

Velkommen til Læringsnettverk Ernæring & Aktivitet



Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester
Agder

MØTEREGLER

- Sitt foran egen PC med tilgjengelig lyd og kamera
- Sjekk om lyd virker før kl. 13:00 (musikk spiller)
- Ha kamera på
- Skru av lyden når du ikke snakker
- Du kan stille spørsmål i chatten
- Ha en notatblokk e.l. klar, slik at du kan ta notater
- Ha din mobil klar

Ved problemer: Ring 930 44 855

VELKOMMEN Til Læringsnettverk!



Kommende samlinger

- 24.feb – Veiledning
- 28.mar – Samling 4 (Aktivitet del 2, v/ Jarle)
- 27.apr – Veiledning
- 25.mai – Samling 5 (Ernæring del 3, v/ Thomas)
- 22.jun – Samling 6 (Implementering og varig forbedring)

Samlinger 13:00-14:30 /Veiledning 13:00-14:00

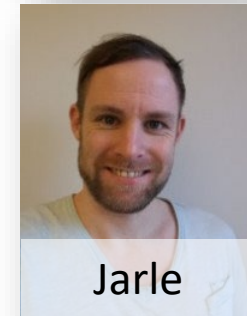
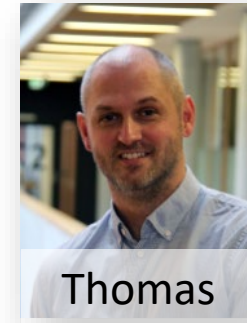
Gruppeinndeling veiledning

Veileder

- Thomas
- Ellida
- Jarle
- Stian

Avdelinger

Kirsten Flagstadsvei, Hestehovstien
Vennesla
Lindesnes, Gimleveien
Skarpelunden, Ærfuglveien



Dagens Program – 31.01.2022

- Velkommen – v/Stian
 - Info om opptak
- Aktivitet – v/Jarle
 - Teori og bakgrunn
- Pause/Gruppearbeid – v/Jarle
- Forbedringsarbeid – v/Ellida
 - Analyse av tall – praktisk bruk
- Hjemmelekser – til neste gang
- 14:30 Slutt

Formsundersøkelse

- Scann QR kode for tilgang til undersøkelse, eller bruk link under (eller i chat på teams):
- <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=zhhMsEng0OCNUfzIfB0dluS9CMjOcZForhE3qkKmyFUQIBUN1BDMU83NU1NUk5aT05RSVhIOU1YVC4u>
- Ca 3 minutter



Fysisk aktivitet

v/ Jarle Hansen Stålesen



**Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester**
Agder

Hjemmeleksen til dagens samling

- Lest kapitelet i den nasjonale veileder om ernæring og aktivitet
 - Kommunen skal sørge for nok personell med rett kompetanse i helse- og omsorgstjenesten
 - Kommunen skal arbeide for å fremme helsekompetanse hos personer med utviklingshemming
 - Kommunen skal legge til rette for at personer med utviklingshemming kan ha en aktiv og meningsfylt tilværelse
 - Kommunen skal legge til rette for fysisk aktivitet for personer med utviklingshemming

Læringsmål

- Hva er fysisk aktivitet
- Hvorfor er det viktig
- Hva er anbefalingene
- Fysisk aktivitet og utviklingshemmede
- Hva sier forskningen og litteraturen
- Vår rolle
- Aktivitetskartlegging
- Utarbeidelse av aktivitetsplan

Hva er fysisk aktivitet

Du forbrenner dobbelt så mye
som når du jogger

Ned fire kilo før ferien



**Slanke-suksess: -
Latterlig enkelt**

**Forskere: Metoden
som dobler
forbrenningen når du
løper**

06.01.22

**Endelig: Vi har funnet
treningsopplegget som gir
resultater etter kun fire uker.
Se her.**

Preben ned 18 prosent kroppsfett



**NTNU-professor: Fire
øvelser som kan gi deg
sixpack**

11.01.22



**Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester**

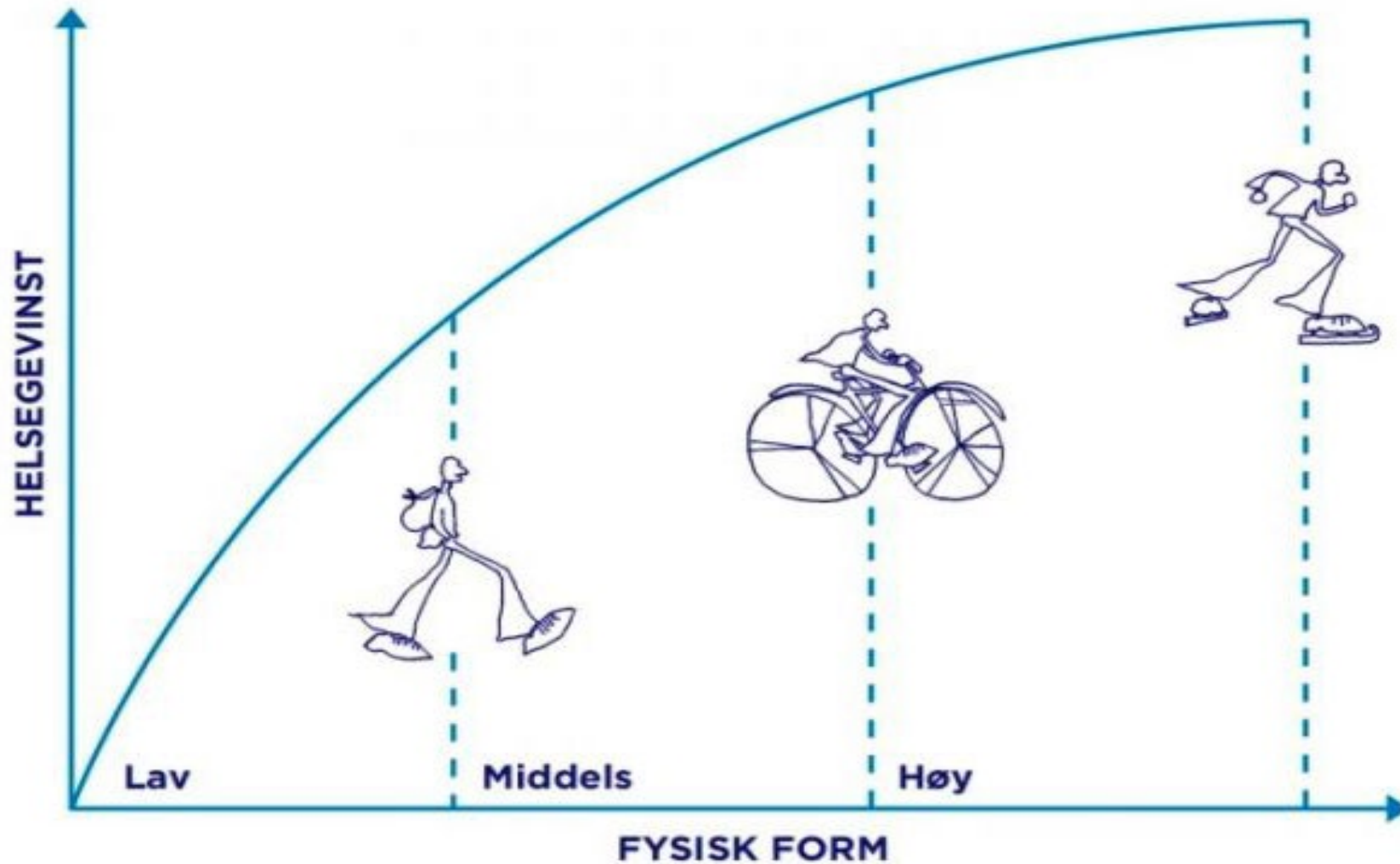
AGDER (Vest)

