

- Före-mätning
- Efter-mätning

Bilaga 1

Rutiner kring mat, rörelse och hälsa

Enkät till arbetsgrupper i gruppboende och serviceboende

Frågor kring övergripande hälsoarbete

H1. Hälsofrämjande arbete

Bedrivs ett hälsofrämjande arbete, med fokus på de boende, i bostaden?

- Ja, hälsoarbete riktat mot de boende är en viktig del i policy/handlingsplan och ett hälsofrämjande tankesätt genomsyrar hela arbetet.
- Ja, de boendes hälsa nämns i policy/handlingsplan och/eller personalen har en ambition att arbeta hälsofrämjande.
- Nej, hälsofrämjande arbete har inte varit prioriterat, men det finns planer på att börja prioritera dessa frågor.
- Nej.

H2. Kompetens bland personal

Har personalen kompetens för att bedriva ett hälsofrämjande arbete, riktat mot de boende?

Grundläggande kompetens = omvårdnadsprogrammet på gymnasienivå eller motsvarande.

Särskild kompetens = grundläggande kompetens inkl. fortbildning inom hälsa/friskvård.

- Ja, samtliga personal har grundläggande kompetens och några har särskild kompetens.
- Ja, de flesta har grundläggande kompetens och någon har särskild kompetens eller håller på att utveckla särskild kompetens.
- Nej, kompetensen är i dagsläget otillräcklig, men det finns planer på att börja arbeta för att öka kompetensen.
- Nej, kompetensen är otillräcklig.

H3. Fortbildning för personal

Erbjuds personalen kompetensutveckling inom området mat, rörelse och hälsa genom t.ex. kurser, föreläsningar eller temadagar?

- Ja, varje år.
- Ja, vid enstaka tillfällen.
- Nej, men det finns planer på att börja erbjuda fortbildning.
- Nej.

Bilaga 1

H4. Ombud för hälsofrågor

Finns särskilda ombud eller inspiratörer i personalgruppen för något av följande områden (med fokus på de boende)?

- ✓ Hälsa
- ✓ Fritid och/eller fysisk aktivitet
- ✓ Mat

- Ja, för minst två av ovanstående områden.
- Ja, för minst ett av ovanstående områden.
- Nej, men det finns planer på att införa ombud/inspiratörer inom något av områdena.
- Nej.

H5. Expertstöd

Har personalen tillgång till expertstöd genom någon eller några av följande?

- ✓ Dietist eller kostchef
- ✓ Sjuksköterska eller läkare
- ✓ Sjukgymnast eller arbetsterapeut
- ✓ Friskvårdskonsulent eller liknande

- Ja, från minst tre av ovanstående.
- Ja, från en eller två av ovanstående.
- Nej, men det finns planer på att utveckla möjligheterna till expertstöd.
- Nej.

H6. Externt samarbete

Finns det ett samarbete kring mat, rörelse och hälsa mellan bostaden och någon eller några av följande?

- ✓ Daglig verksamhet
- ✓ Gode män och/eller anhöriga
- ✓ Habilitering
- ✓ Kultur och Fritid i kommunen

- Ja, med minst tre av ovanstående.
- Ja, med en eller två av ovanstående.
- Nej, men det finns planer på att påbörja samarbete.
- Nej.

Bilaga 1

H7. Kompetensutveckling för boende

Erbjuds de boende möjligheter till att utveckla kunskaper och färdigheter kring mat och rörelse ur ett hälsoperspektiv genom något av följande sätt?

- Aktivt stöd av personal
- Studiecirklar eller kurser
- Informationsmaterial på rätt nivå

- Ja, genom minst två av ovanstående sätt.
- Ja, genom minst ett av ovanstående sätt.
- Nej, men det finns planer på att börja erbjuda sådana möjligheter.
- Nej.

H8. Vikt och hälsoproblem relaterade till vikt

Uppmärksammas vikt (över- och undervikt) samt hälsoproblem relaterade till vikten bland de boende?

- Ja, genom uppmärksamhet i personalgruppen, regelbundna hälsokontroller och extra insatser vid behov.
- Ja, genom uppmärksamhet i personalgruppen och hälsokontroller eller extra insatser vid behov.
- Nej, men det finns planer på att börja uppmärksamma detta.
- Nej.

H9. Alkohol och tobak

Uppmärksammas alkohol- och tobaksvanor samt hälsoproblem relaterade till alkohol och tobak bland de boende, om det skulle behövas?

- Ja, genom uppmärksamhet i personalgruppen, regelbundna hälsokontroller och extra insatser vid behov.
- Ja, genom uppmärksamhet i personalgruppen och hälsokontroller eller extra insatser vid behov.
- Nej, men det finns planer på att börja uppmärksamma detta.
- Nej.

