

Velkommen til Læringsnettverk Ernæring & Aktivitet



Utviklingscenter 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

- 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

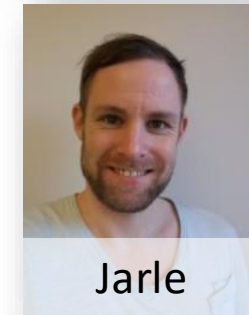
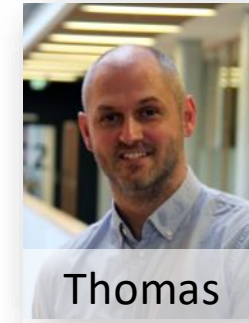
Gruppeinndeling veiledning

Veileder

- Thomas
- Ellida
- Jarle
- Stian

Avdelinger

- Kirsten Flagstadsvei, Hestehovstien
- Vennesla
- Lindesnes, Gimleveien
- Skarpelunden, Ærfuglveien



Dagens Program – 28.03.2022

- Velkommen – v/Stian
- Fysisk aktivitet og Ernæring – v/Jarle og Thomas
- Gruppearbeid (inkl. pause) – v/Jarle
- Hjemmeoppgave – til neste gang
- Forbedring i praksis – v/Ellida
- 14:30 Slutt

Fysisk aktivitet & Ernæring

v/ Jarle og Thomas



**Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester**

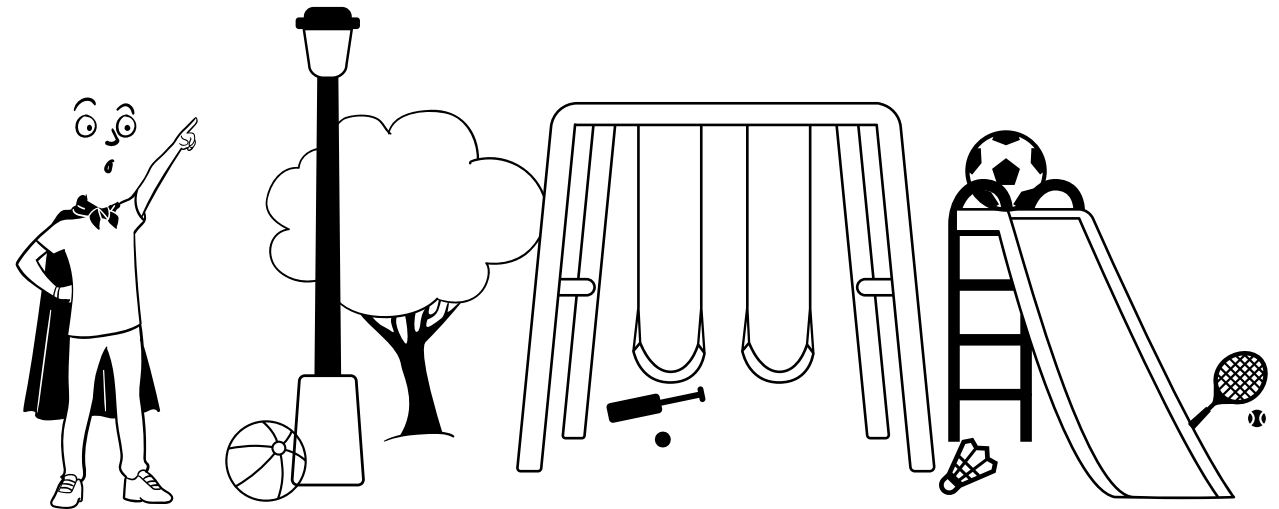
Agder

Fysisk aktivitet

- De fem eksistensialitetene:
 - Kropp: Den subjektive erfaringen av kroppen
 - Rom: Rommene som vi beveger oss i påvirker erfaringene vi gjør oss
 - Tid: Opplevd tid kan ikke måles av en klokke
 - Relasjon: Gjennom kjennskap til hva de menneskene vi omgås har erfart gjennom tiden, som både fortid og nåtid kan vi vite noe om hva vedkommende liker og vi kan se for oss en ukjent fremtid.
 - Ting: eller materialitet, handler om hvordan vi erfarer de tingene vi omgir oss med

Tilrettelegging for fysisk aktivitet

- Planlegg så mye som mulig på forhånd
- Ting kan gjerne benyttes for å fremme aktivitet
- Prøv å spill på lag med beboers interesser
- Gjør få eller ingen forandringer fra gang til gang



Kartleggings skjema fysisk aktivitet

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



Vedlegg 1:
Kartleggings skjema for fysisk aktivitet

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

Navn: _____

Dato: _____

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, ståstøttende 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, dato)		
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.		

