

# Sund Livsstil

Attendo Broarp

Utredning och behandlingshem





Innan projektets start hade Broarp en elevgrupp med eskalerande osunda vanor. En del var kraftigt överviktiga som en följd av detta, andra var underviktiga. Flera rörde nästan aldrig på sig och åt mycket ensidigt. På Broarp arbetar totalt ca 70 personal och i stort sett alla ansåg att ett projekt kring sund livsstil var både bra och nödvändigt. Men det visade sig ganska snart att personalens åsikter kring vad som ansågs som sund livsstil, i alla fall beträffande kosthållning, kraftigt gick isär. Åsikterna var starka och under en period och innan vi beslutade riktning i projektet var det ”rätt högt i tak”. När vi sedan konsulterade en dietist som kom och pratade i våra personalgrupper förstod vi att just maten är ett oerhört känsloladdat ämne för gemene man. Det kan av denna anledning vara svårt att hålla sig professionell och inte blanda in sina privata värderingar i vilken kost som är bra respektive mindre bra för de elever vi arbetar med.

En av de viktigaste effekter som enligt min mening projektet haft på Broarp är de processer och diskussioner som uppstått ur vår nya medvetenhet. Personal och elever har tillsammans diskuterat om de val man gör gällande sin kost eller sin livsföring i stort. Detta har resulterat i många nya tankar hos våra elever och fått flera av dem att ändra i sina val, t ex genom att börja cykla mer eller att lägga sina pengar på annat än läsk och sötsaker.

Allt utvecklingsarbete kan ses i såväl det korta som i det mer långsiktiga perspektivet. Vi arbetar med en mycket marginaliserad grupp där risk för ohälsa är stor. Personalens stora engagemang för att minska denna risk har varit inspirerande att följa.

Det tillfället då jag själv ansåg att all kraft vi lagt ner på projektet var befogad var när en av våra elever men stor ohälsa satte sig på sin tidigare helt oanvända cykel och började cykla till skolan. En ny rutin var för honom igångsatt och den kommer han att hålla i under sin tid på Broarp!

**Jennie Sandh**

Föreståndare/Verksamhetschef  
Attendo Broarp utredning och behandlingshem

## Projektbeskrivning

Forskning visar att det för ungdomar med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är viktigt att ha en god kosthållning, att röra på sig regelbundet och ha en meningsfull daglig skolgång eller sysselsättning.

Sund Livsstil är ett projekt som vi tillsammans med våra elever bedrivit för att främja deras hälsa och motivation till ett sundare liv.

Som en del av projektet fann vi också viktig att få svar på följande frågor:

Leder våra interventioner kring rekommenderade motionsaktiviteter och kostråd till en sundare livsstil?

Hur hög närvaro har våra elever på Broarp skola?



