

Ansøgningsskema: Puljen til livskvalitet på plejehjem og plejecentre for 2018
Projektperioden: 1. juli 2018 – 31. december 2018

Generelle oplysninger

Projektets/aktivitetens titel

Skriv titel på projektet:

Mindfulness til fremme af livskvaliteten hos beboerne på Krogstenshave plejecenter

Ansøger:

Skriv navn på ansøger (kommune, specifikt plejehjem, forening mv):

Hvidovre Kommune, Krogstenshave plejecenter

I hvilken kommune har projektet postadresse:

Hvidovre Kommune

Kontaktinformationer på tilskudsansvarlige:

Skriv navn, stillingsbetegnelse, telefon og e-mail for de ansvarlige i projektet:

<i>Juridisk ansvarlig (navn)</i>	Nicolai Kjems
<i>Stillingsbetegnelse:</i>	Centerchef, Center for Sundhed og Ældre
<i>Telefon:</i>	36 39 32 54
<i>E-mail:</i>	nkg@hvidovre.dk
<i>Projektleder (navn):</i>	Pia Kjeldgaard
<i>Stillingsbetegnelse:</i>	Ledende konsulent og coach for plejecentre
<i>Telefon:</i>	36 34 01 69
<i>E-mail:</i>	ikj@hvidovre.dk
<i>Evt. kontaktperson (navn):</i>	Nicolai Kjems
<i>Telefon:</i>	36 39 32 54
<i>E-mail:</i>	nkg@hvidovre.dk

Oplysninger om projektet:

Eventuelle samarbejdspartnere:

- Conny Hjarsø, ejer af firmaet Mindfulsoul. Hjemmeside: <http://www.mindfulsoul.dk/>

Beskriv kort samarbejdspartere og deres rolle i projektet:

Conny Hjarsøs rolle i projektet er at uddanne 18 medarbejdere fra Hvidovre Kommunes plejecentre til at blive Mindfulness Mentorere, så de kan gennemføre mindfulness forløb for ældre borgere og borgere med demens på Krogstenshave plejecenter, pårørende og medarbejdere.

Conny Hjarsø er certificeret MBSR-underviser. MBSR (*Mindfulness-baseret stressreduktion*) er et 8-ugers program, der er videnskabeligt underbygget og som beviseligt forebygger og helbreder stress, depression

og en række andre lidelser. MBSR anvender intensiv træning i mindfulness, og kan forbedre helbred og livskvalitet samt håndtere symptomer på stress, angst og depression hos forskellige målgrupper, herunder ældre og ældre med demens. Dansk Center for Mindfulness ved Århus Universitet forsker og certificerer i MBSR (<http://mindfulness.au.dk/>).

I Danmark er Conny Hjarsø den eneste udbyder af uddannelse som Mindfulness Mentor målrettet ældre borgere og borgere med en demenssygdom. Som Mindfulness Mentor får man ikke en fuld MBSR-uddannelse, men plejepersonalet får en grundig indføring i hvordan mindfulness trænes med borgerne, og hvordan man som medarbejder kan arbejde med at styrke borgernes fysiske og psykiske velbefindende.

Ansøgers / projektleders uddannelse, baggrund, erfaring og kompetence:

Center for Sundhed og Ældre og Krogstenshave plejecenter har erfaring fra tilsvarende projekter. Pia Kjeldgaard, ledende konsulent og coach for kommunens plejecentre, bliver projektleder.

Pia er oprindelig uddannet sygehjælper (1980 – 1981) og efterfølgende sygeplejerske fra Diakonissestiftelsen (1983 – 1987). Siden har hun taget en lederuddannelse (2001 – 2003) og uddannet sig som coach (2008 – 2009) og teamcoach (2009 – 2010). Senest har hun taget en MBSR uddannelse og færdiggør i september 2018 en master i coaching ved Sofia Manning.

Hun har erfaring fra arbejde som sygehjælper på Glostrup Hospital og i ældreplejen som sygehjælper. Efter endt uddannelse som sygeplejerske arbejdede hun kort kirurgisk sygeplejerske for siden at arbejde som basissygeplejerske og afdelingssygeplejerske på Krogstenshave plejecenter frem til 2004. Fra 2004 til 2006 var hun afdelingsleder på Bystævneparken Demensafsnit i Københavns Kommune og fra 2006 til 2007 afdelingssygeplejerske på ældrecentret Nygårds Plads i Brøndby Kommune. Siden 2007 har hun fungeret som ledelseskonsulent og coach for plejecentrene i Hvidovre Kommune.

