

Inspirationsmateriale til undervisning

Samarbejde med ældre om gode kostvaner

42933

Udviklet af:

Birgitte Højlund
Social & SundhedsSkolen, Herning

Hanne Friberg
SOSU uddannelser, Greve

1. Uddannelsesmålets sammenhæng til FKB

Uddannelsen hører til i den fælles kompetencebeskrivelse

- FKB 2222 Ældrepleje, sygepleje og sundhed i kommunerne

Arbejdsfunktioner

Uddannelsen henvender sig til udekørende medarbejdere i hjemmeplejen og medarbejdere på plejecentre. Uddannelsen er knyttet til sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende arbejdsfunktioner, hvor medarbejderne ud fra en grundlæggende viden om kostens betydning indgår i et samarbejde med borgeren om at opretholde eller udvikle gode kostvaner.

Relation til tilhørende arbejdsmarkedsrelevante kompetencer (TAK)

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

- 1) **Kommunikation, samarbejde og vejledning**
Medarbejderen skal kunne indgå i samarbejde med borgeren, pårørende, kollegaer og andre faggrupper om at vedligeholde eller omlægge borgerens kost- og drikkevaner. Medarbejderen skal kunne støtte borgeren i forbindelse med måltider under hensyntagen til borgerens funktionsniveau. Opgaverne omfatter både vejledning af borgeren og de pårørende og tværfagligt samarbejde mellem pleje- og kostfagligt personale.
- 2) **Sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende arbejde**
Medarbejderen skal kunne yde sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende vejledning, som er afstemt i forhold til borgerens aldring og livsstil. Det betyder, at de ikke blot skal kunne observere og registrere data om borgerens spise- og drikkevaner og videregive denne information til andre. Medarbejderen skal også kunne sætte sig ind i borgerens livsmønster og ønsker og tilpasse sin vejledning om gode kostvaner herefter.
- 3) **Teamarbejde og projektstyring i pleje- og sundhedsarbejde**
Medarbejderen kan bidrage til en helhedsorienteret indsats og har forståelse for organisering og ansvarsfordeling mellem de forskellige faggrupper. Det betyder, at medarbejderen har en forståelse for, hvortil hendes kompetence omkring kostfaglige spørgsmål rækker, og kan tage kontakt til relevante fagpersoner i mere komplekse forløb.

Samarbejde med ældre om gode kostvaner

Inspirationsmateriale til undervisning

Deltagerforudsætninger

Målgruppen er social- og sundhedshjælpere og social- og sundhedsassistenter, der arbejder i hjemmeplejen eller på plejecentre.

Struktur

Uddannelsen kan med fordel kombineres med:

- Tværfagligt samarbejde om måltider til ældre 42934
- Værtskab og sociale rammer for ældres måltider 42935
- Ernæringscreening i ældreplejen m.m. 42952

Det anbefales at uddannelsen 42933 Samarbejde med ældre om gode kostvaner gennemføres som den første.

Forslag til rækkefølge for gennemførelse af de fire uddannelser:



2. Ideer til tilrettelæggelse

Uddannelsen har en varighed på 2 dage. I et kombineret forløb med ovenstående uddannelser kan uddannelsen indgå som et basismodul, der giver en bred forståelse for betydningen af gode kostvaner for ældre og af personalets muligheder for at støtte den ældre i forbindelse hermed. Uddannelsen bør tilrettelægges, så der opnås en tæt sammenhæng mellem teoretiske oplæg og selvstændige opgaver, som tager udgangspunkt i deltagerens praksiserfaringer. Disse opgaver kan med fordel løses i mellemprioriteter, især hvis uddannelsen indgår i et split-forløb i kombination med én eller flere af ovenstående uddannelser.

Temaerne formuleres her som en række spørgsmål, som behandles gennem oplæg, cases, film og opgaver, svarende til ca. ½ dags undervisning til hvert tema. Alle emner kan ikke berøres fyldestgørende indenfor tidsrammen, så nedenstående forslag til temaer og emner skal vægtes i forhold til deltagerens arbejdssituationer og behov for kompetenceudvikling indenfor uddannelsens mål.

3. Temaer

Temaoversigt

1. Hvad er gode kostvaner, når man er gammel?
2. Hvordan indsamles viden om den ældres kost- og drikkevaner, og hvad kan denne viden bruges til?
3. Hvordan samarbejdes med borgeren med udgangspunkt i vedkommendes ressourcer, livsstil og ønsker?
4. Hvordan samarbejdes med andre for at støtte borgeren i at opretholde eller ændre sine kost- og drikkevaner?

