



Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester
Troms

Buhcciidruovttuid ja ruoktabálvalusaid
ovddidanguovddás
Romma

Metodebok
for læringsprogrammet
Ernæringskunnskap via nanolearning



Godt kosthold er god omsorg

Bakgrunn for læringsprogrammet:

I perioden 2013 – 2016 utviklet USHT Troms i samarbeid med Tromsø kommune, dette læringsprogrammet. Prosjektet tok utgangspunkt i forskning som dokumenterte ernæringsmessige problemer hos mennesker med utviklingshemming og prosjektet så på alternative tilnæringsmåter for fagutvikling i forhold til temaet.

Nasjonale faglige retningslinjer beskriver at alle som møter helse- og omsorgstjenesten skal få vurdert ernæringsstatus som en nødvendig del av et klinisk undersøkelses- og behandlingstilbud (1,3).

Læringsprogrammets mål: Kunnskapsbygging og kvalitetsforbedring av ernæringsarbeidet i avdelinger / boliger for personer med utviklingshemming

Målgruppe: Ansatte i avdelinger / boliger for utviklingshemmede

Prosjektet har utviklet små opplæringspakker i forhold til kosthold og ernæring, som det tar 2-5 minutter å lese. Til distribusjon har vi benyttet et konsept kalt NanoLearning utviklet av firmaet Jungelmap. Firmaet leverer

opplæringspakkene til deltakers e-post adresse. Dette sikrer at alle ansatte blir delaktig i opplæringen.

Kurset består totalt av 16 leksjoner. Leder bestemmer hvor mange leksjoner man ønsker pr. uke og hvilke dager e-postene skal sendes ut.



Vi ønsker refleksjon og diskusjon i kursperioden. Vår erfaring i prosjektet er at kunnskap ikke nødvendigvis betyr forbedret kvalitet på ernæringsarbeidet.

Kurset innbefatter derfor oppstart av forbedringsarbeid innen ernæring på avdelingen / i boligen.

Ledere:

- ◆ Leder bør være initiativtakere / pådrivere for læringsprogrammet
- ◆ Ledelsen på alle nivå fremhever viktigheten av aktiv deltagelse fra alle ansatte
- ◆ Øverste leder (f.eks. etatsleder) kan gjerne sende ut skriv om at kurset er obligatorisk



Avdelingsleder:

- ◆ Rekrutterer to ressurspersoner i avdelingen / boligen
- ◆ Følger med hvem som åpner e-postene og stimulerer/ legger til rette for deltagelse
- ◆ Setter av tid på overlappingsmøter og avdelingsmøter for refleksjon og diskusjon rundt temaer innen ernæring
- ◆ Avdelingsleder sender ut påminning til de som er lite aktiv

Gi god informasjon til alle ansatte i god tid før utsendelse av leksjonene

Klargjøring før oppstart:

- ◆ Kontaktadresse for bestilling av kurset:
E-post: support@junglemap.com
- ◆ Kontaktperson: Dan Ove Skaalerud Mobil: 911 21 940
- ◆ Avklare hvem som skal delta. Alle som er fast ansatt?
Vikarer? Ekstravakter?
- ◆ Lage liste med e-postadressen til alle som skal delta i programmet og send til support@junglemap.com
- ◆ Be dem sende en prøve e-post for å se om alle mottar e-posten. Ved problemer—ta kontakt med datahjelpa i kommunen

Avdelingslederne vil få statistikk fra Junglemap over hvem som åpner e-postene og i hvilken grad ansatte gjennomgår fagstoffet

Det anbefales å rekruttere en til to ressurspersoner i avdelingen / boligen som interesserer seg for ernæringsarbeid

Ressurspersonene:

- Setter seg godt inn i hvordan kurset fungerer, slik at de kan rettlede øvrig personale.
- Ber om å få tilsendt noen leksjoner før oppstart av kurset.
- Motiverer øvrige ansatte til deltakelse i kurset
- Stimulerer til å skape refleksjon og diskusjon om temaene som tas opp i leksjonene
- Diskuterer hvordan man kan bruke kunnskapen fra kurset i tilbudet til beboerne
- Diskuterer endringsbehov i avdelingen sammen med kollegaene
- Planlegger og iverksetter nødvendige endringer av rutiner i samarbeid med avdelingsleder