Samlet set har hun således erfaringer og kompetencer der matcher rollen som projektleder i nærværende projekt.

Projektets varighed

Angiv startdato og slutdato:

Projektet starter 1. juli og slutter 31. december 2018.

Der søges også i andet ansøgningskema om midler til fortsættelse af projektet i 2019. Denne ansøgning er afsendt parallelt med nærværende ansøgning for 2018.

Økonomi

Er der ansøgt eller bevilget økonomisk støtte fra anden side:

(Hvis ja, angiv fra hvem og hvor stort beløbet er/forventes at være).

Nej, der er ikke ansøgt eller bevilget økonomisk støtte fra anden side til projektet.

Hvad er det samlede ansøgte beløb til projektet:

603.818 kr.

Indgår der egenfinansiering i projektet:

(Hvis ja, skriv beløbet i kr.)

Nej, der indgår ikke egenfinansiering.

Der er dog en væsentlig ikke kapitaliseret medfinansiering i form af løntimer til medarbejdere, der skal gennemføre mindfulness for ældre, pårørende og andre medarbejdere.

Projektets samlede budget:

(Angiv ansøgte beløb + eventuel egenfinansiering)

603.818 kr.

Desuden skal budgetskemaet, som er indsat nederst, udfyldes.

Eventuelt tidligere bevilget støtte (til samme eller lignende projekt):

Beskriv og angiv beløb

Hvidovre Kommune har ikke tidligere ansøgt midler fra puljen til projekter i 2016 og 2017.

Ansøger type

Kryds af.

- Kommuner og kommunale plejehjem og plejecentre
- Private og selvejende plejehjem og plejecentre
- Private personer som vil indgå i samarbejde med et plejehjem eller plejecenter
- Frivillige organisationer og foreninger

Projektoplysninger

Projektets indhold

Beskriv kort projektets indhold.

Hvidovre Kommune vil med projektet gennemføre mindfulnessforløb med fokus på at styrke gode oplevelser, relationer og socialt samvær mellem beboere, pårørende og medarbejdere på Krogstenshave plejecenter. Forløbene forventes at give beboerne bedre trivsel personligt og socialt, tættere relationer til andre beboere, deres pårørende og plejecentrets personale. Forløbene forventes også at mindske ensomhed og social isolation blandt beboerne.

Forløbene gennemføres på tre måder: Forløb for beboere i grupper eller individuelt. Forløb for beboere og pårørende i grupper. Forløb for beboere og medarbejdere i grupper.

Der efteruddannes der 18 medarbejdere i MBSR (*Mindfulness-baseret stressreduktion*), så de bliver i stand til at gennemføre mindfulnessforløb for beboerne, pårørende og andre medarbejdere. Uddannelsesforløbet er bygget op over et 8 ugers forløb samt et efterfølgende forløb på som 2 moduler á 2 hele dage, en opfølgingsdag samt en individuel supervisionssession.

De langsigtede effekter af forløbene er at beboerne oplever: øget nærhed og medfølelse i hverdagen fra andre beboere på plejecentret, øget nærhed og medfølelse i hverdagen fra deres pårørende, øget nærhed og medfølelse fra medarbejderne i den daglige omsorg og pleje, øget livskvalitet i hverdagen.

Projektet startes op på et enkelt plejecenter - *Krogstenshave plejecenter* – og udbredes gradvist til to andre plejecentre i Hvidovre - *Dybenskærhave plejecenter* og *Strandmarkshave plejecenter*.

Projektets formål

Beskriv hvordan projektet understøtter puljens formål om at skabe mere livskvalitet for beboerne på plejehjem og plejecentre.

Krogstenshave plejecenter arbejder med at centrets gruppeledere og medarbejdere i endnu højere grad skal have øje for, hvordan de kan gribe arbejdet an, når de have blik for livet ud fra de 170 beboeres øjne.

