

Grundlæggende undervisningsmateriale

Samarbejde med ældre om sunde kostvaner

44352

Udviklet af:
Arne Nielsen og Lene Dahlgaard
Social- og Sundhedsskolen, Viborg Amt
Nordbanevej 6
7800 Skive
Tlf.: 9615 3400

Samarbejde med ældre om sunde kostvaner

Grundlæggende undervisningsmateriale

1. Uddannelsesmålets sammenhæng til FKB og TAK'er

"Samarbejde med ældre om sunde kostvaner" hører til i den fælles kompetencebeskrivelse nr. 2692, Omsorg, sygepleje og pædagogisk arbejde.

Uddannelsesmålet er relevant for nogle af målgrupperne i FKB'en, primært social- og sundhedshjælpere eller deltagere med tilsvarende kvalifikationer, som beskæftiger sig med ældre i eget hjem.

Arbejdsfunktioner

I hjemmeplejen, hvor personalet arbejder, drejer arbejdsfunktionen sig især om gennem kosten at fremme sundhed og forebygge sygdom hos ældre mennesker. I samarbejdet med borgeren drejer det sig om kommunikere hensigtsmæssigt med ældre borgere og medvirke til et godt tværfagligt samarbejde i form af videreformidling af informationer og implementering af sundhedsfremmende tiltag vedrørende ældre borgers kost.

Uddannelsesmålet er relateret til flere TAK'er i FKB'en og skal kvalificere deltageren inden for følgende:

- 1) observation og beskrivelse af den ældre borgers kost- og drikkevaner
- 2) anvende viden om sund kost til ældre borgere
- 3) deltage i sundhedsfremmende samtaler i forhold til ernæring og sundhed
- 4) anvende viden om offentlige og private tilbud vedrørende kosttilbud/kostændringer

Ad 1) og 2)

Forudsætningen for at arbejde sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende i forhold til ældre borgers kost er, at deltagerne er i stand til at identificere og beskrive de aktuelle kost- og drikkevaner hos de ældre borgere.

Hertil kræves viden om, hvilken kost ældre vil kunne have godt af.

En øget viden om og bevidsthed i forhold til aktuelle kost- og drikkevaner hos ældre borgere og viden om sund kost vil kunne styrke personalets evne til at gøre kvalificerede skøn.

Gennem en dokumentation af udgangspunktet for samarbejdet med borgeren er det muligt dels at fremstille forslag til tiltag vedrørende (ændrede?) kost- og drikkevaner, dels at begrunde tiltagene.

Dette hænger nøje sammen med 3).

Samarbejde med ældre om sunde kostvaner

Grundlæggende undervisningsmateriale

Ad 3)

At deltage i sundhedsfremmende samtaler kræver både viden om disse samtaler og viden om sund kost for ældre, ligesom indsigt i egen evne til kommunikation og evne til at etablere og udvikle gode relationer til borgerne er vigtig.

Derfor bør deltagerne forholde sig kritisk til deres eget arbejde i kommunikationen med ældre borgere, således at der skabes så godt et fundament som muligt for samarbejde og for succesfuld implementering af mulige sundhedsfremmende tiltag.

Ad 4)

En stor del af maden til ældre borgere, der ikke selv er i stand til at lave mad, kommer fra plejehjem, plejecentre eller private udbydere.

Deltagerne vil i deres arbejde både møde borgere, der allerede får mad udefra, men også møde borgere, der endnu ikke får det, som kunne have behov for dette tilbud.

For at kvalificere deltagernes faglige skøn og deres handlinger, skal deltagerne have viden om konkrete offentlige og private tilbud, der muliggør målet om at sikre en tilstrækkelig sund og nærende kost for ældre borgere.