Eksempel Kartlegging fysisk aktivitet

HVA	BESKRIVELSE	HENSYN
Fysisk funksjonsnivå <i>Brukers fysiske forutsetninger/begrensinger for bevegelse/fysisk aktivitet</i>	Har overvekt, et vondt kne og hypermobile ledd	Unngå lang trening på hardt underlag. Forsiktig med ytre vekt
Psykisk- og sosialt funksjonsnivå <i>Hvordan bruker fungerer sosialt (bl.a. i gruppe) og utfordringer knyttet til bevegelse/fysisk aktivitet</i>	Liker helst å være alene og vil gjerne ikke være med om andre er med. Dårlig balanse på ulendt terreng	ikke motiver til aktiviteter du vet det kommer til å være mange mennesker. Unngå steder som er ulendt eller glatte
Hverdagsaktivitet <i>Brukers forflytninger gjennom dagen (gå i trapp, gå til og fra, stillesittende eller aktiv i arbeid og lignende.)</i>	Tar buss til jobb. Blir kjørt til butikken. Personalet tar ofte ut søpla for bruker og gjør mye av husarbeidet. Inaktiv jobb	Lang vei til jobb, ikke gunstig å gå. Ukeshandler, trenger derfor transport. Mest mottakelig for motivasjon ved middag
Helgeaktivitet <i>Brukers fysiske aktiviteter lørdag og søndag</i>	Spiller fornite med venner. Lite aktiv, står gjerne opp i 11 tiden, og er vanskelig å motivere	Aktivitet bør ikke komme i veien for sosial deltakelse



Eksempel Kartlegging fysisk aktivitet

HVA	BESKRIVELSE	HENSYN
Faste aktiviteter <i>Brukerens deltakelse i organisert aktivitet (tur, dans, klubb osv.) Aktiviteter på jobb/dagsenter</i>	Bruker drev med håndball frem til 2015. Sporadisk med på Down town torsdagsdiskotek. Svømming StøtteK. tirs	Vansker med å binde seg til en avtale. Kan godt være med om bruker får bestemme seg samme dag. (dagsformavhengig)
Interesser/ønsker <i>Aktiviteter brukeren opplever lystbetont (musikk, svømming, dans, spill, tur, data)</i>	Glad i spill og konkurranser Interessert i musikk, tv spill og film.	Liker ikke å tape og har lav tålmodighet om ikke bruker forstår spillet/ tekniske utfordringer.
Behov <i>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.</i>	Bruker trenger motivasjon og tilrettelegging for daglig fysisk aktivitet. Avtaler fungerer dårlig. Litt muligheter for økt hverdagsaktivitet.	Bruker er mest mottakelig for aktivitet etter middag i hverdagene. I helgene er det lurt å gjøre aktivitet tidlig før spilling.



Eksempel aktivitetsplan

Målsetning: At bruker deltar på minst en aktivitet pr dag

Delmål 1: At bruker ikke sitter stille mer enn 2 timer av gangen

Delmål 2: At bruker innarbeider aktivitet i hverdagen og selv initierer aktivitet



Eksempel aktivitetsplan

DAG:	BESKRIVELSE:	KLOKKELETT:	ANTALL MINUTTER AKTIVITET:
MANDAG	Gåtur/ lett styrketrening	Ca 17:00	40 minutter
TIRSDAG	Svømming støttekontakt	Rett etter jobb	Ca 1,5 time
ONSDAG	Rydde og vaske leilighet	12:00	1 time
TORSDAG	Gåtur/ lett Styrketrening/ DT	Ca 17:00	40 minutter
FREDAG	TV spill med bevegelseskontr.	18:00	1-2 timer
LØRDAG	TV spill med bevegelseskontr.	11:00	Så lenge som ønskelig
SØNDAG	Lek og spill På fellesen	16:00	Så lenge som ønskelig



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
- Ikke gjør det for komplisert! En god plan er en enkel plan som all forstår



Aktiviteter og øvelser

- Tenk utenfor boksen
- Motarbeid inaktivitet (bjørnetjenester)