Hva er fysisk aktivitet

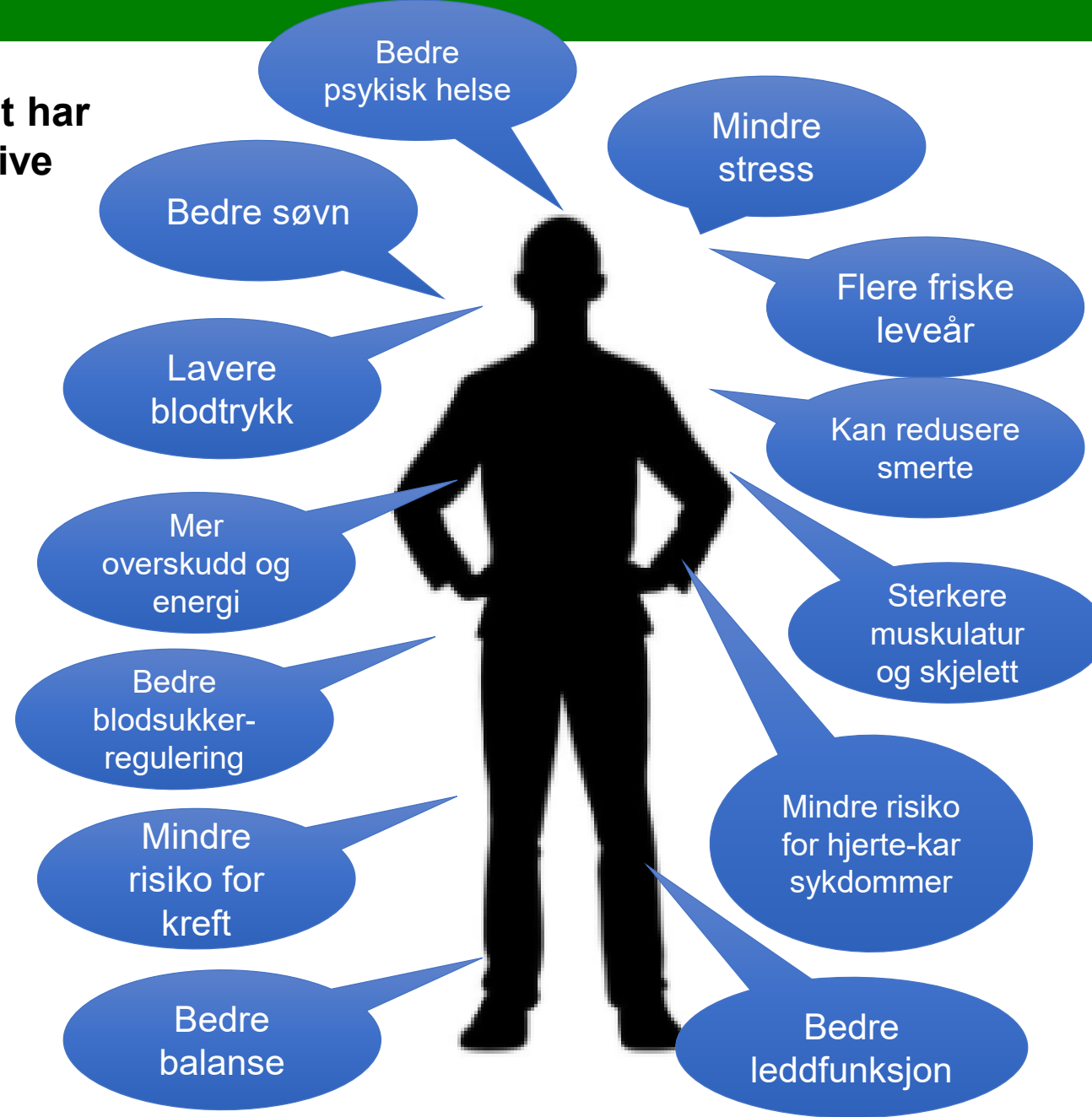
- Begrepsavklaring:
 - **Fysisk aktivitet** – enhver kroppslig bevegelse utført av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energiforbruket utover hvilenivå
 - **Trening** – Planlagte, strukturerte, repetitive, og målrettet fysisk aktivitet
 - **Fysisk form** – Attributter som relaterer til hvor bra en utfører fysisk aktivitet
 - **Helse** – Tilstand av fullstendig fysisk, mental og sosial velvære, og ikke bare fravær av sykdom og lyter
 - **Helse-relatert fysisk form** – Komponenter ved fysisk form assosiert med noen aspekter av god helse og/eller forhindring av sykdom



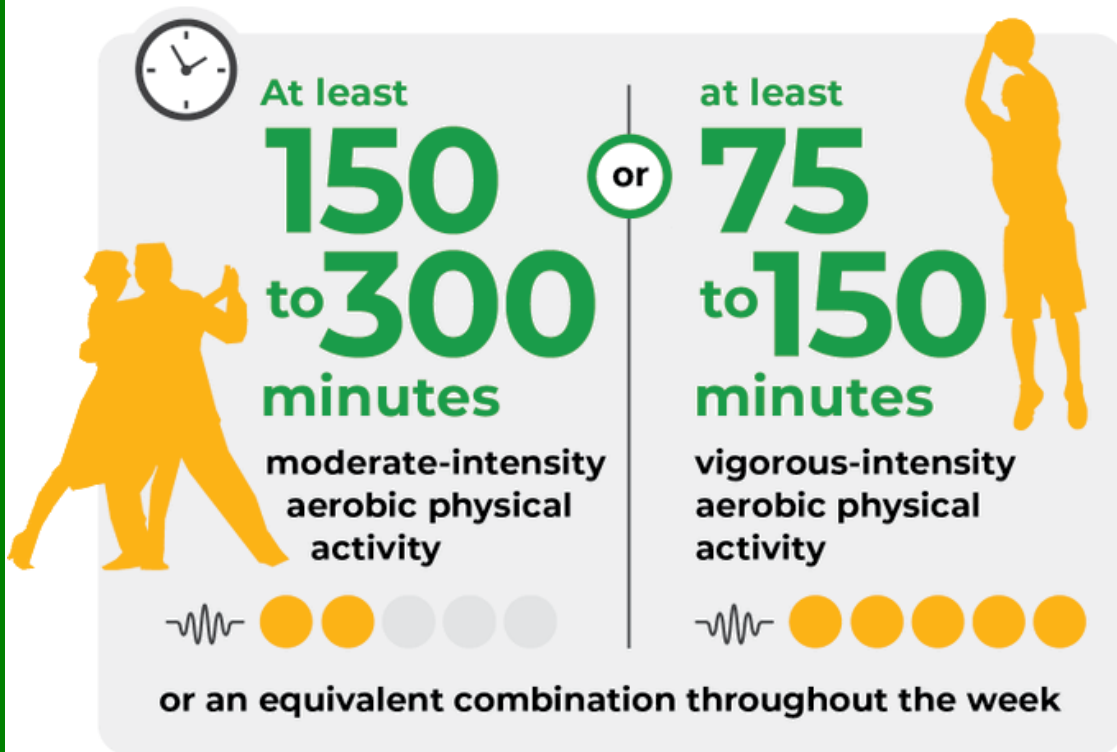
Aktivitetsnivå og helsegevinst



**Fysisk aktivitet har
en rekke positive
helseeffekter!**



Hva er anbefalingene



Helsedirektoratet

- Voksne og eldre bør være fysisk aktive
 - 150 moderat- (300)
eller
 - 75 høy intensitet (150)
- min 10 minutters varighet pr.bolk
- Dose/Respons
- Reduser stillesitting

Når vi anbefalingene?



