

Fokus hälsa

Stöd för arbete kring mat, rörelse och hälsa i gruppboenden



Fokus hälsa

Ett stöd för arbete kring mat, rörelse och hälsa i gruppboenden som vänder sig till personal i gruppboenden och daglig verksamhet.

Producerad av Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES), Region Stockholm. Upplagan är granskad och reviderad i samarbete med Stockholms stad.

Materialet kan beställas eller laddas ner från www.folkhalsoguiden.se/gruppboende
Fokus hälsa, stöd för arbete kring mat, rörelse och hälsa i gruppboenden
2024, fjärde upplagan
ISBN: 978-91-988022-9-0

Grafisk form: Luxlucid

Foto: Stockholms stad (sidan 1, 8, 22), AdobeStock (sidan 6, 12, 14, 20, 24 nedre, 26, 39), MostPhotos (sidan 10, 24 övre, 28, 34)

Tryck: Ljungbergs tryckeri, Klippan, 2025.

Innehåll

Bakgrund	4
Fokus hälsa	5
TEMA 1	
Hälsa och livskvalitet	7
TEMA 2	
Självbestämmande och etik	11
TEMA 3	
Budskap om mat och hälsa	15
TEMA 4	
Bra mat och måltider	17
TEMA 5	
Fysisk aktivitet	21
TEMA 6	
Utbud och tillgänglighet	25
TEMA 7	
Professionellt förhållningsätt	29
TEMA 8	
Motivation och stöd till förändring	31
TEMA 9	
Samarbete	35
TEMA 10	
Håll arbetet levande	37

Bakgrund

Jämlik hälsa är ett övergripande mål i svensk folkhälsopolitik. Alla människor ska ha likvärdiga möjligheter att uppnå god hälsa oavsett kön, klasstillhörighet, etnisk eller kulturell bakgrund, sexuell läggning, funktionsnedsättning eller ålder.

Undersökningar visar att personer med funktionsnedsättning har sämre hälsa än befolkningen i stort. I vissa fall kan det finnas ett direkt samband mellan ohälsan och funktionsnedsättningen, men en del av ohälsan går att undvika. Om förutsättningarna var bättre skulle många personer med funktionsnedsättning ha bättre hälsa.

Vuxna personer med intellektuell funktionsnedsättning har ökad sårbarhet för både fysisk och psykisk ohälsa. En del har ytterligare funktionsnedsättningar som påverkar syn, hörsel eller motorik. Samtidigt kan den kognitiva funktionsnedsättningen medföra svårigheter i vardagen. Dagens samhälle erbjuder många valmöjligheter när det gäller mat och aktiviteter. När man har en intellektuell funktionsnedsättning kan det vara extra svårt att göra hälsosamma val i vardagen.

Ökad risk för viktproblem och ohälsa

Övervikt och obesitas ökar både i Sverige och i världen. Med övervikt ökar risken för ohälsa och sjukdomar som högt blodtryck, typ 2-diabetes, vissa former av cancer, hjärt- och kärlsjukdomar och psykisk ohälsa.

Personer med intellektuell funktionsnedsättning har ökad risk att utveckla både undervikt, övervikt och obesitas. Övervikt och obesitas är framför allt problem bland

personer med lindrig eller medelsvår intellektuell funktionsnedsättning. Bland personer med svår eller mycket svår intellektuell funktionsnedsättning är det i stället vanligare med undervikt.

En förklaring är att det är vanligt med ohälsosamma matvanor. Det är framför allt personer som handlar och lagar egen mat som riskerar att äta ensidigt och ohälsosamt. Personer med intellektuell funktionsnedsättning är också, i genomsnitt, mindre fysiskt aktiva än andra. Många har en stillasittande sysselsättning och det är vanligt med mycket skärmtid.

Stöd till hälsosamma levnadsvanor

Personer med intellektuell funktionsnedsättning har rätt att ansöka om stöd enligt Lagen om särskilt stöd till vissa funktionshindrade (LSS). En av insatserna enligt LSS är bostad med särskild service för vuxna, det vill säga gruppbofastad, servicebofastad eller annan särskilt anpassad bostad. Fritidsverksamhet och kulturella aktiviteter är något som ingår i insatsen bostad med särskild service för vuxna.

Personal i gruppbofastäder ska ge individuellt anpassad omvårdnad, med hänsyn till den enskildes rätt till integritet och självbestämmande. Personalen ska ge stöd till goda livsvillkor och har en viktig roll när det gäller att främja hälsosamma levnadsvanor. Arbetet kräver kompetens inom flera områden och det kan vara svårt att motivera till förändrade levnadsvanor. Vi vet att bättre förutsättningar kan ge bättre hälsa för personer som bor i gruppbofastäder. Fokus hälsa är ett underlag för att diskutera hur det kan göras i praktiken.

Fokus hälsa

En insats för att främja hälsosamma vanor

Fokus hälsa stödjer och stimulerar hälsofrämjande arbete kring mat och rörelse i gruppbostad för vuxna personer med intellektuell funktionsnedsättning. Metoden kan också användas i servicebostäder, men av praktiska skäl används ordet ”gruppbostad”

genomgående. Fokus hälsa är avsedd att användas som utgångspunkt för att diskutera och enas om sätt att arbeta för att främja hälsosamma mat- och rörelsevanor. Insatsen bygger på att hela personalgruppen engageras och att arbetet är väl förankrat inom ledningen. Chefen har en viktig roll för att få med alla i arbetet.

Hur arbetar vi med Fokus hälsa?

När ni bestämt er för att börja arbeta med Fokus hälsa, följer ni denna arbetsgång:

1 Avsätt tio tillfällen

Tillfällena bör planeras så att de flesta i personalgruppen kan medverka, exempelvis i anslutning till APT. Avsätt 1,5 timme per gång. Det är viktigt att chefen är tydlig med att insatsen är prioriterad och att tillräckligt med tid avsätts.

2 Utse en diskussionsledare

Diskussionsledaren kan vara arbetsledare, hälsoombud eller annan medarbetare. Hens uppgift är att leda diskussionerna, sammanställa gruppens beslut och sammankalla till nästa träff. Det är viktigt att diskussionsledaren får extra tid för förberedelse inför varje träff prioriterad och att tillräckligt med tid avsätts.

3 Dela ut Fokus hälsa

Alla medarbetare får varsitt exemplar av materialet. Ett tema ska läsas inför varje träff.

4 Diskutera varje tema

Varje tema diskuteras vid ett diskussionstillfälle. Följ de tre stegen i materialet och påbörja gärna ett hälsofrämjande arbete direkt, utifrån det gruppen beslutar.

5 Sammanställ gruppens beslut

Använd den sista träffen för att sammanställa vad gruppen kommit fram till vid de tidigare träffarna. Gör en plan för hur arbetet ska följas upp och hållas levande under en längre tid.

Tips till diskussionsledaren

- Kom väl förberedd till diskussionstillfällena, läs in dig på temat.
- Planera tiden.
- Uppmuntra alla att delta aktivt i diskussionerna.
- Försök hålla den röda tråden i temat för dagen, annars är det lätt att samma ämnen diskuteras flera gånger.
- Anpassa diskussionerna efter gruppens och verksamhetens förutsättningar och behov.
- Ge gruppen stöd att hitta fram till konkreta beslut och skriv ner dessa.



TEMA 1

Hälsa och livskvalitet

Vad är hälsa?

