

Sundt er sjovt

- et forsøgsprojekt i Frederiksborg Amt
for udviklingshæmmede med vægtproblemer



Projektet er støttet af:

Sygekassernes Helsefond,
Frederiksborg Amt
og
Landsforeningen LEV

Sundt er sjovt

- et forsøgsprojekt i Frederiksborg Amt
for udviklingshæmmede med vægtproblemer

Evalueringsgruppen har bestået af:

Ditte Andersen, SAC Vest.

Marianne Lynggaard Lauritzen, SAC Midt.

Søren Øhlers, SAC Nord.

Birthe Bak, SAC Syd.

Doris Bonde Jacobsen, Frederiksborg Amt.

Tina Thomsen, Helsekompagniet.

Michael Darkó, Landsforeningen LEV

Astrid Schøbel, Landsforeningen LEV, Frederiksborg Amtskreds.

Forord

Frederiksborg Amt ønsker at medvirke til øget fokus på motion og sundhed for amtets udviklingshæmmede.

Mange udviklingshæmmede er uden mæthedsfornemmelse og har svært ved at se betydningen af sund kost.

Landsforeningen LEV, Frederiksborg Amtskreds har i samarbejde med Helsekompagniet og amtets 4 støtte- og aktivitetscentre derfor startet projektet "Sundt er sjovt" for hjemmeboende udviklingshæmmede, udviklingshæmmede i eget hjem og beboere i kommunale bofællesskaber.

Formålet med projektet har været at give udviklingshæmmede forståelse for sunde kostvaner.

Det har ikke været projektets hovedsigte, at deltagerne skulle tabe sig men at knække kurven for den vægtstigning, der løbende sker hos udviklingshæmmede, som spiser for meget slik, chips og fedtrig kost.

Det har været et rigtig godt initiativ på flere måder, idet størstedelen af deltagerne har fået forståelse for, at sund kost og motion giver øget velvære. Endvidere har deltagerne haft glæde af at være sammen med andre i dette projekt, og de har efter eget udsagn nydt at dyrke motion med ligestillede.

Overvægt kan have mange konsekvenser for det enkelte menneske såvel fysisk som psykisk. Ud fra en forebyggelsesvinkel er der derfor al mulig grund til for amt, kommuner, brugere og pårørende at gå aktivt ind og støtte udviklingshæmmede mod overvægt, der som en alvorlig konsekvens kan medføre bl.a. diabetes.

Frederiksborg Amt håber på, at andre vil lade sig inspirere af dette gode og sundhedsforebyggende initiativ samt drage nytte af de erfaringer, som initiativtagerne har gjort og beskrevet i denne evalueringsrapport, som jeg meget kan anbefale at læse.

Hans Andersen
Socialudvalgsformand i Frederiksborg Amt.
Formand for Forebyggelsesrådet i Frederiksborg Amt.

Baggrund for projektet

Overvægt blandt udviklingshæmmede er et stort problem. Det skyldes 2 ting: Forkert og for meget mad og mangel på motion. Udviklingshæmmede kan som følge af deres handicap være uden besiddelse af den refleks, der siger, at nu er jeg mæt, og derfor spiser de videre, indtil de brister. Og med hensyn til motion, så er det vanskeligt for udviklingshæmmede at dyrke motion, fordi der ikke er ret mange sportsklubber, der har hold, som udviklingshæmmede kan deltage på.

Landsforeningen LEV, Frederiksborg Amtskreds har ved besøg i bofællesskaber set, at mange udviklingshæmmede er fejlnærede. Mange er stærkt overvægtige, andre er stærkt undervægtige, men fælles er, at de ved fraflytningen fra barndomshjemmet ikke selv kan styre, hvad der er rigtigt at spise og i hvilke mængder, derfor bliver de ofte overvægtige, når de flytter hjemmefra. De har tidligere været vant til, at forældre eller andre pårørende har styret deres indtagelse af mad, men ved udflytning til eget hjem skal de selv, som de voksne mennesker de er, styre dette, og det er de ikke i stand til. Også blandt udviklingshæmmede er der en stigende tendens til udvikling af diabetes, hvilket kan være et større problem for udviklingshæmmede end for resten af befolkningen, da de på grund af deres handicap har svært ved at forstå nødvendigheden af en insulinbehandling.