Deltagerforudsætninger

Deltagernes faglige forudsætninger i forhold til uddannelsesområdet vil være afhængige af arbejdsorganiseringen på den enkelte arbejdsplads. Det betyder, at de beføjelser, den enkelte social- og sundhedshjælper har, og de arbejdsopgaver, som de enkelte social- og sundhedshjælpere løser, kan være forskellige.

Fælles for alle kommunale arbejdspladser er dog, at social- og sundhedshjælperen indgår i et tværfagligt samarbejde omkring den ældre borger.

Typiske samarbejdspartnere i forhold til den ældre borgers kost vil være diætister, økonomaer, social- og sundhedsassistenter og sygeplejersker.

Struktur

Forud for dette kursus vil det være relevant at have taget følgende uddannelser:

- (42646) Forebyggelse og sundhedsfremme
- (42679) Arbejde med ældre i eget hjem

Efter kurset kan følgende uddannelse anbefales:

- (42677) De almindeligst forekommende sygdomme hos ældre

Samarbejde med ældre om sunde kostvaner

Grundlæggende undervisningsmateriale

2. Ideer til tilrettelæggelse

Uddannelsesmål:

Deltagerne kan arbejde forebyggende i samarbejde med den ældre borger for at undgå fejl- og underernæring.

Deltagerne kan observere og beskrive den ældre borgers kost- og drikkevaner og give eventuelle forslag til kostændringer i forhold til den ældre borgers sundhed. De kan støtte og motivere den ældre i at vedligeholde eller omlægge kost- og drikkevaner.

De kan henvise den ældre borger til forskellige tilbud og institutioner for at vedligeholde eller ændre den ældre borgers kostvaner.

Udgangspunktet for undervisningen er deltagerens erfaringer fra arbejdet med ældre og de problemstillinger, som deltagerne støder på i arbejdet med ældre borgere og deres kost.

Kosten er en vigtig grundsten i dette at leve et sundt liv som ældre.

Der stilles krav til social- og sundhedshjælpernes arbejde både fra borgerne og fra arbejdsgiverne, herunder om opfyldelse af kommunale kvalitetsstandarder.

Der kan opstå dilemmaer i det daglige arbejde, som deltagerne må forholde sig aktivt til.

Deltagerne skal have mulighed for at tilegne sig ny viden, men også bearbejde de erfaringer de har, når de efter kurset skal deltage i sundhedsfremmende samtaler.

En vekselvirkning mellem faglige oplæg og *kortere* tomandssamtaler/gruppearbejder vil give deltagerne mulighed for at reflektere over deres eget arbejde og de arbejdsmarkedsrelevante kompetencer (TAK'erne).

Oplæg og gruppearbejde kan afrundes med fælles dialog og erfaringsudveksling, således at det sikres, at formålet med uddannelsen fastholdes.

3. Opgaver, undervisningsmaterialer

Deltagerne skal på baggrund af en afklaring af ældres aktuelle behov for sund kost kunne hjælpe de borgere, der gerne selv vil lave sund mad, med forslag til, hvordan dette kan gøres (indkøb og tilberedning), og skal ligeledes kunne henvise svagere ældre til relevante offentlige og private tilbud.

De faglige oplæg kan derfor suppleres med korte øvelser, der er fremstillet forud for kurset, således at deltagerne træner evnen til at beskrive og vurdere ældre borgers kost og til at lægge kostplaner sammen med ældre borgere.

Samarbejde med ældre om sunde kostvaner

Grundlæggende undervisningsmateriale

Brug af relevant litteratur og internethenvisninger vil kunne indgå i en meningsfuld sammenhæng i forløbene.

4. Afholdelsesformer

I forhold til implementering af den ny erhvervede viden vil det være hensigtsmæssigt, at undervisningen er praksisnær (det vil især sige, at der er et stort overførelselement mellem den teoretiske undervisning og den praksis, som deltagerne arbejder i).

