

Livsstilsguide i Praksis

E-læringskursus for professionelle og frivillige som arbejder med sundhedsfremme blandt voksne. E-læringen består af seks moduler af varierende varighed. Hvis E-læringen gennemføres samlet, har det en forventet varighed på 1½ - 2 timer.

E-læringen Livsstilsguide i Praksis er et sundhedspædagogisk koncept, der skal understøtte den professionelle eller frivillige i at samarbejde med voksne, herunder særligt sårbare om at fremme sund levevis. E-læringen er udarbejdet i et samarbejde mellem University College Syd samt Afdelingen for Tværsektorielt Samarbejde og Enhed for E-læring i Region Syddanmark. Det sundhedspædagogiske koncept er oprindeligt udviklet i et samarbejde mellem Region Syddanmark, de syddanske kommuner, University College Syd, Steno Diabetes Center Copenhagen og borgere med psykisk sygdom.

Livsstilsguide i Praksis har været udbudt som et kursustilbud til regionale og kommunale professionelle i Syddanmark i 2016 og 2017. University College Syd gennemfører endvidere kurser for både frivillige og professionelle i 2019 med afsæt i Livsstilsguide i Praksis. E-læringen er opbygget på en måde, så det henvender sig til både professionelle og frivillige, der har været på kursus og ønsker at genopfriske deres viden samt professionelle og frivillige, som ikke har forudgående kendskab til Livsstilsguide i Praksis. Ligesom det er muligt at gennemføre hele E-læringen, er det således også muligt blot at udvælge enkelte moduler af E-læringskurset alt efter den professionelle eller frivilliges konkrete læringsbehov.

Baggrund

Livsstilsguide i Praksis er et sundhedspædagogisk koncept, der oprindeligt er udviklet med det formål at forbedre samarbejdet og fremme sundheden hos voksne med psykisk sårbarhed. Afprøvning af konceptet i praksis har vist, at konceptet også kan være anvendeligt i sundhedsfremmende samarbejde med voksne, der ikke er psykisk sårbare. Afprøvning har endvidere vist, at konceptet kan bruges til både individuelle og gruppeaktiviteter. I konceptet forstås sundhed bredt og omfatter således både fysisk og mental sundhed, herunder sociale relationer, trivsel og livskvalitet.

Formål

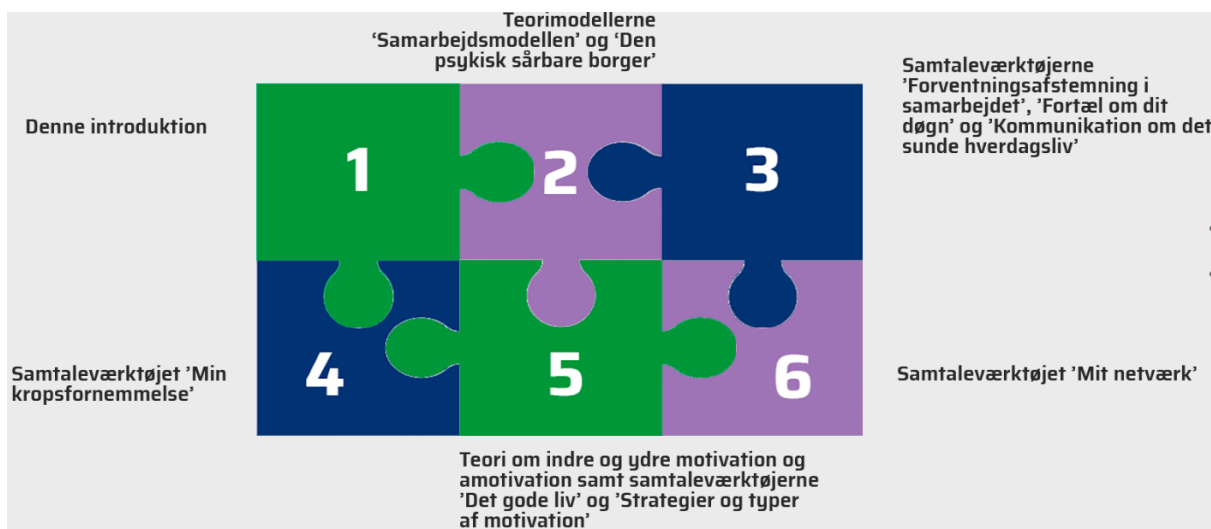
Formålet med E-læringen er at støtte professionelle og frivillige i at anvende den sundhedspædagogiske tilgang og konkrete samtaleværktøjer i forbindelse med forskellige sundhedsrelaterede aktiviteter målrettet voksne.