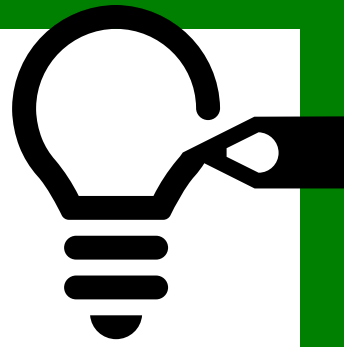
- Svømming
 - Organisert eller uorganisert
- Tur
 - Pokemon go
 - Geo catching
 - Organiserte turer (NFU/ turistforeningen)
- Styrketrening (hjemme/ studio)
- Idrett (NIF)
- Friskis&Svettis
- Bowling
- Diskotek
- TV- spill
- Dans
- Sykling
- «Søppeldynga»
- Lek og spill
- «arbeid/ rydding»

Kilder til inspirasjon

- [Frisklivssentralen – facebook-side](#)
- [Aktivius – nettsted](#)
- [Sterk og stødig](#)
- [Informasjon for alle](#)



Ernæring



- Hvordan skal vi klare å definere mål og få bruker med på disse?
 - Tiltakene som gjennomføres må være i samspill mellom bruker og ansatt
 - Trygghet rundt måltidet
- «Nudging»
 - Kunnskap om hvordan folk tar beslutninger
 - Tendensen til å være mer fokusert på å unngå å miste noe vi har fremfor muligheten for fremtidig gevinst
 - Eksempel: Størrelsen på tallerkener

Smart mål og ambivalens

Skjema for ambivalensutforskning

IKKE ENDRE	ENDRE
<p>1 Fordeler med nåværende atferd (kosthold):</p>	<p>4 Fordeler med å endre atferd (kosthold):</p>
<p>2 Ulemper med nåværende atferd (kosthold):</p>	<p>3 Ulemper med å endre atferd (kosthold):</p>



Å jobbe med SMART mål

SMART modellen er en motiverende og effektiv metode som kan hjelpe deg med å sette mål og lykkes med livsstilsendringer. Hver bokstav står for en egenskap eller et kjennetegn som målet må ha for at det skal kunne fungere som en drivkraft.

S	SPESIFIKT:	Hva konkret skal du/dere gjøre, og hvordan?
M	MÅLBART:	Er endringen målbar? Hvordan måle effekt?
A	AKSEPTABELT:	Er målet akseptert av alle involverte?
R	REALISTISK:	Er målet praktisk mulig å gjennomføre?
T	TIDSBESTEMT:	I hvilket tidsrom skal målet gjennomføres?

Når man skal jobbe med målsetninger og endring av levevaner, er det ofte nødvendig å dele inn et mål i hovedmål og flere mindre delmål. Se eget skjema på baksiden av arket.

Et langsiktig mål beskriver gjerne en idealtilstand som du vil jobbe imot, og som kan ligge flere år frem i tid. Et eksempel kan være å komme å komme i bedre fysisk form.

Et kortsiktig mål kan ofte ha et sterkt konkret preg. Det er noe du virkelig har bestemt deg for, og noe du vet at du vil klare dersom du vil det selv. Et kortsiktig mål kan være fra 1 måned og opptil et år. For eksempel å spise bare en porsjon til middag, eller å spise en grønnsak hver dag.

Etter å ha bestemt deg for et mål, kan du spørre deg selv:

1. Hvor lyst har jeg til å endre? (på en skala fra 1-10): ____
2. Hvor stor tro har jeg på å lykkes (på samme skala)? ____
3. Hvilke ressurser har du/familien, og hva trenger dere for å nå målet?



TIPS!

Å jobbe målrettet med et og et mål av gangen, fremfor å jobbe med mange mål samtidig, vil øke sjansen for å lykkes. Husk at flere små endringer over tid kan utgjøre en stor forskjell.



Problemstilling:

Bruker har økende blodsukker, begynnende tendens til å lete etter mat og søtsaker, kjøper for personalet.

Personalet finner stadig tomme colabokser. Hen er veldig glad i å se på film, er veldig stolt om en aktivitet som krever bevegelse.

Bruker klarer å lage noe mat, men vil helst

Pårørende er bekymret for vektutviklingen og diabetes. Bruker syntes det ikke var noe gøy å seg i fingeren for å måle blodsukker.

Ernæringsbehov:

Bruker med Downs syndrom, 35 år, veier nå 80 kg, KMI 37.

Risikovurdering med skjema er gjennomført for overvekt/fedme.