Et sådant arbejde kan gribes forskelligt an. Nogle kommuner vælger bl.a. at tilbyde beboerne en vifte af forskellige aktiviteter, der tilgodeser individuelle behov og ønsker. I den sammenhæng adskiller Hvidovre sig

ikke fra mange andre kommuner. Aktiviteterne på Krogstenshave plejecenter omfatter bl.a. caféarrangementer, brætspil, bowling og kreative aktiviteter som f.eks. maleri som billedet nedenfor viser.



Eksempler på gentagende aktiviteter på Krogstenshave plejecenter alene i maj 2018 er: Mandegruppe, Damergruppe, Teatergruppe, Daglig kioskcafé, Fredagscafé, Kreativt værksted, Tur til zoo på Frederiksberg, Sang, Fælles gymnastik, Banko, Gudstjeneste i Risbjerg kirke, Blomstermarked med blomstersalg, Tur til Kastellet i København, Korsang, Kælderværksted, Tur til Hvidovre Havn med frokost, Pårørendearrangementer, Torsdagsbesøg af forældre og børn fra Familieliv i Hvidovre. Aktiviteterne tilrettelægges i samarbejde med beboerne under hensyntagen til ønsker og behov, mulighed for deltagelse på forskellige niveauer, og både på hverdage og i weekender.

Alle disse aktiviteter er populære og bidrager til beboernes livskvalitet.

Alligevel valgte Krogstenshave for et års tid siden, at gruppeledere og medarbejdere i endnu højere grad skal have professionelt blik for, hvordan livet ses fra beboernes øjne. Arbejdet er grebet an ved, at gruppeledere og medarbejdere – typisk i forbindelse med møder – har deltaget i mindfulness-seancer baseret på MBSR (*Mindfulness-baseret stressreduktion*). Det mhp. at give lederne og medarbejderne øget overskud og medfølelse i omsorgen og plejen af beboerne.

Det er nemlig videnskabeligt dokumenteret at mindfulness, der bygger på MBSR, bl.a. forebygger og kan helbrede stress, angst, depression og en række andre lidelser, og kan øge både sundhedspersonales og pårørendes medfølelse og omsorg i mødet med ældre.

Den britiske sundhedsstyrelse har derfor også siden 2009 udpeget både MBSR og MBKT (*Mindfulness-baseret kognitiv terapi*) som højeste prioritet for implementering af "Mindful Nation UK" i det engelske sundhedssystem¹. På dansk grund anbefaler Sundhedsstyrelsen også MBSR og MBKT som behandling mod stress og depression, men behandlingen er endnu ikke implementeret.

¹ *Mindfulness All-Party Parliamentary Group (2016): Mindful nation UK*. Report by the Mindfulness All-Party Parliamentary Group (MAPPG). October 2015. Link: http://themindfulnessinitiative.org.uk/images/reports/Mindfulness-APPG-Report_Mindful-Nation-UK_Oct2015.pdf

På Krogstenshave plejecenter oplever gruppelederne og medarbejderne således i dag, at mindfulness-seancerne har givet dem øget overskud og medfølelse i omsorgen og plejen af beboerne – ledere og medarbejdere har fået mere overskud til omsorg for beboerne, ud fra en indlevet medfølelse i beboernes liv, set ud fra beboernes øjne.