For noget personale i bofællesskaberne er holdningen, at man ikke kan og heller ikke skal bestemme, hvordan udviklingshæmmede skal spise. Det betragtes som et indgreb i deres frihed. Vi har med projektet Sundt er sjovt ønsket at vise, at det ikke behøver at være et indgreb, men derimod omsorgsvigt, hvis personalet ikke griber ind.

Målgruppen

Målgruppen er hjemmeboende udviklingshæmmede, udviklingshæmmede i eget hjem og beboere i kommunale bofællesskaber. Der har ikke været stillet krav om alder eller køn.

Undervisere

Underviserne i kostvejledning og motion udenfor idrætsklub-regi, har været Helsekompagniet repræsenteret af Tina Thomsen og Julie Wiltschut. Underviser i Ori Gymnastikforening har været Benthe Aagaard.

Udviklingshæmmedes forståelse for sunde kostvaner

Udviklingshæmmede har ingen eller meget lidt forståelse for, hvor vigtigt det er, at man spiser den rigtige kost. Projektet viser, at selvom der i f. eks. bofællesskabet bliver lavet sund og korrekt kost, så viser det sig, at det største problem er, når personalet har forladt bofællesskabet om aftenen, så går turen til den nærmeste døgnkiosk eller tankstation. Det er kun lykkedes at flytte de deltagendes vaner med hensyn til slik og kager udenfor måltiderne meget lidt, men bare det at flytte grænserne for nogle af deltagerne er et stort skridt.

Det er meget vigtigt, at der i f. eks. bofællesskabet er mulighed for et sundt og lækkert mellemmåltid, når personalet ikke er tilstede. Det er også vigtigt, at mellemmåltidet er tilberedt, da beboerne ellers finder det lettere at gå til den nærmeste døgnkiosk. I nogle bofællesskaber har der været rig lejlighed til at spise f. eks. frugt, men alligevel har nogle af beboerne hellere villet hente slik og kager fra døgnkiosken.

Undervisningssteder

I Frederiksborg Amt er oprettet 4 Støtte og Aktivitetscentre, SAC Nord, SAC Syd, SAC Midt og SAC Vest. Disse 4 centre forestår tilsyn og servicering af bofællesskaber i Frederiksborg Amt, ligesom der fra disse centre ydes supervision til kommunalt drevne bofællesskaber. Herudover varetager SAC også fritidsaktiviteter for udviklingshæmmede i Frederiksborg Amt, uanset om de bor hos forældre, i eget hjem, i kommunalt bofællesskab eller i et kommunalt bofællesskab, som har købt serviceringen af amtet.

Som udgangspunkt var det et ønske, at det lokale SAC skulle være omdrejningspunktet for projektet. Det var her, madlavningen skulle foregå, og det var med SAC som udgangspunkt den ugentlige motion blev iværksat.

Det viste sig dog, at ikke alle SAC'er var gearet til at påtage sig denne rolle. På SAC Vest var det nødvendigt at finde alternative lokaliteter. Madlavningsdelen blev i begyndelsen afholdt på et af amtets dagtilbud, men da der viste sig problemer med hensyn til reservationen af lokalerne og planen for andre aktiviteter, blev det nødvendigt at flytte denne aktivitet andetsteds.

Det blev besluttet, at madlavningen kunne foregå i deltagerne bofællesskaber, og derfor foregik madlavningsdelen i to bofællesskaber. Dette viste sig at være en meget god ordning, idet deltagerne så fik lavet mad i deres hjemlige omgivelser, og det appellerede til, at der i de hjemlige køkkener ikke var fødevarer, som ikke opfyldte kravene om sund og fedtfattig kost.

På de 3 øvrige SAC'er foregik madlavningen på SAC, og dette havde den fordel, at medlemmer af SAC, som ikke deltog i projektet, blev interesseret, og senere meldte sig til at følge madlavning og motion i projektet.

Samarbejdet med SAC

Samarbejdet med SAC har på alle SAC'er været godt. SAC Nord, SAC Syd og SAC Vest var med helt fra projektets start. SAC Midt kom til i midten af forløbet. Alle har været positive overfor en igangsættelse af projektet, men på nogle SAC'er tog motivationen af deltagerne længere tid. Dette er grunden til, at SAC Midt først kom med i midten af forløbet.