Hälsa är ett begrepp som rymmer mer än att ”inte vara sjuk”. Ofta associeras en god hälsa med att vara frisk, att vara i god form och att trivas med livet. Världshälsoorganisationen (WHO) definierar hälsa som ”ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom eller funktionsnedsättning”. Hälsa beskrivs som en resurs i vardagslivet, och inte som mål i tillvaron. Begreppet ”livskvalitet” är svårt att definiera, men inkluderar bland annat välbefinnande och upplevelse av meningsfullhet.

Det är svårt att utifrån bedöma om någon ”har hälsan” eller ”mår bra”. En person som lider av en kronisk sjukdom kan uppleva att hen trots detta har hög livskvalitet medan en person som av andra skulle betraktas som frisk kan uppleva att hen mår dåligt. Ett bra sätt att mäta hälsa är därför att be personen själv uppskatta hur hen mår.

Hälsokorset



Våra levnadsvanor

Vår hälsa påverkas av många olika faktorer. Några saker som är viktiga för att må bra är att ha en sysselsättning man trivs med, att inte vara stressad, att ha nära vänner, att känna att det finns möjlighet att påverka sin livssituation och att känna hopp inför framtiden. Vi kan också påverka vår fysiska och psykiska hälsa genom våra levnadsvanor. Hur vi sover, äter och rör på oss samt om vi röker eller dricker alkohol har betydelse för hälsan.

I Fokus hälsa kommer vi främst att diskutera mat och fysisk aktivitet, men det är viktigt att ha ett helhetsperspektiv och väga in andra aspekter för en god hälsa. Många har flera ohälsosamma vanor. En person som röker kanske också dricker för mycket alkohol och äter ohälsosam mat. Hälsofrämjande arbete syftar, enligt WHO, till att ge människor möjlighet att öka kontrollen över sin hälsa och förbättra den. Genom hälsofrämjande arbete är det möjligt att stödja människor till bättre hälsa och livskvalitet.

Mat och fysisk aktivitet

Våra mat- och rörelsevanor har stor betydelse för vår hälsa. Genom att äta hälsosam mat vid regelbundna tider får vi den näring vi behöver samtidigt som vi får ork att klara av vardagens aktiviteter. Om en person äter för mycket, för lite eller för ohälsosam mat kan det leda till övervikt, undervikt eller näringsbrist och en mängd olika följsjukdomar.

Genom att vara fysiskt aktiva förbättrar vi kondition, balans, koordination och styrka. Samtidigt kan fysisk aktivitet bidra till stärkt självförtroende och förbättrad psykisk hälsa.

För lite fysisk aktivitet kan i stället leda till ohälsa och sjukdom.

Mer än kroppens behov

Mat och fysisk aktivitet handlar inte bara om kroppens behov, utan också om trygghet, gemenskap och glädje. Redan när vi som spädbarn matas börjar vi förknippa mat med omtanke och trygghet. Mat blir en fast punkt i livet och måltiderna ger rytm i tillvaron. Mat kan ibland också användas för att döva en känsla av otrygghet. Detta kan leda till överätning eller att man tröstäter. För andra fungerar det tvärtom, man tappar matlusten och äter mindre.

Gemenskap och glädje är känslor som vi kan förknippa med måltider och aktiviteter. När vi umgås gör vi det ofta i sällskap av mat eller dryck. Mat kan till och med uppfattas som godare om den äts i gemenskap än om den äts i ensamhet. En promenad eller utflykt med vänner ger också tillfälle att träffas och

umgås. Att delta i en lagidrott innebär inte bara att man får utöva en sport, utan också att man får möjlighet att ingå i ett sammanhang och kämpa för någonting tillsammans. Mat och fysisk aktivitet har alltså inte bara betydelse för vår fysiska hälsa, utan också för vår livskvalitet.

Individualitet eller gemenskap

I gruppboheter förekommer både individuella och gemensamma måltider. Individuella måltider kan ge möjligheter att utveckla självständighet och att fatta egna beslut. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att gemensamma måltider bidrar till social samvaro och gemenskap. Vid gemensamma måltider kan det också vara lättare för personalen att få tid att förbereda en bra måltid. Många gånger kan en kombination av individuella och gemensamma måltider vara bra. Upplägget bör planeras utifrån den enskilda personens förutsättningar, behov och önskemål.



Steg 1: Diskutera

- I vilka situationer upplever ni att de boende mår bra och trivs med livet?
- Vilka levnadsvanor är viktigast att fokusera på i er gruppbostad? Varför?
- Kan en myskväll med chips och läsk vara bra för hälsan? Varför, eller varför inte?
- Vilka är fördelarna och nackdelarna med individuella respektive gemensamma måltider i gruppboastaden (ur ett hälsoperspektiv)?
- På vilka olika sätt bidrar fysisk aktivitet till en god hälsa för de boende i den gruppbostad där ni arbetar? Om det behövs: Hur skulle ni kunna anpassa utbudet av fysisk aktivitet så att alla har möjlighet att delta?

Steg 2: Identifiera styrkor och svagheter

Vad fungerar bra och mindre bra i dag? Diskutera och sätt X i tabellen.

	Stämmer väl	Stämmer delvis	Under utveckling	Stämmer inte
I personalgruppen diskuterar vi frågor om vad hälsa och livskvalitet innebär				
De boendes hälsa och livskvalitet står alltid i fokus i vårt arbete				
Individuella planer görs för varje boende där vi tar hänsyn till det individuella behovet				
Vi diskuterar regelbundet frågor som rör levnadsvanor, till exempel alkohol, rökning, mat och fysisk aktivitet				
Fördelningen mellan individuella och gemensamma måltider är anpassad efter de boendes behov				

Steg 3: Diskutera och enas kring hur ni vill arbeta med hälsa och livskvalitet

Utgå från tabellen i steg 2.

Hälsa och livskvalitet
Det här fungerar bra i dag
Det här vill vi införa eller förändra
Så ska vi genomföra förändringarna
Personer som är ansvariga för genomförandet
Så här ska vi följa upp att arbetet blir gjort (datum/tidsplan)



TEMA 2

Självbestämmande och etik

Självbestämmande

Enligt svensk lag har varje vuxen person rätt att bestämma över sig själv och sin kropp. Denna självbestämmanderätt innebär att man får avgöra om man vill ta emot hjälp, vård och skydd i olika avseenden. Undantag från detta finns i lagarna om tvångsvård. Dessa lagar kan bara tillämpas under särskilda omständigheter, och aldrig enbart på grund av en intellektuell funktionsnedsättning. Vuxna personer med intellektuell funktionsnedsättning har, liksom andra, rätt till självbestämmande.

För personal som arbetar i gruppboende är det viktigt att respektera den enskildes vilja och önskemål. Samtidigt har personer som bor i gruppboende behov av stöd för en fungerande vardag. Vid utformning av detta stöd bör den boendes integritet respekteras och stödinsatserna bör, i så stor utsträckning som möjligt, utformas tillsammans med den enskilde. Den enskildes delaktighet i den stödinsats som hen får betonas starkt i LSS.

Behov av stöd

Intellektuell funktionsnedsättning är en funktionsnedsättning som påverkar den intellektuella och kognitiva förmågan. Funktionsnedsättningen innebär svårigheter med teori, det vill säga att föreställa sig saker i tanken, svårigheter med socialt samspel och svårigheter att utföra praktiska saker, som att tvätta, handla och så vidare.