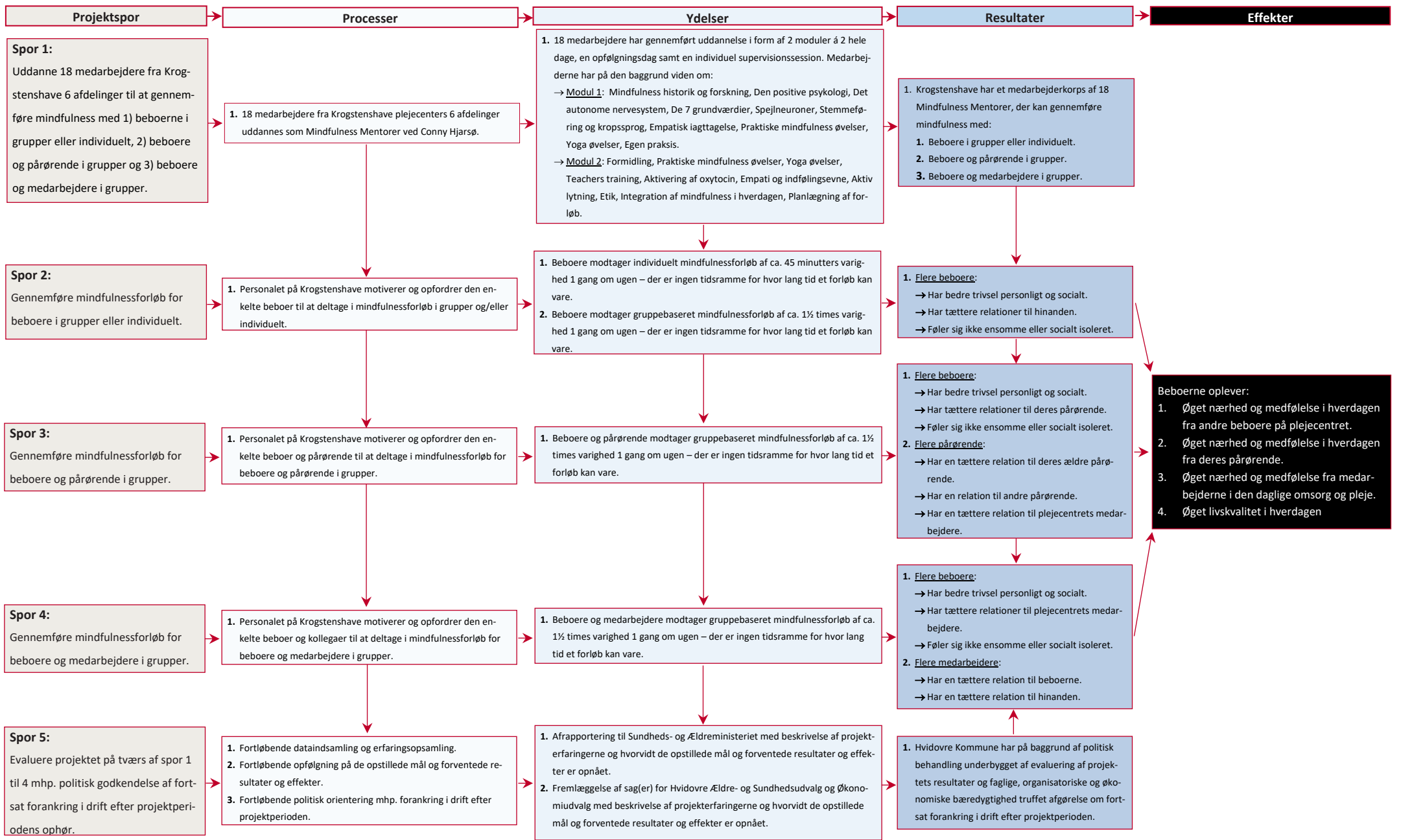
For at teste om nærheden og medfølelsen i relationen mellem beboerne og medarbejderne kan styrkes yderligere, har Krogstenshave i april 2018 gennemført et pilotforløb med 4 beboere og 6 medarbejdere. Resultatet er særdeles lovende. Både beboere og medarbejdere fortæller, at forløbet var dejligt, roligt, trygt og følelsesmæssigt bevægende mellemmenneskeligt set. Både beboerne og medarbejderne fandt det frugtbart at VÆRE sammen fremfor at skulle GØRE noget sammen.

På den baggrund ønsker Krogstenshave plejecenter nu at søge midler til at videreudvikle mindfulnessforløb for både beboere, pårørende og medarbejdere.

Formålet er gennem mindfulnessforløb at styrke gode oplevelser, relationer og socialt samvær mellem beboere, pårørende og medarbejdere for på den måde at bidrage til at styrke den personlige og sociale trivsel blandt beboerne og bl.a. forebygge ensomhed og social isolation, herunder at:

- **Projektspor 1:** Uddanne 18 medarbejdere fra Krogstenshave 6 afdelinger til at gennemføre mindfulness med 1) beboerne i grupper eller individuelt, 2) beboere og pårørende i grupper og 3) beboere og medarbejdere i grupper.
- **Projektspor 2:** Gennemføre mindfulnessforløb for beboere i grupper eller individuelt.
- **Projektspor 3:** Gennemføre mindfulnessforløb for beboere og pårørende i grupper.
- **Projektspor 4:** Gennemføre mindfulnessforløb for beboere og medarbejdere i grupper.
- **Projektspor 5:** Evaluere projektet på tværs af spor 1 til 4 mhp. politisk godkendelse af fortsat forankring i drift efter projektperiodens ophør.