Motivationsprocessen

Der blev afholdt et møde med 2 repræsentanter fra alle SAC'er, hvor det blev oplyst, hvad projektet gik ud på, og hvor hvert SAC fik tilbudt et besøg af Tina Thomsen, så hun kunne fortælle om sit arbejde med kostvejledning og sine ideer om, hvordan en kostvejledning for udviklingshæmmede kunne gennemføres.

Udover den mundtlige information om projektet blev der i LEVs medlemsblad for Frederiksborg Amt indrykket en artikel om projektet, som også opfordrede forældre med hjemmeboende udviklingshæmmede til at deltage.

Alle 4 SAC'er tog imod tilbuddet, og efter Tina Thomsens pep-talk startede pædagogernes motivering af beboere i bofællesskaberne og brugerne af SAC. Denne del af processen tog længere tid, end vi havde regnet med. Udviklingshæmmede har svært ved at forestille sig, hvad en kostvejledning er for noget, og nogle er bange for at kaste sig ud i noget nyt.

Vi besluttede derfor at starte, selvom der kun var få, der meldte sig. Til at begynde med var vi af samme grund kun 3 hold op med i alt 17 deltagere.

I løbet af de første 3 måneder meldte der sig flere og flere interesserede deltagere. Det viste sig, at da de første fortalte om projektet på deres arbejdspladser, var der flere, som gerne ville være med.

Vi har ikke ønsket at afvise nogen fra at deltage, og derfor blev nogle af holdene også meget store. Dette blev løst med en deling af holdet - mere om dette senere.

Motionsdelens gennemførelse

Som udgangspunkt havde vi ønsket et samarbejde med handicapidrætskonsulenten, men det var ikke muligt at få etableret et sådant samarbejde, hvorfor det blev besluttet, at såvel kostvejledningen som motionsdelen blev varetaget af Helsekompagniet.

Det var ikke muligt på alle SAC'er at stille lokaler til rådighed for motionen, og derfor blev det løst ved, at al motion foregik i det fri. Projektet startede i foråret 2002, og motionen blev planlagt, så den passede til vejret. Motionen kunne være en gå eller løbetur i den nærmeste omegn, det kunne være boldspil i en park. Hele tiden blev motionen planlagt, så den tilgodeså alle på holdet og foregik ad en rute, som gav så meget motion som muligt, f. eks. en tur med mange trapper, eller gåture i kuperet terræn. Planlægningen tog hele tiden sigte på, hvordan deltagerne fik motion uden at vide det. Samtidig skulle de få en fornemmelse af, at man godt kan få motion, uden at det behøver foregå i et motionscenter eller i en gymnastikhal. Vi ville gerne vise, at motion kan være en naturlig del af dagligdagen.



På SAC Nord, der har gode indendørs faciliteter, bestod motionen af fitness, badminton, aerobic og gåture. Dog var sidstnævnte højt prioriteret hos deltagerne. SAC Syd har derimod ikke gode faciliteter til motion, så her bestod alt motion af udendørs aktiviteter, såsom gåture, boldspil og udendørslege. Deltagerne klagede aldrig over det dårlige vejr trods slud og sne.

Besvareelserne fra deltagerne viser, at de har været meget glade for gåturene, som de giver udtryk for har været hyggelige, ligesom flere har givet udtryk for, at det har været en god oplevelse at have nogle at gå tur med. Mange har sagt, at gymnastikken har været det bedste, og at de har været meget glade for at lave gymnastik sammen med nogle af deres kammerater.

Samarbejdet med idrætsklubber og oplysningsforbund

I den anden halvdel af projektet havde vi et ønske om at forsøge at få etableret et samarbejde med idrætsklubber og oplysningsforbund, således at vi kunne sikre et tilbud om motion og kostvejledning for udviklingshæmmede, også når projektet var slut.

SAC Midt meldte sig på banen netop da vi arbejdede med at finde et samarbejde med oplysningsforbundene, og det var derfor oplagt, at vi ved opstarten af dette nye hold forsøgte at indlede et samarbejde med et oplysningsforbund. Vi fik kontakt med et oplysningsforbund i Hillerød, som i forvejen har etableret tilbud for udviklingshæmmede, og som var interesseret i at indgå i et samarbejde. Oplysningsforbundet havde problemer med at skaffe undervisere, og derfor blev der etableret et madlavningshold og et motionshold med de samme undervisere, som kørte projektet i øvrigt.