När man har en funktionsnedsättning som påverkar den intellektuella och kognitiva förmågan kan det vara svårt att bedöma olika

situationer och att ta beslut i vardagen. Man kan säga att en person behöver viss kompetens för att utöva självbestämmande. Eftersom den kompetensen kan vara bristande i olika utsträckning hos personer med intellektuell funktionsnedsättning har de rätt till stöd för att kompensera för detta och på så sätt förverkliga sina rättigheter.

LSS

Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) omfattar personer med intellektuell funktionsnedsättning, autism, autismliknande tillstånd, kognitiva funktionsnedsättningar på grund av hjärnskada samt andra varaktiga funktionsnedsättningar som orsakar betydande svårigheter i den dagliga livsföringen och inte beror på normalt åldrande. Lagen ska garantera personer med omfattande och varaktiga funktionsnedsättningar goda levnadsvillkor, att de får den hjälp de behöver i det dagliga livet och att de kan påverka vilket stöd de får.

Enligt LSS ska var och en ha största möjliga inflytande och medbestämmande över det stöd som ges i enlighet med lagen. Det innebär att man endast ska få insatser när man själv efterfrågar dem. Endast om man är under 15 år eller själv uppenbart inte kan ta ställning i frågan kan man få insatser på begäran av vårdnadshavare (till och med 17 år), god man eller förvaltare.

Etiska överväganden

I arbete med människor kan det uppstå situationer då man måste fundera över vad som är "det rätta", det vill säga situationer då etiska



öväganden måste göras. Inom LSS möter man personer som, på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning, är beroende av andra. Detta gör att relationen mellan stödmottagare och stödgivare är ojämlig. Stödgivaren har en makt som stödmottagaren inte har, och därigenom också ett ansvar för bemötandet, relationen och för hur stödet ser ut och fungerar.

Etiska dilemman

Genom att en person har rätt till stöd enligt LSS finns ett ansvar och därmed en skyldighet att stödja och hjälpa individen med dagliga personliga behov. Samtidigt ska personalen ge stöd till självbestämmande.

Om en person tar beslut som kan skada hans hälsa innebär det att två principer kan komma att stå emot varandra. Det handlar både om att ge stöd till hälsosamma levnadsvanor och att respektera rätten till självbestämmande. Individen har rätt till självbestämmande men om personalen inte uppmärksammar beteenden och vanor som kan skada hälsan riskerar

individen att gå miste om stöd som hen också har rätt till och behöver. Det kan röra sig om svårigheter att bedöma hur olika val kan leda till negativa konsekvenser, att det kan vara svårt att bryta vanor och beteenden, eller annat som har med funktionsnedsättningen att göra.

Personalen har till uppgift att stödja personerna i deras vardagliga behov, och hit kan behov av bra mat och fysisk aktivitet räknas. Det är personalens uppgift att ge stöd till hälsosamma levnadsvanor. Där ingår att informera, planera, uppmuntra och stödja i genomförande av förändringar.

I många situationer kan det vara svårt att veta hur man agerar på bästa sätt i det dagliga arbetet, och det är därför viktigt att som personal få stöd och möjlighet att diskutera hur olika situationer kan lösas. Genom att frågor kring levnadsvanor tas upp i genomförandeplanen eller den individuella planen kan personalen också få stöd i hur specifika frågor kan hanteras.

Steg 1: Diskutera

- I vilka vardagliga situationer kan det vara svårt för en person med intellektuell funktionsnedsättning att göra hälsosamma val?
- Om en boende vill äta pizza till middag varje kväll, är det rätt att låta hen göra det? Varför/varför inte?
- I vilka situationer kan det hända att personal går in och styr mer än vad de borde? Beskriv situationen. Varför händer det?

Steg 2: Identifiera styrkor och svagheter

Vad fungerar bra och mindre bra i dag? Diskutera och sätt X i tabellen.

	Stämmer väl	Stämmer delvis	Under utveckling	Stämmer inte
Vi har goda kunskaper om lagstiftning kring stöd och självbestämmande				
Våra genomförandeplaner och individuella planer ger stöd för att hantera etiskt svåra situationer				
Vi har väl fungerande rutiner för att diskutera etiska problem som uppstår i vardagen				
Vi kan få stöd av varandra i personalgruppen i etiskt svåra frågor				
När etiska dilemman uppstår kan vi få handledning eller stöd utifrån på annat sätt				

Steg 3: Diskutera och enas kring hur ni vill arbeta med självbestämmande och etik

Utgå från tabellen i steg 2.

Självbestämmande och etik

Det här fungerar bra i dag

Det här vill vi införa eller förändra

Så ska vi genomföra förändringarna

Personer som är ansvariga för genomförandet

Så här ska vi följa upp att arbetet blir gjort (datum/tidsplan)



TEMA 3

Budskap om mat och hälsa

Dagens informationssamhälle

Genom media nås vi ständigt av information om mat och hälsa. Råden om hur man ska äta och inte ska äta kan tyckas variera från vecka till vecka genom budskap i tv, tidningar och sociala medier. Det kan vara svårt att sälla i den stora mängden information, och för en person som har en intellektuell funktionsnedsättning kan det vara ännu svårare. Personalen har därför en viktig uppgift i att stödja de boende att bedöma informationen.

Om olika dieter

Det talas ofta om dieter. Gemensamt för många av dem är att man ska undvika en viss typ av mat. Genom att ta bort vissa produkter kan man lyckas minska den totala mängden energi vilket gör att man går ner i vikt, om man lyckas hålla dieten. Om man minskar den totala mängden kalorier går man ner i vikt, oavsett om man minskar på fett, protein eller kolhydrater.

Men en hälsosam kost hjälper oss inte enbart att hålla vikten, utan ger oss också den näring vi behöver. Man kan under en kortare period prova en specifik diet för att gå ner i vikt, men man bör inte göra det under en längre tid eftersom man riskerar att inte få i sig alla näringsämnen som kroppen behöver. Extrema bantningsdieter rekommenderas inte eftersom det mycket låga kaloriintaget ofta leder till starka hungerkänslor som i sin tur kan leda till ökat ätande.

Nordiska näringsrekommendationer

Nordiska näringsrekommendationer (NNR) ger riktlinjer för hälsosam mat som grundar sig på internationell forskning. Rekommendationerna uppdateras regelbundet. De senaste rekommendationerna, NNR 2023, beaktar också miljömässig hållbarhet och tar därmed hänsyn till hur våra matvanor påverkar miljö och klimat.

NNR ger underlag för att planera måltider som är sammansatta för att uppfylla våra näringsbehov. Måltider som planeras utifrån rekommendationerna ger förutsättningar för en god hälsa och minskar risken för sjukdomar. För personer med särskilda näringsbehov, sväljningssvårigheter eller sjukdomar som till exempel diabetes, kan individuella anpassningar behöva göras med stöd av en dietist.

Personliga val

Alla människor har en personlig relation till mat, vad man tycker om och föredrar att äta. Det kan handla om att man vill äta mat som är bra för miljön, att man är vegetarian eller att man helt enkelt bestämt sig för att äta det man tycker är gott. Personer som bor i grupp- bostad har rätt att, på samma sätt som andra, bestämma själva. När man har en intellektuell funktionsnedsättning kan man dock behöva stöd för att göra hälsosamma val. Personalen har här en mycket betydelsefull roll. Det är viktigt att ha ett professionellt förhållnings- sätt, att utgå från riktlinjer och kostråd och inte ge råd efter personlig uppfattning.

