

Projekt Sund og Klog - et samarbejde mellem Tarup-Davinde I/S og Faaborg – Midtfyn Kommune.

Projektets grundlæggende ramme

Fagsekretariatet Sundhed og Handicap i Faaborg-Midtfyn Kommune og Tarup-Davinde I/S har taget initiativ til at udvikle et motionskoncept i naturen, som retter sig mod forskellige målgrupper med særlige behov for tilpassede aktiviteter.

Konceptets grundlæggende idé er at bruge naturen som ramme om et motionstilbud, samtidig med at deltagerne, sammen med ligesindede, får viden om naturen som de møder undervejs.

Det er aftalt, at Tarup-Davinde I/S står som den overordnede udbyder af motionstilbuddet.

Medarbejdere med tilknytning til Fagsekretariatet Sundhed og Handicap er de primære ansvarlige for rekruttering af deltagere til pilotprojektet.

Modelprojektet har udgangspunkt i grundlæggende principper for arbejdet med sundhedsfremme og bygger på en bred tilgang til sundhed. Der afprøves en metode, der kan målrettes forskellige grupper i samfundet. I projektet er det forsøgt at holde fokus på ulighed i sundhed. Begge målgrupper repræsenterer segmenter, som normalt ikke ad egen vej opsøger almindelige sundhedstilbud.

Projektet afvikles over tre faser:

Fase 1: Pilotprojektet Sund og Klog

Fase 2: Evalueringsfase

Fase 3: Forankring af pilotprojektet

Tarup/Davinde I/S er hovedansvarlig for indholdet i fase 1.

Tarup/Davinde I/S og Fagsekretariatet Sundhed og Handicap, Faaborg-Midtfyns Kommune er ansvarlige for fase 2 og 3 som udgør evaluerings- og forankringsprocessen.

Det tilsigtes, at pilotprojektet kan forankres og videreføres gennem frivillige patient- eller lokalforeninger, som hovedansvarlige aktører.

Tidsramme

Fase 1: Det er målet at afvikle aktivitetsforløbene i løbet af maj og juni måned 2010.

Fase 2: Det er målet at der evalueres løbende gennem fase 1, og at slutevalueringen ligger færdig i løbet af august 2010.

Fase 3: Det er målet at Patient – og idrætsforening kan tilbyde videreførelse af aktiviteterne ved sæsonstart 2010.

Fase 1

Mål og hensigter

Hvad er det overordnede mål og formål med pilotprojektet?

Formål projekt A og B:

- Pilotprojektet skal sikre, at deltagerne får positive bevægelsesoplevelser og gode oplevelser sammen med ligesindede, med naturomgivelserne i Tarup/Davinde området som ramme.
- Delmål: Deltagerne oplever og udviser øget fysisk aktivitetsniveau på egen hånd.
- Delmål projekt B: Deltagerne involverer sig i netværks-/motivationsgrupper.

Det primære formål for borgerne er, at de får positive bevægelsesoplevelser, som efterfølgende kan motivere dem til at bruge Tarup/Davinde området, eller involvere sig i andre bevægelsesaktiviteter. Projektet fokuserer ikke på, om deltagerne i projekt A og B opnår forbedringer på målbare parametre indenfor sundhedsforskning.

Målgruppe

Målgruppen består af to segmenter. De er valgt ud fra en stigende efterspørgsel på aktiviteter til målgruppen – specielt projekt A:

Projekt A: Overvægtige drenge og piger i alderen 10-12 år, henvist til overvægtsprojektet i Faaborg-Midtfyn Kommune – ”Ka´ du knuse kilo?”.

Projekt B: Kvinder med type 2 diabetes i alderen 30 -45 år.

Borgere med andre kroniske sygdomme eller medfødte lidelser fx hjertepatienter, udviklingshæmmede eller sindslidende kan ligeledes være mulige grupper til et lignende modelprojekt.

Sundhedsproblemet og dets indflydelse på livskvalitet

Begge målgrupper oplever fysiske begrænsninger i dagligdagen på grund af betydelig overvægt (BMI over 30 for voksne). Begge grupper er uvante- eller har dårlige erfaringer med bevægelse og er motorisk besværede eller -ubrugte. Ofte vil der være konkurrerende problematikker omkring forhøjet blodtryk, lavt kondital og bevægeapparatet (knæ, hofter, ryg). Der kan ofte ses en tendens til at specielt målgruppe A beskrives som ressourcetsvage, socialt udsatte og ofte med problemer omkring selvtillid og selvværd. Overvægt fører ofte til mobning og ensomhed i barndommen – og til overvægt og evt. følgesygdomme som voksen.

