

INDFLYDELSE PÅ EGEN SUNDHED



Sundhedsguider





Indflydelse på egen sundhed

Tekst: Cathrine Hørdum
Foto: Tobias Lybech Bojesen
Layout: Lotte Jørgensen
Redaktør: René Buch Nielsen
Tryk: Grafisk Service

CFK · Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, Region Midtjylland

Juni 2012

Hæftet kan bestilles ved henvendelse til Mette Byholt
E-mail: mette.byholt@stab.rm.dk
Telefon: 7841 4033

Pris: Kr. 12,00, inkl. moms
Hæftet kan downloades fra www.indflydelsepaaegensundhed.pbworks.com



INDFLYDELSE PÅ EGEN SUNDHED

Dette hæfte handler om sundhedsguider. Sundhedsguiderne er en vigtig del af projekt "Indflydelse på egen sundhed". På de næste sider kan du læse om, hvad en sundhedsguide er. Her kan du først læse lidt om, hvad projektet går ud på.

Målgruppen for Indflydelse på egen sundhed er voksne borgere med udviklingshæmning eller erhvervet hjerneskade.

Projektet har som mål, at borgerne får bedre muligheder for at træffe gode beslutninger for deres egen sundhed og eget liv.

Nye metoder til øget viden

For at nå målet er det vigtigt at borgerne får øget viden om sundhed. Derfor udvikler og afprøver projektets deltagere nye metoder til sundhedsfremme for målgruppen.

Samarbejdet med borgerne selv, pårørende og personale er vigtigt for projektets udvikling af nye metoder.

En af metoderne er en sundhedsmåling. Sundhedsmålingen skal give borgerne mulighed for at få et bedre indblik i deres egen sundhed. Der udformes også en sundhedsmappe. Den indeholder gode ideer til at forbedre sundheden.

Indflydelse på egen sundhed er et samarbejde mellem Lemvig, Mariagerfjord, Morsø, Struer og Viborg kommuner og CFK • Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, Region Midtjylland.

Projektet er finansieret af Sundhedsstyrelsen via satspuljen "Styrket sundhedsindsats for socialt udsatte og sårbare".





UDDANNELSEN TIL SUNDHEDSGUIDE

Uddannelsen til sundhedsguide er et kursus, hvor brugere og fagpersoner uddannes til at arbejde med sundhedsfremme.

Gennem flere år har Folkesundhed og Kvalitetsudvikling uddannet sundhedsambassadører. Sundhedsambassadører er medarbejdere i kommunen, der på deres arbejdsplads arbejder med rammer og muligheder for sundhed og trivsel. De tager udgangspunkt i egne erfaringer. Erfaringerne med sundhedsambassadører bruges i uddannelsen af sundhedsguider. Her uddannes brugere og personale sammen, og kommer til at arbejde i makkerpar.





Erfaringsviden

En stor del af uddannelsen til sundhedsguide handler om erfaringsviden. Erfaringsviden kalder man den viden, som en person opnår ved at gøre sig erfaringer i livet.

Sundhedsguiderne har med deres forskellige baggrunde mange forskellige erfaringer med sig. Derfor er det godt, at sundhedsguiderne arbejder i makkerpar.

Når andre kan spejle sig i sundhedsguidernes fortællinger, er det med til at skabe tillid og motivation.

Uddannelsens moduler

Uddannelsen til sundhedsguide består af 5 moduler.

- **1. modul handler om sundhed og trivsel.** Sundhed er meget andet end kost og motion. Sundhedsguiderne diskuterer, hvordan de selv ser på sundhed.
- **2. modul fokuserer på bevægelse.** Sundhedsguiderne får ny viden om fysisk aktivitet og nye idéer til aktiviteter.
- **3. modul handler om den involverende sundhedssamtale.** Her lærer sundhedsguiderne at stille gode spørgsmål, som kan få folk til at tænke anderledes.
- **4. modul handler om mad og måltider.** Sundhedsguiderne afprøver nye opskrifter med fokus på at sund mad, også er indbydende. Teoretisk handler modulet om sammensætning af mad.
- **5. modul handler om formidling.** Den rigtige måde at fortælle om viden og erfaringer på er vigtig for sundhedsguiderne.