Der blev også indledt forhandlinger med LOF i Frederikssund om en gennemførelse af et madlavningshold for udviklingshæmmede, men da det ikke var muligt at skaffe egnede undervisningslokaler, blev samarbejdet droppet. LOF er stadig interesseret i at etablere et sådan hold, og det er derfor muligt, at udviklingshæmmede i Frederikssund fremover vil kunne deltage i madlavning i LOF-regi, blot kræver det, at der tages højde for dette ved tildelingen af lokaler i begyndelsen af året.

Samarbejde med Handicapidræt

Samarbejdet med Handicapidræt kom aldrig i gang. Der blev rettet et par henvendelser til Handicapidræt i Frederiksborg Amt, men der blev aldrig afholdt nogle møder med Handicapidræt, og vores henvendelser blev ikke besvaret.

Fortsættelse af projektet og overlevering til idrætsklubber og oplysningsforbund

Det var som nævnt ovenfor et håb, at vi i projektforsløbet kunne indlede et samarbejde med idrætsklubber og oplysningsforbund, således at vi ved projektets udløb kunne sikre det fortsatte tilbud om kostvejledning og motion til udviklingshæmmede i Frederiksborg Amt. Dette er ikke lykkedes på alle 4 SAC'er.

I ORI Gymnastikforening – som geografisk hører under SAC Vest, er det lykkedes at få etableret et motionshold en gang ugentligt. Dette hold vil køre videre efter sommerferien.

Kun i SAC Midt, som hele tiden har haft et samarbejde med et oplysningsforbund, vil holdene kunne køre videre som hidtil.

I SAC Vest vil der ligeledes blive etableret et madlavningshold og kostvejledning, men dette vil foregå i privat regi og med Tina Thomsen som underviser. Der er her så stor opbakning til en fortsættelse af forløbet, at deltagerne selv ønsker at betale for dette.

Supervision til idrætsklubber og oplysningsforbund

ORI er den eneste idrætsforening, som har etableret hold for udviklingshæmmede. De andre kontaktede klubber og foreninger, har ikke kunnet afse ressourcer til at etablere en ny aktivitet, eller de har ikke haft interesserede ledere.

I ORI var det kun muligt at oprette et hold med i alt 12 deltagere. Da holdet blev for stort til, at alle ville få glæde af det, blev det besluttet at dele det i to, som fik undervisning en gang hver 14. dag. Den motionsfrie ugedag havde de så kostvejledning. Dette bevirkede, at de fast havde en dag om ugen, hvor de skulle til Sundt er sjovt. Det optimale havde været en gang motion og en gang kostvejledning pr. uge, men dette kunne altså ikke lade sig gøre.

ORI har ikke gjort brug af vort tilbud om supervision til idrætslederen, da de havde en leder, som var kendt med området, og som havde en relevant uddannelse indenfor ældreidrætten. Mange af principperne herfra kunne anvendes ved planlægningen af et hold for udviklingshæmmede.

Der er i planlægningen taget højde for, at der også var kørestolsbrugere på holdet, og ved evalueringen har alle deltagere ønsket en fortsættelse af motionen gennem ORI. Der følges op på, at holdets fortsættelse sikres.

Pædagoger og idrætsinstruktører som rollemodeller

Projektets gennemførelse har vist, hvor stor betydning pædagoger og idrætsinstruktørers adfærd påvirker deltagerne. At instruktørerne fra Helsekompagniet har været unge og slanke, har gjort at mange af deltagerne har ønsket at se ligesådan ud, og derfor har det været en ekstra spore for dem til at gøre noget ved det.

Det har også været nødvendigt for pædagogerne i bofællesskaberne selv at indgå i kostprogrammet, mens de var i bofællesskabet, da det ellers ikke var muligt at få beboerne til at spise den tilberedte mad. Som udviklingshæmmede kan det være svært at forstå, at ikke alle i bofællesskabet skal spise den fedtfattige kost. Der har været deltagere i projektet, som ikke skulle tabe sig, men som blot havde brug for kostvejledning. Der har ikke været taget specielt hensyn til, om en deltager skulle tabe sig eller ikke skulle, og det har krævet en ekstra indsats fra pædagogernes side at forklare dette.

Sociale relationer før og efter

Udviklingshæmmedes verden kan være meget lille, og derfor var der også et håb om, at deltagerne kunne udvide deres omgangskreds med hjælp fra projektet.