Indhold

Konceptet er oprindeligt udviklet med aktiv involvering af psykisk sårbare voksne, professionelle og pårørende. Konceptet omfatter en guide, to teoretiske modeller og syv konkrete samtaleværktøjer. Værktøjerne kan hjælpe professionelle og frivillige med at sætte rammer, skabe fælles vidensrum og fremme fælles refleksion om forandring i samarbejde med voksne. Værktøjerne har fokus på at forbedre professionelle og frivilliges kommunikationsform og samarbejdsevne, så de bliver endnu bedre klædt på til arbejdet med at motivere voksne mennesker med at forbedre egen sundhed.

E-læringen er delt op i seks moduler. Første modul er et introduktionsmodul, hvor bl.a. brugerfladen og E-læringens baggrund og formål præsenteres. I modul to gennemgås teorierne, som ligger til grund for den sundhedspædagogiske tilgang og de syv samtaleværktøjer. I modul tre til seks præsenteres de syv samtaleværktøjer. Disse moduler er opbygget på følgende måde:

- Introduktion til læringsmål og samtaleværktøj
- Praktiske eksempler på brugen af samtaleværktøjet med tilhørende spørgsmål
- Henvisning til øvrige praktiske eksempler i Inspirationskataloget



Indgangsvinkel og virkemidler

Materialet gennemgår hele det sundhedspædagogiske koncept Livsstilsguide i Praksis. De praktiske eksempler på brugen af samtaleværktøjerne varierer mellem små videoklip og billedfortællinger. Eksemplerne illustrerer værktøjernes anvendelse både ud fra professionelles og frivilliges vinkel. Eksemplerne er lavet på baggrund af samtaler mellem voksne med psykisk sårbarhed og undervisere fra University College Syd, som agerer hhv. professionel og frivillig. Hvert praktisk eksempel efterfølges af en række spørgsmål relateret til det konkrete eksempel. Der gives udvidet feedback til de enkelte svar.

3 LIVSSTILSGUIDE I PRAKSIS Progression 6

Praktiske eksempler

Herunder ser du to eksempler på 'Forventningsafstemning i samarbejdet'. Det ene viser en samtale mellem en borger og en fagprofessionel, mens det andet er en samtale mellem en borger og en frivillig.

Vælg det eksempel, som passer bedst til din egen rolle.

Borger og fagprofessionel



Borger og frivillig



3 LIVSSTILSGUIDE I PRAKSIS Progression 18

Sandt eller falsk? Tre udsagn om borgeren efter Forventningsafstemningen

Borgeren vil gerne have forslag til, hvad det gode liv er for hende?

Sandt Falsk

Borgeren vil gerne, at samtalen forberedes på hendes værdier.

Sandt Falsk

Borgeren vil gerne udfordres ud over egne grænser?

Sandt Falsk



Spørgsmål vedrørende e-læringen og/eller koncept Livsstilsguide i Praksis kan rettes til:

Vinie Diana Hvidbak Levisen, Konsulent, UC SYD, Videncenter for sundhedsfremme: vdhl@ucsyd.dk
Lone Oest, Konsulent, UC SYD, Videncenter for sundhedsfremme: lool@ucsyd.dk