



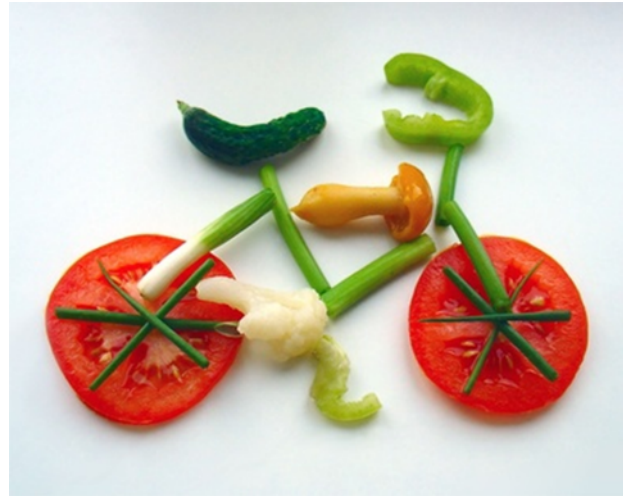
BERGEN KOMMUNE

MEDARBEIDERKURS 1

Livsstilskurs for ansatte i TTU

Elisabeth Kaldefoss
Lene Skumsnes

Mars 2018



BERGEN
KOMMUNE

Målsetting og innhold

Bistå i arbeid med endring av livsstil

- 9.00-10.15 Livsstil og helse, metoder, roller
- 10.30-11.30 Kosthold og måltider
- 11.30-12.15 Lunsj
- 12.15-12.45 Kosthold- praktiske oppgaver og gjennomgang
- 13.00-14.30 Trening og fysisk aktivitet
- 14.30-15.00 Oppsummering, oppdrag



Tilbakemeldinger fra tidligere kurs

- Kunne mye fra før, men blitt mer bevisst
- Kjekt å treffes å utveksle erfaringer og få gode tips. Jeg fikk motivasjon til å bringe dette til bofelleskapet jeg jobber i 😊
- Ørsmå endringer kan gi enorm gevinst
- Det starter med meg selv
- Vi kan flytte fjell, hvis vi vil

Det hjelper med struktur, å finne ut hva bruker liker, tilrettelegging for aktivitet og sunn mat, å få ting til (mestring), ytre autoritet, belønning, lojalitet innad, bevisstgjøring av egen rolle



Hvorfor endre livsstil?

Forebygge sykdom

Hjerte-kar
Diabetes 2

Kreft Fremme helse

Livskvalitet
Overskudd

og

hvordan?

Motivasjon

Struktur



Helse i fokus



Kosthold

Mere av



Mindre av



Fysisk aktivitet

Mere av



Mindre av



Hvor mye kan forebygges?

- 80 % av hjerte- karsykdommer
- 90 % av diabetes type 2
- 30 % av all kreft

Reduksjon i ikke-smittsomme sykdommer
– nasjonal oppfølging av WHO's mål, Helsedirektoratet 2013



Dødelighet og risikofaktorer

Risikofaktor

Tobakk

Utilstrekkelig fysisk aktivitet

Usunt kosthold

Overvekt og fedme

Alkohol



Reduksjon i ikke-smittsomme sykdommer
– nasjonal oppfølging av WHO's mål, Helsedirektoratet 2013



Personer med utviklingshemming

- Økt risiko for sykdom pga usunn livsstil
- Bare 38 % har normal vekt
- Overvekt skyldes (nesten alltid) inaktivitet og feil kosthold
- Personer med utviklingshemming har oftere helsesvikt enn resten av befolkningen, samtidig som de sjeldnere får hjelp til sin helsesvikt.

Helseoppfølging av personer med utviklingshemming 2007 NAKU. Forskning fra 2008-2012 støtter opp under disse funn.