Der er meget lidt kontakt blandt udviklingshæmmede til andre udviklingshæmmede på andre værksteder eller i andre bofællesskaber. Det skyldes dels, at de i mange tilfælde ikke selv kan planlægge et besøg i et andet bofællesskab, dels at de ikke møder andre udviklingshæmmede i dagligdagen fra andre bofællesskaber i amtet.

Under forløbet har der været afholdt 2 evalueringsskemaer med deltagelse af alle hold, en bowlingaften og en skovtur til Esrum Sø med indlagt oplevelsestur i skoven. Her har der været en meget god kontakt på tværs af holdene, men det viser sig efterfølgende, at selvom 24 deltagere har besvaret evalueringsskemaet med at de har lært andre at kende, så er det kun 11 af disse, som ser noget til de andre udenfor projektet. Her er der brug for pædagogernes hjælp til at fastholde denne kontakt.

PR for projektet

Der har i forbindelse med opstarten af projektet været indrykket en artikel i Landsforeningens LEVs landsblad, Landsforeningens LEV Frederiksborg Amtskreds' blad og Helse. Herudover har der været en tv-udsendelse på TV Lorry. Løbende under projektet har der været indrykket artikler i LEVs kredsblad i Frederiksborg Amt. Landsforeningens LEVs landsdækkende medlemsblad udsendes til samtlige 10.000 medlemmer samt til amter, kommuner, beskyttede værksteder og biblioteker i hele landet. Kredsbladet fra Frederiksborg Amt udsendes til Frederiksborg Amtskreds' medlemsskare, ca. 650 medlemmer, til samtlige kommuner, biblioteker, bosteder, beskyttede værksteder, specialbørnehaver og amtsrådspolitikere i Frederiksborg Amt.

Reaktionerne er kommet fra hele landet. Mange kommuner har ønsket supervision fra projektlederne omkring opstart af et lignende tiltag i deres kommuner. Det er givet på mundtlig basis. Der har været efterlyst skriftligt materiale til dette brug. Vi er vidende om, at der er startet et kostprogram i et bofællesskab i Københavns Kommune på frivillig basis og med fuld deltagerbetaling.

Mange kommuner har ønsket at afvente evalueringen af vores projekt. Der er truffet aftale med flere kommuner om, at de kan trække på os i forbindelse med deres igangsætning af noget tilsvarende.

Fortsættelse af projektet på landsbasis

Det har været et ønske fra Landsforeningen LEVs side, at man med pilotprojektet i Frederiksborg Amt kunne være igangsætter af et landsdækkende projekt i samtlige amter i landet. Dette ønske arbejdes der videre med. Resultaterne i Frederiksborg Amt viser, at det kan lade sig gøre at flytte på udviklingshæmmedes spisevaner.

Målbare resultater

BMI ved begyndelse og slut:

| | Gennemsnit BMI start | Gennemsnit BMI slut | Samlet BMI reduktion |
|----------|----------------------|---------------------|----------------------|
| SAC Syd | 32,45 | 31,47 | 0,98 |
| SAC Nord | 32,15 | 29,90 | 2,25 |
| SAC Vest | 32,12 | 30,61 | 1,51 |
| SAC Midt | 31,10 | 29,90 | 1,20 |

Ved starten af projektet blev det højeste målte BMI målt til 42,40 og det laveste til 19,39. Ved projektets slutning var det højeste 40,40 og det laveste 18,44.

Det skal bemærkes, at 6 af deltagerne ikke havde behov for at tabe sig.

Fedtprocent ved begyndelse og slut:

| | Fedt kg. start | Fedt kg. slut | Samlet fedttab | Gennemsnit fedttab |
|----------|----------------|---------------|----------------|--------------------|
| SAC Syd | 176,1 | 160,9 | 15,2 | 3,04 |
| SAC Nord | 128,4 | 111,7 | 16,7 | 4,17 |
| SAC Vest | 238,5 | 206,7 | 31,8 | 3,97 |
| SAC Midt | 232,3 | 203,5 | 28,8 | 3,60 |

Ved starten af projektet blev den højeste målte fedtprocent målt til 50,5 og den laveste til 10,6. Ved projektets slutning var det højeste 46 og det laveste 7,2.