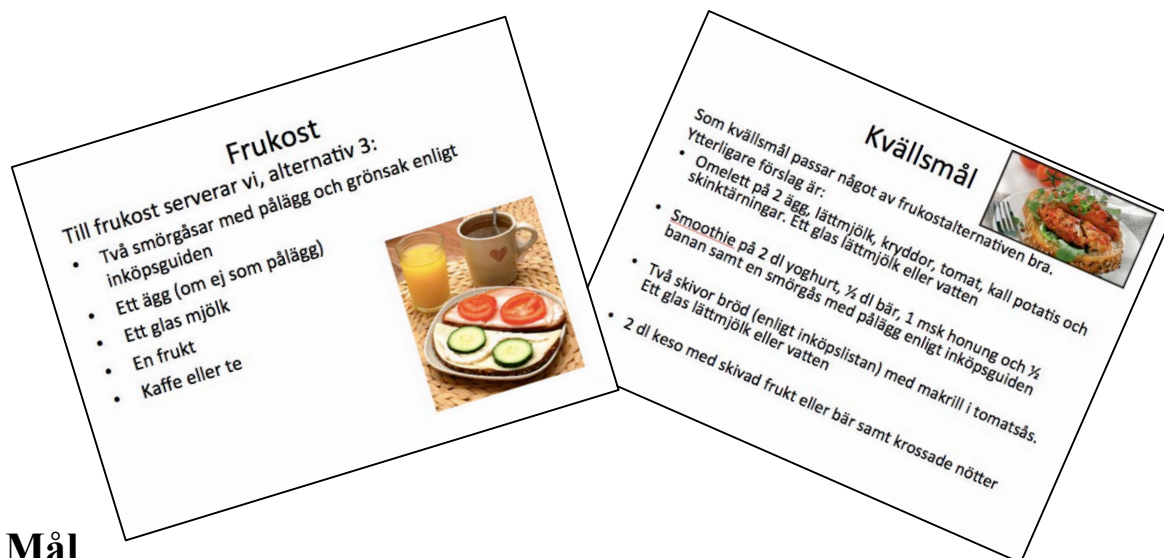
## Syfte och Mål

Syftet med projektet är att i enlighet med Attendos intentioner implementera Evidensbaserad Praktik. Forskning visar att det för ungdomar med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är av stor betydelse att ha en god kosthållning samt att röra på sig regelbundet. Forskning visar också att en fullvärdig skolgång är en friskfaktor för all ungdom oavsett livssituation.

**Vi behöver mäta närvaron för våra elever i vår skola.**

**Vi har behov av att finna bättre interventioner för att nå målet att inskrivna pojkar på Broarp skall äta en hälsosam kost.**

**Vi har behov av att finna bättre interventioner för att nå målet att inskrivna pojkar på Broarp skall motionera/röra på sig**



## Mål

Målet är att Broarp på ett systematiskt sätt skall arbeta för att våra elever skall motiveras till:

- Full närvaro i skola
- Att få en sundare kosthållning i linje med dietists rekommendationer
- Att motionera enl. folkhälsoinstitutets rekommendationer.
- Att själva uppleva sin egen hälsa som bättre



## Frågeställning

- Leder våra interventioner kring rekommenderade rörelse- och kostråd till en sundare livsstil?
- Hur hög närvaro har våra elever på skola/daglig sysselsättning?

## Definitioner

- Äta en balanserad kost enligt gängse kostråd från dietist.
- Röra på sig 60 minuter om dagen enligt folkhälsoinstitutets rekommendationer (all rörelse/motion som överstiger 10 minuter räknas)
- Gå i skolan/ ha en daglig sysselsättning

## Delaktighet

Inför val av intervention skall elev göras delaktig och lämnas utrymme för egna önskemål. Hur skall rörelse/motion gå till? Vilken förstärkning önskas?

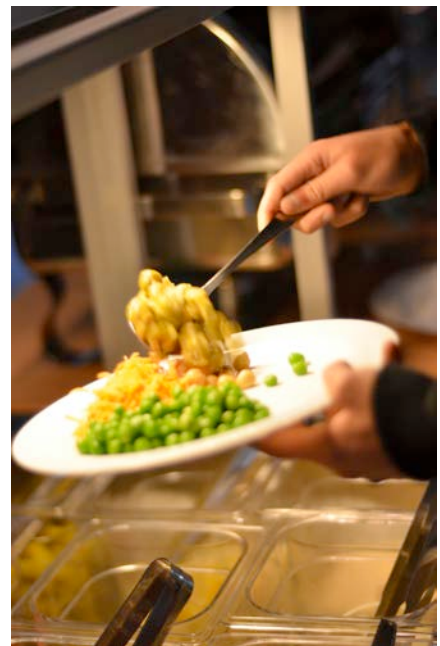
Varje elev som ingår i projektet skall undervisas i betydelsen av kost och rörelse. Anpassat undervisningsprogram ”äta, röra sig och må bra” har tagits fram av personal på Broarp och presenteras för dem på individualiserat sätt.

Elev, tillsammans med kontaktperson, skattar sin egen hälsa avseende bland annat kost och motion i standardiserad hälsoblankett före samt i slutet av projekt. Hälsodeklarationen är den som skolhälsovården i vanliga fall använder för gymnasieungdomar.

Elev och personal utvärderar också på eget framtaget formulär vad de ansåg om projektet.

## Genomförande

Den väsentliga delen av behandlingsinterventionerna för både kost och motion kommer att ske i samtal med eleven. För att tydliggöra samtalen kommer personal i projektet att använda sig av tydliggörande pedagogik såsom sociala berättelser, ”ritprat”, seriesamtal samt kommunikationsverktyget Kat Kit.