- Norge i dag: 70% av befolkningen er aktive MINDRE enn 30 minutter daglig
- Hvert år er 100.000 sykehusinnleggelser relatert til inaktivitet
- Fysisk inaktive har 8-10 flere år med sykdom før de dør enn aktive
- Fysisk inaktive dør 5-6 år tidligere enn fysisk aktive

Hva med de som ikke når anbefalingene?

- Dose- respons forhold mellom fysisk aktivitet og helsestatus (kurve- lineært)
- De største relative helsegevinstene oppstår ved relativt lave fysiske aktivitetsvolumer
- Motsier terskelsentrert fysisk aktivitetsanbefaling
- Fordeler kan oppnås ved fysiske aktivitetsvolumer som er halvparten (eller mindre) av dagens internasjonale anbefalinger.

Kilde: Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541-556.

Energisystem



- Energilager
- Energikilder brukes samtidig (hybrid)
- Holde kroppen i gang
 - Hjernen
 - Lungene
 - Hjerte
 - Nervesystemet
 - Lever, nyre, tarm
- Bevegelse

Kroppens evne til å tilpasse seg

- Kan konvertere og bruke energi ut fra tilgang
- Produserer fett og muskelceller – forsvinner ikke
- Kroppens evne til å være effektiv og «spare strøm»
- Å gå én time i vanlig turtempo tilsvarer:

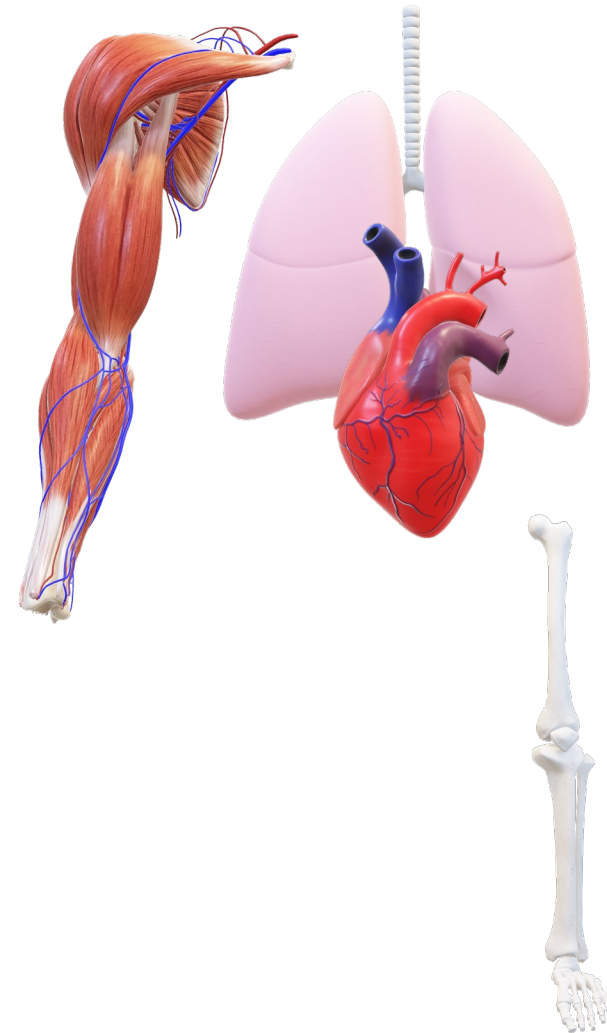


Ikke bruk aktivitet som et forbrenningssystem!



Så hva er trening?

- Utholdenhet
- Styrke
- Bevegelsestrening
- koordinasjon

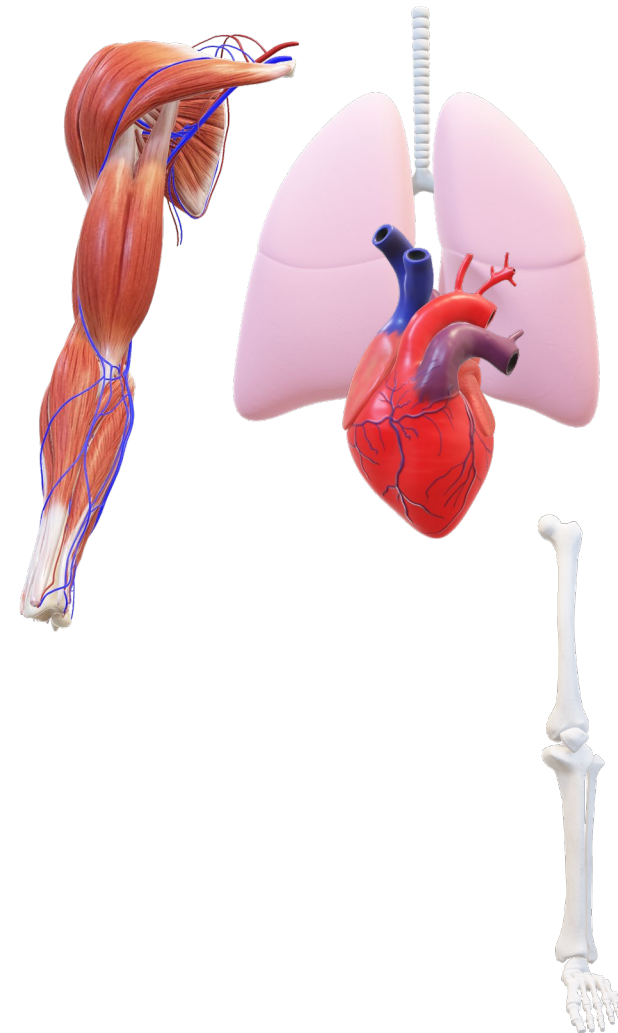


Så hva er trening?

- Hva trener vi?
 - Muskler (lokalt)
 - Skjelett (lokalt)
 - Hjerte (muskel lokalt)
 - Samt:
 - Lokale påvirkninger
 - Sentrale påvirkninger

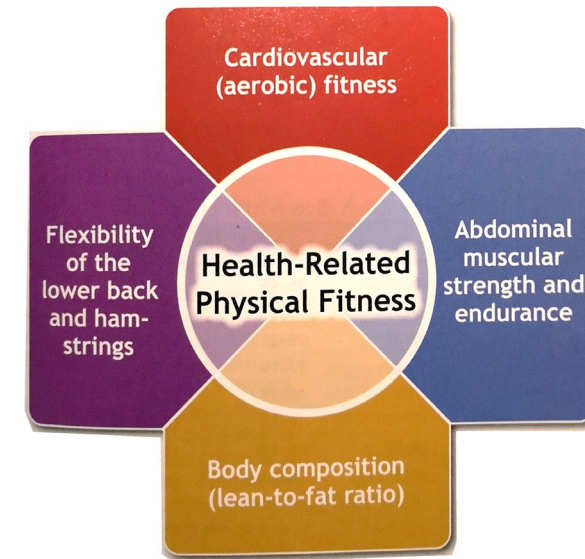
Hva trener man hovedsakelig ved følgende treningsformer?