Steg 1: Diskutera

- I vilka sammanhang möter de boende budskap om mat, fysisk aktivitet och hälsa?
- På vilka sätt påverkas de boende av dessa budskap?
- Låter vi våra egna uppfattningar om kost och dieter påverka de boende i gruppboenden?

Steg 2: Identifiera styrkor och svagheter

Vad fungerar bra och mindre bra i dag? Diskutera och sätt X i tabellen.

	Stämmer väl	Stämmer delvis	Under utveckling	Stämmer inte
Vi har kommit överens om ett professionellt förhållningssätt kring mat och hälsa				
Vi vet var vi kan hitta information om mat och hälsa som baseras på svenska kostråd				
Vi har kommit överens om hur vi ska göra när vi har olika åsikter om mat och hälsa				
Vi pratar med de boende om matreklam och hälsobudskap i media				

Steg 3: Diskutera och enas kring hur ni vill arbeta med mat och hälsa

Utgå från tabellen i steg 2.

Budskap om mat och hälsa
Det här fungerar bra i dag
Det här vill vi införa eller förändra
Så ska vi genomföra förändringarna
Personer som är ansvariga för genomförandet
Så här ska vi följa upp att arbetet blir gjort (datum/tidsplan)

TEMA 4

Bra mat och måltider

Vad är bra mat?

Bra mat och måltider handlar om att äta lagom portioner, ha bra fördelning mellan olika livsmedel i måltiden och att variera maten. Genom att äta frukost, lunch, middag och två till tre planerade mellanmål skapar man goda förutsättningar för att kroppen ska få i sig alla näringsämnen den behöver under en dag. När man äter regelbundet är det också större chans att man har ork hela dagen. Blodsockernivån hålls jämnare och suget efter att småäta minskar, vilket i sin tur minskar risken för övervikt.

Frukost och mellanmål

Frukost och mellanmål ger energi under dagen och minskar risken för småätande. En hälsosam frukost kan innehålla bröd, flingor eller gröt, någon mjölkprodukt eller växtbaserat alternativ och frukt och grönsaker. Välj gärna fullkornsbröd, osötade flingor och magra naturella mjölkprodukter. Ett mellanmål kan komponeras på samma sätt som frukosten eller exempelvis bestå av en smörgås, en frukt och kaffe eller te.

Lunch och middag

Genom att planera lunch och middag enligt tallriksmodellen ökar möjligheterna till en balanserad måltid som ger både näring och energi. De senaste nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2023) rekommenderar att öka intaget av växtbaserade livsmedel i förhållande till animaliska livsmedel, både av hälsoskäl och för att minska påverkan på miljö och klimat. Det kan till exempel vara att minska på antalet måltider som innehåller kött och ersätta med baljväxter eller andra livsmedel som har mindre miljöpåverkan.

Tallriksmodellen består av tre delar. En del för grönsaker och rotfrukter, en del för kolhydratrika livsmedel som potatis, pasta, ris och gryner och en del för proteinrika livsmedel som fisk, ägg, baljväxter (bönor, ärtor, linser, tofu) och kött. Tallriksmodellen finns i tre varianter, en för den som rör sig regelbundet, en för den som rör sig lite och en för äldre med nedsatt aptit.



ILLUSTRATION: LIVSMEDELSBERKET

Det är vanligt med färdiga rätter till lunch eller middag i många hem. Och även när man äter färdiga rätter är det viktigt att få till en komplett måltid enligt tallriksmodellen. Välj gärna nyckelhålmärkta rätter och komplettera eventuellt med grönsaker och frukt. Nyckelhålmärkta rätter och produkter innehåller mindre socker och salt, hälsosammare fett och mer fullkorn och fibrer och är därför ett bättre val.

Drycker

Det är bra att dricka vatten, både till måltider och som törstsläckare mellan målen. Söta drycker som läsk, saft och juice innehåller mycket socker och är ofta energirika. Eftersom drycker mättar mindre är det lätt att få i sig mer energi än man behöver och på så sätt gå upp i vikt. Lightdrycker innehåller mindre energi, men den som ofta dricker lightdrycker

vänjer sig lätt vid att allt ska smaka sött. Spara gärna de söta dryckerna till fest eller speciella tillfällen, för att på det sättet skilja mellan vardag och fest.

Mjölk innehåller viktiga näringsämnen som kalcium och D-vitamin, men också mättat fett som vi bör äta mindre av. Välj lättmjölk, som innehåller lika mycket kalcium och D-vitamin som den fetare mjölken, men mindre mättat fett. Väljer man växtbaserade alternativ är det viktigt att de är berikade med D-vitamin.

Grönsaker och frukt

Det är bra att äta mycket grönsaker, rotfrukter, frukt och bär. De innehåller många viktiga vitaminer, mineraler och antioxidanter. Grönsaker och frukt gör också att det är lättare att hålla vikten eftersom de innehåller relativt mycket vatten och fibrer och därför mättar bra. Det är bra om grönsaker och frukt ingår i varje måltid. Rekommendationen är att äta minst ett halvt kilo frukt och grönsaker om dagen. Det motsvarar ungefär två frukter och två rejäla nävar med grönsaker och rotfrukter. Variera gärna mellan olika sorters frukter och bär och servera både råa och tillagade grönsaker och rotfrukter. Baljväxter som bönor, ärter, linser och tofu bör ingå som en del av kosten och gärna ingå i måltider dagligen. Baljväxter är bra källor till protein, fibrer och mineraler.

Fett

Fett behövs som energikälla, för att kroppen ska kunna ta upp fettlösliga vitaminer och för att man ska få i sig nödvändiga fettsyror. Det finns olika sorter av fett: mättat fett, omättat fett och fleromättat fett. Vi behöver dem alla, men i olika mängd. Ett för stort intag av mättat fett ökar risken för bland annat hjärt- och kärlsjukdom och därför är det bra om vi äter mindre av det. Mättat fett finns framför allt i mejeriprodukter som smör, grädde och ost och i rött kött och feta charkvaror som korv, salami, bacon och leverpastej. Även kokosfett

innehåller mycket mättat fett. Omättat och fleromättat fett finns till exempel i nötter, oljor och fet fisk som lax, sill och makrill. Därför är det bra att välja olja eller margarin i stället för smör eller kokosfett. Välj gärna rapsolja eller olivolja eftersom de innehåller minst andel mättat fett. Även om oljor innehåller hälsosamt fett är det viktigt att tänka på den totala mängden då de ger mycket energi. För personer som är underviktiga är det däremot bra att öka denna sorts fett, till exempel genom lite extra rapsolja eller olivolja i måltiden.

”Det lilla extra”

Det finns tillfällen då man vill unna sig något lite extra som chips, kakor, godis eller glass. Sådana produkter innehåller mycket energi i form av fett och socker, men inte särskilt mycket näring.

Om man äter hälsosam och varierad mat i övrigt och rör på sig tillräckligt finns det utrymme kvar för ”det lilla extra”. Men om man äter för mycket av ”det lilla extra” kan det leda till viktuppgång. Och om man ersätter vanlig mat med mer riskerar man brist på viktiga näringsämnen även om man kan hålla vikten. Den som vill gå ner i vikt bör i första hand minska på ”det lilla extra”.