Tema 1: Hvad er gode kostvaner, når man er gammel?

Temaet uddyber deltagernes viden om ældre borgeres særlige ernæringsmæssige behov og inddrager den nyeste viden indenfor området. I det indledende tema kan der med fordel bruges tid på at afklare deltagernes vidensniveau, som kan være meget forskelligt. Betydningen af gode kostvaner illustreres med caseeksempler, gerne fra deltagernes egen arbejdsplads. Der lægges særligt vægt på fortællinger om sygdomsforløb, indlæggelser og genindlæggelser, som har relation til den ældres kostvaner.

I temaet berøres hvordan livskriser og tab kan påvirke den ældres kostvaner. Kulturelle og livshistoriske faktorer, som kan have betydning for hvordan den ældre spiser, behandles for at skabe en større forståelse for, hvor forskelligt begrebet ”gode kostvaner” kan opfattes. Endelig kan emnet ”mad og måltider i forbindelse med livets afslutning” berøres.

Tema 2: Hvordan indsamles viden om den ældres kost- og drikkevaner, og hvad kan denne viden bruges til?

Temaet introducerer enkle metoder til at indsamle og dokumentere data om borgerens spise- og drikkevaner gennem registrering af dagskost og væske, vejning og BMI-måling. Deltagerne kan gennem opgaver tage stilling til, om deres egen praksis i forbindelse med indsamling og dokumentation af borgerens kost- og spisevaner er fyldestgørende eller kan forbedres. Temaet kan afrundes med en drøftelse af hvordan viden om borgerens spise- og drikkevaner anvendes – herunder hvornår man som fagperson skal forsøge at påvirke en borgers livsstil.

Tema 3: Hvordan samarbejdes med borgeren med udgangspunkt i vedkommendes ressourcer, livsstil og ønsker?

Dette tema kan indledes med præsentation af forskellige tilgange til det sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende arbejde. Forskellen på ”sunde kostvaner”

og ”gode kostvaner” kan belyses gennem eksempler på madens betydning og funktion i den enkeltes liv. På baggrund heraf arbejdes konkret med, hvordan kostændringer kan støttes på en måde, som anerkender den enkeltes egne forestillinger om det gode liv, og hvor eventuelle mål formuleres sammen med - og ikke *for* borgeren. Temaet lægger op til holdningsdiskussioner og egner sig f.eks. til dilemmaspil eller lignende, hvor deltagerne får mulighed for at arbejde med holdninger og etik.

Temaet kan også omhandle, hvordan man helt konkret hjælper en borger med at opretholde gode kostvaner, herunder hvordan den svage ældre kan støttes i at spise og drikke ved egen hjælp, og hvilke hjælpemidler der evt. kan tages i brug. Endvidere belyses, hvilken støtte der skal til for at den lidt friskere ældres egne hverdagsrutiner omkring madlavning og måltider kan opretholdes eller genoptages, f.eks. efter en indlæggelse.

Tema 4: Hvordan samarbejdes med andre for at støtte borgeren i at opretholde eller ændre sine kost- og drikkevaner?

Temaet tager udgangspunkt i at livsstilsændringer griber ind i den ældres liv sammen med andre og ofte indgår i et komplekst samspil, hvor omgivelserne er vigtige. I temaet kan de pårørendes rolle tages op, og der arbejdes med hvordan netværk mellem ældre kan etableres mhp. at støtte og motivere hinanden til at opretholde gode kostvaner. Her kan henvises til resultater fra forsøg med madklubber, spisefællesskaber m.m.

Arbejdspladsens praksis og de organisatoriske rammer tages op til drøftelse, herunder rettes fokus mod, hvordan man i teamet arbejder sammen, dels om at støtte den enkelte i at opretholde gode kostvaner, dels om at skabe måltider, som fremmer gode kostvaner. Endelig bør temaet indeholde en kort introduktion til institutioner og faggrupper, der har særlig ekspertise indenfor ernæringsområdet, samt hvordan social- og sundhedspersonalet kan samarbejde med disse.