- Gåtur
- Svømming
- Sykling
- Styrketrening



Hva må vi trene for å være «sunne»

- Helse-relatert fysisk form – Komponenter ved fysisk form assosiert med noen aspekter av god helse og/eller forhindring av sykdom
 - Kondisjon
 - «mykhet» i rygg og bakre lår
 - Kroppssammensetning
 - (Fettprosent M: 10-18% / K: 15-23%)
 - Styrke og utholdenhet i magemuskulaturen



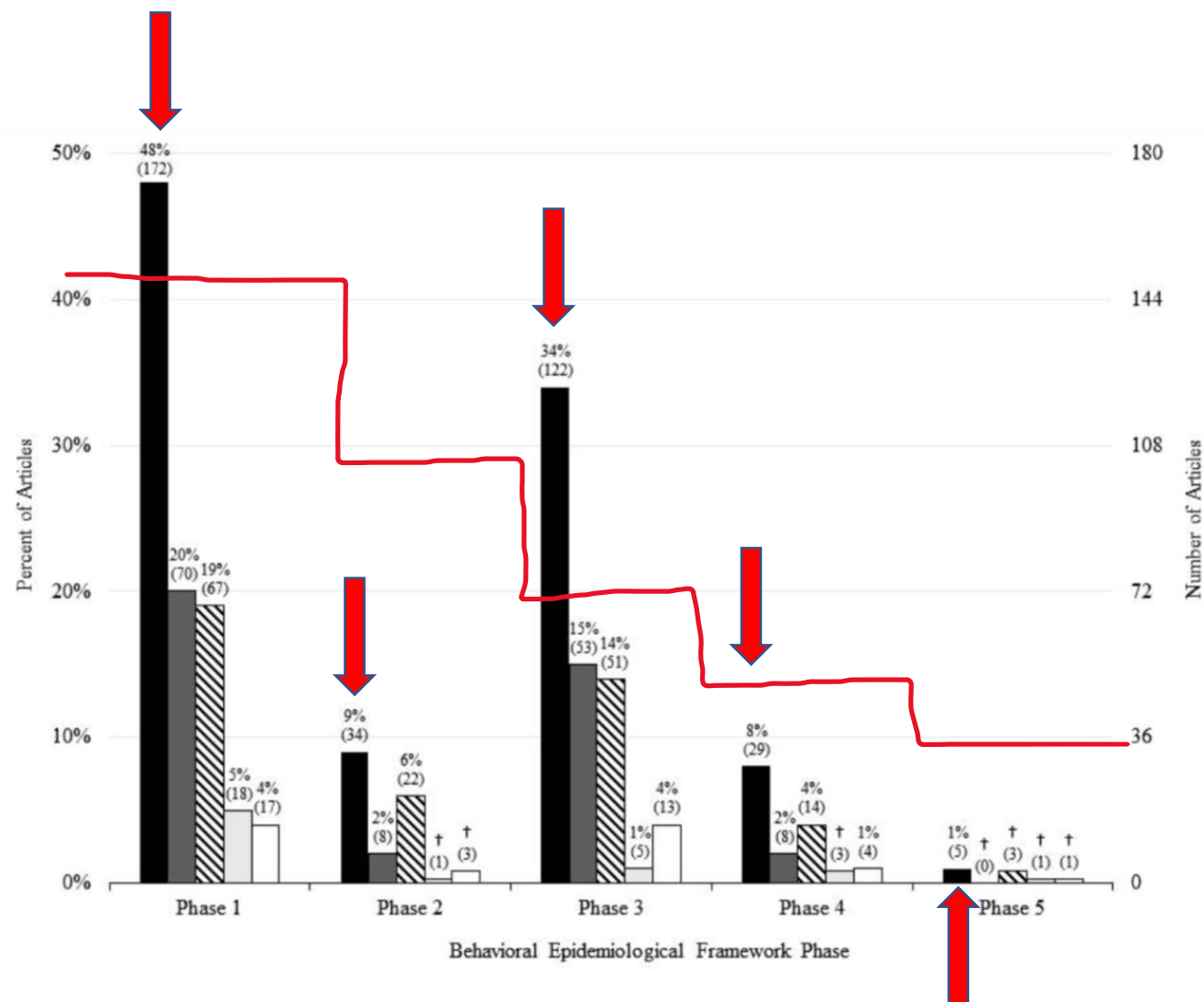
Kilde: McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2014). Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance. Lippincott Williams & Wilkins.

Fysisk aktivitet er like viktig for personer med utviklingshemning

- Alle mennesker har store helsemessige gevinster av å øke sitt aktivitetsnivå. Dette gjelder spesielt for mennesker med PU, blant annet grunnet overvekt.
- Trening vil kunne gi økt psykisk og fysisk velvære. Sterkere fysisk form kommer hånd i hånd med økt selvfølelse, ny selvtillit og økt mestringsfølelse.
- Aktiviteten må repeteres flere ganger for å bli en del av personens livsstil. (6 måneder)



Forskning om aktivitet og utviklingshemmede?



- Fase 1: Kobling mellom fysisk aktivitet og helseutfall
- Fase 2: Hvordan måle fysisk aktivitet
- Fase 3: Faktorer som påvirker fysisk aktivitet
- Fase 4 og 5: Intervensjoner og oversettelsesprogrammer

Kilde: Pitchford, E. A., Dixon-Ibarra, A., & Hauck, J. L. (2018)

Hva sier forskning om aktivitet og utviklingshemmede?

- Få personer med utviklingshemming når anbefalingene, uavhengig av alder
- Store mangler på målemetoder og teoretisk rammeverk
- Det er bevis på at fysiske aktivitet har god effekt, uavhengig av diagnose, men...
- Forskningen er begrenset, bred i omfang, og mangler generalisering av spesifikke programsanbefalinger

Hvilken betydning har dere som ansatte?

- Når det gjelder motivasjon for mennesker med utviklingshemming vil det være avgjørende at personalet viser interesse for fysisk aktivitet.
- **Indre motivasjon:** Indre motivasjon er styrt av personens egen interesse av å utføre aktiviteten, og dette gir belønning nok av seg selv. Indre motivasjon er en følelse av mestring og er ikke viljestyrt.
- **Ytre motivasjon:** Ved ytre motivasjon gjør folk aktiviteten fordi det gjerne ligger en belønning bak .Hvis aktiviteten i seg selv ikke er motiverende nok, kan det virke motiverende med vissheten på at det kommer en belønning (forsterker) og forventningen om å bli rost for god innsats.

Hva er vår oppgave?

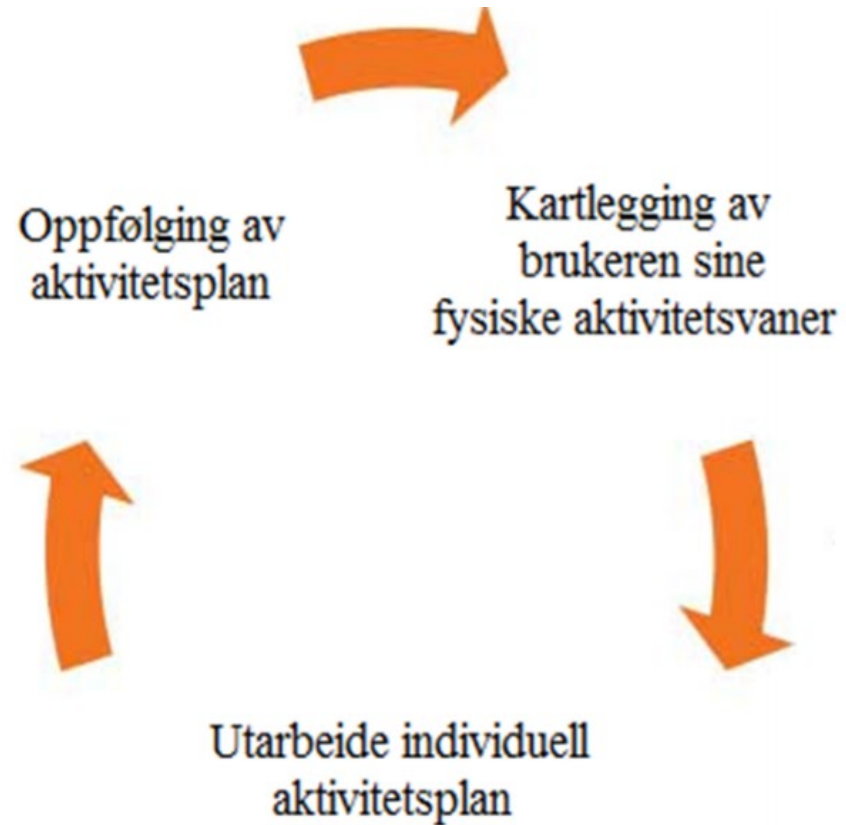
- Lovverk, retningslinjer, veiledere
 - Helse- og omsorgstjenesteloven § 3-3 Helsefremmende og forebyggende arbeid
 - Helse- og omsorgstjenesteloven § 4-1 Forsvarlighet
 - Aktivitetshåndboken. Nasjonal veileder om fysisk aktivitet i forebygging og behandling (Helsedirektoratet)
 - Nasjonal faglig retningslinje. Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge (Helsedirektoratet)
 - Nasjonale faglige råd om fysisk aktivitet for barn, unge, voksne, eldre og gravide (Helsedirektoratet)
 - (WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour2020)

