unge har ikke gennem deres opvækst været vant til at samles om aftensmåltidet/et måltid. Derfor har vi haft fokus på at give</p>

				dem hyggeligt samvær, samle dem omkring aktiviteten og at vise værdien af, at aftensmåltidet kan være socialt samlingspunkt.
13	Power Cirkus	Cirkus-museet	Nybagte mødre og overvægtige, der ikke var flittige brugere af andre motionstilbud, og som ikke var på arbejdsmarkedet.	Power Cirkus er afviklet i Fægtesalen fra august til nov. 2017 med 2 x 1 time om ugen. Det var gratis for Hvidovre-borgere at deltage. Der deltog 5-18 personer pr. gang. Instruktør på forløbet var en professionel artist med erfaring med andre træningsformer. Power Cirkus har lavet en brugerundersøgelse blandt deltagerne, alle kvinder i alderen 26-42 år. Cirka 1/3 havde ikke gået til træning før, og alle fandt træningen sjov samtidig med, at næsten 3/4 også fandt det hårdt. Det var således træning, der kunne mærkes, men med et smil på læben. Det var væsentligt for deltagerne, at de kunne tage deres baby med, og det ikke var nødvendigt at tilmelde sig. Antallet af deltagere uden børn har været begrænset.
14	Mental sundheds fremme	Pleje kollektivet Holmelundsvej	Borgere med svær psykisk lidelse og/eller sociale udfordringer i alderen 40-60 år	Borgerne har deltaget i fitness 1-2 gange om ugen. Interventionen "et træningsfællesskab" / fælles fitnessstræning har bevirket en yderst positiv og mental sundhedsfremmende karakter i borgernes hverdag. På en skala fra 0-5, hvor 0 er et udtryk for høj grad af <i>dårlig</i> mental sundhed og 5 er et udtryk for høj grad af <i>god</i> mental sundhed, er borgerne i gennemsnit øget med en grundscore på 2 point. Eksempel på en borgerudtalelse: "Jeg får det super meget bedre med mig selv. I stedet for, at jeg skulle sidde og hive op i mig selv, hver gang jeg skulle lave et eller andet, ikke, så går jeg jo bare i gang med det nu... Det er virkelig dejligt".
16	Rekrutterings-udflugt	Dansk Blinde-samfund	Nuværende aktive og passive medlemmer af Dansk Blindesamfunds	Da vi modtog bevillingen fra sundhedspuljen, gik vi i gang med at inddrage passive medlemmer i den aktive del af vores forening. Vi har også forsøgt at finde frivillige

			<p>lokalafdeling samt nye mulige medlemmer</p>	<p>hjælpere til praktisk hjælp til vores klubber og årlige arrangementer bl.a. via annoncering i Hvidovre Avis.</p> <p>Den 14. oktober blev der afholdt et hjælperseminar for vores frivillige hjælpere. Seminaret bestod af grundlæggende undervisning i hjælp til blinde og svagsynede. Vi havde en oplægsholder som underviste i måltidsteknik, ledsagerteknik og mobility (det at færdes med den hvide stok) og fortælling om at blive senblind eller være stærkt svagsynet fra fødslen.</p>
17	Understøttende motoriske materialer	Vejleder-teamet, Familie- og Dagtilbud	Børn (0-6 år) med motoriske udfordringer	<p>Vi har indkøbt en lang række forskellige motoriske materialer - ting vi medbringer til motoriske vejledningsforløb i institutionerne. Nu er der mulighed for at udlåne/forære enkelte materialer til daginstitutioner og dagplejere, hvor det giver mening ift. de konkrete behov hos børnene. Det har givet personalet mulighed for at arbejde videre med motorik i dagligdagen og er helt afgørende for forankring af indsatsen.</p> <p>Rigtig mange institutioner har også selv valgt at anskaffe sig et større udvalg af motoriske materialer. Det er en kæmpe gevinst både for de særligt motorisk udfordrede børn og resten af børnegruppen. Det har ligeledes ført til en øget interesse og forståelse for arbejdet med motorik og bevægelse blandt det pædagogiske personale.</p>
18	Indretning af Myretuen - motoriklegestue 'Spiloppen'	Dagplejen, Familie- og Dagtilbud	Børn i dagplejen, med særligt fokus på motorisk udfordrede børn	<p>Der er indkøbt en lang række forskellige tumlemøbler, motoriske materialer og rekvisitter, og vi har fået indrettet en helt unik legestue – Spiloppen - med stærkt og tydeligt fokus på motorik og mulighed for fysisk udfoldelse og bevægelseslege.</p> <p>Vi har allerede kunnet se en kæmpe glæde og stort gå-på-mod hos dagpleje-børnene.</p> <p>Planen er, at vejlederteamets motoriske vejledere kommer på aktivitetsbesøg for at inspirere til, at dagplejerne får brugt indretningen</p>

				og redskaberne til at arbejde målrettet med motorik og bevægelsesaktiviteter af høj kvalitet på en måde, der understøtter børnenes udvikling.
19	Sund mad for førtidspensionister	Foreningen Førtidspensionister i Hvidovre	Førtidspensionister	<p>Ca. 70 % af medlemmerne har deltaget i madprojektet. Vi har fået 1 x kostvejledning og lavet mad sammen i skolekøkkenet 5 gange, med 2 frivillige undervisere. Vi har lavet en masse lækre og billige retter, fået udviklet vores køkkenkompetencer, og har fået gode tips og fif undervejs. De 2 undervisere har skabt trygge rammerne for, at vi med vores forskellige sygdomme og handicaps, kunne hygge os i samarbejdet med at lave mad og bagefter spise den sammen. Både individuelt og som forening har det været en lærerig og sundhedsfremmende oplevelse, og vi bruger en del af opskrifterne derhjemme, netop fordi vi har prøvet dem af sammen i praksis. Projektet har som en sidegevinst styrket det sociale fællesskab i foreningen.</p>