Mere viden om målgrupperne:

<http://www.enletterebarndom.dk/>

<http://www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Overvaegt.aspx>

<http://playprojekt.dk/>

http://cms.www.dgi.dk/_mdoc/TUp3ZlFZNUdnTXJLSVBvSG5UY1dzUT09.pdf

<http://www.diabetes.dk/>

<http://www.sst.dk/Planlaegning%20og%20kvalitet/Diabetes.aspx>

http://www.sst.dk/publ/Publ2005/CFF/Type_2_diabetes/Type_2_diabetes.pdf

Deltagerantal

Der er endnu ikke truffet beslutning om antallet af deltagere på de respektive hold. Det er dog vigtigt at holdene har en vis størrelse for at skabe dynamik og give mulighed for gennemførelse af forskellige aktiviteter.

I projekt A skal der vægtes et deltagerantal der rummer mulighed for, at børnene, ud over at kunne gennemføre aktiviteter, kan knytte bånd til hinanden og styrke deres sociale relationer.

I forhold til projekt B er det væsentligt, at gruppen når et antal deltagere, der muliggør, at der kan skabes grobund for dannelse af netværksgrupper.

Vejledende antal:

Projekt A: 10-15 personer

Projekt B: 10-20 personer

Der skal træffes endelig beslutning om deltagerantal

Rekruttering og rekrutteringskanaler

Det er aftalt, at Fagsekretariatet Sundhed og Handicap, repræsenteret ved Kirsten Nørgaard Dahl og Susanne Geisler, er hovedansvarlige for rekrutteringen af deltagere til pilotprojektet.

Erfaringer fra lignende projekter viser, at det kan være vanskeligt at rekruttere og fastholde deltagerne til at gennemføre forløbet. Det er således afgørende, at der under rekrutteringen af deltagere til pilotprojektet prioriteres, at personerne viser en høj grad af motivation og forandringsparathed, samt at der bliver taget højde for målgruppens mulige barrierer overfor projektet.

Derfor er det vigtigt at overveje, hvorledes projektet videreformidles til målgruppen. Det anbefales at rekrutteringen foretages af de personer, som i forvejen står i tæt forbindelse til de mulige deltagere. Disse personer står som velkendte garanter for gode oplevelser og har derfor mulighed for at styrke deltagernes relation til projektet.

Målgruppe A

Opgørelser fra de lokale skolesundhedsplejerskers viser, at der umiddelbart findes et stort rekrutteringsgrundlag blandt børn i nærmiljøet omkring Tarup/Davinde (Ferritslev, Sdr.Nærå, Årslev).

Nøglepersoner omkring børnene, der kan inddrages i rekruttering kunne være:

- Pædagoger fra fritidstilbud
- Lærere – klasselærer/idrætslærer
- Sundhedsplejerske
- Susanne Geisler (FM- Kommune)

Målgruppe B

Rekruttering af deltagere til målgruppe B 'Kvinder med diabetes 2' kan med fordel ske gennem den allerede velfungerende lokale 'motivationsgruppe' under Diabetesforeningen.

Projektet kan præsenteres på en af gruppens møder og eventuelt med små appetitvækkere i form af lege eller lign.

Der skal fremstilles informationsbrochure, til uddeling på motivationsgruppens møder.

Der er endvidere mulighed for rekruttering gennem de individuelle livsstilssamtaler med borgere som gennemføres i FM-Kommune og gennem henvisning fra egen læge.

Kirsten Nørgaard Dahl (FM-Kommune) har kontakt til motivationsgruppen og gennemfører livsstilssamtaler og er dermed overordnet ansvarlig for at hverve deltagere til målgruppe B. Det er besluttet at prioritere den nordlige del af kommunen, som gerne skulle gøre rekruttering til aktiviteterne lettere.

Rekrutteringen foretages umiddelbart inden projektstart, så deltagernes motivation forbliver høj i perioden indtil aktiviteterne sættes i gang.

Ved skønnet behov kan der suppleres med annoncering gennem de lokale medier og lignende relevante kanaler, eks. frivilligcenteret og praktiserende læger.

- Der skal igangsættes rekrutteringstiltag
- Der skal udarbejdes informationsmateriale

Transport

Det kan forventes, at områdets placering kan udgøre en barriere for at få deltagerne inkluderet i et kontinuerligt forløb. Som udgangspunkt bør deltagerne derfor rekrutteres primært fra nærområdet så transporten til aktiviteterne bliver så overskuelig som muligt.

Der er indtil videre drøftet 2 forskellige transport-muligheder i forhold til børnegruppen.