Projektets forandringsteori i fig. 1 viser, hvordan projektet understøtter puljens formål om at skabe mere livskvalitet for beboerne på Krogstenshave plejecenter. Med afsæt i formålet og de 5 projektspor, viser forandringsteorien de kausale sammenhænge mellem projektets processer, ydelser, resultater og forventede effekter.



Figur 1. Forandringsteori for projekt *Mindfulness til fremme af livskvaliteten hos beboerne på Krogstenshave plejecenter.*

De forventede effekter er, at beboerne oplever:

- Øget nærhed og medfølelse i hverdagen fra andre beboere på plejecentret.
- Øget nærhed og medfølelse i hverdagen fra deres pårørende.
- Øget nærhed og medfølelse fra medarbejderne i den daglige omsorg og pleje.
- Øget livskvalitet i hverdagen.

Medvirkende til at opnå disse effekter er resultaterne, der fremgår inden for de enkelte projektspor. Projektet vil således være en succes ved at:

1. Projektspor 1: Krogstenshave har et medarbejderkorps af 18 mindfulness mentorer, der kan gennemføre mindfulness med:

- Beboere i grupper eller individuelt.
- Beboere og pårørende i grupper.
- Beboere og medarbejdere i grupper.

2. Projektspor 2: Flere beboere:

- Har bedre trivsel personligt og socialt.
- Har tættere relationer til hinanden.
- Føler sig ikke ensomme eller socialt isoleret.

3. Projektspor 3: Flere beboere:

- Har bedre trivsel personligt og socialt.
- Har tættere relationer til deres pårørende.
- Føler sig ikke ensomme eller socialt isoleret.

4. Projektspor 3: Flere pårørende:

- Har en tættere relation til deres ældre pårørende.
- Har en relation til andre pårørende.
- Har en tættere relation til plejecentrets medarbejdere.

5. Projektspor 4: Flere beboere:

- Har bedre trivsel personligt og socialt.
- Har tættere relationer til plejecentrets medarbejdere.
- Føler sig ikke ensomme eller socialt isoleret.

6. Projektspor 4: Flere medarbejdere:

- Har en tættere relation til beboerne.
- Har en tættere relation til hinanden.

7. Projektspor 5: Hvidovre Kommune har på baggrund af politisk behandling underbygget af evaluering af projektets resultater og faglige, organisatoriske og økonomiske bæredygtighed truffet afgørelse om fortsat forankring i drift efter projektperioden.

Målgruppe

Beskriv kort og præcist den målgruppe, der er omfattet.

Den primære målgruppe er 170 beboere på Krogstenshave plejecenter, herunder borgere med demens.

Den sekundære målgruppe er pårørende til beboerne og de 195 medarbejdere på Krogstenshave plejecenter.

Antal berørte beboere

Angiv antallet af beboere, I regner med får glæde af og deltager i projektet/aktiviteten.

Der regnes med at ca. 30 beboere vil deltage i mindfulnessforløb i 2018.

Der skal først uddannes medarbejdere til at gennemføre forløbene. Uddannelsesforløbet vil først være afsluttet ultimo oktober 2018 hvilket efterlader 2 måneder til gennemførelse af forløb inden projektperiodens afslutning december 2018.

Der regnes også med at 15 pårørende og 15 medarbejdere vil deltage i forløb i de 2 måneder i 2018.

Aktiviteter, tilrettelæggelse og tidsplan

Beskriv hvordan formålet om øget livskvalitet hos ældre på plejehjem og på plejecentre nås, dvs. at det skal beskrives kort og præcist, hvilke aktiviteter der tilrettelægges gennemført samt en tidsplan for dette.

Juli 2018:

Planlægning af efteruddannelse af 18 medarbejdere; indretning af lokale til gennemførelse af mindfulness, herunder indkøb af materialer.

