

SUNDHEDSPROFIL

Sundhedsprofilen for Dagtilbudet Strødamvej er forankret i værdigrundlaget for tilgangen til de mennesker, der kommer og modtager og deltager i dagtilbuddet. Tilbuddet arbejder både ud fra Centrets fælles værdigrundlag samt eget lokalt værdisæt.

Profilen er sammensat af dagtilbuddets tilgang til mental og social sundhed, fysisk sundhed og kognitiv sundhed.

En stor del af borgerne bor i egen bolig og skal opretholde og/eller opbygge et livsgrundlag efter at være blevet ramt af sygdomsforløb og senhjerneskrade. For mange betyder dette, at de ufrivilligt har skulle forlade arbejdsmarkedet. Derfor har medarbejderne på dagtilbuddet de alternative KRAM-faktorer (se Centerplan for sundhed) i fokus i deres tilgang til det enkelte menneske.

MENTAL OG SOCIAL SUNDHED.

FØRSTE MØDE.

Det første møde mellem borger og dagcenter foregår på dagtilbuddet. Her vises lokalerne frem og ved en samtale forventningsafstemmes, om borgeren vil kunne profitere af at gå på dagtilbud.

Der orienteres om de aktiviteter, der er på dagtilbuddet, og en almindelig dagligdag beskrives i store træk.

Der aftales mødedage, oftest to dage til en start.

FØRSTE MØDEDAG.

En stor del af dagtilbuddets medlemmer lever alene og har derudover et meget lille netværk.

Det, at skulle hilse på en masse nye mennesker, kan være en stor overvindelse, derfor er det vigtigt, at der er personale klar til at tage sig særligt af en ny borger, (i dagtilbudsregi kaldet medlem), så den enkelte følger sig velkommen og ventet.

DET DAGLIGE LIV/ DEN PÆDAGOGISKE INDSATS



At styrke den mentale sundhed hos den enkelte er derfor af stor vigtighed og en del af dagcentrets værdigrundlag.

En del af borgerne er ramt af **afasi**, som hæmmer mange i mødet med andre. Derfor er der en grundlæggende praksisværdi i at blive mødt der, hvor man er, at blive mødt med tillid og gensidig respekt.

At skulle op til noget, at skulle klæde sig på og være klar på et givent tidspunkt, at være ventet og med en tryghed om, at dukker man ikke op, vil der blive reageret indtil ”man er fundet”.

At blive modtaget med et smil og en velkomst ved ankomsten til dagcentret giver en fundamental

tryghed, at føle, at man (igen) er en del af **etfællesskab**, at man bliver hørt og værdsat.

At skabe en **tryghed** for den enkelte, så der bliver plads til at læsse af og blive lyttet til, at vide, at personalet står parate hvis der er behov for at hjælpe til henvendelser til det offentligt, til læge, til familien – at skabe et gensidigt tryghedsforhold, hvor der er plads til de små snakker og nærvær.

At skabe rum for **humoren**, det gode grin – fællesskabet.

At skabe muligheder for at støtte/udvikle det sprog, som måske er mistet.

At skabe rum for udvikling af nye relationer, også udenfor dagtilbudsregi og dermed styrke og understøtte den mentale sundhed og trivsel og eventuelt forebygge isolation og ensomhed.

At iværksætte aktiviteter, der animerer til aktiv deltagelse, der udfordrer intellektet samt aktiviteter af mere hyggelig karakter, der igen skaber følelsen af at være sociale sammen.

TRADITIONER OG HØJTIDER



For at understøtte de sociale relationer på tilbuddet og for at kompensere for de manglende relationer udenfor dagtilbuddet, vægtes traditioner og højtider højt.

Højtiderne bliver fejret på dagtilbuddet på forskellig vis, alt efter højtidens karakter.

Specielt **påske og jul** bliver prioriteret højt, da mange af vores medlemmer ikke fejrer højtiderne på anden måde.

Vi starter dagene med fælles morgenbrød med kaffe og rundstykker. Vi har store traditionelle frokoster med højtbelagt smørrebrød, øl, snaps og Baileys/portvin til kaffen. Der bliver afholdt et lotteri med fine gevinster til stor fornøjelse for vores medlemmer.