Holdninger og fremtoning

- Hvem ville du valgt?
- Klær, holdning, utstråling
- Lag noen universelle regler for «slik ønsker vi å ha det på vår arbeidsplass»



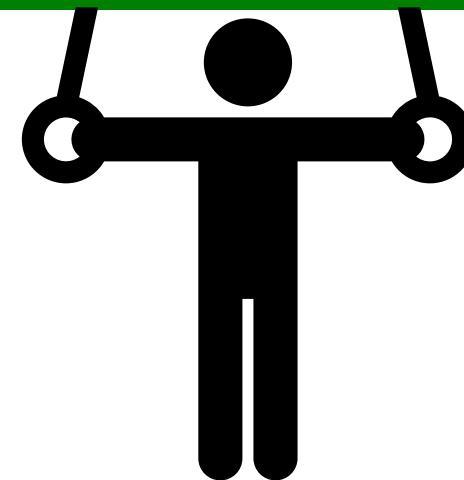
Aktivitetsplan



- 1. Kartlegge brukers aktivitetsvaner
- 2. Utarbeide individuell aktivitetsplan
- 2. oppfølging av aktivitetsplan

Kartlegging

- Ting å ta hensyn til:
 - tjenestemottakers erfaringer og ønsker, hva er lystbetont, hva motiverer
 - vaner knyttet til stillesitting, aktivitet, søvn og skjermbruk
 - forhold med betydning for aktivitet, som sansetap, mobilitet, orienteringsevne, muskel-skjelettplager mm.
 - tidligere tiltak for aktivitet og trening og erfaringen med disse
 - muligheter og ressurser i nærmiljøet, nettverket og kommunen
 - behov for aktivitetskontakt/treningskompis
 - hjelpemidler, tilpasset utstyr og egnede arenaer
 - transport og/eller følge til og fra aktiviteter



Kartleggingsskjema fysisk aktivitet

- Fysisk funksjonsnivå
- hverdagsaktivitet, helgeaktivitet, faste aktiviteter
- interesser, ønsker og behov



Kristiansand kommune
Utviklingscenter for sykehem og hjemmetjenester
AGDER (Vest)

Vedlegg 1:
KARTLEGGINGSSKJEMA FOR FYSISK AKTIVITET

Hensikten med denne kartleggingen er få en helhetlig oversikt over bruker sitt fysiske aktivitetsnivå, samt forutsetninger og utfordringer.

Navn:
Data:

HVA	BESKRIVELSE	HENSYN
Fysisk funksjonsnivå Brukers fysiske forutsetninger/begrensninger for bevegelse/fysisk aktivitet		
Psykisk- og sosialt funksjonsnivå Hvordan bruker fungerer sosialt (bl.a. i gruppe) og utfordringer knyttet til bevegelse/fysisk aktivitet		
Hverdagsaktivitet Brukers forflytninger gjennom dagen (gå i trapp, gå til og fra, stillesittende eller aktiv i arbeid og lignende.)		
Helgeaktivitet Brukers fysiske aktiviteter lørdag og søndag		
Faste aktiviteter Brukerens deltakelse i organisert aktivitet (tur, dans, klubb osv.) Aktiviteter på jobb/dagsenter		
Interesser/ønsker Aktiviteter brukeren opplever lystbetont (musikk, svømming, dans, spill, tur, data)		
Behov Ta høyde for overnevnte punkt i kartleggingen og vurder brukeren sitt behov/forutsetning for fysisk aktivitet med mål om å nå Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet.		

Hva er vår oppgave?

- vurdering av tiltak/ aktivitetsplan
 - tilrettelegging, veiledning, motivasjon og støtte
 - variasjon, regelmessighet og balanse mellom aktivitet og hvile
 - vurdering av sikkerhet og risiko, blant annet tegn på sykdom og skade
 - evaluering og dokumentasjon



Utarbeide aktivitetsplan

- Ha god tid til samtalen og møt vedkommende forberedt
- Personer med UH trenger positive tilbakemeldinger Gi oppmuntring og ros, selv om fremgangen ikke er så stor
- Legg vekt på lystbetont aktivitet og læring gjennom lek
- SMARTE mål
- Begrens mengde muntlig informasjon. Bilder og herming
- Grensesetting dersom atferden blir et problem for personen selv, instruktør og/eller andre
- Viktig å ta hensyn til den enkeltes interesser, forutsetninger og behov. Variasjon (bruk kartlegging)

Vedlegg 2:

INDIVIDUELL AKTIVITETSPLAN

Hensikten med individuell aktivitetsplan er å sikre at bruker, ut ifra egne forutsetninger, har et aktivitetsnivå i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger.

Navn: _____

Målsetning: _____

Dato: _____

Delmål 1: _____

Delmål 2: _____

DAG:	BESKRIVELSE:	KLOKKESLETT:	ANTALL MINUTTER AKTIVITET:
MANDAG			
TIRSDAG			
ONSDAG			
TORSdag			
FREDAG			
LØRDAG			
SØNDAG			

Hvordan måle/ dokumentere fysisk aktivitet hos beboere

- Type aktivitet
- Tid/ varighet
- Om relevant: Intensitet

Vedlegg 2:

INDIVIDUELL AKTIVITETSPLAN

Hensikten med individuell aktivitetsplan er å sikre at bruker, ut ifra egne forutsetninger, har et aktivitetsnivå i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger.

Navn: _____

Målsetning: _____

Dato: _____

Delmål 1: _____

Delmål 2: _____

DAG:	BESKRIVELSE:	KLOKKESLETT:	ANTALL MINUTTER AKTIVITET:
MANDAG			
TIRSDAG			
ONSDAG			
TORSdag			
FREDAG			
LØRDAG			
SØNDAG			

Kristiansand kommune
Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester
AGDER (Vest)

Oppgaver/ gruppeoppgaver

- Gjennomgå en kartlegging
 - Enten på noen du sitter sammen med, deg selv eller en fiktiv person
- Lag delmål og sett opp forslag til en aktivitetsplan
- Utforme universelle regler du tenker kan være fornuftig å ha på din arbeidsplass

Vedlegg 2:

INDIVIDUELL AKTIVITETSPLAN

Hensikten med individuell aktivitetsplan er å sikre at bruker, ut ifra egne forutsetninger, har et aktivitetsnivå i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger.

Navn: _____ Dato: _____

Målsetning: _____

Delmål 1: _____

Delmål 2: _____

DAG:	BESKRIVELSE:	KLOKKESLETT:	ANTALL MINUTTER AKTIVITET:
MANDAG			
TIRSDAG			
ONSDAG			
TORSdag			
FREDAG			
LØRDAG			
SØNDAG			

Pause + Gruppearbeid



**Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester**
Agder

Formsundersøkelse

- Resultat av undersøkelse?