H10. Motivation och stöd till förändring

Erbjuds boende, som vill eller behöver göra en livsstilsförändring (t.ex. ändra mat- eller rörelsevanor), hjälp med motivation och stöd till förändring?

- Ja, genom personalen i samarbete med andra i den boendes närhet (t.ex. anhöriga och daglig verksamhet) samt genom stöd av experter (t.ex. dietist eller sjukgymnast).
- Ja, genom personalen i gruppboenden samt eventuellt från någon i den boendes närhet.
- Nej, men det finns planer på att börja erbjuda sådant stöd.
- Nej.

Bilaga 1

Frågor kring hälsoarbete avseende mat och måltider

M1. Riktlinjer/handlingsplan

Policy/riktlinjer för näringsinnehåll i serverade måltider finns på någon av följande nivåer

- Kommun/stadsdelsnivå
- Enhets/bostadsgruppsnivå

- Ja, på båda ovanstående nivåer.
- Ja, på en av ovanstående nivåer.
- Nej, men det finns planer på att införa policy/riktlinjer på någon av nivåerna.
- Nej.

M2. Genomförandeplaner/individuella planer

Tas frågor om mat och måltider ur ett hälsoperspektiv upp i genomförandeplaner/individuella planer?

- Ja, alltid om det finns behov eller önskemål.
- Ja, om boende, anhörig eller god man uttryckligen efterfrågar det.
- Nej, men det finns planer på att vid behov börja ta upp dessa frågor.
- Nej.

M3. Struktur för måltider

Främjar den fördelning som gjorts mellan gemensamma och enskilda måltider i er bostad hälsan och livskvaliteten för de boende?

- Ja, den fördelning som gjorts främjar både näringsinnehåll i måltider och socialt välbefinnande.
- Ja, den fördelning som gjorts är den bästa möjliga, även om näringsinnehåll i måltider och/eller socialt välbefinnande inte alltid kan bli det bästa för alla.
- Nej, men det finns planer på att förändra strukturen för bättre hälsa och livskvalitet.
- Nej.

Serveras gemensamma måltider i bostaden?

- Ja – Gå vidare till fråga M4.
- Nej – Gå vidare till fråga M6.

Bilaga 1

M4. Måltidsmiljö vid gemensamma måltider

Vid de tillfällen som gemensamma måltider serveras, erbjuds dessa i lugn och trevlig miljö?

- Ja, stor vikt läggs vid att skapa en trevlig atmosfär vid måltiden och gemensamma rutiner stödjer möjliggörandet av detta.
- Ja, det finns en ambition att servera måltider i trivsamt miljö, men inga specifika rutiner för detta.
- Nej, men det finns planer på att förbättra måltidsmiljön.
- Nej, måltidsmiljön är inte alltid den bästa.

M5. Näringsinnehåll vid gemensamma måltider

Erbjuds de boende hälsosam mat vid de tillfällen som gemensamma måltider serveras?

- Ja, alla måltider planeras ur ett hälsoperspektiv, med utgångspunkt i Svenska Näringsrekommendationer eller utifrån råd av kostchef/dietist.
- Ja, det finns en ambition att servera hälsosam mat.
- Nej, men det finns planer på att börja planera måltider utifrån ett hälsoperspektiv.
- Nej, andra faktorer styr vilken mat som serveras.

M6. Individuellt stöd

Ges de boende stöd för att göra hälsosamma val vid individuella matinköp och matlagning?

- Ja, personalen ger alltid, med respekt för den boendes rätt till självbestämmande, stöd till hälsosamma val vid matinköp och matlagning.
- Ja, om den boende efterfrågar ett sådant stöd.
- Nej, men det finns planer på att börja ge sådant stöd.
- Nej.

M7. Grönsaker och frukt

Arbetar personalen aktivt för att främja intaget av grönsaker och frukt?

- Ja, både genom att erbjuda grönsaker/frukt vid måltider/fika samt genom att stödja de boende till att handla och laga grönsaker/frukt, med respekt för rätten till självbestämmande.
- Ja, vi serverar grönsaker/frukt och/eller uppmuntrar till att köpa och laga grönsaker/frukt.
- Nej, men det finns planer på att börja främja intaget av frukt och grönsaker.
- Nej.

Bilaga 1

M8. Det "lilla extra"

Det "lilla extra" avser livsmedel som innehåller mycket energi (socker eller fett) men inte så mycket näring, som t.ex. godis, läsk eller chips. Arbetar personalen aktivt för att främja ett begränsat intag av det "lilla extra" eller ge hälsosamma alternativ?

