

Modul: Rus og psykisk helse; Hvordan påvirke kostholdet i en sunnere retning?

Visjon

Deltakere skal få en økt forståelse for utfordringer med ernæring og problemstillinger rettet mot rusmiddelbrukere og psykisk helse

Målgruppe

Alle kommunale ansatte som jobber med rusmiddelbrukere og psykisk helse

Forkunnskaper

Ingen

Innhold

- Hvor setter man grensen for et sunt kosthold?
- Valg av mat og utfordringer med matinntaket
- Somatisk helse
- Symptomer på angst/uro vs. sult
- Tegn på feilernæring/underernæring
- Bivirkninger av medisinbruk

Kompetansemål

Målet er at deltakere etter gjennomført kurs:

- Kjenner til hva forskriftene sier og hva man plikter å gjøre som ansatt
- Ha bedre kjennskap til at sult kan ha samme symptomer som uro
- Ha en økt forståelse på hvordan matvalget til brukere kan påvirke somatisk helse
- Ha en økt forståelse for hvordan medisiner og rusmidler kan påvirke valg av mat og appetitt
- Etter fullført kurs, skal deltakerne føle seg bedre rustet til å diskutere påvirkningen av medisinbruk og matinntak med kollegaer og andre yrkesgrupper
- Kjenne seg bedre rustet til å jobbe med tilrettelegging av kosthold i samarbeid med andre kollegaer og brukere
- Økt trygghet til å kunne diskutere hva slags mat brukere spiser og hvordan man bør jobbe for å sette i gang endring i kostholdsvaner

Arbeidsformer og arbeidsomfang

- 1 time med forelesning og gruppediskusjoner

Referanseliste til kurset

- Kosthåndboken: <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/kosthandboken-veileder-i-erneringsarbeid-i-helse-og-omsorgstjenesten>
- Nasjonal faglig retningslinje for forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos barn og

unge: <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/nasjonal-faglig-retningslinje-for-forebygging-utredning-og-behandling-av-overvekt-og-fedme-hos-barn-og-unge>

- Nasjonal faglig veileder for forebygging og behandling av underernæring: <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/nasjonal-faglig-retningslinje-for-forebygging-og-behandling-av-underernering>
- Nasjonal faglig retningslinje for behandling og rehabilitering av rusmiddelproblemer og avhengighet: <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/behandling-og-rehabilitering-av-rusmiddelproblemer-og-avhengighet>
- Nasjonal kompetansetjeneste for samtidig rusmisbruk og psykisk lidelse

Pensumliste (anbefalt)

- <https://rop.no/aktuelt/beriking-av-mat--et-tiltak-for-bedre-ernaring-hos-rusavhengige/>
- Doktorgrad avhandling ernæring og rusmiddelbrukere <https://www.duo.uio.no/handle/10852/38902>