Forbedringsarbeid

v/ Ellida Grøslé Henriksen



**Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester**
Agder

Målinger



Stockbilde fra Powerpoint

Vekt

Mål: 70 kg

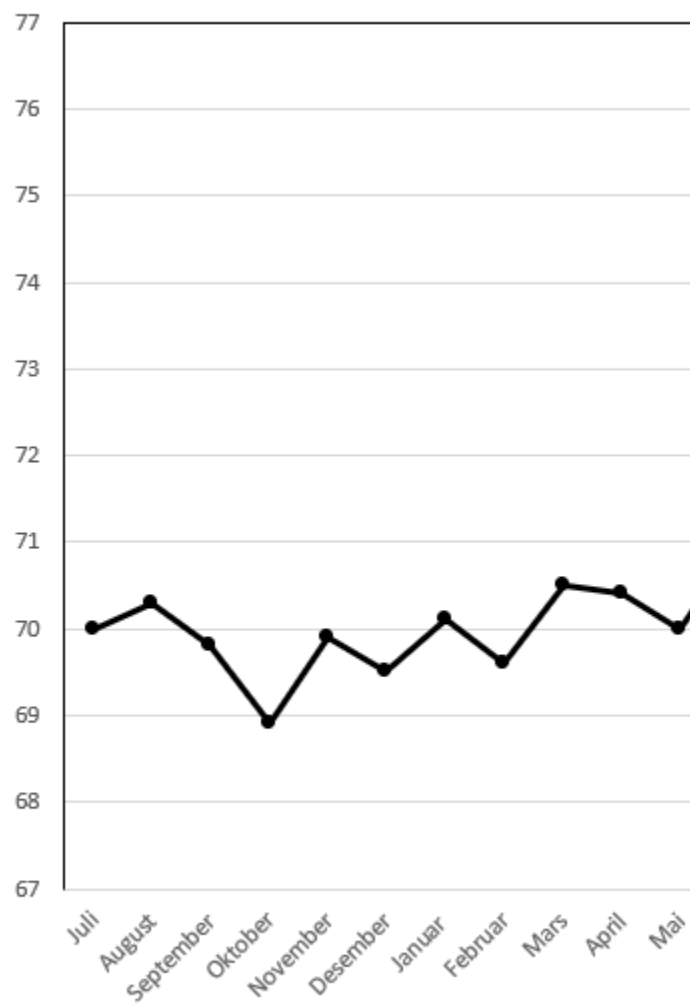
Måned	Vekt
Juli	70,0
August	70,3
September	69,8
Oktober	68,9
November	69,9
Desember	69,5
Januar	70,1
Februar	69,6
Mars	70,5
April	70,4
Mai	70,0

Måned	Vekt
Juni	71
Juli	72
August	73
September	72
Oktober	74
November	75
Desember	74
Januar	75
Februar	76
Mars	75
April	75
Mai	74

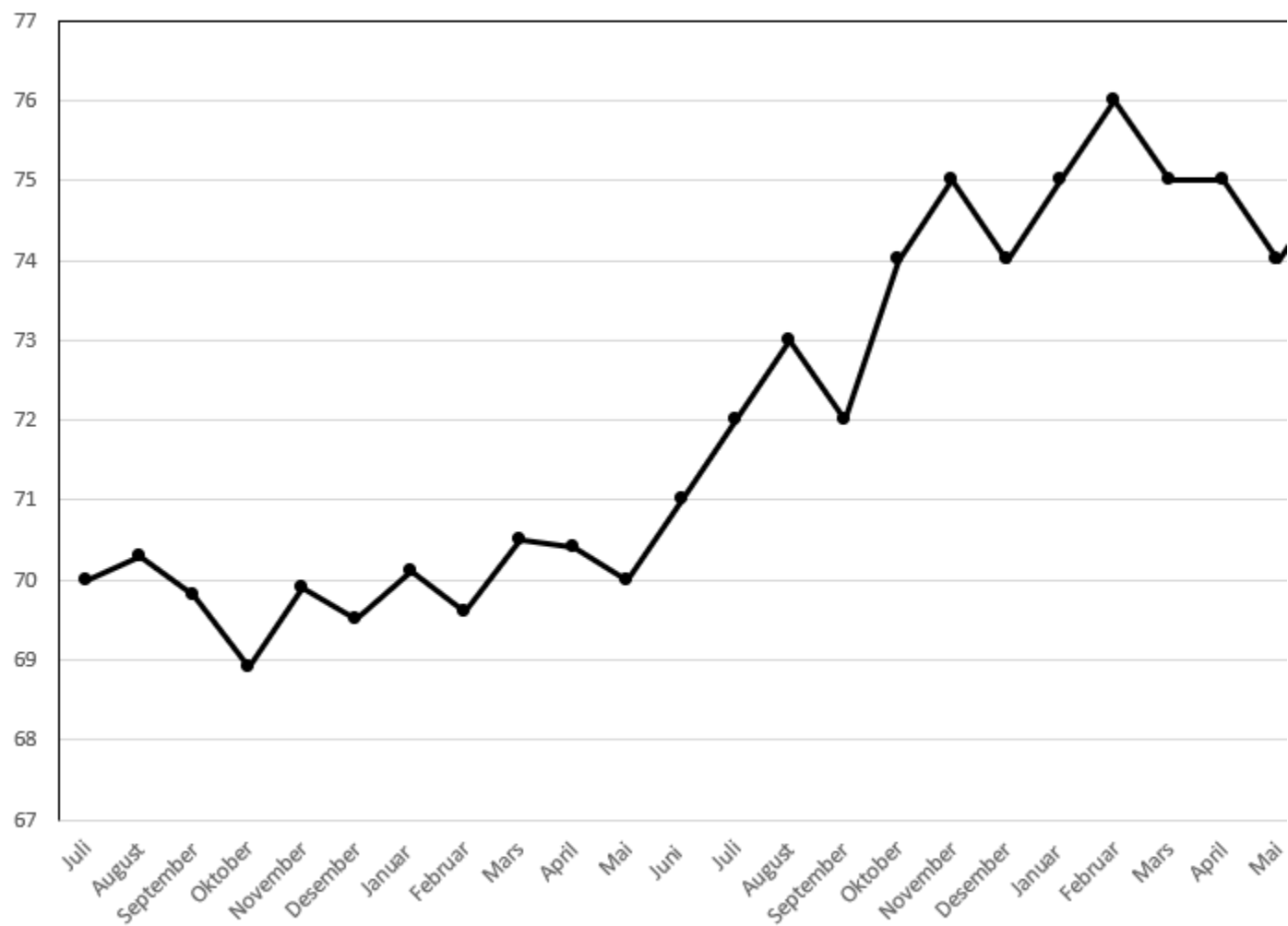
Måned	Vekt
Juni	75
Juli	74
August	73
September	73
Oktober	73
November	72
Desember	73,5
Januar	73
Februar	72
Mars	73
April	67,2
Mai	71