August til oktober 2018:

Uddannelse af 18 medarbejdere. Målet med uddannelsen er, at medarbejderne bliver i stand til at gennemføre mindfulnessforløb med beboerne i grupper eller individuelt. Målet er derudover at medarbejderne gennem praktisk træning, refleksioner og mindfulness øvelser, også bliver i stand til at styrke egne

kompetencer og få større overblik, overskud og medfølelse i forhold til de ældre beboere på plejecentret. På den måde styrkes relationen mellem beboere og personalet og nærvær og empati øges.

Uddannelsen er først bygget op omkring et 8 ugers forløb samt et efterfølgende forløb på som 2 moduler á 2 hele dage, en opfølgingsdag samt en individuel supervisionssession:

- **8 ugers forløb:** Uddannelsen i MBSR består først af et 8 ugers forløb, hvor Conny Hjarsø mødes med medarbejderne én gang pr. uge i 2,5 time afsluttende med en hel dag i fordybelse. En medarbejder bruger således i alt 27,4 timer på at gennemføre 8 ugers forløbet. På kurset bliver medarbejderne introduceret for og trænet i de grundlæggende principper i mindfulness. Derudover arbejder medarbejderne i dybden med:

- Egenomsorg, hvorfor er det så svært?
- Træning i opmærksomhed og i at være i nuet.
- Opmærksomhed på adskillelsen af tanker, følelser og krop.
- Stress og livsstil.
- Grundholdningerne i mindfulness.
- Reaktions- og kommunikationsmønstre.
- Kropsbevidsthed.
- Vigtigheden af intention.

Kurset gør medarbejderne i stand til på egen hånd fremover at vedligeholde en meditationspraksis. Den enkelte medarbejder skal påregne 45-60 min. hjemmearbejde om dagen i 6 dage om ugen.

- **2 moduler á 2 hele dage, en opfølgingsdag samt en individuel supervisionssession:** Uddannelsen er opbygget som 2 moduler á 2 hele dage, en opfølgingsdag samt en individuel supervisionssession. På alle undervisningsdage vil der være afsat tid til refleksion og egen udforskning. Uddannelsen kombinerer selvindsigt og fordybelse med formidlingen af mindfulness øvelser til beboere. Uddannelsen er oplevelsesorienteret og kræver et aktivt engagement fra medarbejderne. Uddannelsesbevis udleveres efter gennemført uddannelse. Uddannelsens 2 moduler fremgår nedenfor:

Modul 1:

- Mindfulness historik og forskning
- Den positive psykologi
- Det autonome nervesystem
- De 7 grundværdier
- Spejlneuroner
- Stemmeføring og kropssprog

- Empatisk iagttagelse
- Praktiske mindfulness øvelser
- Yoga øvelser
- Egen praksis

Modul 2:

- Formidling
- Praktiske mindfulness øvelser
- Yoga øvelser
- Teachers training
- Aktivering af oxytocin
- Empati og indfølelse
- Aktiv lytning
- Etik
- Integration af mindfulness i hverdagen
- Planlægning af forløb

November til december 2018:

Gennemførelse af mindfulnessforløb for 1) beboerne i grupper eller individuelt, 2) beboere og pårørende i grupper og 3) beboere og medarbejdere i grupper.

Juli til december 2018:

Evaluering af projektet med fortløbende dataindsamling og erfaringsopsamling, fortløbende opfølgning på de opstillede mål og forventede resultater og effekter, fortløbende politisk orientering mhp. forankring i drift efter projektperioden.

Evalueringen vil have fokus på indsamle kvalitative og kvantitative data til dokumentation af de mål, der fremgår af resultaterne og effekterne der er opstillet i forandringsteori. Derudover vil evalueringen have fokus på at indsamle erfaringer, så projektet kan skaleres til de øvrige plejecentre i kommunen.

Underskrift, sted og dato:

Nicolai Kjems, centerchef, Center for Sundhed og Ældre



Hvidovre Kommune d. 4. juni 2018.

Budget for hele projektperioden

”Livskvalitet”

Bemærk at egenfinansiering skal med i budgetskeemaet og markeres som egenfinansiering.