Inaktivitet

Fysisk inaktivitet alene bidrar sannsynligvis mest til de høye ratene av sykkelighet og dødelighet blant personer med utviklingshemning (NAKU)



Overvekt kan skyldes



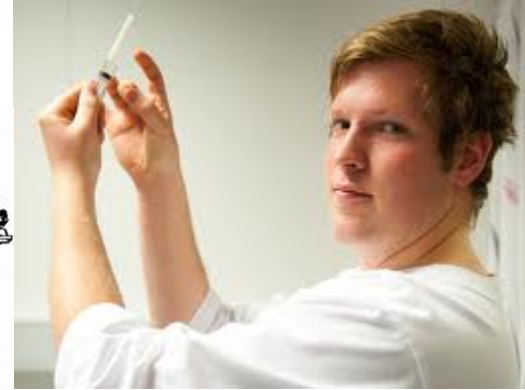
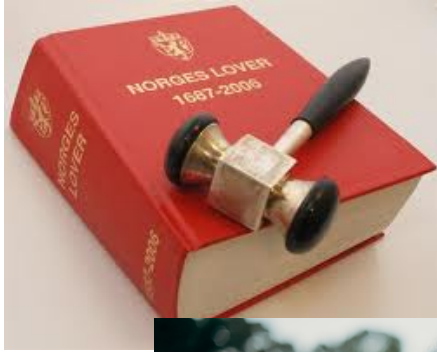
Hvorfor usunn livsstil hos mange utviklingshemmede?

- Vansker med å forstå og formidle
- Fysiske barrierer?
- Mangel på kompetanse?
- Mangel på økonomi og personale?
- Mangel på struktur?
- Mangel på lojalitet?
- Lite fokus på helse og forebygging?
- Begrensninger mht bruk av tvang?
- Personalets rolleforståelse – tjenesteyter/pårørende?

Helseoppfølging av personer med utviklingshemning 2007 NAKU



Ulike perspektiver: De ansattes rolle og oppgaver



Hvilke tanker og forventninger har dere til deres egen rolle i forhold til beboernes livsstil og helse?

Tjenesteyter
Omsorgsperson
Forbilde

?



Ansatte som omsorgspersoner

- ✓ Varm og konsekvent
- ✓ Ansatte som rollemodeller
- ✓ Livsstil et «familie» prosjekt
- ✓ Lage gode rammer og klare regler i hjemmet
- ✓ Forklare og involvere
- ✓ Valg og medbestemmelse innenfor faste rammer