Målinger

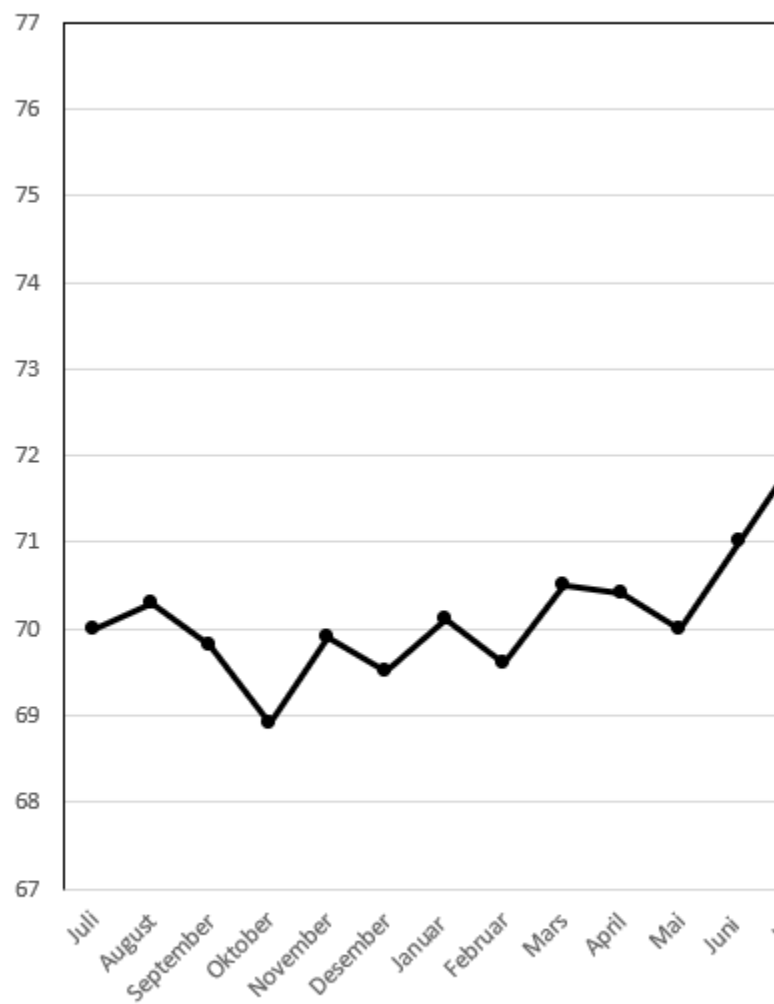




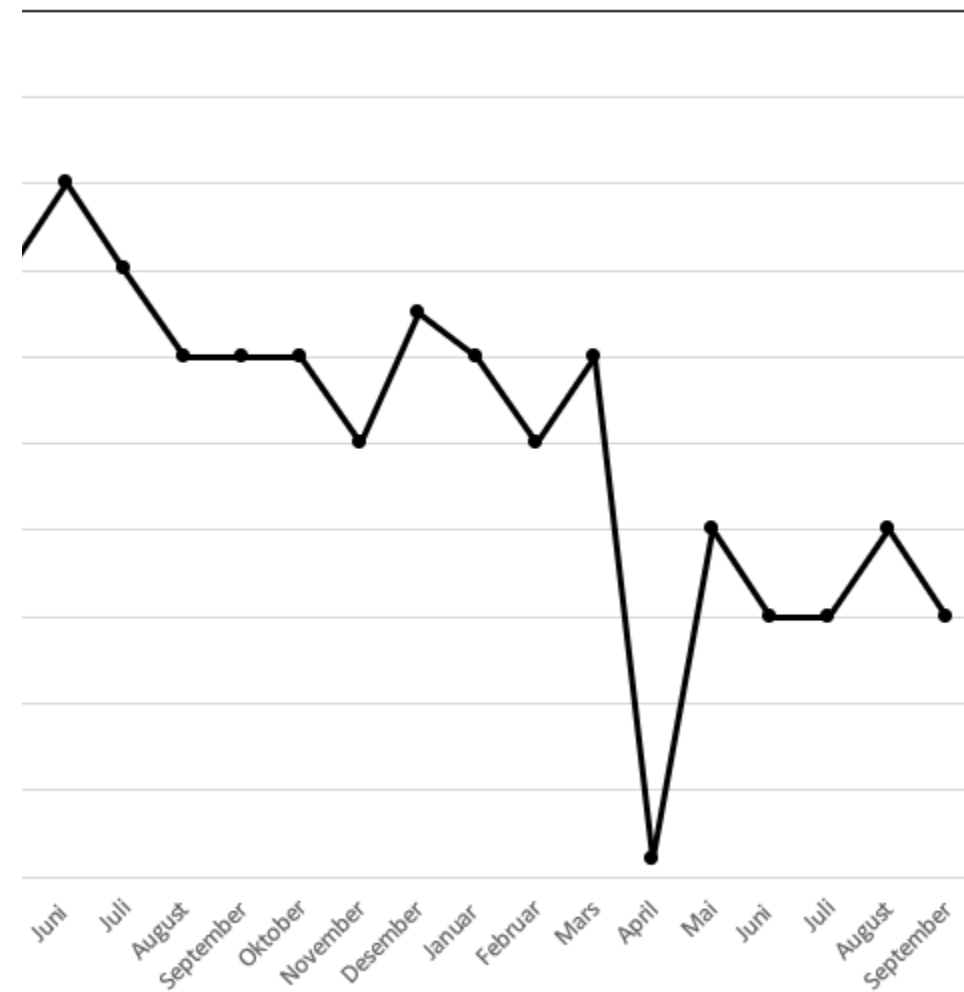
Måned	Vekt
Juli	70,0
August	70,3
September	69,8
Oktober	68,9
November	69,9
Desember	69,5
Januar	70,1
Februar	69,6
Mars	70,5
April	70,4
Mai	70,0