Kosten som dietist rekommenderat oss följer livsmedelsverkets rekommendationer. I stort sett innebär detta att vi kommer att övergå till att köpa och servera produkter som är nyckelhålsmärkta. Dessa är mer fiberrika och har ett lågt sockernehåll vilket gör att man håller sig mätt längre. Vad gäller mejerivaror kommer vi att servera lättprodukter. Hur stor en normalportion är kommer att åskådliggöras med en tredelad ”exempeltallrik” som läggs upp vid varje måltid.

**Mätningarna görs individuellt och kommer att utvärderas utifrån individens egen utveckling. På följande vis ska mätning ske:**

**Skola/daglig sysselsättning** - Närvaro i procent under projekttid.

**Kost** - Kostdagbok förs vid sammanlagt 6 tillfällen. 1 utgångsmätning samt fem uppföljningsmätningar á 5-7 dagar under projektets gång. Dietist hjälper oss att tolka och energiberäkna dessa, för att förstå skillnaden. Dietist hjälper oss också att förstå resultat på verksamhetsnivå.

**Rörelse** - Mäts efter folkhälsoinstitutets rekommendationer om 60 minuters rörelse om dagen. Mäts i 10 minuters-intervaller. Motion/rörelsedagbok fylls i före projektet samt vid fem uppföljningstillfällen.

## Utvärdering på verksamhetsnivå

Förutom att vi som personalgrupp fick ett ypperligt tillfälle att engagera oss i diskussioner kring våra rutiner, värderingar och kunskap, kunde vi konstatera följande:

- All personal är enad i att det varit viktigt och betydelsefullt att lägga ner arbete på att lära våra elever om en sund kosthållning samt en sundare livsstil. Eleverna har varit delaktiga i projektet och fler har varit intresserade av att hjälpa till i matbutikerna för att hitta rätt produkter.
- All personal och elever har blivit väl medvetna om en sundare kosthållning och betydelsen av att röra på sig. Personalen arbetar medvetet med detta och det har resulterat i många bra diskussioner på enheterna.
- Nyckelhålmärkningen på livsmedel har fått stor genomslagskraft hos såväl personal som elever. Våra elever bedöms medvetna om vad det innebär och man tror också att de kommer kunna ha med sig detta när de själva skall ansvara för sina matinköp efter sin tid på Broarp.
- Eleverna äter mer grönsaker sedan projektet startade. Varje måltid serveras 3 olika sorters råkost samt en sallad. Råkosten har eleverna själva varit med och önskat vilket fått ett positivt utfall.

## Dietistens utvärdering på verksamhetsnivå

Bedömningen av utvärderingen gjort av en dietist är baserad på kostdagböcker som förts runt elever.

*”På vissa punkter ser mathållningen bättre ut efter projektets start. Nyckelhålmärka livsmedel introduceras, vatten väljs som måltidsdryck, grönsaker smygs in i små mängder och mindre sockerrika livsmedel väljs till frukost. Endast nyckelhålmärka livsmedel väljs vid inköp, så att det är det enda som finns hemma. Bröd, flingor, korn, yoghurt, mjölk mm. Broarp har också minskat på utbudet vid kvällsmålet och gjort mer hälsosamma val. Det är enkelt att välja bort middag om man vet att pizza, smoothie eller toast serveras i fri mängd några timmar senare. Broarp har tänkt till kring grönsaksintag och vilka sorter som uppskattas samt serverat dem på detta sätt.”*

## Utvärdering på individnivå utifrån projektets målsättning

### Närvaro i Broarp skola:

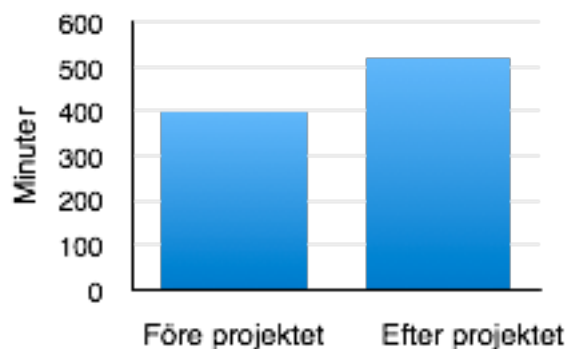
Vid mätningar under tre månader av projektets tid okt-dec 2013 har Broarp skola en närvaro om 95%, varav 2% står för giltig frånvaro såsom sjukdom! Detta gör att man kan räkna med en **97% närvaro** i skolan vilket bedöms som enastående utifrån målgrupp!