Ta på egen maske først

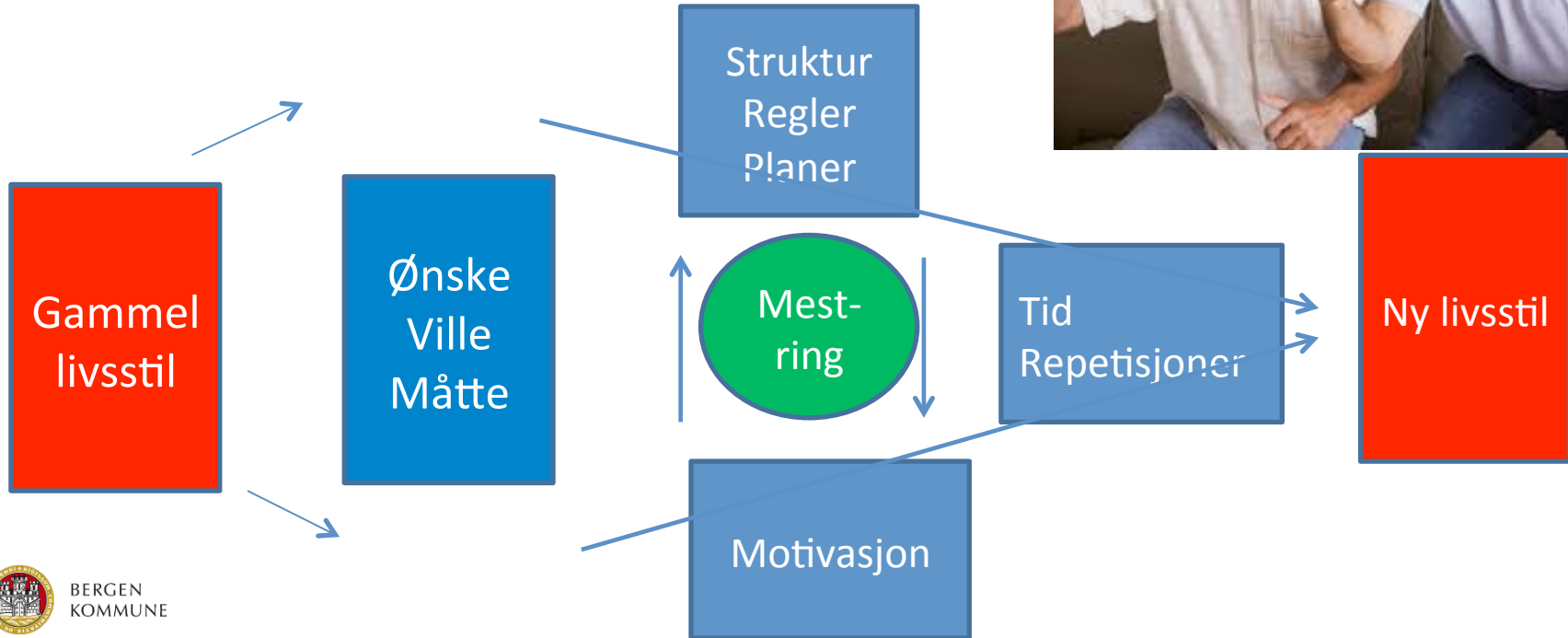


Ellers klarer du ikke
å hjelpe andre



Fra gammel til ny livsstil

Motivasjon + struktur + tid+ heilagjeng =
mestring + endring av livsstil



Motivasjon for endring

Glede
Mestring og læring
Felleskap
Sanseopplevelser
Selvbilde
Medbestemmelse
Belønning



Erfaringer- hva motiverer

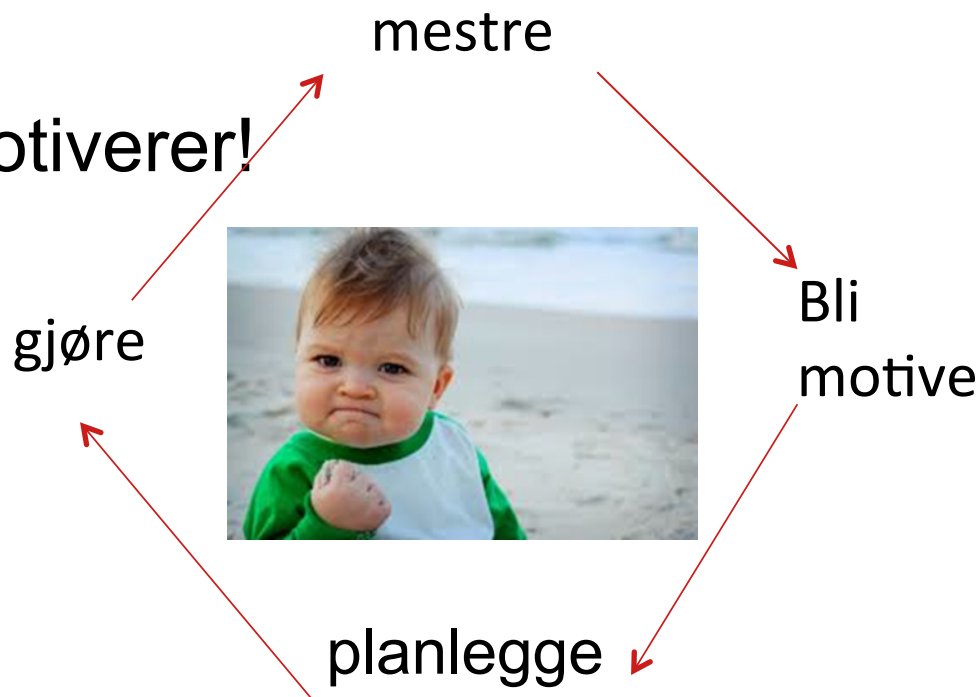
Finne ting man liker

App, skritteller, positive tilbakemeldinger, aktivitetskart, belønning m/ klistremerker, diskotek, musikk til aktivitet, lørdag som høydepunkt, Inkludere alle, lage mat fra grunnen, inkludere i vanlige aktiviteter i leiligheten, la maten se innbydende ut, være med på løp (Bergen maraton), overkommelige mål, ta med hund på tur