Vægt ved begyndelse og slut:

| | Vægt start | Vægt slut | Samlet væggtab | Gennemsnit væggtab |
|----------|------------|-----------|----------------|--------------------|
| SAC Syd | 466,5 | 451,9 | 14,6 | 2,92 |
| SAC Nord | 366,9 | 340,6 | 26,3 | 6,58 |
| SAC Vest | 748,2 | 710,6 | 37,6 | 4,17 |
| SAC Midt | 806,3 | 773,7 | 32,6 | 3,62 |

Deltagernes mening om projektet

Evalueringsskemaerne er besvaret af alle 32 deltagere, og af disse ønsker 30 at fortsætte i Sundt er sjovt, en enkelt ønsker ikke at deltage og en ved ikke.

Samstemmende siger alle 32 deltagere, at det har været sjovt at deltage. Grunden til at de oprindeligt tilmeldte sig var, siger de, at de ønskede at tabe sig. De siger også, at det har været sjovt at lave sund mad, og at det har været hyggeligt at være sammen med andre, end de er vant til.

De synes desuden, at det er blevet sjovt at handle ind. Deltagerne lægger nu meget vægt på, at de har lært at købe fedtfattigt pålæg og mange grøntsager og frugt.

Mange giver udtryk for, at det har været sjovt at lave motion, både i form af gåture og egentlig gymnastik og aerobic.

Af de 32 deltagere var det kun 17, der tidligere havde lavet motion, mens 15 ikke havde deltaget i nogen form for motion. Efter projektets slutning siger 22, at de bevæger sig mere, end de gjorde før de startede på Sundt er sjovt. At det kun er 22, der bevæger sig mere, skyldes, at nogle af deltagerne før projektets start allerede var aktive. Der er således 10 af deltagerne, som ikke bevæger sig mere, end de gjorde før projektets start.

12 deltagere siger, at de spiser sundere efter projektets start. De køber ikke så meget slik, spiser mere frugt, mere grønt, drikker færre sodavand, de er blevet mindre kræsne og er blevet bevidste om, at de skal spise fedtfattigt. Mange svarer også, at de ikke trøstespiser, fordi de ikke er sultne mere.

På spørgsmålet om, hvorvidt de er blevet bedre til at købe sundere mad, siger 12 af deltagerne, at det er de. De spiser mindre fedt, spiser en sundere frokost med flere grøntsager og frugt og med fedtfattigt pålæg. De kigger på fedtprocenten og vælger cheasy-produkter, og samstemmende siger de, at de spiser mindre slik.

Nogle svarer også, at de er begyndt at spise morgenmad og andre, at de er begyndt at spise frokost. Det er tankevækkende, at der er nogle udviklingshæmmede, som ikke spiser morgenmad eller frokost. Det kan ikke ses af deres evalueringsbesvarelser, om det er personer, som bor i eget hjem. Med hensyn til frokost er der også flere, som er begyndt at tage deres egen fedtfattige frokost med på værkstedet, da de synes, at den mad, der kan købes på værkstedet, er for kedelig og for fed.

Pårørendes mening om projektet

Da tilbuddet om deltagelse i projektet var rettet til voksne udviklingshæmmede, som enten boede i egen bolig, bofællesskab eller var hjemmeboende, har vi valgt også at inddrage de pårørende i forbindelse med evalueringen af projektet. Der har været udsendt spørgeskema til alle 32 pårørende, men kun 19 har returneret skemaet i udfyldt stand. Dette skyldes, at nogle af deltagerne havde en alder, hvor det ikke længere var relevant med de pårørendes inddragelse. Forløbet har hele tiden været kørt i et samspil mellem deltageren og dennes kontaktpædagog i botilbuddet.

Pårørende-besvarelserne fordeler sig som følger:

| Spørgsmål | Ja | Nej | Ved ikke |
|--|----|-----|----------|
| Har I mærket nogen adfærdsændring efter at jeres barn/pårørende har deltaget i Sundt er sjovt? | 14 | 4 | 1 |
| Kunne I selv tænke jer at deltage i Sund er sjovts kostvejledning? | 11 | 7 | 1 |
| Har I lavet om på jeres kost efter projektets start? | 10 | 8 | 1 |
| Har det været en god ide med et kost- og motionsprogram for jeres barn/pårørende? | 18 | | 1 |
| Vil I opfordre ham/hende til at fortsætte? | 17 | 1 | 1 |

Af bemærkningerne til skemaet fremgår, at de pårørende har konstateret, at der har været større bevidsthed omkring, hvad det er bedst at spise. Man har konstateret større selvværd efterhånden som vægttabet viste sig, ligesom nogle har bemærket, at deres pårørende har fået en højere livskvalitet. Der er blevet talt mere om sund kost, og det har for forældrene været rart, at andre har taget emnet op, så det ikke hele tiden var dem, som skulle være efter deres pårørende.