### Sundare kosthållning i linje med dietists rekommendationer:

Dietist har hjälpt oss att tolka de kostdagböcker som förts runt elever som deltagit i projektet. Hennes sammanfattande konklusion är att eleverna i samband med projektet delvis äter sundare. De mål som serveras av Broarp bedöms sundare. Däremot väljer eleverna ibland att helt avstå från ett mål och istället äta ”för stor” portion av nästa mål. Vi har försökt att undvika detta genom att åskådliggöra en exempeltallrik bestående av en normalportion, dock utan att nå helt fram!

Dietist bedömer att eleverna åt mer grönsaker efter projektet än före samt att man väljer bättre dryck till mat.

### Motionera enl. folkhälsoinstitutets rekommendationer:



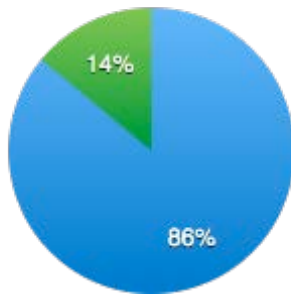


## Att själva uppleva sin egen hälsa som bättre:

(enkätundersökning)

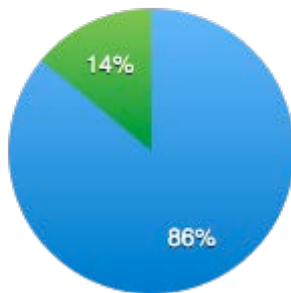
Anser du att du vet mer om vad som är hälsosamt att äta sedan Broarp startade projekt sund livsstil?

● Ja ● Nej ● Vet ej



Tycker du att du äter nyttigare sedan Broarp startade projektet Sund Livstil?

● Ja ● Nej ● Vet ej






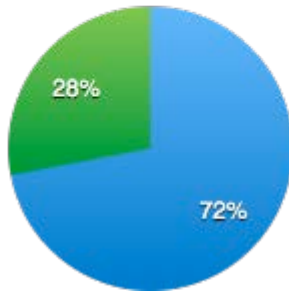
Äter du de nyckelhålmärkta produkter som serveras till frukost, t ex bröd, fil och filngor?

● Ja ● Nej ● Vet ej



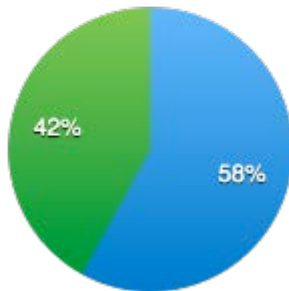
Äter du av de grönsaker som serveras till lunch och middag?

-  Ja några av dem
-  Nej
-  Ja flera av dem



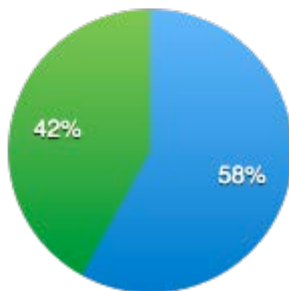
Äter du mer frukt och grönsaker nu mot vad du gjorde innan Broarp startade projektet Sund Livstil?

-  Ja
-  Nej
-  Vet ej



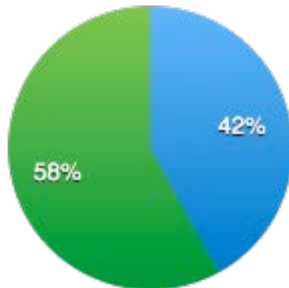
Äter du mindre godis / läsk / chips nu mot innan Broarp startade projektet Sund Livstil?

-  Ja
-  Nej
-  Vet ej





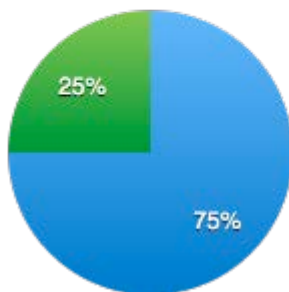
Motionerar du / rör du på dig mer nu än du gjorde innan Broarp startade projektet Sund Livstil?