- Ja, både genom att erbjuda hälsosamma alternativ vid mellanmål/fika och genom att stödja de boende till att handla och göra i ordning hälsosam fika/snacks, med respekt för rätten till självbestämmande.
- Ja, vi erbjuder hälsosamma alternativ och/eller uppmanar till att handla och göra i ordning hälsosam fika/snacks när det finns tid och möjlighet.
- Nej, men det finns planer på att börja arbeta aktivt med frågan.
- Nej.

Frågor kring hälsoarbete avseende fysisk aktivitet

F1. Riktlinjer/handlingsplan

Tas fysisk aktivitet upp ur ett hälsoperspektiv i riktlinjer/handlingsplan på någon av följande nivåer?

- ✓ Kommun/stadsdelsnivå
- ✓ Enhets/bostadsgruppsnivå

- Ja, på båda ovanstående nivåer.
- Ja, på en av ovanstående nivåer.
- Nej, men det finns planer på att inkludera fysisk aktivitet i riktlinjer/handlingsplan.
- Nej.

F2. Individuella planer

Tas frågor om fysisk aktivitet upp ur ett hälsoperspektiv i individuella planer?

- Ja, alltid om det finns behov eller önskemål.
- Ja, om boende, anhörig eller god man uttryckligen efterfrågar det.
- Nej, men det finns planer på att vid behov börja ta upp dessa frågor.
- Nej.

Bilaga 1

F3. Ute- och inomhusmiljö

Främjar ute- och inomhusmiljön i och kring boendet fysisk aktivitet genom utformning och utrustning på något av följande sätt?

- ✓ Tillgång till aktiverande spel eller träningsredskap att använda inomhus
- ✓ Trädgård eller annan utemiljö som stimulerar till aktivitet
- ✓ Tillgång till aktiverande spel, idrottsredskap eller trädgårdsredskap att använda utomhus

- Ja, genom minst två av ovanstående sätt.
- Ja, genom minst ett av ovanstående sätt.
- Nej, men det finns planer på att förbättra ute- och inomhusmiljön.
- Nej.

F4. Närmiljö

Främjar närmiljön möjligheterna till fysisk aktivitet på något av följande sätt?

- ✓ Naturområden som inbjuder till uteaktiviteter
- ✓ Trygga och upplysta gång- och cykelvägar
- ✓ Idrottsanläggningar (simhallar, gym m.m.)
- ✓ Aktiviteter särskilt anpassade för målgruppen

- Ja, på minst tre av ovanstående sätt.
- Ja, på en eller två av ovanstående sätt.
- Nej, men det finns planer på att försöka påverka situationen.
- Nej.

F5. Vardaglig fysisk aktivitet

Erbjuds de boende stöd och/eller uppmuntran till att röra på sig i vardagen (t.ex. promenera till affären, ta trappan istället för hissen eller arbeta i hemmet eller trädgården)?

- Ja, hela personalgruppen arbetar aktivt med stöd och uppmuntran till vardagsaktivitet, med respekt för de boendes rätt till självbestämmande.
- Ja, personalen ger på olika sätt stöd och uppmuntran till vardagsaktiviteter.
- Nej, men det finns planer på att börja erbjuda sådant stöd.
- Nej, även om enskilda personer kan ge ett stöd är det inget som diskuteras gemensamt.

Bilaga 1

F6. Information om fritidsaktiviteter med inslag av fysisk aktivitet

Får de boende kontinuerligt information om fritidsaktiviteter med inslag av rörelse som de har möjlighet att delta i (t.ex. simning, dans, bowling)?

- Ja, personalen söker aktivt efter aktiviteter och presenterar nya alternativ inför varje termin.
- Ja, personalen presenterar de aktiviteter som de har fått information om.
- Nej, men det finns planer för hur de boende ska få bättre information.
- Nej, även om de boende ibland kan få information om fritidsaktiviteter finns det inga rutiner för detta.

F7. Stöd till fritidsaktiviteter med inslag av fysisk aktivitet

Erbjuds de boende stöd och möjlighet till individuellt deltagande i fritidsaktiviteter med inslag av rörelse?

- Ja, personalen arbetar aktivt med att uppmuntra till deltagande i aktiviteter och följer med som stöd, om det behövs.
- Ja, personalen ger stöd till deltagande om detta efterfrågas och om det finns möjlighet.
- Nej, men det finns planer för att utveckla sådant stöd.
- Nej, även om enskilda personer kan ge ett stöd är det inget som diskuteras gemensamt.

F8. Gemensamma aktiviteter för boende

Erbjuds de boende att delta i gemensamma aktiviteter, initierade av personalen, med inslag av fysisk aktivitet, t.ex. promenader eller utflykter?

- Ja, på regelbundna tider varje vecka.
- Ja, någon gång i månaden, alternativt oftare ibland och mer sällan ibland.
- Nej, men det finns planer på att börja med sådana aktiviteter.
- Nej, inga gemensamma aktiviteter med inslag av fysisk aktivitet erbjuds.