Det är viktigt att personalen ger stöd till att äta lagom av ”det lilla extra”. Samtidigt är det viktigt med självbestämmande och delaktighet. Valet av dessa livsmedel, i vilka mängder och när de äts bör därför göras tillsammans. Personalen har helhetsperspektiv på både mat och fysisk aktivitet, och kan vägleda och ge stöd till hälsosamma vanor.

Även alkohol innehåller mycket kalorier. Enligt den senaste forskningen finns det inte heller någon gräns för riskfri alkoholkonsumtion, utan all alkoholkonsumtion innebär hälsorisker. Därför är rekommendationen att undvika eller begränsa intaget av alkohol.

Steg 1: Diskutera

- På vilka sätt stämmer måltider och fika som serveras i gruppboenden i dag överens med råden i kapitlet? Finns det hinder? Vilka?
- Vilka boende handlar mat själva och vilka får stöd att handla?
- Används handlingslistor, bildstöd eller veckomeny?
- Görs gemensamma beslut om hur ofta det är fika?
- Behövs mer stöd till hälsosamma val?

Steg 2: Identifiera styrkor och svagheter

Vad fungerar bra och mindre bra i dag? Diskutera och sätt X i tabellen.

	Stämmer väl	Stämmer delvis	Under utveckling	Stämmer inte
Måltider i gruppboenden stämmer överens med tallriksmodellen				
Grönsaker och/eller frukt ingår vid alla måltider, inklusive frukost och mellanmål				
Vatten är den vanligaste drycken både som måltidsdryck och törstsläckare				
Omättat fett (t ex rapsolja eller olivolja) väljs framför mättat fett				
”Det lilla extra” serveras vid enstaka tillfällen				

Steg 3: Diskutera och enas kring hur ni vill arbeta med bra mat och måltider

Utgå från tabellen i steg 2.

Bra mat och måltider

Det här fungerar bra i dag

Det här vill vi införa eller förändra

Så ska vi genomföra förändringarna

Personer som är ansvariga för genomförandet

Så här ska vi följa upp att arbetet blir gjort (datum/tidsplan)



TEMA 5

Fysisk aktivitet

Vi rör oss mindre

I dag är det vanligt att vi rör oss för lite. Många människor har stillasittande arbeten, vilket tillsammans med teknikutvecklingen bidrar till att vi inte rör oss så mycket i vardagen. Det är lätt att ”spara energi” genom att ta hissen, rulltrappan, bussen eller bilen. För att vara fysiskt aktiv krävs ofta planering, och då kan det vara lätt att det inte blir av.

För personer som bor i gruppboende kan det vara ännu svårare att få tillräckligt med fysisk aktivitet. Det är vanligt att ha en sysselsättning som innebär mycket stillasittande under dagarna och många boende är beroende av stöd för att ta sig ut och delta i aktiviteter. Ibland finns också fysiska funktionsnedsättningar som medför begränsningar.

Fysisk aktivitet för god hälsa

Fysisk aktivitet kan minska risken för en rad olika sjukdomar och ohälsa, till exempel högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdom, övervikt, diabetes, vissa former av cancer, benskörhet och psykisk ohälsa. Fysisk aktivitet kan även bidra till att förbättra kondition, balans och muskelstyrka. Dessutom kan fysisk aktivitet bidra till bättre sömn, minskad oro, att vi blir på bättre humör och får en mer positiv självbild.

Hur mycket fysisk aktivitet behövs?

Rekommendationerna för fysisk aktivitet innehåller tre komponenter: stillasittande, pulshöjande aktivitet och muskelstärkande aktivitet. Tiden i stillasittande bör begränsas och långa perioder brytas av med någon form av fysisk aktivitet.

För pulshöjande aktivitet rekommenderas mellan 150–300 minuter per vecka på måttlig intensitet, eller 75–150 minuter på hög intensitet. Aktivitet på måttlig intensitet ger en ökad puls och andning, medan aktivitet på hög intensitet ger en markant ökning av puls och andning. Den fysiska aktiviteten behöver inte ske sammanhängande under längre tid, utan det går lika bra att dela upp den i mindre bitar så länge den totala mängden är densamma.

I riktlinjerna betonas att all aktivitet räknas, vilket innebär att även personer som inte når upp till rekommendationerna om mängden fysisk aktivitet kan få positiva hälsoeffekter genom att öka sin aktivitet något.

Slutligen rekommenderas muskelstärkande aktiviteter på måttlig eller hög intensitet under minst två dagar i veckan där alla kroppens större muskelgrupper involveras.

Vardagsaktiviteter

Fysisk aktivitet är inte bara motion och träning, utan all rörelse som vi gör i vardagen. Det kan handla om att gå ut med posten, hjälpa till med tvätt eller handling eller att ta trappan i stället för hissen. En del hushållsarbete, framför allt städning, innebär fysisk aktivitet på ansträngande nivå. Fritidsaktiviteter som gör att man rör sig är också bra, som trädgårdsarbete, dans eller promenader.

Den som har en sysselsättning med mycket fysisk aktivitet behöver inte röra på sig lika mycket på fritiden. Men om jobbet är tungt eller ensidigt kan det vara viktigt med styrketräning för att undvika förslitnings- eller belastningsskador.

Motion

Motion, idrott och träning kan, till skillnad från vardagsaktivitet, beskrivas som fysisk aktivitet som utförs regelbundet, strukturerat, och med ett specifikt mål att bibehålla eller förbättra hälsa och fysisk kapacitet. För en person som tidigare varit inaktiv kan måttlig fysisk aktivitet som ger en ökad puls och andning, ge stora effekter på hälsan. Vid ytterligare fysisk aktivitet med högre intensitet följer fler positiva effekter. Vid mycket hög belastning kan däremot risken för skador bli stor.

Det är bra att variera träningen och de största hälsoeffekterna uppnås om man både tränar styrka och kondition. Vid all motion är det viktigt att kroppen får tid att vänja sig genom att börja lugnt, för att sedan öka frekvensen, volymen eller intensiteten.

Vid behov kan kontakt tas med hälso- och sjukvården, lokalt hälso- och sjukvårdsteam (HSL-team) eller primärvårdsrehab för att med stöd av sjukgymnast komma i gång med träning.

Hitta en aktivitet man gillar

Det viktigaste för att en aktivitet ska bli en vana är att hitta en aktivitet man upplever som lustfylld. För en person kan det vara innebandy och för en annan bowling eller dans. Det kan vara viktigt att få prova olika aktiviteter för att hitta något man tycker om. Kanske är det att promenera i skogen eller att gå ut och gå med grannens hund.

Med det sagt, all aktivitet räknas, oavsett hur den ser ut, hur intensiv den är, eller hur kul den upplevs. Det viktigaste är att den blir av. Därför kan det vara en fördel att prata om fysisk aktivitet i termer av vardagsaktiviteter och rörelse i stället för sport och motion, som kan vara mer laddade och exkluderande ord.



Steg 1: Diskutera

- Vilka är dina erfarenheter och upplevelser av fysisk aktivitet?
Finns det några typer av aktiviteter du tycker särskilt mycket om?
- Vilka fysiska aktiviteter tycker de boende om?
Vad tror du att det är som upplevs positivt med aktiviteterna?
- Vilka fysiska aktiviteter tycker du själv inte om? Vad kan det bero på?
- Vilka fysiska aktiviteter tycker de boende inte om?
Vad tror du att det är som upplevs som negativt i samband med aktiviteterna?
- Vilka hinder finns för att de boende ska vara fysiskt aktiva?