4. Opgaver og undervisningsmaterialer

Litteratur til deltagerne i uddannelsen bør indeholde den nyeste viden, formidlet på en lettilgængelig måde. Se litteraturlisten for inspiration. De teoretiske oplæg bearbejdes gennem opgaver, hvor deltagerne alene eller i grupper relaterer stoffet til deres egen praksis. Dette kan ske gennem cases fra deltageres arbejdspladser eller små udviklingsopgaver, hvor deltagerne i en mellempriode løser en opgave omkring registrering og dokumentation i forhold til en bestemt borger, samtaler om kostvaner og evt. målformulering sammen med en borger. Der kan på uddan-

Samarbejde med ældre om gode kostvaner

Inspirationsmateriale til undervisning

nelsen præsenteres forskellige enkle redskaber til registrering af borgerens kostvaner og måling af vægt/BMI, men optimalt tages der udgangspunkt i de dokumentationsredskaber, som deltagerne anvender på deres egen arbejdsplads.

Der findes et væld af sundhedspædagogiske pjecer og anbefalinger til ældre om sund livsstil. Som et led i uddannelsen kan deltagerne arbejde med at vurdere hvilket materiale der egner sig til hvilke sundhedsfremmende opgaver i relation til de grupper af ældre, de er i professionel kontakt med.

Deltagerne kan også i en eventuel mellempriode arbejdes med opgaver omkring etablering af en netværksgruppe eller studiekreds for ældre om gode kostvaner, en spiseklub for ældre eller et fagligt arrangement for kollegerne med besøg af en diætist el. lignende.

Opgavernes omfang og kompleksitet kan øges, hvis uddannelsen kombineres med andre uddannelser, jf. ovenstående forslag.

5. Litteraturliste mv.

Hjemmesiden for Servicestyrelsens projekt God mad – Godt liv

- "God mad - godt liv" er et udviklingsprojekt i Servicestyrelsen. Formålet med projektet er at sikre ældre borgere måltider med optimal kvalitet - målt på både ernæring og oplevelse.

Projektets hjemmeside: <http://www.servicestyrelsen.dk/godmadgodtliv>

På hjemmesiden kan du f.eks. downloade et idékatalog:

- "Idékatalog: Idéer til gode måltider - i plejeboliger og ældres eget hjem":

Link til idékataloget: <http://www.servicestyrelsen.dk/udgivelser/aeldre/rapporter-og-boger-om-aeldre/idekatalog-ideer-til-gode-maltider-i-plejeboliger-og-aeldres-eget-hjem>

Litteratur

Beck, Anne Marie og Pedersen, Agnes: "God ernæring hos ældre". Kapitel i Gerontologi – livet som gammel. Tværfaglig lærebog om gerontologi. 2. udgave. Munksgaard 2008

Beck, A.M., Elsig, M. og Ovesen, L: "Uden mad og drikke, del 1-3" Fødevarerdirektoratet 2002

Samarbejde med ældre om gode kostvaner

Inspirationsmateriale til undervisning

- Beck, A.M: "Nu må vi i gang med de gamle!". Artikel i: Diætisten nr. 88, 2007.
- Bertram, Sanne: "Appetit på livet". Om erfaringerne med ernæringscreening og mad fra bunden på Bronzealdervej i Odder. Social Fokus juni 2010
- Fødevarestyrelsen: "Når du bliver ældre – råd om mad og motion." Pjece fra 2007
- Hansen, Majbritt: "Mad, motion og mennesker". Ældresagen, 2006
- Hansen, Sanne: "Det bedste til det sidste". Om individuel mad på et hospice. Køkkenliv 5/2010
- Hansen, Sanne: "Mad til døden os skiller". Om det livsbekræftende og fagligt udfordrende i at lave mad på et hospice. Køkkenliv 14/2005
- Hansen, Sanne: "Alle venter på maden". Om hverdagstræning i køkkenet på et rehabiliteringscenter for hjerneskadede. Køkkenliv 7/2010
- Hansen, Susan R. m.fl.: "Lokkemad". Pjece fra Mejeriforeningen 2005
- Højlund, Birgitte: "Hverdagsliv og Livretter" Omtale af et forsøgsprojekt med hjælp til madlavning i hjemmeplejen. Gerontologi 1/2005
- Højlund, Birgitte: "Liv i køkkenet" Film og opgavebog fra seks forskellige levebo-miljøer, hvor der laves mad på forskellige måder. Erhvervsskolernes forlag 2010
- Hørning, Kirsten Brøndum: "Bordets glæder" Madhold og madklubber - et sundhedsfremmeprojekt for ældre i eget hjem. Århus Kommune 2003
- Ingerslev, Jette m.fl.: "Ernæring og Aldring". Ernæringsrådet 2002
- Jensen, Mette: "Mere mad på de gamles bord." Om resultaterne af ernæringscreening på plejecentre i Hjørring. Køkkenliv 4/2008
- Leed, Bente: "Mad, livsglæde og integration", Erhvervsskolernes Forlag 2005
- Madsen, Line Raahauge m.fl: "Ældres sundhed", Sundhedsstyrelsen 2007
- Naldahl, Karin: "Mad og måltider til svage ældre". Artikel i Gerontologi 1/2007
- Nielsen, Nina Hildur og Pedersen, Susanne Bakman; "Ernæringscreening af æl-