Ved at tage afsæt i deltagerens konkrete hverdag og afgrænsede problemstillinger og perspektivere dette sammen med deltagerne kan der være en høj grad af overføring mellem undervisning på kurset og i deltagerens praksis. Det betyder, at der ikke skal være mange (dybere) teoretiske oplæg, men omvendt heller ikke mangle tilstrækkelig ”ny viden”.

5. Litteraturliste

Til underviseren:

38.65

Måltidet & ældre i eget hjem / vignetter: Dan Christensen. - Kbh. : ÆldreForum, 2001. - 64 sider : ill. i farver

(Konkrete og fagligt relevante artikler vedrørende ældres kost)

38.65

Uden mad og drikke - / redaktører Anne Marie Beck, Mette Elsig, Lars Ovesen. - Søborg : Fødeveddirektoratet. - 3 bind : ill. i farver

Del 1: Måltider til glæde for ældre.

Del 2: Småtspisende ældre.

Del 3: Måltider og menuer til ældre.

(Ansvar og opgavefordeling, vurdering af ernæringstilstand, sund kost til ældre og opskrifter)

38.65

Omsorg gennem mad og drikke. - Kbh : Fødeveddirektoratet og Mejeriforeningen, 2002. - 50 sider

(Konkrete anvisninger vedrørende sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse i relation til ældres kost)

Samarbejde med ældre om sunde kostvaner

Grundlæggende undervisningsmateriale

61.398

Ernæring og aldring: en rapport fra Ernæringsrådet / af Jette Ingerslev ... [et al.] Søborg: Ernæringsrådet, 2002. - 125 sider : ill.
(Et indlæg i debatten vedrørende ældres ernæring for at fremme en ernæringsintervention hos ældre).

61.6018

Forebyggelse i alderdommen / redaktion: Kirsten Avlund ... et al. ; foto: Jette Ingerslev. - 1. udgave. - Frederikshavn : Dafolo ; Hellerup : Dansk Gerontologisk Selskab, 2000. - 283 : ill.
(Fagligt relevante artikler i forhold til kursets formål. Specielt er kapitlerne: ”Hvordan fastholder man en god fysisk funktionsevne som gammel?”, ”Betydningen af kost og kosttilskud”, ”Forebyggelse af svækkelse” og til dels kapitlet: ”Hjemmeplejens bidrag til forebyggelse og sundhedsfremme” relevante for kurset.)

Til deltagere:

38.65

Måltidet & ældre i eget hjem / vignetter: Dan Christensen. - Kbh. : ÆldreForum, 2001. - 64 sider : ill. i farver
(Konkrete og fagligt relevante artikler vedrørende ældres kost)

38.65

Uden mad og drikke - / redaktører Anne Marie Beck, Mette Elsig, Lars Ovesen. - Søborg : Fødevaredirektoratet. - 3 bind : ill. i farver
Del 1: Måltider til glæde for ældre.
Del 2: Småtspisende ældre.
Del 3: Måltider og menuer til ældre.
(Ansvar og opgavefordeling, vurdering af ernæringstilstand, sund kost til ældre og opskrifter)

38.65

Omsorg gennem mad og drikke. - Kbh. : Fødevaredirektoratet og Mejeriforeningen, 2002. - 50 sider
(Konkrete anvisninger vedrørende sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse i relation til ældres kost)

61.6018

Forebyggelse i alderdommen / redaktion: Kirsten Avlund ... et al. ; foto: Jette Ingerslev. - 1. udgave. - Frederikshavn : Dafolo ; Hellerup : Dansk Gerontologisk Selskab, 2000. - 283 : ill.
(Specielt er kapitlerne: ”Hvordan fastholder man en god fysisk funktionsevne som

Samarbejde med ældre om sunde kostvaner

Grundlæggende undervisningsmateriale

gammel?”, ”Betydningen af kost og kosttilskud”, ”Forebyggelse af svækkelse” og til dels kapitlet: ”Hjemmeplejens bidrag til forebyggelse og sundhedsfremme” relevante for kurset.)