SUNDHEDSGUIDER

Sundhedsguiderne er en borger i projektets målgruppe og en fagperson, der arbejder sammen i makkerpar.

Sundhedsguiderne kan medvirke til at sprede viden om sundhed til borgere i kommunerne. Sundhedsguiderne kan også give andre lyst til at ændre deres vaner, og hjælpe dem med at gøre det.

Det kan de gøre på mange forskellige måder: De kan for eksempel holde oplæg om sundhed. De kan hjælpe med at sætte gang i aktiviteter, for eksempel en fælles gåtur eller en maddag. Sundhedsguiderne kan være med til at gennemføre sundhedsmålinger blandt borgerne. De kan også tale med folk om deres sundhed.



Planche til oplæg om sundhed - udarbejdet af en sundhedsguide med brugerbaggrund. For sundhedsguiderne er det vigtigt at formidle deres egne erfaringer. Derfor har alle sundhedsguider med brugerbaggrund lavet en planche om 'Min sundhed', som de kan tale ud fra.

Hvem er sundhedsguiderne?

I projektet Indflydelse på egen sundhed er der i alt uddannet 21 sundhedsguider.

Med deres forskellige baggrunde har sundhedsguiderne tilsammen som makkerpar en bred viden.

Der er uddannet to makkerpar i hver kommune.



3 sundhedsguider laver mad - 4. modul.
Det er vigtigt at opleve, at sund mad ikke er kedelig.
Derfor har sundhedsguiderne selv afprøvet nye,
spændende opskrifter.





Sundhedsguiderne er uddannede til at inspirere andre

I løbet af deres uddannelse har sundhedsguiderne fået viden om sundhed. Det handler både om fysisk aktivitet, sund mad og om trivsel.

Sundhedsguiderne har lært, at et sundt liv er et, hvor man har det godt.

Sundhedsguiderne bliver ikke sure, hvis der for eksempel er nogen, der spiser kage. Som en sundhedsguide siger: "Nej, der er ingen, der kommer og hamrer dig i hovedet."

Sundhedsguiderne kan fortælle om, hvordan man kan blive sundere eller få lyst til at blive det. Sundhedsguiderne kan også inspirere til et sundere liv ved at lave forskellige aktiviteter.

Sundhedsguidernes opgave er at være guider. De fortæller ikke bare en masse fakta om sundhed. De kan guide brugere og personale i, hvordan man kan arbejde med sundhed.

På uddannelsen har sundhedsguiderne arbejdet med deres egen sundhed. Sådan har de fået personlig erfaring med at bruge deres viden. Derfor kan sundhedsguiderne nemmere forstå dem, de skal ud og snakke med.

Det er vigtigt, når de skal hjælpe andre med at ændre vaner.

"Jeg tror, det har været en styrke for sundhedsguiderne at vi har været blandede, altså brugere og fagpersoner, fordi vi har kunnet høre... begge sider".

- En sundhedsguide med faglig baggrund om at være i makkerpar





Præsentation af sundhedsguiderne

På de næste sider, kan du læse om kommunernes sundhedsguider.

De 10 sundhedsguidemakkerpar er blevet interviewet til hæftet. De fortæller om sig selv og om hvad, de gerne vil gøre som sundhedsguider.

Der står også, hvordan man kontakter sundhedsguiderne i de forskellige kommuner.

Få sundhedsguiderne ud til dig

Du er meget velkommen til at kontakte sundhedsguiderne, hvis du har lyst til at få besøg af dem. Også selvom du måske ikke bor i en af kommunerne, hvor der er uddannet sundhedsguider.

Måske vil du gerne lave et arrangement, hvor de kan lave øvelser. Måske kan de snakke med jer om sundhed i dit bofællesskab. Sundhedsguiderne kan bruges til mange ting. Du kan aftale nærmere med sundhedsguiderne.

Sundhedsguiderne

- er makkerpar, hvor den ene har brugerbaggrund og den anden har faglig baggrund
- tænker på sundhed som et bredt begreb
- har konkret viden om sundhed
- kan lave spændende oplæg og aktiviteter
- skal give inspiration til et godt og sundt liv.





