Mat og Aktivitet

Kompetansehevende tiltak i tjenester til personer med utviklingshemming

Vestvågøy kommune
Hjemmetjenesten

Utviklingssenter for hjemmetjenester
Nordland

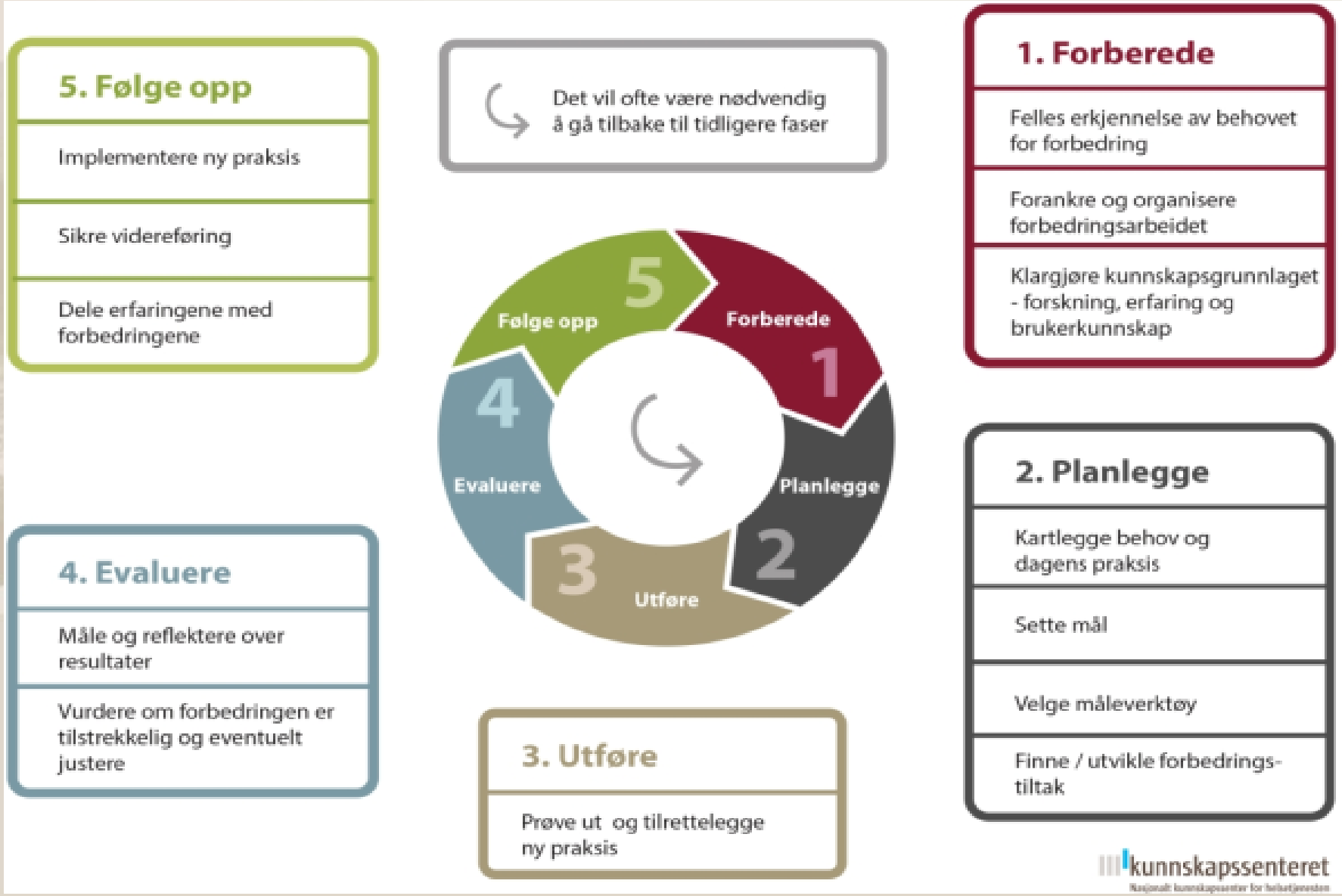
Bakgrunn for prosjektet:

- Mange personer med utviklingshemming har utfordringer iforhold til ernæring, spesielt overvekt, men også underernæring, ensidig og mangelfullt kosthold. De har også utfordringer iforhold til fysisk aktivitet

(Hove, O. (2004) ,Ruud, M. P m.fl (2016).

Metode

Systematisk forbedringsarbeid



1. Forberede

Kartleggingen viste:

- Mye kosemat
- Mangel på variasjon
- Liker/liker ikke
- Overspising
- Kunnskap og ferdigheter
- Nok tid til måltider
- Hjelp til å spise
- Overforbruk av medikamenter
- Oppdages svelgeproblemer?

Forts.

Psykisk utviklingshemmede - hva gjør mat og aktivitet vanskelig?

- Kommunikasjonsproblemer
- Dårlige sosiale ferdigheter
- Atferdsmessige problemer
- Koeksisterende nedsatt funksjonsevne
- Bivirkninger av medikamenter

Forts.

- Behov for kunnskap og ferdigheter om mat
- Dårlige spisevaner
- Bekymring rundt sikkerhet ved bruk av kjøkkenutstyr
- Overførbare ferdigheter (lav)
- Behov for ressurser (Oppskrifter, menyer, handlelister)
- Opplæringsbehov hos ansatte (Kurs, litteratur, kosthåndsbok, kostråd)
- Opplæring og veiledning hos brukere

2. Planlegging

Ernæringskurs

- Ansatte og pårørende
- Mål: Øke kunnskapsnivået hos ansatte og pårørende

Kokkekurs

- Brukere og ansatte
- Mål : Gjøre ansatte og brukere bevist til å velge sunnere matalternativer

Turløype «5 på Leknes»

- Mål: Økt aktivitet ute

Tirsdagsklubben

- Mål: Økt aktivitet, tilpasset, sosialt og sunnere kosthold «kosemat»

3. Utføre

Prøve ut og tilrettelegge ny praksis:

- Tirsdagsklubben
- Kurs i kommunikasjon for ansatte
- Kurs i ernæring for ansatte og pårørende
- Kokkekurs ansatt i barnebolig
- Kokkekurs brukere og ansatte
- Utvikle turløype «5 på Leknes»

4. Resultat

Evaluering/følge opp

Tirsdagsklubben

- Halvårsplan for gjennomføring
- «Sunnere kosemat»
- Aktivitet som diskotek, stol-leken, karneval mm.

Kokkekurs

- Oppskriftsbok - Velkommen til bords
- Økt bevissthet i ernæring blant brukere og ansatte (spes. barneboligen)
- Økt matglede
- Variasjon i kostholdet og inspirasjon til utprøve nye matvarer eks. finnbiff, kesam, ovnsbakt fisk mm.

VELKOMMEN TIL BORDS

– 10 enkle retter på et fat

Vestvågøy kommune

Utviklingssenter for hjemmetjenester Nordland

« 5 på Leknes»

- Turløype med klippekort
- Tirsdagsklubben – utdeling av diplom og buttens
- Suksess blant brukerne

Takk for oss☺

Referanser

- Hove, O. (2004). Weight survey on adult persons with mental retardation living in the community. *Research in Developmental Disabilities, 25*(1), 9-17. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.ridd.2003.04.004

- Ruud, M. P., Raanaas, R. K., & Bjelland, M. (2016). Caregivers' perception of factors associated with a healthy diet among persons with intellectual disability living in community residences: A Concept mapping method. *Research in Developmental Disabilities, 59*, 202-210. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.ridd.2016.09.006