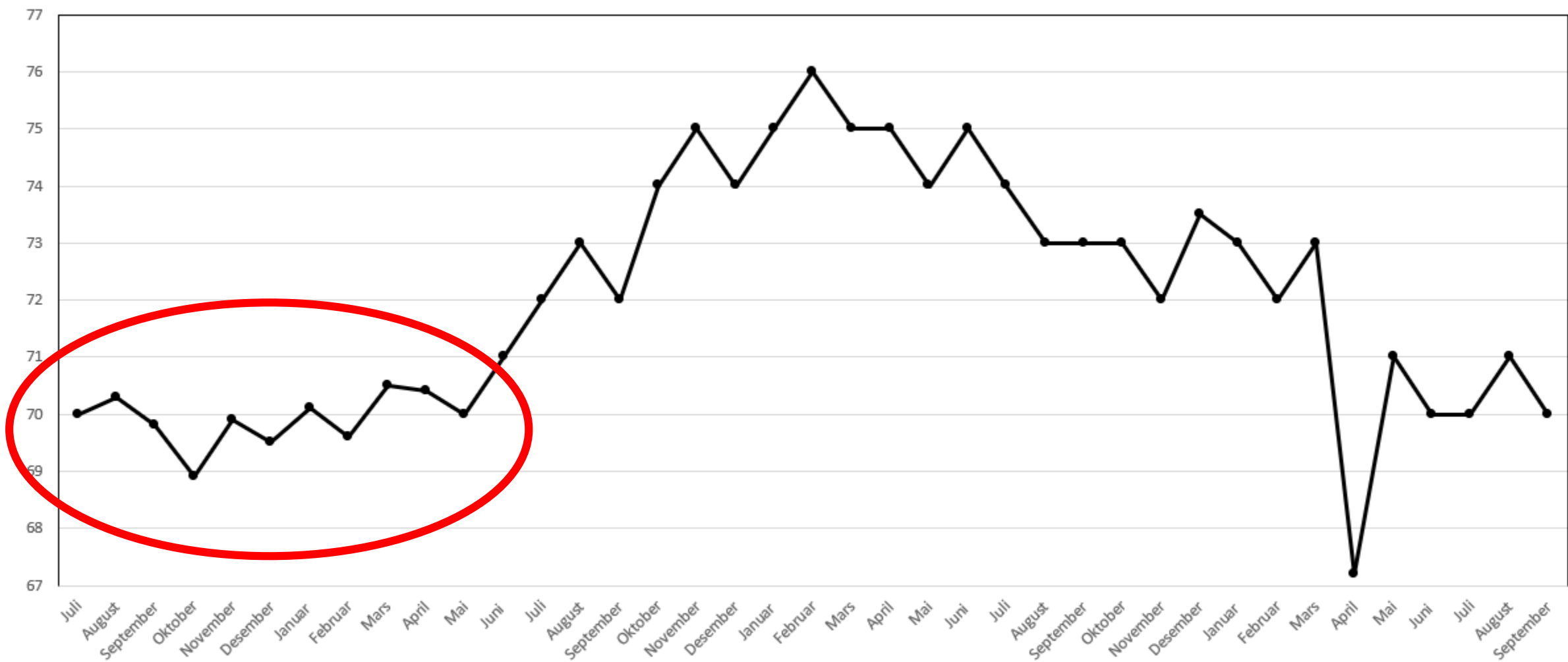


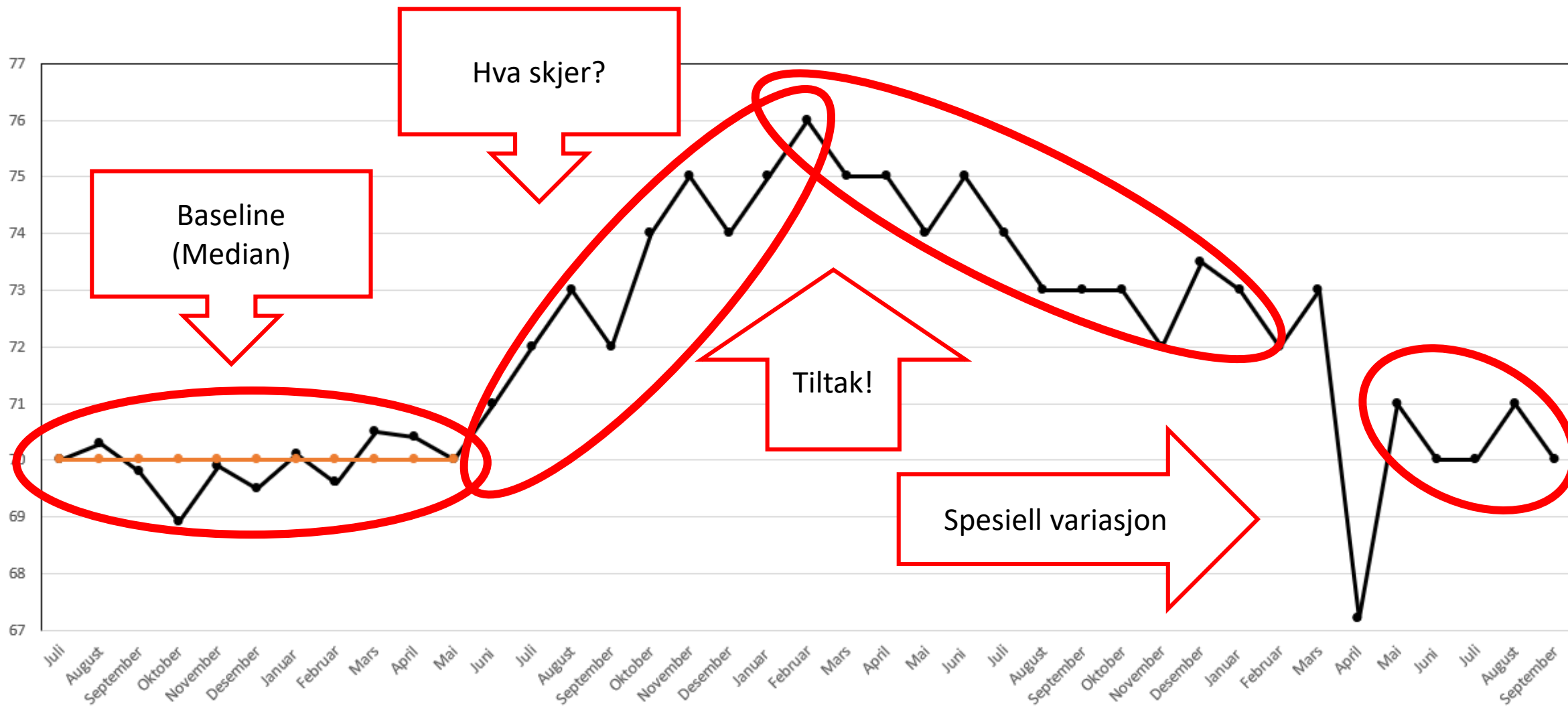
Måned	Vekt
Juni	71
Juli	72
August	73
September	72
Oktober	74
November	75
Desember	74
Januar	75
Februar	76
Mars	75
April	75
Mai	74

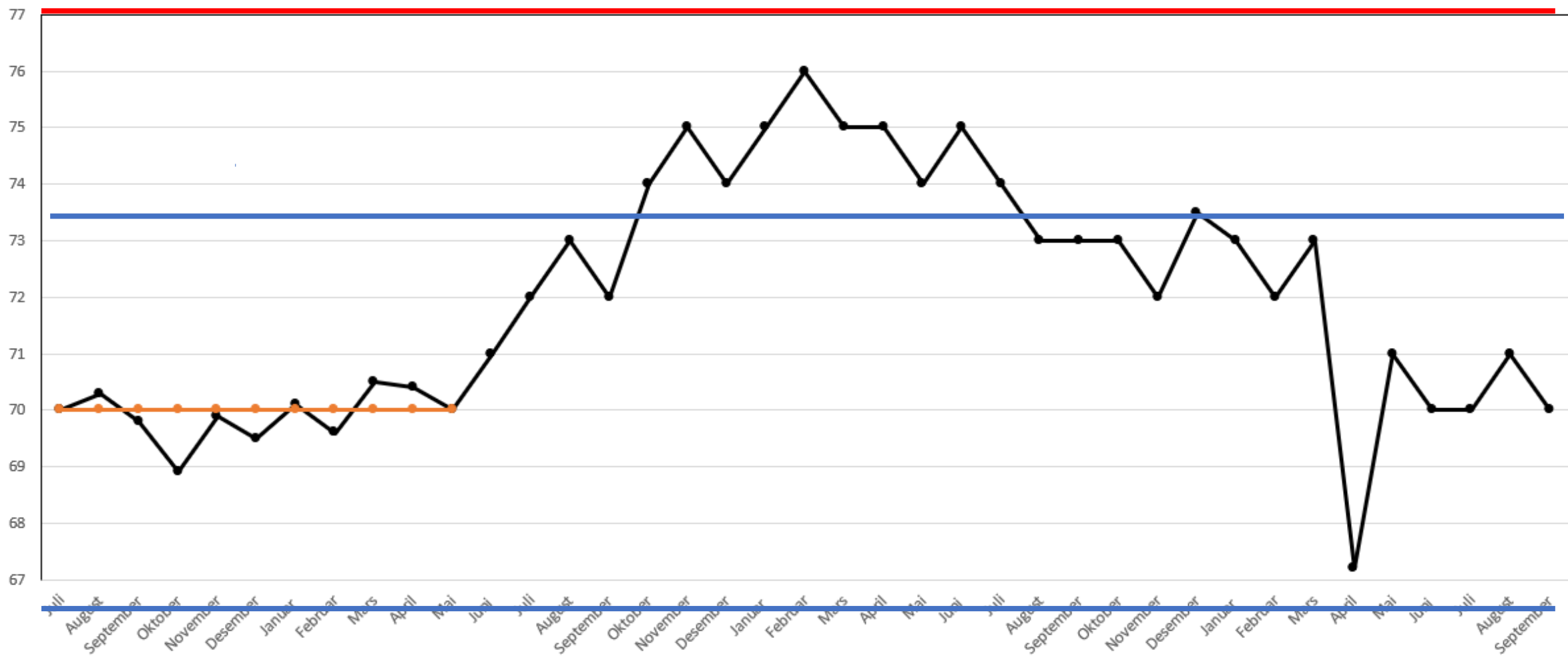


Måned	Vekt
Juni	75
Juli	74
August	73
September	73
Oktober	73
November	72
Desember	73,5
Januar	73
Februar	72
Mars	73
April	67,2
Mai	71









Lykke til
– be om hjelp!

