



# Praktisk tilnærming for endring av kosthold hos bruker

Av: Jarle Stålesen

## Introduksjon

- Prosjektleder kosthold og ernæring i oppfølgingstjenestene i Kristiansand siste 2 år
- 8 år på omsorgsbolig i Kristiansand
- Master i idrettsvitenskap med fordypning i ernæring
- Jobbet med forskning på stillesittende adferd, hovedsakelig hos barn og syke
- Mange caser/ enkeltprosjekter knyttet opp mot utviklingshemmede og helse/ livsstil

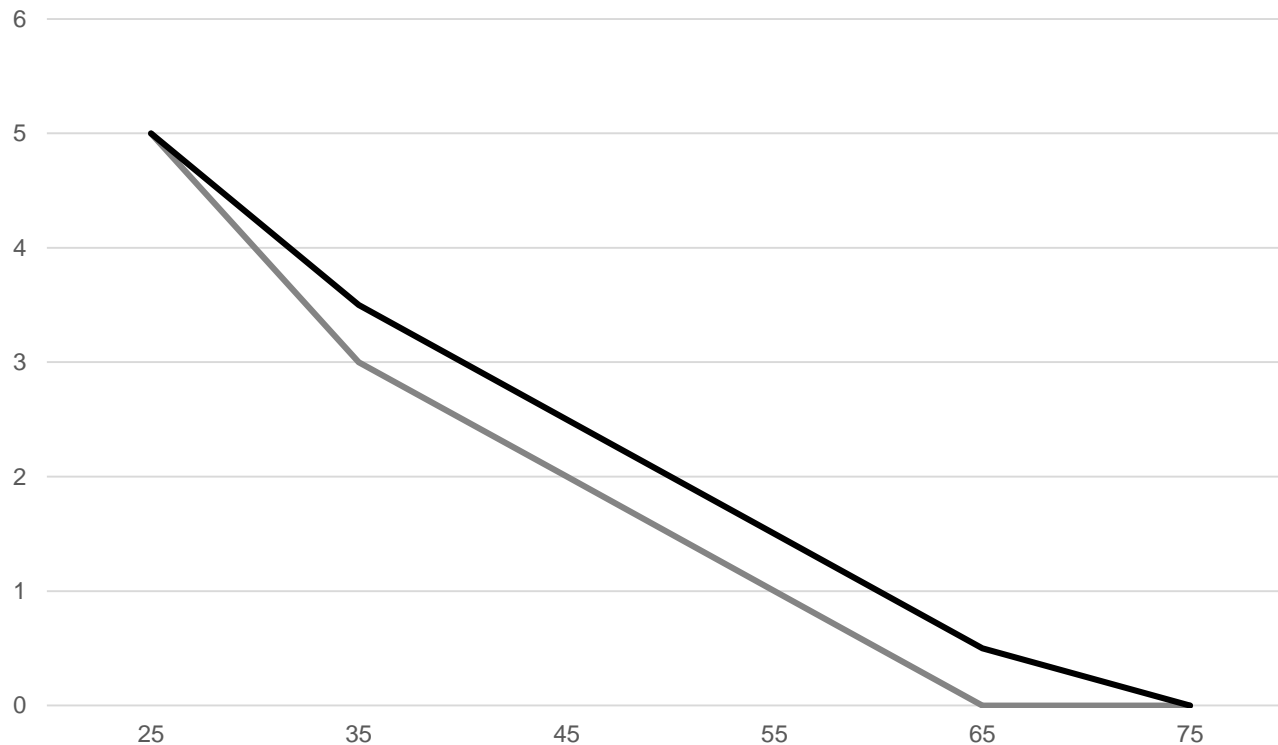
## Erfaringer

- Problemene starter ofte med en gang personen flytter for seg selv. Overgang!?
- Dannelse av vaner/ rutiner skjer fort!
- Tar lang tid og mye ressurser å snu
- Grad av utviklingshemning er gjerne knyttet opp mot problemområde (lav grad -> overvekt , høy grad -> underernært/ feilernært)
- Mangelfull kompetanse på området = **prosedyrer, tiltak virkemidler, dokumentasjon, evaluering**
- Avveining ifht. Selvstendighet vs. veiledning

## Tilnærming

- Utredning – Hva er status (problemet?)
- Lage en evaluering -> Utforme tiltak
- Erfaringsmessig den viktigste jobben
- Bruk verktøyene og virkemidlene som er tilgjengelig
- Tørr å ta samtalen, vær ærlig og respektfull
- Nettverk
- Sett realistiske mål – Fokus på det positive, ikke det negative
- Ha rolleklarhet, hvem gjør hva
- Ikke gi opp arbeidet!

## Tilnærming – Flytt grafen



## Dokumentering

- Er en av områdene det «syndes» mye på
- Sjeldent evalueringer (hva funket? hva gikk galt?)
- Prøver de samme tingene om og om igjen

## Oppsummering

- Starter med en gang personen flytter for seg selv
- Ha en plan for tilnærming – Bruk tid til å skrive gode tiltak
- Bruk riktig person på riktig plass
- Forsøk å skape et nettverk. Pårørende/ fastlege/ støttekontakt osv.
- Dokumenter og evaluer
- Ikke gi opp! Ernæringsarbeid/ veiledning slutter ikke
- Vaner/ rutiner kommer fort tilbake igjen når man trapper ned



Takk for oppmerksomheten

Spørsmål?