



Tips- og idébank for ernæringsarbeid i hjemmetjenesten

1. Tips til et ekstra hyggelig brødmåltid

Unicare hjemmetjenester sone øst har tips til en hyggelig frokost å servere sine brukere. Tipset vises på bildet. Der serveres det et ekstra hyggelig brødmåltid med godt pålegg, pyntede brødskeer og et variert utvalg mat og drikke. Det hele er krydret med en hyggelig og oppmuntrende lapp med påskriften: «Ha en fin dag ☀️». Unicare sier selv om lappene: «Vi pleier å skrive slike lapper innimellom. Slike ting tar kort tid for de ansatte, men betyr mye for brukerne våre». Et veldig godt og enkelt tips!



Foto: Unicare hjemmetjenester sone øst

2. Fellesmåltid ved eldrecenter

I Bydel Alna er det testet ut et samarbeidsprosjekt mellom hjemmetjenesten, seniorveiledertjenesten og et seniorsenter om «fellesmåltid ved eldrecenter». Målet var å styrke ernæringsarbeidet i bydelen samt gi mer mat i magen til brukerne slik at den enkeltes helse kunne bedres og sjansen for å klare hverdagens aktiviteter og å holde seg sprek i eget hjem økte. Erfaringene fra dette prosjektet er gode.



Invitasjon: Eldre personer i kontakt med bestillerkontor, hjemmetjenesten eller seniorveiledertjenesten ble invitert og motivert for deltakelse på fellesmåltid ved seniorsenteret. Sammen med invitasjon fikk de eldre informasjon om fellesmåltidet, seniorsenterets program, og samtykkeerklæring på at seniorsenteret fikk kontaktopplysninger til å ta kontakt for å avtale måltid og eventuell transport direkte.

Målgruppe: Eldre som kunne ha nytte av mattilbud, helsemessig og sosialt og som ikke allerede benyttet mattilbudet ved seniorsenteret. I tillegg måtte aktuell kandidat kunne komme seg til seniorsenteret ved hjelp av senterets transporttilbud eller på egenhånd, samt ikke ha behov for hjelp til spising eller toalettbesøk.

Resultat: De fleste eldre som gjennomførte 3 fellesmåltider ble faste brukere av seniorsenteret og benytter seg både av mattilbudet og seniorsenterets øvrige tilbud. Brukerne opplevde det som veldig hyggelig å bli invitert til fellesmåltid på seniorsenter. Det sosiale aspektet ble også trukket fram av de eldre som viktig både for opplevelsen av å delta på fellesmåltid og for motivasjon til videre bruk av seniorsenteret.

Erfarte suksessfaktorer:

For at modellen om fellesmåltid skal fungere godt i praksis, er noen suksessfaktorer beskrevet:

- God ledelsesforankring
- Samarbeid på tvers av tjenester (hjemmetjenesten, seniorveileder, seniorsenter)
- Klare rutiner og arbeidsfordeling
- Rutiner for å velge ut, invitere og følge opp aktuelle brukere som en del av daglig drift
- Tydelig skriftlig og muntlig informasjon til aktuelle brukere, menyen kan friste enkelte til å delta
- Tett oppfølging av de som takker ja til tilbudet om fellesmåltid
- Tilbud om transport til seniorsenteret viste seg avgjørende for en del av de eldre
- Sikre at de eldre blir mottatt ved seniorsenteret, vist rundt og fulgt opp av en vert/vertinne
- Rimelig pris på mattilbudet
- Tilbud om gratis måltid ved første besøk
- Invitere til nytt fellesmåltid i løpet av det pågående fellesmåltidet
- Involvere de faste brukerne av eldrecenteret, de er gode ambassadører

Prøv selv

Modellen for å gjennomføre «fellesmåltid ved eldrecenter» er tilgjengelig og kan kopieres. Mer informasjon, samt erfaringsnotat fra de ulike tjenestenivåene finner du på

www.helseetaten.oslo.kommune.no

3. Brukeren inn på kjøkkenet

Be brukeren om å komme inn på kjøkkenet, hvis mulig. Formålet er at brukeren kan delta med en aktivitet som han/hun kan mestre og som er en del av det å tilberede, servere og spise mat. For eksempel kan brukeren hjelpe til med å dekke på bordet. Hjemmetjenesten har erfart at dette er et enkelt og effektivt tiltak som har god effekt på matlyst og det stimulerer sansene omkring matinntak
(Bydel Nordre Aker)

4. Ernæringsarbeid i alle ledd over tid

Kartlegging og egne ernæringsprosedyrer: Ledergruppe, inkludert søknadskontor, fagansvarlige og øvrige ansatte må jobbe sammen om ansvaret for kartlegging av ernæringsstatus hos tjenestens brukere og utarbeidelse av egne ernæringsprosedyrer. I ernæringsprosedylene må det være klare retningslinjer og enkle tiltak som for eksempel at ingen har oppfølging av ernæring uten vekttiltak eller at ingen får servert en ½ porsjon middag uten at den berikes med fett/protein. Prosedyrer forankret i hele organisasjonen gir god effekt på ernæringsarbeidet og dermed brukernes ernæringsstatus dersom ledere og fagledere bruker ressurser på å *implementere* den.