Et resultat af projektet, som vi ikke havde ventet er, at ud af besvarelserne kan ses, at også forældrene har lavet om på deres kostvaner. Af de 19 besvarelser har 10 ændret kostvaner. Af 11 af besvarelserne fremgår, at de pårørende er interesserede i at deltage i kostvejledningen.

Der er også i besvarelserne givet udtryk for tilfredshed med, at de udviklingshæmmede familiemedlemmer får flere sociale kontakter, og at de har noget at gå til ligesom alle andre.

Pædagogers mening om projektet

Kontaktpædagerne har også udfyldt et spørgeskema i forbindelse med afslutningen af projektet. Spørgeskemaet har været udsendt til samtlige 32 deltagers kontaktpædagoger. Ikke alle har kunnet svare på skemaerne. Der har været tale om langtidssygdom hos en pædagog, nogle har skiftet kontaktpædagog midt i forløbet, så derfor modtog vi kun 25 spørgeskemaer retur.

| Spørgsmål | Ja | Nej | Ved ikke |
|--|----|-----|----------|
| Føler du, der har været nok opbakning til din bruger vedr. deltagelse i projektet? | 23 | 2 | |
| Har du haft nok indsigt i projektet? | 21 | 4 | |
| Har det været en god ide med et kost- og motionsprogram for udviklingshæmmede? | 25 | | |
| Vil I opfordre ham/hende til at fortsætte? | 24 | 1 | |
| Vil det være en ide at lave nogle kurser for personale i kost og motion? | 23 | 2 | |
| Har du mulighed for at deltage i et sådant kursus evt. fredag/lørdag? | 20 | 3 | |

Med hensyn til indsigt i projektet svarer 3 af de 4 ”nej-sigere”, at grunden til, at de ikke har haft nok indsigt formentlig er deres egen. De kom ind i projektet efter opstarten og manglede derfor den første introduktion.

Med hensyn til deltagelse i et kursus for pædagoger har 20 svaret, at de kan deltage, medens 3 har svaret, at de ikke ønsker at deltage. Af disse 3 er det kun en enkelt, som ikke ønsker at deltage, idet de to andre blot har tilkendegivet, at de ikke ville kunne deltage i et kursus en lørdag.

Supervision til pædagogerne

Ved igangsætning af et program for udviklingshæmmede omkring kost og motion, skal der lægges meget vægt på, at der gives de involverede pædagoger supervision fra underviserne, da det tydeligt fremgår, at der, hvor de største vægttab er opnået, er de steder, hvor der har været de mest engagerede pædagoger. Vi er igen tilbage ved det faktum, at udviklingshæmmede bruger deres vejledere som rollemodeller, og hvis de mærker, at en pædagog ikke er så engageret, så falder deres interesse. Hvis pædagogen derimod selv er den, der først trækker i løbetøjet og tager et æble i stedet for et stykke kage, så er deltagerne indgået i projektet med meget mere entusiasme.

Betydningen af en kokebog

Det har ikke været muligt at få trykt en egentlig kokebog til deltagerne af økonomiske årsager. Alle deltagere har modtaget et opskrifthæfte, som løbende er blevet suppleret med nye opskrifter. Der arbejdes videre med at udgive en fedtfattig kokebog til udviklingshæmmede.

Det har for de udviklingshæmmede været en stor glæde at have deres egne opskrifter, og det har betydet meget for dem, at de har kunnet uddele opskrifter til arbejdskolleger, som ikke har deltaget i projektet.

At opskrifterne også er blevet benyttet af forældrene, havde vi ikke regnet med, men af besvarelserne fra forældrene fremgår, at de finder opskrifterne meget inspirerende og har været glade for at bruge dem, fordi det er enkle opskrifter, som ikke kræver så mange ingredienser.

