

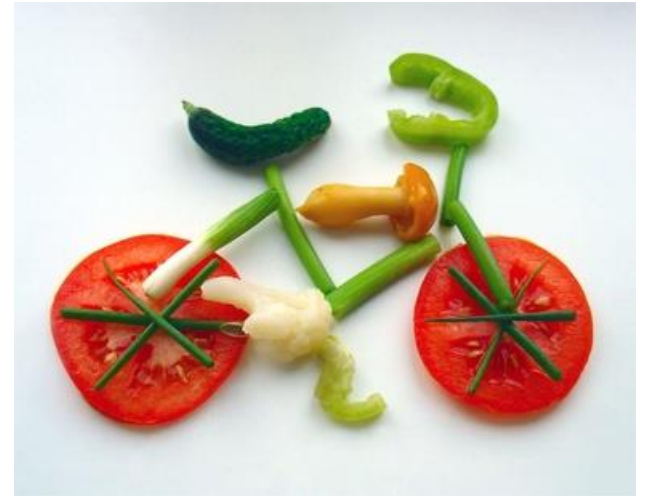


# BERGEN KOMMUNE

MEDARBEIDERKURS ERNÆRING DAG 2

# Livsstilskurs for ansatte i TTU

Elisabeth Kaldefoss  
Lene Skumsnes



# Agenda

- 10.00 Kort innledning av Elisabeth og Lene
- Grupperarbeid: Grupper a 4-5 personer. Minimum 2 bofellesskap/enheter representert i hver gruppe. Presentasjon og diskusjon utfra oppdraget.
- 11.30-12.00 Lunsj
- 12.00 - 12.30 Ernæringsstrategi
- 12.30 – 13.15 Grupperarbeid
- 13.15 Pause
- 13.30 Presentasjon fra hver gruppe -
- 14.30 Oppsummering og tanker om veien videre.
- 14.45 Muntlig og skriftlig evaluering
- 15.00 Slutt



**Hvorfor endre  
livsstil?**

Forebygge sykdom

Hjerte-kar  
Diabetes 2  
Kreft

**og**

Fremme helse

Livskvalitet  
Overskudd

**hvordan?**

Motivasjon

Struktur



# Hvorfor sunn livsstil?



# Kosthold

Mere av



Mindre av

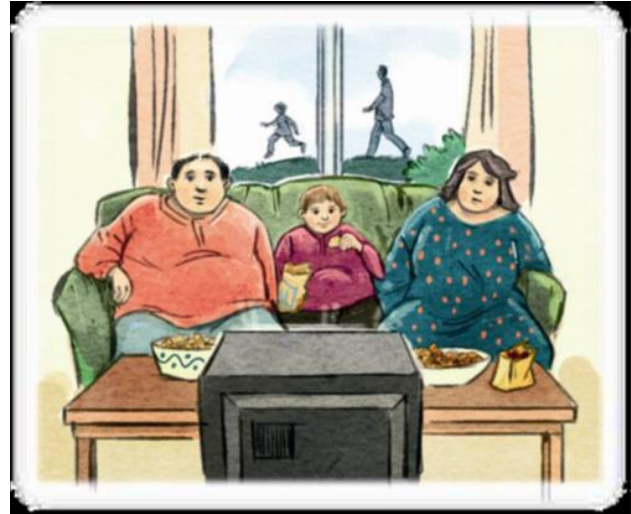


# Fysisk aktivitet

Mere av



Mindre av



# 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



BERGEN  
KOMMUNE



# 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 utviklingshemning 2007 NAKU. Forskning fra 2008-2012 støtter opp under disse funn.



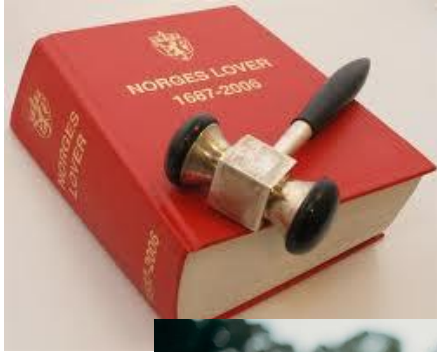
# Hvorfor usunn livsstil hos mange utviklingshemmede?