1. Projektets titel:	Mindfulness til fremme af livskvaliteten hos beboerne på Krogstenshave plejecenter			
2. Regnskabsansvarlig:	Navn: Navn: Pia Hassel, Souschef, Økonomiafdelingen			
	Tlf.nr.: 51 58 76 63			
	E-mail: E-mail: pij@hvidovre.dk			
3. Evt. revisor:	BDO, Havneholmen 29, 1561 København V, 1561			
	Aktivitetssomfang (antal)	Timetal og sats	Beløb i kr.	Noter
4. Aflønning af medarbejdere:				
Projektleder, Pia Kjeldgaard Ledende konsulent og coach for plejecentre	• 40 t./md. i 6 md. i 2018	• 240 t. * 320 kr./t.	76.800	Lønomsomkostninger til: <ul style="list-style-type: none"> • Daglig projektledelse. • supervision af 18 medarbejdere, der er uddannet som Mindfulness Mentor, og som gennemfører mindfulness-forløb for beboere, pårørende og andre medarbejdere. • Løbende dataindsamling og evaluering og udarbejdelse af afrapportering til Sundheds- og Ældreministeriet om, hvorvidt de opstillede mål og forventede resultater nås.
Vikardækning for 18 medarbejdere i forbindelse med deltagelse i uddannelse MBSR á 8 ugers forløb	• 18 medarbejdere * 27,4 vikartimer	• 493 t. * 249,25 kr./t.	122.880	<ul style="list-style-type: none"> • Uddannelse er opbygget af et 8 ugers forløb, hvor undervises én gang pr. uge i 2,5 time afsluttende med en hel dag i fordybelse. • Dvs. uddannelse af 1 medarbejder skal dækkes af 27,4 vikartimer. • Der regnes med sats for vikardækning SOSU-assistenter svarende til 249,25 kr./t.
Vikardækning for 18 medarbejdere i forbindelse med deltagelse i uddannelse MBSR á 2 moduler á 2 hele dage, en opfølgingsdag samt en individuel supervisionssession	• 18 medarbejdere * 35 vikartimer = 630 timer	• 630 t. * 249,25 kr./t.	157.028	<ul style="list-style-type: none"> • Uddannelsen er opbygget som 2 moduler á 2 hele dage, en opfølgingsdag samt individuel supervisionssession. • Uddannelsen tager 35 timer pr. medarbejder. • Dvs. uddannelse af 1 medarbejder skal dækkes af 35 vikartimer. • Der regnes med sats for vikardækning SOSU-assistenter svarende til 249,25 kr./t.
5. Transportudgifter				
6. Leje af lokaler				

7. Omkostninger til aktiviteter				
8. Materialeomkostninger (maksimalt 50.000 kr.)			50.000	Der regnes med 50.000 kr. til materialeomkostninger, der skal bruges til indretning af mindfulnessrum på plejecentret, herunder: <ul style="list-style-type: none"> • 2.500 kr. til bærbar højttaler, bluetooth, til afspilning af musik fra iPhone/iPad/Android. • 7.500 kr. til tæpper og puder. • 40.000 kr. til stole, der kan indstilles til både sidde- og liggeposition.
9. Adm. og evt. slut-revision:			10.000	<ul style="list-style-type: none"> • Der regnes med 10.000 kr. til revision ved projektets afslutning.
10. Andet:				
Konsulentonorar til Conny Hjarsø for uddannelse af 18 medarbejdere i MBSR á 8 ugers forløb	• 18 medarbejdere.	• 3.995 kr. excl. Moms pr. medarbejder.	71.910	<ul style="list-style-type: none"> • Uddannelse i 8 ugers forløb koster 3.995 kr. excl. Moms pr. medarbejder
Konsulentonorar til Conny Hjarsø for uddannelse af 18 medarbejdere i MBSR á 2 moduler á 2 hele dage, en opfølgingsdag samt en individuel supervisionssession	• 18 medarbejdere.	• 6.400 kr. excl. Moms pr medarbejder.	115.200	<ul style="list-style-type: none"> • Uddannelse i 2 moduler á 2 hele dage, en opfølgingsdag samt en individuel supervisionssession koster 6.400 kr. excl. Moms pr. medarbejder.
ANSØGT BELØB I ALT:			603.818	
Heraf eventuelt egenfinansiering				
Samlet beløb for hele projektet (evt. egen finansiering og ansøgte beløb)			603.818	

*Der gives ikke højere takst end statens kørselstakst 2018.