 Ja  Nej  Vet ej






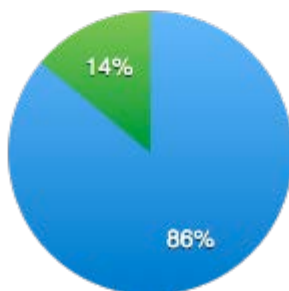
Har du högre närvaro i skolan på Broarp innan du flyttade till Broarp?

 Ja  Nej  Vet ej



Tycker du att du har god nattsömn?(somnar i lagom tid på kvällen och sover hela natten?)

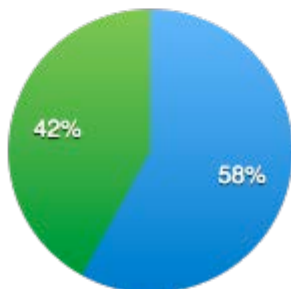
 Ja  Nej  Vet ej





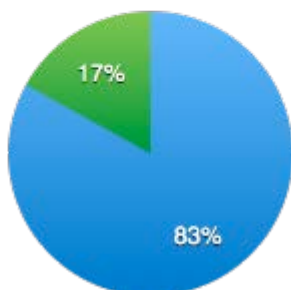
Tycker du att du har fått vara med och bestämma över vilka grönsaker och vilka nyckelhålmärkta produkter ni skall ha på avdelningen?

Ja  Nej  Vet ej



Tycker du att du har fått vara med och bestämma över på vilket sätt du önskar motionera/röra på dig?

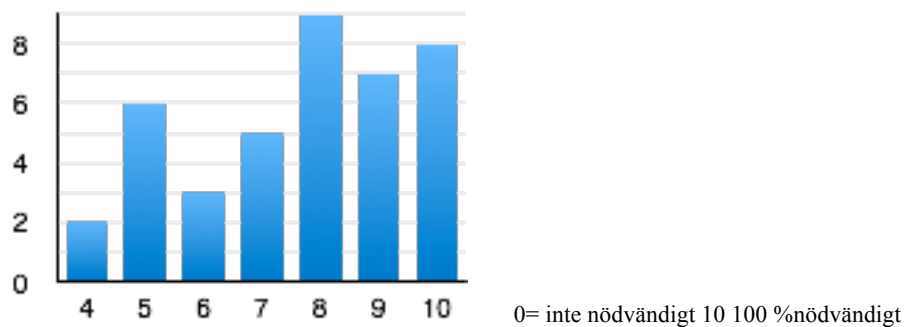
Ja  Nej  Vet ej



## Enkätundersökning

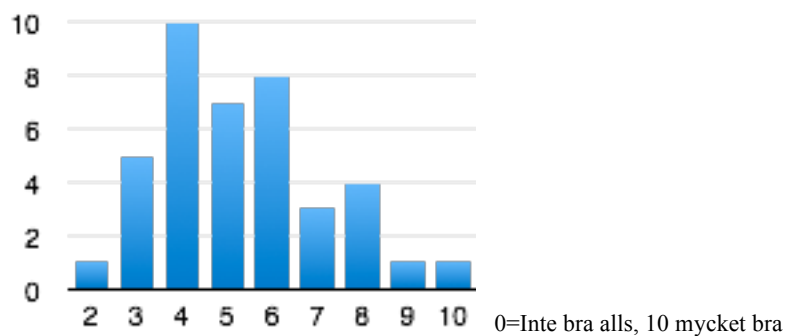
För att samla in data gällande personalens uppfattning och erfarenhet av de resultaten projektet kunde påvisa i våra elevers hälsa och välmående gjordes det en enkätundersökning. Dessa är svaren som vi samlade in.

Hur nödvändigt anser du att projektets införande var i verksamheten?



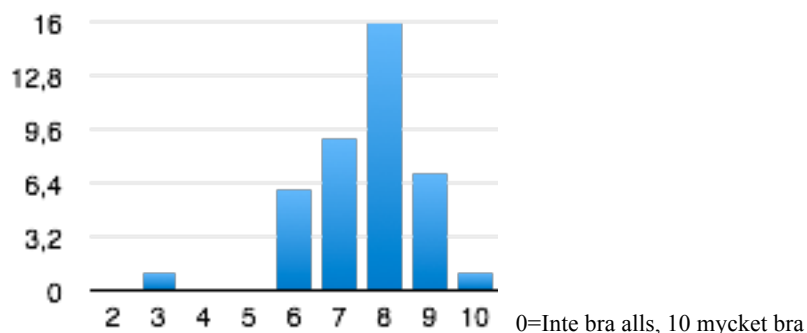
För att kunna implementera ett förändringsarbete krävs enighet i dess meningsfullhet och behövlighet!