Samarbejde med ældre om gode kostvaner

Inspirationsmateriale til undervisning

dre i plejeboliger med HVEM-skemaet kan spare penge” Artikel i Diætisten 88/2007

Oldenburg, Jørgen: Hold dig i form efter de 60. Clemenstrykkeriet 2003

Rasmussen, Tina Juul Rasmussen: ”De gamle er også mit ansvar” – Ernæringsassistenten går en tur med *fristevognen* på Herman Koch Gården. *Køkkenliv* 11/2008

Roesen, Jegge Vinther m.fl.: ”Ældre og sundhedsfremme og forebyggelse – et spørgsmål om samarbejde”. Books on Demand 2008. Erfaringer fra et udviklingsprojekt i Københavns Kommune. Videncenter for Sammenhængende Forløb, 2008.

[Læs mere om projektet og bogen i ForebyggelsesNyt nr. 58](#)

Rønholt Hansen, Susan : ”Omsorg gennem mad og drikke.” Pjece fra Mejeriforeningen 2. udg. 2006

Servicestyrelsen: ”Ideer til gode måltider”. 2010. Idékatalog udviklet i forbindelse med projekt God mad – godt liv. Se mere på www.servicestyrelsen.dk

Sortland, Kjersti: ”Ernæring – mere end mad og drikke”. Gad, 2. udgave 2008 Lærebog for sygeplejestuderende. Indeholder kapitel om ældre og ernæring.

Baggrundslitteratur:

Aborelius, Elisabeth: ”Hvorfor gør de ikke som vi siger?” Sundhedsfremmeafdeling Ringkøbing Amt rev. 2002. Se nedenfor om Du Bestemmer metoden.

Aremyr, Gun: ”Hvorfor vil ikke Asta spise? Måltidene i demensomsorgen” Kommuneforlaget Oslo 2001

Dalsgaard, Lise m.fl.: ”Du bestemmer – nye sammenhænge, nye muligheder” 2.udg. Center for Folkesundhed 2007

Du bestemmer er en sundhedspædagogisk metode, der bygger på frivillighed og er uden moralske pegefingre. *Du bestemmer* blev i slutningen af 1980'erne udviklet i Linköping i Sverige af psykolog og adfærdsforsker Elisabeth Aborelius. Sidenhen er metoden videreudviklet i en dansk kontekst af blandt andet Lise Dalsgaard, og har især været anvendt i forhold til børn og unge.

Holm, Lotte: ”Mad, mennesker og måltider – samfundsmæssige perspektiver” Munksgaard 2003

Bogen fortæller om måltiders rolle for vore sociale fællesskaber, fx i familien, om

Samarbejde med ældre om gode kostvaner

Inspirationsmateriale til undervisning

de normer og symboler, der knytter sig til mad og som forbinder den med vores identitet og om hvordan kroppens behov og funktioner håndteres i hverdagens rytmer.

Den fortæller også om sammenstød mellem madkultur, sundhed og miljøhensyn, om rådgivning om sunde kostvaner og om hvad mad og måltider betyder for mennesker i institutioner som hospitaler, plejehjem, skoler og daginstitutioner til børn.

”Forebyggelse af tab af fysisk, mental og social funktionsevne ved fokus på ældres ernæringstilstand og risikofaktorer.” Fødevareinstituttet, Danmarks Tekniske Universitet, 2007.

[Ligger som pdf-fil på Fødevareinstituttets hjemmeside](#)

Johnsen, Tommy J. og Jensen, Torben K.: ”Sundhedsfremme i teori og praksis”. 2. udg. Philosophia 2009

Sundhedsfremme i teori og praksis bygger på femogtres kvalitative interview med sundhedsprofessionelle fra mange fag. Den indeholder en række praktiske anvisninger på bl.a. god sundhedspædagogik, dokumentation med kvalitative data og strategier til at styrke sundhedsfremme i den daglige drift af institutioner og organisationer. Endelig lægges op til en kritisk debat om mål og midler i forbindelse med forebyggelse og sundhedsfremme.