

1100 ansatte i ældreplejen tilbydes vægtstopkurser

At skifte til en sundere livsstil kan være en ordentlig mundfuld for mennesker med en travl hverdag og for mange kilo, som stille og roligt har sat sig lidt for godt fast på sidebenene.

Men nu kan Helsingør Kommune med statslige midler i baglommen tilbyde gratis vægtstopkurser for de ialt 1.100 ansatte i kommunens hjemmepleje og på plejehjemmene.

- Der bliver fire kurser i foråret og igen fire i efteråret, hver med plads til 10, fortæller Lone Just, sundhedskonsulent i Helsingør Kommune.

Interessen er Lone Just bestemt ikke bange for skal mangle.

- Vi har tidligere kørt tre gratis kost-og-motion-kurser for overvægtige. Det var i samarbejde med en aftenskole - og der var dobbelt så mange interesserede, end der var plads til, oplyser hun.

Det er blandt andet erfaringerne fra de tre første kurser (det allerførste blev omtalt i Helsingør Dagblad i efteråret 2008), der bruges i de nye tilbud til ansatte i kommunens ældrepleje. Men grundlæggende er det Sundhedsstyrelsens koncept for vægttab og vægtvedligeholdelse, det handler om. »Små skridt« kaldes det.

- Kurserne består af 12 møder, der hver er på tre timer og foregår 12 uger i træk, men derefter følger et længere forløb med både individuelle og fælles møder, så der fra start til slut går ialt 15 måneder. Vi ved fra tidligere erfaringer, at det er meget vigtigt at holde fast på folk. Derfor håber vi også at kunne arrangere café- og fællesmøder efter selve kurset, siger Lone Just. Det er hende, som sammen med kollegaen Tove Dam har skruet projektet sammen og søgt om penge til at gennemføre det - men det bliver en helt nyansat projektleder, Ida Kock Møller, som skal sørge for at føre tingene ud i livet.

- At holde fast efter selve kurset har stor betydning og er samtidig rigtig svært for mange, fortæller Lone Just.

- For de tre første hold har vi lavet særlige café-møder én gang om måneden, og det har betydet, at nogle af deltagerne selv har fået lavet cykelhold (mændene), stavgangs- eller gåhold (kvinderne) eller kunsthold for den sags skyld. Det vigtigste er at lave noget sammen med andre. Hvis det ikke sker, er der mange, der dropper ud, siger hun.

- Med de nye kurser bliver kollegerne også et vigtigt netværk. Det kommer til at betyde noget, at man lige kan sige til sin kollega »Går du ikke med mig ned og træner?«, mener Lone Just. Den vigtigste erfaring er med andre ord, at mad og motion og gode principper er fint - men ikke nok. For en hel del af deltagerne har det sociale en enorm betydning.

Samtidig er det også vigtigt, at der er tale om et gratis tilbud. Helt gratis er det dog ikke. Der opkræves nemlig 50 kroner pr. gang (til råvarer). Til gengæld får deltagerne fuld og gratis adgang til kommunens motionscenter »Muskelfryd« i kælderens på Prøvestenen - oven i købet i et helt år.

Selv om et samlet notat om de tre tidligere kurser først bliver færdig til sommer, ved Lone Just allerede nu, at kurserne har nyttet noget for en hel del af deltagerne.

- Nogle har tabt sig mærkbart. Andre har tabt sig, men taget på igen. Og atter andre er stoppet på deres nuværende vægt og tager ikke længere på. Og igen - kurserne giver inspiration til at prøve noget nyt, sammen med andre, men det er for de fleste nødvendigt at have et netværk efter kurset, så de selv kan lave noget, der holder fast på den inspiration, de har fået, siger Lone Just om de erfaringer, der allerede er gjort.

På spørgsmålet, om man skal skifte arbejde og lade sig ansætte et eller andet sted i Helsingør Kommunes ældrepleje for at kunne komme på gratis vægtstopkursus, lyder svaret:

- Nej, der vil også komme nye kurser for almindelige borgere i 2010. Efter sommerferien, håber jeg. Vi skal bare først have sat det store projekt i gang, før der bliver luft til noget andet.

Fra Ritzau 6. januar 2010