SUNDHEDSGUIDERNE



Bo

LEMVIG



Hanne

Borgeren skal selv ønske at leve sundere. Det er en vigtig pointe for sundhedsguiderne i Lemvig. Derfor er motivation en af sundhedsguidernes vigtigste opgaver. Det mener Hanne, som er en af sundhedsguiderne i Lemvig.

Hanne er makker med Bo. De har startet et forløb op om sundhed på Dagsværket i Lemvig, hvor de arbejder. Forløbet skal lægge grund for motivation. Motivation kommer nemlig ikke af sig selv. Det ved sundhedsguiderne i Lemvig. Derfor er Hanne og Bos idé, at man kan gå en omvej for at skabe interesse for at tænke sundt.

En omvej til de sunde tanker

Hanne forklarer, at omvejen er: "at have det sjovt med sundhed: lege lidt og spise sundt og have det sjovt sammen..." Det kan gøre, at man kommer ind i en anden tankegang, hvor sundhed bliver et godt, eget valg.

"Ja, hvis man nu kunne få nogle med på det, så de ikke bare tænker, at det er personalet, der siger det. Hvis vi alle sammen talte om det, så kunne vi ligesom støtte hinanden i det." Sådan siger sundhedsguiden Jane, der er makker med Pia. De mener også, at det er vigtigt, at ønsket kommer fra borgerne selv.

***"Så har de muligheden for selv at prøve og komme fremad...
For ellers står de jo stille."***

- Bo om hvorfor det er vigtigt, at lære om sundhed

At tænke anderledes om sin egen sundhed

For sundhedsguiderne har det været inspirerende at tale om sundhed på en anden måde. På uddannelsen har de lært, at sundhed ikke kun handler om mad og motion. Sundhedsguiderne vil gerne udbrede den måde at tænke om sundhed på. Pia og Jane har oplevet, at man kommer til at tænke over de ting, der er vigtige i ens eget liv.

Bo siger, at når man arbejder med sundhed på den måde, sundhedsguiderne er uddannet i gør det: "at de kan prøve at mærke, hvordan de selv har det." Det kan gøre folk interesserede i sundhed.



SUNDHEDSGUIDERNE



Jane

LEMVIG



Pia

Store og små forandringer

Sundhedsguiderne i Lemvig har mange gode ideer til, hvordan man kan arbejde med sundhed på en ny og spændende måde. Men selvom det handler om at have det sjovt med sundhed, ligger der nogle vigtige tanker bag.

Pia drømmer om at gøre en forskel for den enkelte borgers liv. Som sundhedsguide ser hun muligheden for at starte et forløb, der kan støtte overvægtige, der ønsker at lave forandringer i deres liv. Som hun siger: "Nu er der jo søsat det med at de laver et forløb for normalfungerende overvægtige... Det er fint nok, at de normalfungerende får sådan et tilbud, men det synes jeg da også godt, man kunne gøre til de udviklingshæmmede."

"Vi synes selv vi har haft det sjovt med at være af sted, og så vil vi gerne give den oplevelse videre til nogle andre... Hvis det så kunne sætte nogle tanker i gang hos nogle af dem, vil det jo ikke skade."

- Hanne fortæller, hvorfor de har startet et forløb op på Dagcentret Lemvig

Hanne forestiller sig, at sundhedsguiderne kan komme ud til et bofællesskab e.l. og tale med beboerne om for eksempel mad og vaner. For hende gælder det om at "få dem med i snakken". Det kan gøre, at borgerne får et nyt forhold til sundhed. Og i sidste ende, at de får lyst til at leve sundere.

Har du lyst til at få del i sundhedsguidernes mange gode idéer og få fornyet interesse sundhed?

Få fat i sundhedsguiderne i Lemvig

Kontakt tovholder Pia Møller fra Sundhedsafdelingen:

Telefon: 96 63 12 19

E-mail: sundhed@lemvig.dk

Hanne Sig Weibel: Pædagog ved Dagsværket

Bo Ellenhard Lauridsen: Medarbejder i værkstedsgruppen på Dagsværket

Pia Lykke Skafsgaard: Pædagog. Hjemmevejleder

Jane Christensen: Medarbejder på Rom Gl. Skole



SUNDHEDSGUIDERNE



Anders

MARIAGERFJORD



Anne-Marie

I Mariagerfjord Kommune fokuserer sundhedsguiderne på at skabe bevidsthed omkring sundhed. Og endnu vigtigere: At det følges op med handling.