Etisk dilemma

Der er fra pædagogerne givet udtryk for et etisk dilemma i forbindelse med projektet. Det kan være vanskeligt at trække en grænse mellem, hvor langt man kan gå uden at det er et indgreb i de udviklingshæmmedes frihed til selv at bestemme over eget liv.

Mod dette står forældrenes ønske om, at deres pårørende får en tilværelse med så høj livskvalitet som muligt. Forældrene giver udtryk for, at de betragter det som omsorgssvigt, hvis pædagogerne holder sig tilbage for at gribe ind, når man kan se, at vægtkurven stiger måned for måned, og de er frustrerede over, at pædagogerne ikke opfylder deres omsorgspligt.

Af evalueringsskemaerne fremgår, at deltagerne giver udtryk for, at de har fået det bedre, efter de er startet på Sundt er sjovt, at de er blevet gladere, og at mange ting i hverdagen er blevet nemmere, f.eks. at gå op af trapper, løbe til bussen m.m.

Konklusioner

Ved projektets slutning må det konstateres, at det har været en succes. Mange deltagere har opnået et stort vægttab, det største er på 19,4 kilo for en enkelt deltager. 2 deltagere har øget deres vægt, men dette skal ses op imod, at de formentlig ville have fortsat deres vægtstigning med en anden takt, hvis de ikke havde deltaget i projektet. Kun disse 2 deltagere har øget deres vægt, for alle andre har der været tale om et vægttab.

Det er måske også forkert, at et succeskriterie skal være vægttab. Et større succeskriterie er, at der for alle deltagere har været tale om, at vi har fået knækket den kurve, hvormed de måned for måned har øget deres vægt. Hvis man over projektets forløb har øget sin vægt med 1-2 kilo, skal dette holdes op mod, at disse personer, før projektets start, øgede deres vægt med 1 kilo om måneden, så i virkeligheden er dette tegn på en endnu større gevinst.

Vi har med projektet fokuseret på problemet kost og motion for udviklingshæmmede. Reaktionen fra personer, som har læst om projektet, har været stor tilfredshed med, at der blev taget hul på dette. Alle har samstemmende kunnet komme med eksempler på, hvor stort problemet er i de enkelte bofællesskaber. Ved at læse om initiativet i Frederiksborg Amt har de selv fået inspiration til at tage spørgsmålet op og arbejder nu videre med det.

Samarbejdet med Handicapidræt, oplysningsforbund og idrætsklubber har ikke været nogen succes. Det er kun lykkedes indenfor SAC Vests geografiske område at få kontakt med et oplysningsforbund og en idrætsklub, som ønsker at etablere tilbud til udviklingshæmmede, og dette skyldes formentlig et lokalt kendskab til lederne af henholdsvis oplysningsforbund og idrætsforening. I SAC Midts geografiske område var der allerede et oplysningsforbund, som tilbød oplysende virksomhed for udviklingshæmmede, og det var derfor indlysende at få dette oplysningsforbund til at gå ind i et oplysningsarbejde omkring sund kost og motion. Her vil tilbuddet også kunne fortsætte, såfremt det er muligt at skaffe egnede undervisere.

Af evalueringsskemaerne fremgår, at udviklingshæmmede ikke ønsker at gå til madlavning eller motion i henholdsvis oplysningsforbund eller idrætsforening. Besvarelsene er de samme, hvad enten man har deltaget i projektet via et oplysningsforbund eller ikke. Vi tolker svarene derhen, at det, de udviklingshæmmede ikke ønsker, er at gå sammen med såkaldt normale. De vil gå sammen med deres egne. Dette skyldes sikkert, at de fleste

formentlig har prøvet at gå til f.eks. motion sammen med normale unge, og der har haft nogle negative oplevelser. Det skal derfor pointeres, at det er vigtigt ved fremtidige tilbud at sørge for, at tilbuddene er målrettet udviklingshæmmede, og at man kun kan deltage, hvis man er udviklingshæmmet.

En sidegevinst i projektet, som vi ikke havde regnet med, er forældrenes engagement. Det var meget overraskende at se evalueringsskemaerne og konstatere, at ud af 19 besvarelser havde 10 lavet om på deres kost og 11 et ønske om at deltage i kostvejledningen. Vi ved ikke, om disse også er begyndt at dyrke mere motion eller om de har haft et vægttab, men det viser, at vi er nået længere ud, end vi havde regnet med.