Steg 2: Identifiera styrkor och svagheter

Vad fungerar bra och mindre bra i dag? Diskutera och sätt X i tabellen.

	Stämmer väl	Stämmer delvis	Under utveckling	Stämmer inte
Flertalet boende är fysiskt aktiva minst 30 min varje dag				
Flertalet boende utövar rörliga vardagsaktiviteter varje dag, som att städa eller ta trapporna.				
Flertalet boende har en rörlig sysselsättning eller deltar i rörliga aktiviteter på dagliga verksamheten.				
Vi kommer regelbundet ut i naturen på promenader, utflykter med mera.				
Flertalet av de boende deltar i någon motionsaktivitet eller aktiv fritidsaktivitet som de upplever positiv				

Steg 3: Diskutera och enas kring hur ni vill arbeta med fysisk aktivitet

Utgå från tabellen i steg 2.

Fysisk aktivitet

Det här fungerar bra i dag

Det här vill vi införa eller förändra

Så ska vi genomföra förändringarna

Personer som är ansvariga för genomförandet

Så här ska vi följa upp att arbetet blir gjort (datum/tidsplan)



TEMA 6

Utbud och tillgänglighet

Affärer och restauranger

Att välja hälsosam mat är inte alltid lätt. När det gäller mat väljer vi bland det som finns i affärer och restauranger. Vi väljer utifrån smak och önskemål, men också utifrån vad som finns i närheten, hur mycket det kostar och hur mycket tid vi har. Dessutom påverkas vi av hur varor marknadsförs.

Personalen bör vara medveten om hur utbudet av mat ser ut kring de boende och på vilket sätt de kan stötta till hälsosamma val.

Gemensamma måltider i grupp- bostad och daglig verksamhet

Om gemensamma måltider serveras i grupp-
bostaden eller den dagliga verksamheten har personalen stort inflytande över vilken mat de boende får möjlighet att äta.

Boende som inte själva kan påverka vad som serveras är beroende av kompetensen och engagemanget hos personalen. Ett stort och varierat utbud av grönsaker och frukt vid måltiderna gör att det är lättare att äta en balanserad måltid. Det är till exempel bättre att erbjuda smörgås och frukt vid fiket än kakor och söta drycker.

Fundera över följande situationer och vilka konsekvenserna kan bli:

- Ingen har köpt hem frukt.
- Det finns frukt i kylskåpet.
- Frukt ligger framme i en skål.
- Frukt i munsbitar ligger på ett fat.

Hur maten serveras och miljön runtomkring är viktiga aspekter som kan främja aptiten och skapa trevliga måltider. Personalen kan med fördel involvera de boende i att duka och lägga upp maten för att gemensamt skapa trivsamma och inbjudande måltider. En stund av lugn och ro med fokus på mat och umgänge är också en möjlighet till avkoppling, njutning och socialt samspel.

Fysisk aktivitet i närmiljön

I dagens samhälle är det många gånger enkelt att vara fysiskt inaktiv. Rulltrappor, hissar och automatiska dörrar skapar tillgänglighet för äldre och för personer med nedsatt rörelseförmåga. Samtidigt blir det enkelt även för andra att välja bort vardaglig fysisk aktivitet.

Hur miljön omkring oss ser ut påverkar hur vi rör oss i vardagen. Det är lättare att promenera om det finns bra promenadvägar, om vägarna är sandade vintertid, om området är upplyst kvällstid och om vi upplever att risken för kriminalitet är låg. Avståndet till simhallar, idrottsanläggningar och friluftsområden kan påverka hur mycket vi utnyttjar dem. På samma sätt spelar det roll om det finns bra kommunikationer med buss och tåg. För en del personer som bor i grupp-
bostad är det dessutom viktigt att personalen har tid att följa med till aktiviteter. I hemmet är det lättare att vara aktiv om det finns ett alternativ till tv-tittande. Ett exempel kan vara ett aktiverande tv-spel, där man står upp och är fysiskt aktiv när man spelar.

Om boende har behov av särskilt anpassade aktiviteter kan man ta kontakt med kommunen eller de lokala idrottsföreningarna för att få information om vilka aktiviteter de erbjuder.

Information om aktiviteter

Personer med intellektuell funktionsnedsättning kan behöva särskilt stöd från personalen med att söla bland information om aktivitetsutbud och få förslag på möjliga aktiviteter.



Steg 1: Diskutera

- Vilka affärer och restauranger finns tillgängliga i de boendes närområde? Vad är bra och dåligt i utbudet?
- På vilka sätt kan personalen bidra till att hälsosam mat är tillgänglig i vardagen?
- Vilka möjligheter finns till vardaglig fysisk aktivitet och motionsaktiviteter i de boendes närområde?

Steg 2: Identifiera styrkor och svagheter

Vad fungerar bra och mindre bra i dag? Diskutera och sätt X i tabellen.

	Stämmer väl	Stämmer delvis	Under utveckling	Stämmer inte
De boende erbjuds möjligheter till hälsosam lunch och middag				
Gemensamma måltider serveras vid fint dukade bord i lugn miljö				
De boende är involverade i matlagning och att duka borden				
På den dagliga verksamheten finns aktiviteter/uppgifter som inspirerar till fysisk aktivitet				
I närområdet finns goda möjligheter för promenader och andra uteaktiviteter				
Vi i personalgruppen har tid att följa med till aktiviteter utanför bostaden				

Steg 3: Diskutera och enas kring hur ni alla vill arbeta med utbud och tillgänglighet

Utgå från tabellen i steg 2.

Utbud och tillgänglighet
Det här fungerar bra i dag
Det här vill vi införa eller förändra
Så ska vi genomföra förändringarna
Personer som är ansvariga för genomförandet
Så här ska vi följa upp att arbetet blir gjort (datum/tidsplan)



TEMA 7

Professionellt förhållningssätt

Den professionella rollen

I gruppboenden möts många olika människor, både boende och personal, och alla har olika vanor och tankar kring mat och rörelse. Som personal har man en professionell roll och ska fokusera på de boendes behov.

I ett professionellt förhållningssätt ingår självkännet, kunskap och medkänsla. Att ha självkännet innebär att vara medveten om sin personliga relation till mat, fysisk aktivitet och andra levnadsvanor. Denna medvetenhet är nödvändig för att kunna skilja privata åsikter från ställningstaganden i den professionella rollen. I den privata rollen gör man sina personliga val. Som professionell utövare av vård- och omsorgsyrket är det viktigt att man följer officiella råd och rekommendationer, exempelvis när det gäller mat och måltidsplanering.

Det behövs kunskaper om de enskilda personernas individuella behov av stöd utifrån sina

förutsättningar. Därutöver krävs medkänsla för att utveckla förståelse för individens situation.

På arbetet har personalen en professionell roll och ska fokusera på de boendes behov, oavsett eget tycke. Eftersom personalen också kan fungera som förebilder för de boende är det viktigt att fundera över egna vanor och förhållningssätt.

Hälsosamma förhållningssätt i personalgruppen kan till viss del smitta av sig på de boende. Om personalen lagar hälsosam mat som de själva uppskattar är det lättare att på ett naturligt sätt få en positiv relation till bra mat. De boende kan också delta aktivt i att planera veckomeny, skriva inköpslista och följa med till affären. Om personalen har för vana att promenera till affären, är det lättare att också de boende uppfattar att det är ett naturligt och trevligt inslag i vardagen.