Traditionen tro spiser vi ris a la mande med mandelgaver til følge, og påskeæg til påske

I Dagene mellem jul og nytår laver vi nytårs – tam – tam. Bordene bliver pyntet op med serpentiner, bordbomber og andet indendørs ”krudt”. Der er selvfølgelig kogt torsk til frokost og vi siger Godt Nytår med champagne og kransekage, mens ”krudtet” bliver fyret af. Der er et stort behov for medlemmerne, at dagtilbuddet ikke holder ferielukket mellem jul og nytår, da det er en svær tid for mennesker med et svagt socialt netværk.

Til fastelavn spiser i fastelavnsboller og omkring Mortensaften, serverer køkkenet andebryst.

Ud over højtiderne har vi tradition for at tage på skovture til forskellige restauranter i Københavns omegn. Vi har f.eks. været ved Vallensbæk sø, på Bakken og i zoologisk have.

Ud over alt dette deltager vi i Lavuk Stjernens fællesarrangementer, såsom sejlladsdag, idrætsdag og store badedag.

FYSISK SUNDHED.

GYMNASTIK



En gang om ugen samles 12 – 15 medlemmer sammen med 2 pædagoger til fællesgymnastik.

Alle kan være med uanset handicap og formåen. Gymnastikken er baseret på stolegymnastik.

Det foregår i et lukket rum for at skabe intimitet og tryghed. Der afspilles musik og medlemmerne spørges ind i mellem til musikønsker/temaer. Dette kan også bevirke, at alle synger med.

Vi starter med blid opvarmning som intensiveres til mere generel opvarmning hvor pulsen kommer lidt op.

Herefter bruger vi håndvægte, elastikker, bolde og andet til forskellige øvelser.

Efterfølgende bruges en stor ballon, som ”skal holdes” i luften så længe som muligt, som bliver til en konkurrence, hvor vi tæller og forsøger at blive bedre fra gang til gang. Andre ”legende” øvelser bliver også brugt. Formålet er at medlemmerne får brugt hele kroppen til at holde bolden i luften.

Ved nogle øvelser tæller vi – på f.eks. iransk eller kinesisk, fordi nogle medlemmer kommer fra disse lande – dermed får sproget og personerne en betydningsfuld rolle, og alle tæller med til stor moro og fælles glæde.

Afslutningsvis slukkes lyser og vi ”gearer” ned til afslappende stille musik. Der introduceres til afslappende vejrtrækning og der er helt stille i lokalet.

Aktiviteten er meget eftertragtet.

Det er vigtigt for vores medlemmer at føle, at de er en del af et fælleskab, hvor de tør give slip psykisk og fysisk og at det foregår i muntre rammer.

GÅTURE



Året rundt, alt efter vejret, tilbydes en daglig gåtur efter frokost.

Gåturen kan være en lille gå tur rundt om huset, som tager 5 minutter, eller en lidt længere tur ned til en bæk ved Lersøparken – hvor der holdes en kort pause og så vendes der om igen.

Om sommeren gøres turene en del længere til kolonihaverne, og disse ture er meget eftertragtede. Efterhånden er vi over år blevet kendte ansigter og har fået ”kolonihavevenner”, som meget gerne viser deres haver frem, og meget gerne vil sludre med os.

Turene i sig selv indbyder også til snak om naturen, det vi ser på vores vej, og til snakke om minder om tidligere tider med egne haver.

MÅLTIDET.



Flertallet af borgerne som kommer på Dagtilbuddet Strødammen magter ikke længere, at selv skulle lave mad og får det derfor leveret udefra igennem div. madordninger, så derfor er der ansat en kok, som kan tilberede et måltid varmt mad, samt smørrebrød og salater. Vi ser det som en meget stor kvalitet, at have en kok ansat som laver måltiderne fra bunden, hvor der ikke bare er mulighed for at få et måltid mad, men at man også kan se og dufte maden og snakke om maden, samt komme med ønsker til retter...

KOGNITIV SUNDHED.

Alle mennesker har brug for at få trænet og forbedret eller vedligeholdt sine hjernemæssige funktioner, dette fokus har vi også på dagtilbuddet. Dette kan gøres igennem samtaler, forskellige spil hvor der skal tænkes strategisk eller og forskellige former for håndarbejde, der stimulerer finmotorikken.