Motivasjon, mestring og struktur

- Å erfare å få det til
- En god følelse som motiverer!
- Noe som er vanskelig men mulig å gjennomføre



Vektregistrering i Profil

- Viser vektendring over tid
- Hvorfor skal vi registrere vekt?
 - forebygge stor vektendring
 - avdekke sykdom
 - viktig informasjon ved akutt legebesøk
 - sette i gang tiltak/ kontakte lege
- Hvor ofte bør vi registrere vekt?
- Hva kan vi gjøre hvis bruker ikke vil veies?



Indre motivasjon

- Hva kan motivere til å endre vaner (livsstil) for beboere i bofellesskap?



Struktur

- Rutiner, planer og mål og oppfølgingen av dem

Risikosituasjoner

Smarte mål

Kostholdsplan

Alle på samme lag

Måltidsrytme

Aktivitetsplan

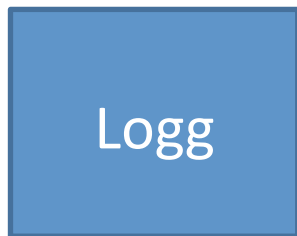
Organisering

Tvang

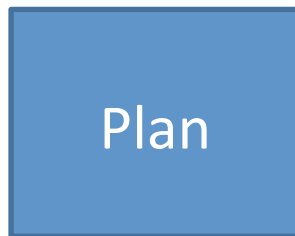
Døgnrytme



Struktur og endring av livsstil

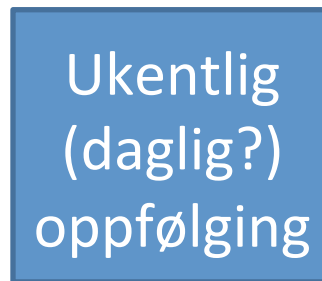


Mat og
aktivitet og TV
1 uke



4 uker

1 uke



½ time
hver uke

Forrige uke +
neste uke



Livsstilslogg

Kl:	Hva og hvor mye jeg spiser	Kl:	Hva jeg gjør- Aktivitet og Trening	Kommentar
	FROKOST:			
	Mellommåltid:			
	LUNSJ:			
	Mellommåltid:			
	MIDDAG:			
	Mellommåltid:			
	KVELDS:			

Kost og aktivitetsregistrering

Hvordan fylle ut:

KOSTHOLD:

Noter ned alt du spiser og drikker i løpet av en uke. Beskriv tidspunkt og innhold av mat og drikke samt mengde så nøyaktig som mulig.

AKTIVITET OG TRENING:

Noter ned tidspunkt for aktivitet og trening. Husk å skrive tid for varighet og tall for intensitet. På en skala fra 1 til 10, hvor 1 er ikke sliten i det hele tatt og 10 er veldig sliten.

På merknader, kommentarer er det lurt å komme med utfyllende notater på de dagene som er registrert.

Husk å notere ned antall timer foran skjerm pr. dag.



Hva og hvor mye jeg spiser og drikker	Klokken	Hva jeg gjør – mosjon og leker	Kommentar
Frokost 1 glass juice	8	Gikk til skolen, 5 min	Forsov meg, rakk ikke spise frokost
Mellommåltid 1 skive m/hvitost	9	Lekte ute i friminuttet – 10 min	Ikke helt mettet, trett
Lunsj To skiver grovbrød m/ost og fårepølse. Skolemilk.	11	Var inne i friminuttet pga regn	
Mellommåltid Nudler	14	Spilte TV-spill m/venn, 2 timer	Sulten da jeg kom fra skolen, fant en pose nudler i skapet
Middag Spaghetti m/kjøttsaus, 2 porsjoner. 2 glass saft	17	Gjorde lekser ½ t før middag	Spiste sammen hele familien, ble litt travelt å rekke treningen
Mellommåltid 5 pepperkaker	19	Fotballtrening 1 time	Tungt på trening siden jeg nettopp hadde spist middag
Kveldsmat 2 skiver m/syltetøy og ost. 2 glass melk	20	Så på TV/film 1 time	



Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4
Gå 30 min x2 i løpet av uken, kan deles opp i bolker på 10-15 min varighet	Gå 30 min x2 i løpet av uken, kan deles opp i bolker på 10-15 min varighet	Gå 30 min x2 i løpet av uken, kan deles opp i bolker på 10-15 min varighet	Gå 30 min x2 i løpet av uken, kan deles opp i bolker på 10-15 min varighet
Reduser tiden foran skjerm med 1 time	Reduser tiden foran skjerm ytterligere 1 time, altså 2 timer totalt	Oppretthold tidligere mål om reduksjon i skjerm-tid	Reduser skjermtid med ytterligere 1 time, 3 timer totalt
	Vær aktiv til eller fra jobb minst en dag i uken	Vær aktiv til eller fra jobb minst en dag i uken	Vær aktiv til eller fra jobb minst en dag i uken
		Gå en rask 30 minutters kvelds- eller morgentur	Gå en rask 30 minutters kvelds- eller morgentur
			Lag en avtale med en venn om ukentlig gåtur eller annen aktivitet



Ukesmeny middag eksempel

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fisk. Fiskekaker, grønnsaker/ grønssaksstuing av brokkoli, blomkål, gulrot, poteter, brun saus	Spagetti. Karbonadedeig, kyllingkjøttdeig, fiberspagetti, kjøttsaus	Ovnsbakt Torsk, potetbåter, grønnsaker (blomkål) evt stuing, bacon, hvit saus.	Kyllingfilet, ris, grønnsaker og kyllingsaus	Laks, agurksalat, brokkoli, poteter/ris, bernaisesaus	Hjemmelaget pizza, grov bunn, karbonadedeig/ kyllingkjøttdeig	Hjemmelaget kjøtt-pudding. Grønnsaker, potet
Fisk: Fiskepudding, stekt løk, stuing eller raspet gulrot, potet	Gjeterguttens pai. Karbonadedeig/ skinke, hjemmelaget potetstapp og grønnsaker	Plukkfisk seifilet, poteter, gressløk, purre	Wok Strimlet svinekjøtt med wok grønnsaker	Seibiff m løk, potet, raspet gulrot	Taco med kyllingkjøttdeig / karbonadedeig, salat	Kjøttkaker, potet, ertestuing, surkål og tyttebær syltetøy
Fiskeboller, grønnsaker, hvit saus og poteter	Lapskaus, mager pølse eller kyllingpølse	Torsk røykt el køkt, gulrot eller grønnsakspure , hvit saus			Løvbiff med opphøgte poteter og salat. Bernaisesaus	Sausekjøtt el koteletter i brun saus, poteter, grønnsaker og tyttebær
Fiskegrateng, grønnsaker eller stuing, poteter, smeltet smør.	Pølsestapp, mager pølse el kyllingpølse. Hjemmelaget potetstapp		Raspeballer, hjemmelaget kålerabistapp , vossakorv, bacon		Kylling i pitabrød (grove) og salat	Bayonneskinke, kålerabistapp, potet, tomatsaus