Hur anser du att elevernas kosthållning och kostvanor var på Broarp före projektet? (avser alla elever)



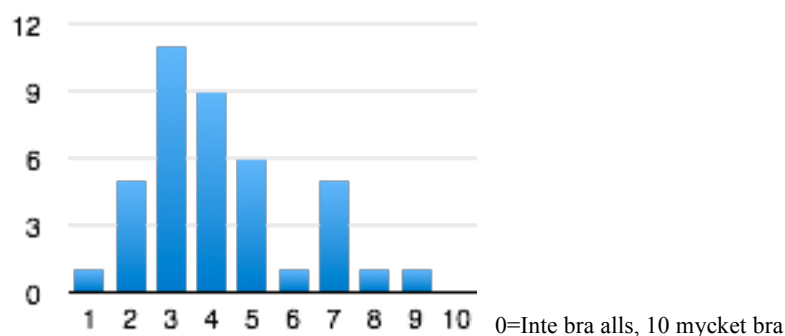
Olika elever hade olika kostvanor. Vissa åt relativt OK medan andra hade mycket osunda vanor.

Hur anser du att elevernas kosthållning och kostvanor var på Broarp efter projektet? (avser alla elever)



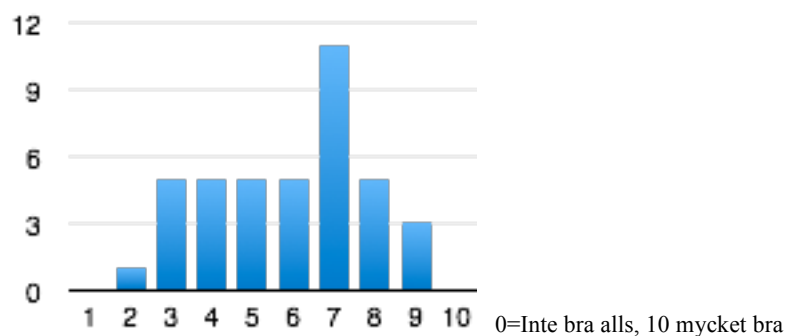
Ett samlat och klart godkänt resultat utifrån de förutsättningar som fanns.

Hur anser du att elevernas motionsvanor var på Broarp före projektet? (de elever som var med i projektet)



Det gjordes mätningar på ett par av eleverna avseende rörelse/motion. Två av dem var sk. ”hemmasittare” som rört på sig i extremt liten omfattning.

Hur anser du att elevernas motionsvanor var på Broarp efter projektet? (de elever som var med i projektet)

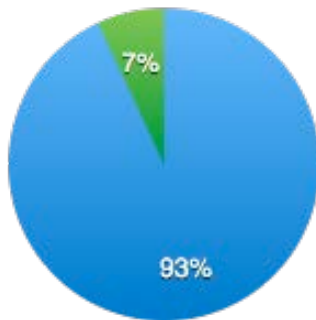


Med tanke på svårighetsgraden i problematiken hos berörda elever så är vi nöjda med resultatet.



Bedömer du att projektet kommer att kunna införlivas i verksamheten?  
(främst kostbiten)

 Ja     Nej     Vet ej



Viktig information att få utifrån att personal ser meningsfullhet med arbetet. Samt att vi skapat en organisation som gynnat implementeringen.



*”Jag gör ca 75 portioner mat om dagen fördelat på lunch och middag. Före projektets start trodde jag att det skulle bli svårt att laga mat med nyckelhålsmärkta råvaror och produkter. Detta visade sig dock vara fel! Faktum är att jag har färre antal klagomål på maten nu mot förr. Många av de ungdomar som bor hos oss gillar inte gräddiga såser eller sammanblandade gratänger. Nu gör jag sås på matlagningsgrädd och mjölk istället och försöker istället tänka på en god kryddning. Ungdomarna hos oss är nu mer delaktiga i vilka grönsaker de ska äta och man serverar mer grönsaker till varje måltid, vilket gett ett bra utfall. Jag upplever att min matlagning är mer sund nu mot tidigare”.*

Branka Ladan, kokerska