Erfaringsmessig får kurset best effekt dersom flest mulig ansatte på en avdeling / i en bolig deltar



Bruker- og pårørendeinvolvering. Noen tips:

- ◆ Det er viktig å være bevisst på hvordan man kommuniserer med brukerne – ikke mas, men gi veiledning
- ◆ Ta opp temaet ernæring på beboermøter og pårørendemøter
- ◆ Gi beboerne opplæring i matlaging
- ◆ Inkludere brukerne i handling, tillaging av mat, pådekking av bord etc.
- ◆ Ved vektendring hos beboer, diskutere med beboeren hvorfor det er slik
- ◆ Vis filmsnutter i læringsprogrammet som inkluderer brukere, for å fremme motivasjon til endring
- ◆ Lån et lokale og arranger kurs for brukerne om kosthold og matlaging

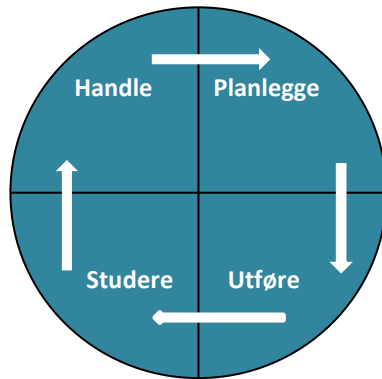
Forbedringsarbeid



Å sette seg mål for forbedringsarbeidet:

For å finne frem til målet for arbeidet må man finne ut:

- ◆ Hva er den største utfordringen på vår avdeling?
- ◆ Hvorfor er det viktig?
- ◆ Hva skal vi gjøre med det?
- ◆ Hvor bra skal det bli?
- ◆ Når skal dette forbedringsarbeidet være avsluttet?
- ◆ For å skape en forbedring må det skje endring i prosesser.
Viktig å måle endringene.



Forslag til tiltak:

- ◆ Lage en fast oppfølgingsplan for hvordan man håndterer ernæringsarbeidet på avdelingen
- ◆ Kartlegge ernæringsmessig status for alle brukere / beboere på avdelingen. Dette dokumenteres i pasientjournaljournal
- ◆ Hos brukere der det er utfordringer i forhold til ernæring lages det en tiltaksplan i samarbeid med brukeren
- ◆ Inkluder ernæring som tema i Individuell Plan
- ◆ Lage strategi på hvordan veilede brukerne i forhold til kosthold

- ◆ Trene på hvordan veilede brukerne
- ◆ Utarbeide standardiserte handlelister sammen med brukene med fokus på sunne produkter
- ◆ Planlegge måltidene ved å lage ukemeny
- ◆ Lage strategi på hvordan få brukerne mer delaktig i innkjøp, tillaging av mat, pådekking av bord etc.

Ernæringsarbeid må det jobbes kontinuerlig med. Evaluer jevnlig kvaliteten på arbeidet som gjøres.



Litteratur:

1. Helsedirektoratet (2010) *Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos voksne. Nasjonale retningslinjer for primærhelsetjenesten*. IS-1735 Oslo
2. Helsedirektoratet (2012) *Kosthåndboken. Veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten* IS-1972. Oslo
3. Helsedirektoratet (2009) *Nasjonale faglige retningslinjene for forebygging og behandling av underernæring*. IS – 1580. Oslo

Veilederen er utarbeidet av:

May Iren Bendiksen, fagsykepleier, USHT Troms

Cecilie Juul, miljøterapeut, Tromsø kommune

may.iren.bendiksen@tromso.kommune.no

cecilie.juul@tromso.kommune.no

usht@tromso.kommune.no

***Takk til Anne Serine Fottland, Senter for omsorgsforskning,
nord, for veiledning i forhold til innhold og struktur.***



Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester

Troms

**Buhcciidruovttuid ja ruoktobálvalusaid
ovddidanguovddáš**

Romsa



**Tromsø
kommune**