1. 'Cykeltoget', der opsamler børnene på de lokale skoler. Transporten foregår da i samlet flok til området og børnene er varmet op ved ankomsten og frie til at bevæge sig til de forskellige lokaliteter.
2. Der går rutebil lige til Naturskolens dør. Børnene kan få udleveret gratis buskort, så de kun skal transportere sig til nærmeste busstoppested. Giver udfordringer når der skal være aktiviteter ved Davinde Sø, Phoenix eller på Ibjerget.
3. Opsamling i privat bus på de lokale skoler. Bussen kan frit fragte børnene ud på de respektive lokaliteter. Udfordringer i forhold til økonomi.

Der skal afklarende undersøgelser til vedrørende transport – hvilke muligheder har vi ?

Tidspunkt

Projektets organisering og tilrettelæggelsen af aktiviteter kan endvidere styrkes med oplysninger der gør det muligt, at tage højde for strukturelle forhold. Derfor er det nødvendigt at undersøge hvornår det er mest optimalt at lægge aktiviteterne altså - hvilken ugedag er mest hensigtsmæssig, hvilket tidspunkt er mest hensigtsmæssigt, hvilke transportmuligheder er mest hensigtsmæssige etc.

Et bud kunne være i direkte forlængelse af skoletiden. Her er det nødvendigt at undersøge, hvorvidt det er muligt at finde en dag, hvor børnene tilnærmelsesvist slutter skolen på samme tidspunkt.

Det kan eventuelt blive aktuelt at diskutere med de respektive SFO-tilbud, om der er mulighed for assistance derfra til at se efter børnene mens de venter på opsamling.

Der skal undersøges og tages beslutning om ugedag og tidspunkt.

Økonomi

Der udarbejdes et overordnet budget for de aktiviteter som der tilbydes i projektforsløbet.

Omkostningerne ved projektet andrager sig primært til udgifter til instruktører, uddannelse af instruktører, materialer og evt. transport.

De samarbejdende parter bidrager til projektet ved at stille de respektive medarbejdere til rådighed.

Det forventes, at der må påregnes deltagerbetaling. Dette bør dog drøftes yderligere med henblik på afklaring af fordele og ulemper.

Der skal udarbejdes budget.

Succes kriterier

Succes kriterierne for pilot projekterne vurderes at være opnået såfremt følgende indfries:

- Deltagerne har fået positive bevægelsesoplevelser i naturen sammen med ligesindede.
- Deltagerne har fået positive oplevelser af social karakter sammen med ligesindede.
- Deltagerne i projekt B har formået at danne motivations- og netværksgrupper.
- Deltagerne har fået ny viden om og kendskab til naturen i deres lokalområde.
- Deltagerne er præsenteret for alternativ anvendelse af naturen i deres lokalområde.
- Deltagerne har øget deres fysiske aktivitetsniveau i forhold til projektets start.

Fase 2

Evaluering

Ansvarlig: T-D I/S og Fagsekretariatet Sundhed og Handicap i FMK

Evalueringen skal vurdere pilotprojektets kvalitet og effekter. Gennem evalueringen synliggøres det ligeledes, hvorvidt pilotprojektet har været i stand til at indfri de opstillede mål og delmål:

Formål projekt A og B:

- At udvikle en model, der kan benyttes til andre målgrupper.
- Pilotprojektet skal sikre, at deltagerne får positive bevægelsesoplevelser og gode oplevelser sammen med ligesindede, med naturomgivelserne i Tarup/Davinde området som ramme.
- Delmål: Deltagerne oplever og udviser øget fysisk aktivitetsniveau på egen hånd.
- Delmål projekt B: Deltagerne involverer sig i netværks-/motivationsgrupper.

Resultater, informationer og erfaringer fra evalueringen benyttes til videreudvikling og optimering af projektet, så det kan videreføres af den part, der skal sikre driften efter pilotprojektets afslutning.

Der evalueres efter hvert enkelt forløb, ligesom der indsamles data både før og efter projektets start. Det anbefales at der gennemføres en evaluering baseret på kvalitative metoder. På den måde bliver det muligt at indfange og gengive deltagernes personlige oplevelser, som er centrale målepunkter for evalueringen. Evalueringen kan udføres som en kombination af både individbaserede og gruppeinterviews.

Evalueringen skal således monitorere parametre så som deltagernes fysiske aktivitetsniveau før og efter (ikke direkte måling af fysiske aktivitetsniveau – men mere i form af spørgeskema eller gruppeinterview vedr. oplevelsen af at være fysisk aktiv), oplevelsen af de sociale relationer, netværksdannelse, positive og negative bevægelsesoplevelser, erfaringer gode og dårlige, kendskab til området og helhedsindtryk. Endvidere skal der måles på, hvor mange gange den enkelte har deltaget, samt deltagernes eventuelle barrierer for aktivitet og fremmøde, samt transportforhold. Med henblik på videre forankring i fase 3 er det specielt interessant at skaffe indsigt i de forhold der fortæller noget om, hvad der får deltagerne til at møde op/ ikke at møde op.