Vær tålmodig: Praksis- og holdningsendring tar langt tid, 2-5 år. Systematisk kompetanseheving med undervisning fra fagfolk må foregå over tid. Den som er tålmodig og ikke gir seg, vil oppnå gevinster i ernæringsarbeidet etter hvert

Presentere tall for ledere: Å presentere tall for antall brukere som veies, vektutvikling og utvikling av ernæringsstatus er et godt virkemiddel for å få fortsette å bruke tid på ernæringsarbeidet. Tall kan lett presenteres og gis videre i systemet, samt gi motivasjon for videre arbeid med forebygging og behandling av underernæring

(Bydel Nordre Aker)

5. Synlige plakater og påminnere

Plakat med budskap om energi- og proteinberikning og påminnere om ernæringstiltak godt synlige og strategisk plassert på arbeidsplassen fungerer godt

(Bydel Nordre Aker)

6. Fortell de gode historiene

Å fortelle kolleger og ledere om de gode historiene der ernæringstiltak har gitt bruker bedre helse og livskvalitet virker motiverende på alle

(Bydel Nordre Aker)

7. Studenter i praksis

Studenter kan hjelpe bruker som trenger ekstra ernæringshjelp. Dersom studentene kan bruke ekstra tid på å hjelpe til med tiltak for å finne igjen matlysten, har det erfaringsmessig god effekt

(Bydel Nordre Aker)



8. Regelmessig veiing inn i tiltaksplaner

Det å få inn rutiner for regelmessig veiing i tiltaksplaner erfares å fungere godt. Hvor ofte veiing skal gjøres, bestemmes av faglig vurdering basert blant annet;

- Om bruker har vedtak på ernæringsoppfølging
- Tidspunkt for når ernæringstiltak avsluttes og brukers ernæringsstatus dermed bør følges med på
- Ved høy risiko for ernæringssvikt som for eksempel ved demens

Erfaringsmessig fungerer strategien om regelmessig veiing basert på faglig vurdering veldig godt for å finne de med nedsatt ernæringsstatus og sette i gang gode tiltak. Men det anbefales å starte i det små med utvalgte. Utvid etter hvert.

For å følge opp tiltaksplaner om regelmessig veiing, er det viktig med en felles beslutning om at det er i orden å kontrollere at dette faktisk blir gjort. Kontrollen kan være å gjennomgå Gerica (journalssystem) 1 gang per måned. Etterspør framdrift på ernæringsmøter eller rapporteringsmøter. Dette virker godt dersom det gjøres med humor, regelmessig og over tid
(Bydel Nordre Aker)

9. Medspisegrupper

En medspisegruppe er prøvd ut og fungerte som et godt miljøterapeutisk tiltak.

Fagutviklingspsykepleier fremhever at fokus bør ligge på at den eller de ansatte som skal delta, må bidra til å skape en god atmosfære, skape ro og trygghet, forutsigbarhet og skape dialog mellom deltagerne. Det er viktig at ansatte spiser sammen med brukerne for å få måltidet til å bli mest mulig naturlig.

Hva: En medspisegruppe bestående av 8 brukere

Hvordan: Brukerne som deltok fikk være med i en spisegruppe ved middagsmåltidet i ukens hverdager, samt individuell medspising én til én morgen og kveld. Medspisingen foregikk på et allsenter der deltakerne bodde. Ansatte som fulgte opp de 8 deltakerne fikk veiledning fra klinisk ernæringsfysiolog samt veiledning i miljøterapeutiske tiltak. Også brukerne og deres pårørende fikk undervisning om hvordan de selv ivaretar eget kosthold på best mulig måte.

Resultat: Medspisegrupper viste seg å være et godt tiltak som skapte gode og trygge rammer samt skapte glede blant deltakerne. Deltakerne gikk også i snitt opp 1,4 kg i vekt over en periode på 4 måneder

(Bydel Nordstrand)