Steg 1: Diskutera

- Hur skiljer sig den professionella rollen i arbetet på en gruppbostad från en privat roll?
- Hur kan de boendes matvanor påverkas av personalens egna förhållningssätt och tankar kring mat?
- Hur kan de boendes rörelsevanor påverkas av personalens egna förhållningssätt till rörelse?

Steg 2: Identifiera styrkor och svagheter

Vad fungerar bra och mindre bra i dag? Diskutera och sätt X i tabellen.

	Stämmer väl	Stämmer delvis	Under utveckling	Stämmer inte
Vi diskuterar vad det innebär att ha ett professionellt förhållningssätt i personalgruppen				
Vi diskuterar vanor och förhållningssätt kring mat och rörelse i personalgruppen och hur det påverkar de boende				
Vi försöker vara goda förebilder när det gäller förhållningssätt till mat och måltider				
Vi försöker vara goda förebilder när det gäller förhållningssätt till fysisk aktivitet				

Steg 3: Diskutera och enas kring hur ni alla vill arbeta som förebilder

Utgå från tabellen i steg 2.

Professionellt förhållningssätt

Det här fungerar bra i dag

Det här vill vi införa eller förändra

Så ska vi göra för att genomföra förändringarna

Personer som är ansvariga för genomförandet

Så här ska vi följa upp att arbetet blir gjort (datum/tidsplan)

TEMA 8

Motivation och stöd till förändring

Förändringsstegen

Det kan vara svårt att ändra ett beteende eller en vana. Det kan handla om att sluta röka, att börja äta mer hälsosamt eller att börja med någon fysisk aktivitet. För att kunna förändra en vana måste vi först bli medvetna om den och uppfatta den som något vi vill förändra. Först när vi börjat överväga en förändring kan vi gå vidare och förbereda för förändringen. Det här har beskrivits i en modell som kallas "Förändringsstegen" eller "Stages of change". I den modellen beskrivs förändringsprocessen med fem steg.



För att stöd till beteendeförändring ska vara effektivt är det viktigt att fundera över vilket steg individen befinner sig på. Om personen befinner sig på det första steget kan hen behöva stöd för att börja fundera på förändring. Om personen befinner sig på steg två eller tre kan hen snarare behöva praktisk hjälp för att komma i gång och börja genomföra förändringen.

Orsak och verkan

När man börjar med en ny vana är det inte säkert att de positiva effekterna upplevs omedelbart. Om man börjar jogga hoppas man kanske på att bli piggare och friskare med tiden. Samtidigt kan de omedelbara effekterna upplevas som negativa eller obehagliga. Man blir ju trött och svettig när man är ute och joggar.

Om man inte upplever positiva effekter på en gång kan det vara svårt att känna sig motiverad. För personer med intellektuell funktionsnedsättning, som kan ha svårt att se samband mellan orsak och verkan, blir det ännu svårare. För att stödja förändringen är det därför viktigt att förstärka de omedelbara positiva effekterna och minska de negativa (såsom träningsvärk). Det kan man göra genom att välja enkla förändringar där personen har möjlighet att lyckas och uppleva att hen gör framsteg. Samtidigt kan du som personal spela en viktig roll i att ge positiv återkoppling till personen, såsom "vad starkt att du tog dig ut!", "du lyfte ett kilo mer än igår!", "vilken bra teknik!", eller liknande. Att belysa framsteg kan stärka känslan av att man klarar av det eller kanske till och med är duktig på det.

Delmål och uppmuntran

Det är viktigt att sätta upp delmål och se konkreta resultat. Om man till exempel vill gå ner i vikt kan vågen vara ett sätt att mäta resultatet. Fysisk aktivitet kan mätas med en aktivitetsdagbok eller stegräknare.

Stegräknaren kan användas för att uppnå personliga resultat, men alla i gruppboenden kan också kämpa för att nå ett gemensamt mål. Ett diplom eller en medalj kan också vara ett sätt att markera en prestation, till exempel vid en aktivitets- eller friluftsdag.

Uppmuntran är en viktig del i att ge stöd till förändring, men det kan vara värt att tänka kring hur man ska hantera belöningar. Belöningar kan göra att motivationen kopplas till belöningen snarare än beteendeförändringen i sig. Ibland kan det dock vara både befogat och nödvändigt att belöna, men då är det viktigt att tänka på hur man gör det, och med vad. Att belöna hälsosamma beteenden med ohälsosam mat kan vara kontraproduktivt. Att fira med en rolig aktivitet kan vara ett bättre alternativ.

Motivation kommer inifrån individen, därför kan man inte "motivera någon". Däremot kan man informera, inspirera, validera, stödja i processen, uppmuntra och berömma. Det kan ge möjlighet för motivationen att växa fram hos personen. Vad som inte leder till ökad motivation är piskor i form av hot, utpressning eller liknande. Det kan förvisso leda till att en person gör något, men mot sin vilja och därmed är det potentiellt en kränkning.

Att arbeta med motivation handlar om att få individen att själv välja att göra förändringen, och för att åstadkomma det behöver man ha förtroende hos personen och en god relation.

Nya vanor

Att skapa nya vanor kan ta tid, och det är viktigt att acceptera och planera för det. Det kan vara svårt att ändra ett beteende, särskilt om det är en vana som man utvecklat under

ett helt liv. Man känner sig kanske trygg med den gamla vanan, medan man fortfarande är lite osäker på hur man utför den nya, eller vad den leder till. Det kan också vara så att det faktum att man har en funktionsnedsättning gör att vanan blir svår att bryta.

Att upprepa nya aktiviteter, som att promenera en viss dag i veckan, kan göra att det till slut blir en vana som man trivs med, men det är också, i alla fall till en början, viktigt att man trivs med den nya vanan. I stödet kan därför ingå att man tar reda på hur aktiviteten ska bli så trivsamt som möjligt. Det kan handla om att man för in personens intressen i aktiviteten, skaffar rätt utrustning eller liknande.

En annan viktig faktor är personens självbild och identitet. Om man har intalat sig själv eller fått höra av andra att man är en lat person som inte klarar av det ena eller det andra, får man inte särskilt stort självförtroende till en ny vana. Som personal är det därför viktigt att stärka en annan självbild och identitet hos personen genom att prata positivt om dennes prestationer i den nya vanan, berömma och få personen att känna sig kompetent.

Den kultur som verksamheten och personalen förmedlar till de boende har också stor betydelse. Har ni mycket stillasittande aktiviteter? Serverar ni ofta fika under veckorna? Gör personalen mycket själva eller blir de boende aktivt involverade? Genom att fundera över sådant kan man få en bild av hur "tillgänglig" beteendeförändringen är, och om sammanhanget stödjer förändringen eller inte. Vanor existerar i en miljö som kan möjliggöra vanan eller försvåra den. Frågan är hur miljön kan ändras för att öka chanserna för en förändring.

Steg 1: Diskutera

- Var i förändringstegen befinner du dig själv när det till exempel gäller att börja motionera mer än du gör i dag?
- Tänk på en av era boende: Var i förändringstegen befinner hen sig när det till exempel gäller att börja motionera mer än hen gör i dag?
- Hur kan ni hjälpa de boende att förstå konsekvenserna av olika vanor?
- Vilka sätt brukar ni använda för att belöna eller uppmuntra som inte innebär att äta eller dricka något?
- Vilka vanor finns bland de boende redan i dag som de tycker om och som ni uppfattar som hälsosamma?