Lag SMARTER mål

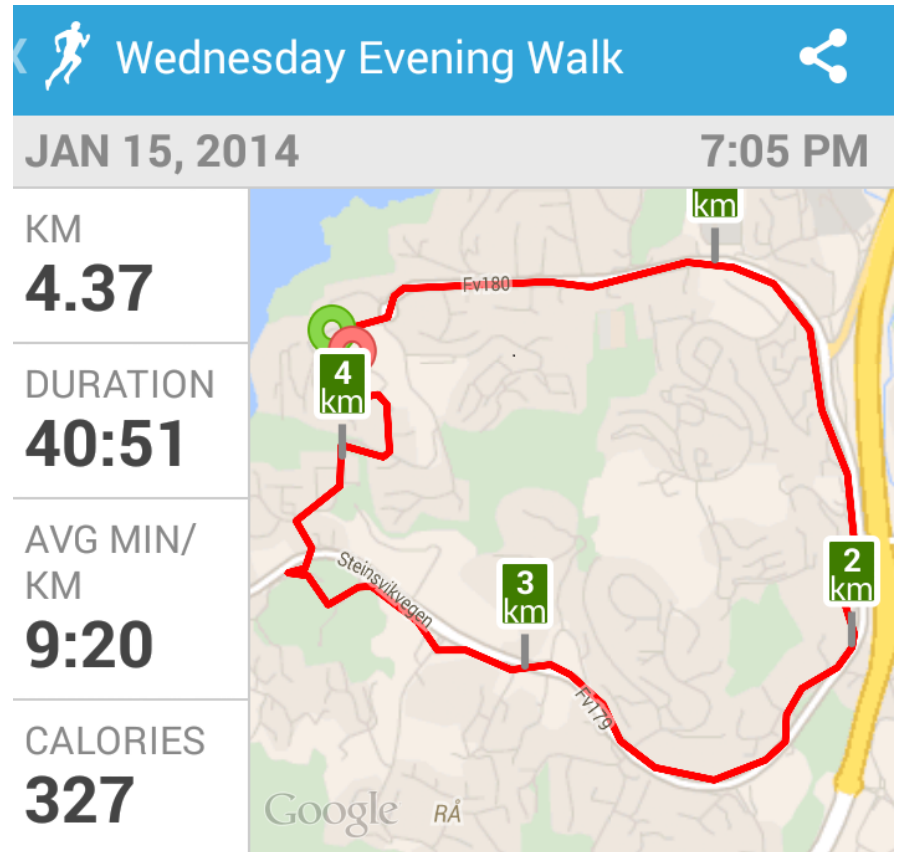
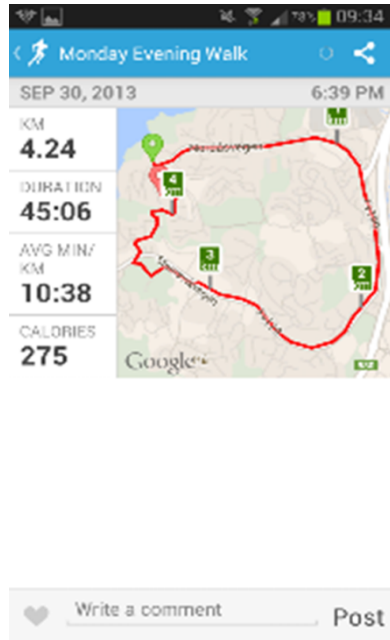
- ✓ Spesifikke
- ✓ Målbare
- ✓ Ambisiøse
- ✓ Realistiske
- ✓ Tidsbestemte
- ✓ Evaluerbare



Gå 5 minutter raskere i løpet av 6 mnd



Runkeeper



Struktur – alle på lag

- Beboer
- Foreldre
- Ansatte i bofelleskap
- Ansatte i dagsenter og arbeidsplass
- Andre «med-beboere»



Struktur

- Hva er viktigst å få til når det gjelder struktur for endring av livsstil?
- Hvem er de viktigste personene å få med i arbeidet med struktur?



Oppdrag

- Lag 1 smart mål for fysisk aktivitet og 1 for kosthold
- Beskriv hvordan målene kan nås. Lag strategi som omfatter både motivasjon og struktur
- Hvordan kan alle ansatte spille på lag for å nå målene?
- Forbered en presentasjon som skal benyttes til erfaringsutveksling i grupper



Lykke til!



- Lene.skumsnes@bergen.kommune.no
- Elisabeth.Kaldefoss@bergen.kommune.no