Energibehov: $20 \text{ til } 25 \text{ kcal} \times 80 \text{ kg} = 1600 \text{ til } 2000 \text{ kcal}$

Protein behov: $1 \text{ gram} \times 80 \text{ kg} = 80 \text{ gram}$

Væsketilførsel: $30 \text{ ml} \times 80 \text{ kg} = 2400 \text{ ml}$

Kortsiktig mål:

Stoppe videre vektøkning og holde vekten på 80 kg

Langsiktig mål:

Redusere vekten med 10% (8 kg) innen 31.12.2024

Tiltak:

- Tilby samtale med pasienten og pårørende
- Jobbe sammen med bruker for å lage ukesplan
- Tilby kalorifattig mat mellom måltidene hvis hun er sulten
- Lage avtale med bruker at brus og godteri kun på helg
- Lage måltider sammen med bruker og frys dem ned
- Bruk hjelpesituasjoner til motiverende samtaler
- Veiling 1 gang i uken (uten klær) før bruker måler blodsukker

Evalueringsplan:

Evaluerer tiltakene etter 4 uker (dato) når si

ØVELSE

Å jobbe med SMART mål

SMART modellen er en motiverende og effektiv metode som kan hjelpe deg med å sette mål og lykkes med livsstilsendringer. Hver bokstav står for en egenskap eller et kjennetegn som målet må ha for at det skal kunne fungere som en drivkraft.

	SPESIFIKT:	Hva konkret skal du/dere gjøre, og hvordan?
	MÅLBART:	Er endringen målbar? Hvordan måle effekt?
	AKSEPTABELT:	Er målet akseptert av alle involverte?
	REALISTISK:	Er målet praktisk mulig å gjennomføre?
	TIDSBESTEMT:	I hvilket tidsrom skal målet gjennomføres?

Når man skal jobbe med målsetninger og endring av levevaner, er det ofte nødvendig å dele inn et mål i hovedmål og flere mindre delmål. Se eget skjema på baksiden av arket.

Et **langsiktig mål** beskriver gjerne en idealtilstand som du vil jobbe imot, og som kan ligge flere år frem i tid. Et eksempel kan være å komme i bedre fysisk form.

Et **kortsiktig mål** kan ofte ha et sterkt konkret preg. Det er noe du virkelig har bestemt deg for, og noe du vet at du vil klare dersom du vil det selv. Et kortsiktig mål kan vare fra 1 måned og opptil et år. For eksempel å spise bare en porsjon til middag, eller å spise en grønnsak hver dag.

Etter å ha bestemt deg for et mål, kan du spørre deg selv:

1. Hvor lyst har jeg til å endre? (på en skala fra 1-10): ____
2. Hvor stor tro har jeg på å lykkes (på samme skala)?: ____
3. Hvilke ressurser har du/familien, og hva trenger dere for å nå målet?

**TIPS!**

Å jobbe målrettet med et og et mål av gangen, fremfor å jobbe med mange mål samtidig, vil øke sjansen for å lykkes. Husk at flere små endringer over tid kan utgjøre en stor forskjell.



Pause + Gruppearbeid



**Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester**
Agder

Konkrete utfordringer - problemstilling

- Samle inn aktuelle problemstillinger – anonymisert
 - En situasjon hvor dere ikke vet hva dere skal gjøre
 - Dere har prøvd «alt», men kommer ingen vei.
 - Beskrivelse av hvordan problemstillingen utarter seg, hvordan oppstår utfordringen. Hva er forsøkt?
 - (alder/BMI/relaterte helseplager)
 - Vektutvikling (%endring), risikovurdering
- Vi vil forsøke å hente inn uttalelser fra:
 - Statsforvalter
 - Fastlege
 - Spesialisthelsetjeneste
 - Pårørendeorganisasjon

Hjemmelekse til veiledning + samling 5

- Ferdigstille ernæringsplan og aktivitetsplan, og ta med til neste veiledning
 - Send gjerne spørsmål eller konkrete utfordringer i forkant, slik at vi får avklart før veiledning.
- Reflektere over egen atferd i møte med tjenestemottaker ved implementering av planer/tiltak, hvordan påvirker vi den andre.
 - Endring starter med oss selv.
 - Hvordan skaper vi tillit? Hvordan kommuniserer vi, hvordan går vi inn i en situasjon.

Takk for i dag! 😊

Hjemmelekse og presentasjon sendes på e-post.

Lenke til samlinger og dokumenter:

<https://www.kristiansand.kommune.no/tema/usht/prosjekter/bedre-helseoppfolging-uh/>



**Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester**
Agder