Som sundhedsguiden Anne-Marie fortæller, er der nogle, som godt ved, hvad det sunde valg er, men bare ikke tager det. I Mariagerfjord er Anne-Marie, Per, Tina og Anders sundhedsguider. De mener, at viden også er en vigtig ting for at kunne foretage gode valg for ens egen sundhed. - "Det startede jo egentlig med, at der var flere og flere udviklingshæmmede, der blev overvægtige, fordi informationerne ikke rigtig nåede ud til dem. Men forhåbentlig vil der komme noget mere fokus på det." Det vil sundhedsguiderne i Mariagerfjord gerne bruge deres uddannelse til at sørge for, forklarer Tina.

At dreje fokus

Anne-Marie mener, at det er vigtigt at dreje fokus i forhold til sundhed. Det er et meget brugt begreb, og derfor har man måske fået fastlåst blikket ét sted. Som Tina fortæller, handler sundhed om meget andet end mad og motion. Det er vigtigt at holde fast i.

Sundhedsguiderne kan hjælpe med at dreje fokus derhen, hvor man nemmere kan skabe små ændringer.

Både Tina og Anne-Marie fremhæver, at borgerne ikke er ens. Derfor har de forskellige måder at blive motiveret på, og forskellige problemstillinger at arbejde med. Sundhedsguiderne kan bruge deres baggrund og erfaringer til at forstå de mennesker, de taler med.

Det gælder både, hvis de taler med borgere, som de har erfaring med at forstå gennem deres job. Og det gælder, hvis de skal tale med en personalegruppe om, hvordan man kan arbejde med sundhed som pædagogisk personale. Med deres uddannelse har sundhedsguiderne fået nye idéer til, hvad man kan gøre, for at give viden videre og motivere borgerne.

Sundhedsguiderne med brugerbaggrund har en særlig mulighed for at tale med deres medborgere. Sådan beskriver Tina det, og Anders giver hende ret. Han kommer ikke med løftede pegefingre.

"Det ved man jo også fra sig selv, at når der bliver strammet helt op omkring en - at man ikke må gå og spise de der ting - så får man jo mere lyst til det."

- Anne-Marie beskriver, hvorfor det er vigtigt at tænke mere bredt omkring sundhed

SUNDHEDSGUIDERNE



Per

MARIAGERFJORD



Tina

Interesse for det sunde valg

Anders kender selv nogen, der har diabetes. Derfor ved han, at man skal passe på, man ikke selv får det. Det er en viden, som han kan dele med andre. Og det var den måde, han selv blev interesseret i sundhed på.

Anne-Marie fortæller, at de har mange tips til, hvordan man kan gøre det sunde valg nemmere. I forhold til mad og motion handler det især om nye muligheder. Andre udgaver af yndlings-opskrifter og nye aktiviteter.

Sundhedsguiderne i Mariagerfjord Kommune mener, at det er de små ændringer, der betyder noget. Til en start kan man bare sige ja til en gåtur en gang i mellem – det behøver ikke være hver dag. Det handler om at bryde vaner og traditioner, og det er svært. Derfor er de små skridt de vigtigste.

Sundhedsguiderne i Mariagerfjord har en masse idéer til de små ændringer. Og de kan formidle dem til både brugere og personale. Sammen med et bredt fokus på sundhed, får man flere til at interessere sig for det. Det giver mere viden, og i sidste ende giver det mulighed for handling.

Har du også lyst til at tale om sundhed på en ny måde og få flere interesseret i sundhed, så du kan gøre noget ved sundheden i stedet for kun at tale om den?