- 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

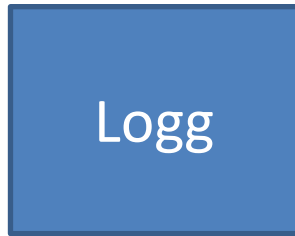


# Motivasjon for endring

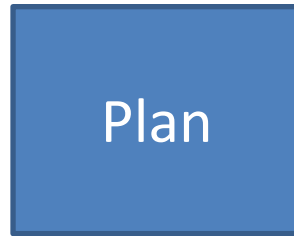
Glede  
Mestring og læring  
Felleskap  
Sanseopplevelser  
Selvbilde  
Medbestemmelse  
Belønning



# Struktur og endring av livsstil

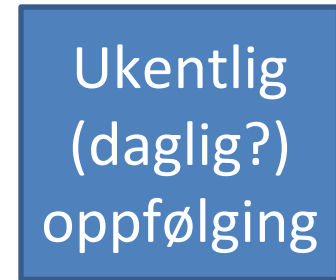


Mat og  
aktivitet og TV  
1 uke



4 uker

1 uke



½ time  
hver uke

Forrige uke +  
neste uke



# Lag SMARTER mål

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

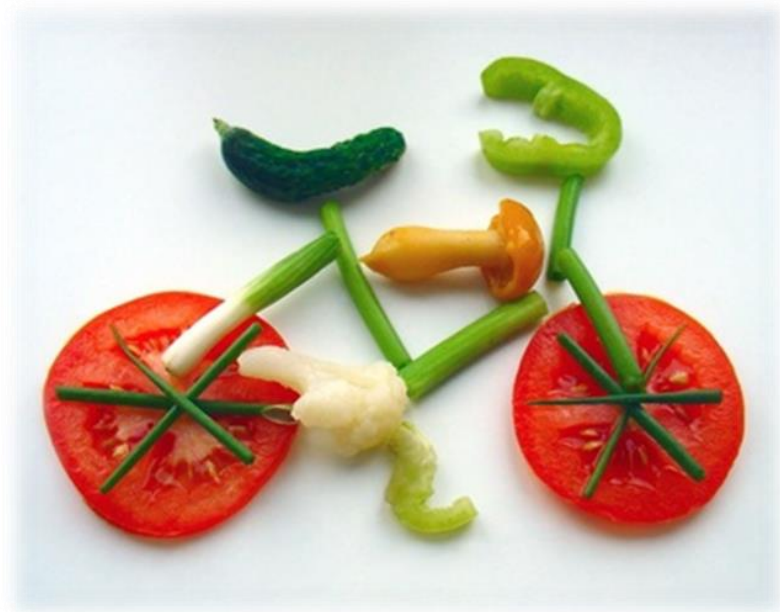


**Gå 5 minutter raskere i løpet av 6 mnd**



# KOSTHOLD

Kostråd fra  
Helsedirektoratet



# Kostråd



De nye norske anbefalingene om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet (2014) legger **stor vekt på den helsemessige betydningen av helheten i kostholdet og det totale fysiske aktivitetsnivået.**





# Kostråd 1

- Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk.
- Ha begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.



# Kostråd 2

Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.



# Kostråd 3

Spis minst fem  
porsjoner grønnsaker,  
frukt og bær hver dag.



# Kostråd 4

Spis grove  
kornprodukter hver  
dag.



# Kostråd 5

Spis fisk til middag to til tre ganger i uken.  
Bruk også gjerne fisk som pålegg.



# Kostråd 6

Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.



# Kostråd 7

La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.



# Kostråd 8

Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.





# Kostråd 9

Velg matvarer med lite salt, og begrenns bruken av salt i matlagning og på maten.



# Kostråd 10

Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.



# Kostråd 11

Velg vann som tørstedrikk.



# Kostråd 12

Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.