Steg 2: Identifiera styrkor och svagheter

Vad fungerar bra och mindre bra i dag? Diskutera och sätt X i tabellen.

	Stämmer väl	Stämmer delvis	Under utveckling	Stämmer inte
Vi har väl fungerande rutiner för att diskutera motivationsarbete				
Vi kan få stöd av varandra i motivationsarbetet				
Vi diskuterar ofta i personalgruppen hur vi kan uppmuntra och belöna med annat än mat				
När svårigheter uppstår i motivationsarbetet kan vi få handledning eller stöd utifrån på annat sätt				

Steg 3: Diskutera och enas kring hur ni alla vill arbeta med motivation och stöd till förändring

Utgå från tabellen i steg 2.

Motivation och stöd till förändring

Det här fungerar bra i dag

Det här vill vi införa eller förändra

Så ska vi genomföra förändringarna

Personer som är ansvariga för genomförandet

Så här ska vi följa upp att arbetet blir gjort (datum/tidsplan)



TEMA 9

Samarbete

Det är inte alltid lätt att ge stöd till hälsosamma levnadsvanor. För de boende kan det vara svårt att hitta motivationen, samtidigt som det kan vara knepigt för personalen att få tiden eller pengarna att räcka till eller att hitta lämpliga aktiviteter. Genom att samarbeta med andra som finns i de boendes närhet kan man få stöd i arbetet och genomföra förändringar som kanske annars inte varit möjliga.

Anhöriga och gode män

Anhöriga och gode män engagerar sig ibland i hur boendet fungerar genom att komma med förslag, frågor och uppmaningar till personalen. De kan också vara delaktiga genom umgänge, där det kanske ingår gemensamma måltider eller aktiviteter.

Många gånger kan de anhörigas engagemang leda till positiva förändringar och förbättrade förhållanden för den boende. Om personalen och de anhöriga inte är överens kan engagemanget i stället leda till konflikter och problem. Då är det viktigt att hitta sätt att samarbeta och se de anhöriga som en resurs.

Kultur och fritid i kommunen

En av kommunens uppgifter är att arbeta för att fritids- och kulturutbudet görs tillgängligt för personer som omfattas av LSS. Personalen ska ge de boende stöd till att utveckla egna fritidsintressen, och på det sättet få möjlighet till en aktiv fritid. I vissa kommuner finns fritidsutvecklare som arbetar specifikt med fritid för personer i gruppbostäd. Oavsett om det finns eller inte, kan man kontakta kommunen om fler fritidsaktiviteter behöver

bli tillgängliga för personer som bor i gruppbostad.

Hälso- och sjukvård

Personer som bor i gruppbostad kan i olika sammanhang behöva hjälp att få hälso- och sjukvård. Det kan handla om primärvård, sjukhusvård, habilitering, hjälpmedel eller tandvård. Om en boende har behov av extra stöd kring frågor som rör mat, rörelse och hälsa kan det vara bra att samarbeta med hälso- och sjukvården.

I första hand finns stöd och hjälp i det kommunala hälso- och sjukvårdsteamet eller primärvården där man kan få råd av läkare, sjuksköterska, dietist, sjukgymnast, arbetsterapeut eller andra specialister.

När det behövs särskild kompetens kring funktionsnedsättningen kan man få stöd och hjälp av habiliteringen. Habilitering syftar till att förebygga och minska de svårigheter som en funktionsnedsättning medför i det dagliga livet. Genom habiliteringen är det möjligt att få expertstöd av bland annat sjukgymnast, arbetsterapeut, kurator, logoped, psykolog eller specialpedagog. Genom det kommunala hälso- och sjukvårdsteamet eller habiliteringen kan man också få prova ut olika hjälpmedel. Det kan handla om hjälpmedel som underlättar förflyttning, aktiviteter, träning eller annat som bidrar till ökad självständighet. Det finns även tids- och kognitionshjälpmedel som kan ge stöd till att planera aktiviteter eller laga måltider.

Steg 1: Diskutera

- Hur kan samarbete med anhöriga och gode män bidra till bättre mat- och rörelsevanor bland de boende?
- Hur ser samverkan ut med daglig verksamhet i dag och hur kan vi arbeta för att vid behov förbättra samverkan kopplat till de boendes hälsa?
- Vet vi vart vi ska vända oss om vi uppmärksammar att utbudet av fritid och kultur inte är tillgängligt? Hur sprider vi vidare information till de boende om det utbud som finns? Hur kan vi arbeta motiverande och möjliggörande så att boende kan delta i aktiviteter?

Steg 2: Identifiera styrkor och svagheter

Vad fungerar bra och mindre bra i dag? Diskutera och sätt X i tabellen.

	Stämmer väl	Stämmer delvis	Under utveckling	Stämmer inte
Vi har väl fungerande samarbete med anhöriga och gode män				
Vi har väl fungerande samarbete med den dagliga verksamheten				
Vi vet vem vi ska kontakta i kommunen när det gäller fritidsaktiviteter för de boende				
Vi har väl fungerande rutiner för att kontakta hälso- och sjukvård när det finns behov av extra stöd				
Vi vet vem/vilka vi ska kontakta när vi behöver veta mer om eller prova ut hjälpmedel				

Steg 3: Diskutera och enas kring hur ni alla vill arbeta med samarbete

Utgå från tabellen i steg 2.

Samarbete

Det här fungerar bra i dag

Det här vill vi införa eller förändra

Så ska vi göra för att genomföra förändringarna

Personer som är ansvariga för genomförandet

Så här ska vi följa upp att arbetet blir gjort (datum/tidsplan)

TEMA 10

Håll arbetet levande

Nu har ni kommit fram till det sista temat. Ni har hunnit diskutera många viktiga frågor kring mat, rörelse och hälsa. I många fall har ni säkert kunnat se att ni redan gör ett bra och hälsofrämjande jobb. Ni har kanske också fått några nya idéer och tankar kring ert arbete. Nu gäller det att hålla arbetet levande.

Diskussionsledarens uppgift inför tematräffen

Diskussionsledaren har en viktig uppgift att förbereda inför den tionde tematräffen: att sammanställa de sätt att arbeta som gruppen enats om under de tidigare träffarna och kopiera upp dessa till alla deltagare.

1. Diskutera

- Har ni infört de sätt att arbeta ni kommit överens om vid de olika tematräffarna?
- Vad i arbetet med mat, rörelse och hälsa är ni i dagsläget riktigt bra på?
- Vad kan ni fortfarande förbättra eller utveckla?
- Vad behövs för att arbetet ska kunna förbättras och utvecklas?

2. Enas om hur ni ska arbeta

Gå igenom sammanställningen av arbetssätt från de tidigare träffarna.

- Är detta ett dokument ni kan enas om?
- Behövs några ändringar eller tillägg?

3. Gör en plan för det fortsatta arbetet

Bestäm hur sammanställningen av arbetssätt ska dokumenteras så att den blir ett levande dokument.

- Hur ska nyanställda och vikarier få tillgång till informationen?

Diskutera hur det ska bli möjligt att få arbetet att fungera över en längre tid.

- Hur och när ska arbetet följas upp?
- Sätt upp datum för uppföljning.

Tid för uppföljning	Rapport