Få fat i sundhedsguiderne i Mariagerfjord

Kontakt tovholder Thorbjørn Aagaard

E-mail: thaag@mariagerfjord.dk

Telefon: 97 11 34 21

Anne-Marie S. Petersen: Socialpædagog. Hjemmevejleder i Botilbud Enggården

Per Svindborg: Beboer i Botilbud Enggården

Tina Andersen: Socialpædagog. Hjemmevejleder i Bofællesskab Hedevej

Anders Johnsen: Beboer i Bofællesskab Hedevej



SUNDHEDSGUIDERNE



Anne Grethe

MORSØ



Marianne

“Vi vil gerne give det videre.” Sådan beskriver Stine, sundhedsguide i Morsø Kommune, hvad sundhedsguiderne gerne vil med uddannelsen. De har lært nye måder at formidle på og nye fået ideer til, hvordan man kan arbejde med sundhed på en anderledes måde.

Det er vigtigt, fordi som Stine siger: “jeg ved jo, at det er noget vi personale arbejder med dagligt, så det er jo ikke noget nyt for os overhovedet...” Hun forklarer, at det med sundhed også kan blive lidt for meget nogle gange. Både for brugere og for fagpersoner. Stine, Marianne, Anne Grethe og Paw er sundhedsguider i Morsø Kommune. De vil være opmærksomme på, at det ikke tager overhånd.

Det skal ikke bare være endnu en ting, som går i sig selv igen. Sundhedsguiderne i Morsø fortæller, at de brænder for sundhedsfremme. Derfor vil de kæmpe for, at idéerne bliver brugt i lang tid fremover. Det vil de gøre ved at formidle deres viden og idéer på en sjov og inspirerende måde. Derfor kan du få masser af inspiration ved at opleve sundhedsguiderne i Morsø formidle.

Anne Grethe synes, at det især kan være godt at lave nye aktiviteter, som kan bruges igen og igen.

Marianne mener, at andre bliver motiverede, hvis de hører om nogle aktiviteter: “Så tror jeg egentlig, de andre vil tænke: “Det var egentlig en skam, vi gik glip af det.” Så kan det være, de bliver mere interesserede og vil høre lidt mere om det.”

At bruge sine egne erfaringer

- “For der er mange der har behov. Der er mange der gerne vil leve mere sundt,” siger Paw. Derfor mener han, at sundhedsguiderne opgave er vigtig. Og Marianne tilføjer: “Ja, der er nogle, der tænker det, men hvad de så gør, det er en anden sag, det ved jeg også fra mig selv.”

Stine mener, at det er en vigtig pointe. Andre kan nemlig bruge Mariannes erfaringer. Og Marianne kan også selv bruge dem, når hun skal fortælle andre om sundhed. Som Stine siger: “Det er jo det man kan spejle sig i. At det er de samme ting, man selv står i.”

Marianne oplever også, at det har bedre effekt, hvis hun taler med en af sine kollegaer om noget, end hvis Stine gør det. Stine beskriver, at hun kommer til at have “den der pædagogrolle”, som de ikke har lyst til at lytte på.



SUNDHEDSGUIDERNE



Paw

MORSØ



Stine

Det nære

Paw og Anne Grethe synes også, at Paw har nogle særlige muligheder for at påvirke folk. De tænker, at han især kan gøre en forskel i dagligdagen på hans arbejdsplads, NYMO. Ligesom Stine og Marianne, mener Anne Grethe og Paw også, at Paw vil blive lyttet mere til. Han har god mulighed for at komme med idéer til ændringer i hverdagen, fordi han er en del af den. Det kan alle sundhedsguiderne i Morsø, fordi de er meget interesserede i sundhed.

"At få prøvet nogle aktiviteter af, som kan være sjove, og som samtidig har en god effekt. Og som man også senere vil kunne tage frem en gang i mellem."

- Anne Grethe beskriver en af måderne, hvorpå man kan motivere til mere bevægelse

Stine og Marianne mener, at de som sundhedsguidere har god mulighed for at hjælpe andre, som de ikke umiddelbart kender. Når man ikke kender nogen, kan man spørge om alt. Man kan tale med folk uden forudfattede meninger.

Vaner er svære at ændre. Derfor vil sundhedsguiderne i Morsø Kommune holde fast i at tale om sundhed. Med idéer til dagligdagen og gode tiltag, der kan sprede dem, vil de skabe interesse for at tænke sundt.

Vil du også være med til at skabe interesse for at tænke sundt og ændre vaner?