Det er vigtigt at evalueringen gøres interessant og at der tænkes kreativt i forhold til anvendelse af alternative evalueringsmetoder. Det er hensigten, at relevant materiale fra evalueringen også bruges aktivt i områdets øvrige portaler for markedsføring.

Evalueringsparametre i forhold til nationale tiltag overfor målgrupperne er ligeledes en brugbar mulighed.

Følgende muligheder er indtil videre drøftet:

Brug af video sekvenser

Brug af personernes positive udtalelser – citater i foldere og på hjemmesiden.

- Der skal udarbejdes evalueringsmateriale.
- Der skal tages kontakt til Syddansk Universitet, Institut for Idræt og Biomekanik, med henblik på inspiration og eventuel assistance til evaluering.

Fase 3

Førankring

Ansvarlig: T-D I/S og FMK

Der skal arbejdes aktivt for, at lokale aktører på frivillig basis overtager driften af aktiviteter i området efter pilotprojektets afslutning.

De lokale aktører bør tilbydes kvalificeret uddannelse der sikrer, at de fremadrettet er i stand til at varetage aktiviteterne på egen hånd.

For projektets overlevelse er det nødvendigt på forhånd at undersøge, hvorvidt ressourcerne blandt frivillige i lokalsamfundet er til stede.

Følgende foreninger kan bringes i spil i den forbindelse:

Lokalgruppen ved Diabetesforeningen:

http://www.diabetes.dk/Kontakt/Lokalt/Lokalforeninger/Region_Syddanmark.aspx

Big Kids under Adipositas foreningen: <http://www.bigkids.dk/>

Foreningen 'Opad': <http://www.kopfa.dk/>

DGI-Fyn ved Anne-Grethe Månsson: http://www.dgi.dk/Forening/Fyn/Om_fyn.aspx

Lokalforeningerne:

SNAP

SNIF

Rolfsted IF

Der skal udarbejdes informationsmateriale til foreningerne og afholdes informations-/interessentmøde.

Følgende fagprofessioner ansat i Faaborg – Midtfyn Kommune kan involveres:

Projekt ”Ka’ du knuse kilo? v/ forebyggelsesygeplejerske Susanne Geisler

Hjemmesygeplejersker

Skoler

Sundhedsplejersker

Fagsekretariatet Sundhed og Handicap (Diætist og motionsvejleder)

Aktiviteter

Ved tilrettelæggelsen af aktiviteterne er det centralt at der dels tages højde for deltageres fysiske forudsætninger og tidligere bevægelseserfaringer. Der bør lægges vægt på, at de aktiviteter der præsenteres, ikke er noget der minder om traditionel 'Skoleidræt', som ofte vil være forbundet med negative oplevelser for mange af deltagerne. Det betyder dog ikke at der ikke må præsenteres aktiviteter hvor der konkurreres. Konkurrencen er et vigtigt element af idrættens væsen og skal ikke underkendes som motivationsskabende faktor. Aktiviteterne skal sikre succesoplevelser og gerne motivere og inspirere deltagerne til også at bevæge sig på egen hånd. Det er ligeledes afgørende at forløbene har en positiv og åben atmosfære, der understreger, at der er plads til alle, så alle har lyst til at komme igen den efterfølgende gang. Alle deltagere får udleveret en skridttæller, der gerne skulle stimulere den enkeltes motivation for et øget aktivitetsniveau.

Der er i tur- og aktivitetsforslagene endnu ikke taget højde for, hvorledes Tarup-Davinde området bruges, samt hvordan naturformidlingen skal indgå. Det anbefales at der lægges vægt på naturformidling af det sjældne, sjove, seje, skøre, skæve, som gør områdets natur unik og som det 'kan give status' at vide. Det er vigtigt at den videre tilrettelæggelse af ture sker i tæt samarbejde med Naturskolens naturvejledere, så deres kompetencer og kendskab til området udnyttes optimalt.

Aktiviteterne kan tilrettelægges ud fra følgende temaer:

- Huskelege/Genkendelseslege/Memory - Kimslege
- Orientering
- Stafetter
- Småspil
- Vandaktiviteter
- Grundmotorik – kravle/rulle/hæge/svinge
- Alternative bevægelsesudfordringer –eks. Den grønne kælkebakke
- Gamle lege
- Kamp og kraftlege
- Alternativ triatlon
- Stavgang