Få fat i sundhedsguiderne i Morsø

Kontakt tovholder Aase Sørensen

E-mail: nymo@morsoe.dk

Telefon: 99 70 68 00

Stine Sander: Ergoterapeut. Arbejder på DagCentret Havnen

Marianne Ibsgaard: Bruger af DagCentret Havnen

Anne Marie Kolding: Pædagog. Barselsvikar for Stine til forår 2013.

Anne Grethe Mouritsen: Pædagog ved Aktivitetscentret NYMO

Paw Larsen: Bruger på Aktivitetscentret NYMO



SUNDHEDSGUIDERNE



Gitte

STRUER



Laila

De er sjove i Struer. Og det er godt. For at have det sjovt og grine, det er også sundt. Det siger Per, som er sundhedsguide i Struer.

Per er makker med Rasmus. De er enige om, at de kan bruge humor i deres arbejde som sundhedsguides.

Laila og Gitte er det andet sundhedsguide-par i Struer Kommune. De har mange gode idéer til, hvad sundhedsguiderne kan gøre. Laila siger, at de skal være "igangsættere". Det betyder, at de vil sætte nye ting i gang. Både nye tanker hos folk og aktiviteter.

Bruge visuelle udtryk

Sundhedsguiderne i Struer har mange idéer til hvordan, man nemmere kan se, hvad der er sundt og usundt, og de vil gerne dele ud af dem. Laila har oplevet, at det kan være svært for mange at vide, hvad der er sundt og usundt. Derfor er det vigtigt at synliggøre det.

Laila mener, at en af sundhedsguidernes vigtigste opgaver er "at synliggøre, hvad det er det for nogle ting i ens dagligdag, hvor fælderne er."

Motivation til at vælge sundt

For sundhedsguiderne i Struer er det vigtigt, at folk selv ønsker forandring. Rasmus og Gitte mener, at det kan motivere folk til at spise sundt, hvis man viser dem, at sund mad er lækkert, ligesom de har lært på uddannelsen.

- "Motivation er jo forskellig fra person til person." Det sagde Rasmus, da han var til jobsamtale for at blive sundhedsguide. Det vil han huske at tænke på, når han skal tale med andre om sundhed. Rasmus vil nemlig gerne bruge uddannelsen til, at hjælpe andre med at tænke anderledes på, hvordan de har det.

Gitte har flere idéer til, hvordan man kan holde oplæg på en spændende måde som fanger alle. For som Laila siger: - "Der er faktisk nogen af os, der ikke rigtig reagerer på, hvad der bliver sagt. Men hvis man får det på billeder, så hænger det mere ved."

Derfor vil sundhedsguiderne i Struer gerne bruge både film og billeder, når de fortæller.

SUNDHEDSGUIDERNE



Per

STRUER



Rasmus

Forskellighed i makkerparret

Sundhedsguiderne i Struer lægger vægt på samarbejdet i makkerparrene. Gitte ser det som en god ting, at makkerparrene består af to mennesker med forskellig baggrund. Hun håber, at hun kan være en inspiration, og at det motiverer folk, at hun også er med. I stedet for, hvis det kun var en fagperson. Som Rasmus siger: - "Jeg har måske en anden måde, at fortælle tingene på" - "Og man lader sig også inspirere af hinanden," siger Laila.

Drømme

Gitte synes, at kost er vigtig. Hun drømmer om, at sundhedsguiderne kan være med til at starte et værested i form af en café op i Struer: - "Jeg synes det kunne være sjovt, hvis vi kunne have sådan noget cafe, hvor man kunne prøve at lave mad... Ja, altså hvis man kunne lære noget, om sund mad, og så hvis man hellere ville derved i cafeen at spise... for jeg tror, der er mange, der også gerne vil noget, for ikke bare at de skal sidde hjemme og kukkelure."

Hendes makker Laila supplerer: - "Og vi har nemlig også snakket om, at det gode liv, det er også at have nogle gode venner og et socialt fællesskab."

Laila håber, at sundhedsguiderne kan skabe politisk opmærksomhed på sundhed i det specialiserede socialområde.

Så selvom de griner meget, tør sundhedsguiderne i Struer at drømme store drømme.

Vil du også have det sjovt med sundhed og drømme stort?

Få fat i sundhedsguiderne i Struer

Kontakt tovholder Lis Larsen

E-mail: sundhedsguiderHOP@struer.dk

Telefon: 20 53 68 59

Laila Nørgaard Jensen: Uddannet sygeplejerske. Arbejder på Struer Værkstedet

Gitte Jørgensen: Medarbejder på Struer Værkstedet

Per Larsen Ravn: Pædagog. Medlem af Danske Handicaporganisationer

Rasmus Riis Jensen: Medarbejder på Struer Værkstedet

SUNDHEDSGUIDERNE



Birgitte

VIBORG



Kasper

“Vi skal vise vej i sundhed”. Sådan siger sundhedsguiden Birgitte. I Viborg vil sundhedsguiderne gå forrest ift. sundhed. De tager det bogstaveligt: De er guider i sundhed. De viser vejen.

Yvonne, Line og Kasper er de tre andre sundhedsguidere i Viborg Kommune. Det er Kasper, der nævner, at ‘guide’ betyder ‘vise rundt’. Det en vigtig pointe for dem alle sammen. Som sundhedsguidere har de en særlig mulighed for at inspirere til et sundt og godt liv.

Ved at samarbejde både i makkerparrene og på tværs, mener Birgitte og Yvonne, at sundhedsguiderne har nogle særlige muligheder for at forstå, hvad der kan bruges både på botilbud og aktivitetstilbud. Det handler om at bruge de erfaringer, alle sundhedsguiderne har med sig.

Din vej til et sundere liv

- Sundhedsguiderne i Viborg

At være bevidst om sig selv

Bevægelse er rigtig vigtigt for Line og de andre sundhedsguidere i Viborg. På uddannelsen har sundhedsguiderne lært nogle spændende øvelser. Med dem kan de inspirere til mere bevægelse ved at lave sjove aktiviteter. De kan også tale med andre om, hvordan motion påvirker dem.

Line synes, at hun bliver glad af motion – især dans. Og at man føler sig doven i kroppen, når man ikke bevæger sig. Derfor er det vigtigt for sundhedsguiderne at gøre folk bevidste om, hvordan de føler. Det er første skridt på vejen.

De små tiltag i hverdagen kan gøre en langvarig forskel, men sundhedsguiderne er også parate til, at sætte skub i arbejdet med sundhed med større arrangementer eller temadage. Det skal skabe interesse og motivation. De kan også lave en aktivitetsdag, der hvor du arbejder.



SUNDHEDSGUIDERNE



Line

VIBORG



Yvonne

Det handler om, hvordan du har det

For sundhedsguiderne i Viborg er det vigtigt at sætte fokus på sundhed i deres nærmiljø. Birgitte fortæller, at mange tager på, når de flytter hjemmefra. Derfor mener hun, at sundhedsguiderne skal være med til at udvikle nye initiativer og sætte fokus på de gode sundhedsvaner.

Men sundhed handler ikke kun om vægt:

–"det sunde liv, er også det psykiske liv", fortæller Yvonne. Sundhed handler også om at have det godt og lave noget, man trives med. Derfor er det vigtigt for sundhedsguiderne at tilbyde motiverende aktiviteter. Nogle som taler til forskellige folks interesser.

Det vigtige er, at man får et valg. Hvad enten man er til en gåtur, boldspil, vild dans eller at lave sund mad. De har masser af idéer i Viborg!

Det sunde valg - skal være det lette valg

- Sundhedsguiderne i Viborg

Har du også lyst til at blive vist rundt i sundhed og lave sjove aktiviteter?

Få fat i sundhedsguiderne i Viborg

Kontakt tovholder Birgith Langballe

E-mail: bil@viborg.dk

Telefon: 87 87 73 74

Yvonne: Pædagog ved Aktivitetshuset Skriversvej

Line: Bruger af aktivitetshuset Skriversvej

Birgitte: SSA. Hjemmevejleder i Bofællesskab Åvang

Kasper: Beboer i Bofællesskab Åvang



VI SES!



Lemvig Kommune



**STRUER
KOMMUNE**



**Mariagerfjord
KOMMUNE**



**VIBORG
KOMMUNE**



MORSØ KOMMUNE