

Forstå sammenhengen

- Eksempler på gode ernæringstiltak

Kristine Nordkvelle

Klinisk ernæringsfysiolog

Sagene bydel / Lovisenberg Diakonale sykehus

Kristine.nordkvelle@bsa.oslo.kommune.no



Øke ernæringskompetansen – go big!

- Ulike nettverk
 - Som dette!
- E-læring

Kompetansebroen

Søk Logg inn

Forsiden – E-læring

Legg til favoritt

Ernæringsarbeid i hjemmet

USHT-ernæringsnettverket i Viken (Akershus)
Oppdatert 11.04.2022

Helsepersonell

Tid ikke angitt

Ernæringsarbeid i hjemmet →

E-læringskurset er oppdatert etter [nye nasjonale faglige retningslinjer i forebygging og behandling av underernæring](#) (2022). Sist oppdatert 11.04.2022.

Kurset består av fire moduler:

1. Risikovurdering
2. Kartlegging av årsaker
3. Ernæringstiltak
4. Samhandling på tvers.



Hentet fra Kompetansebroen

Go big - forts

- Ernæringsnettverk for personer med utviklingshemming
 - To årlige webinar
 - Bli med – send meg en mail!
- Læreverk i regi av OsloMet
 - Supplerer tjenestene



Ernæringsarbeid til personer med utviklingshemming

Webinar torsdag 9. november kl 13-15

Velkommen til nytt webinar for nettverket "Ernæring for persone utviklingshemming". Målet vårt er å øke ernæringskompetansen jobber med denne brukergruppen gjennom å vise det som skjer fra forskning og fra praksis! Vi gir gode helsetjenester når vi jobber kunnskapsbasert!

Hentet fra Kompetansebroen

Mat og glede

OsloMet i samarbeid med Oslo kommune, bydel Sagene

For deg som jobber med mennesker med utviklingshemming

Kosthold og ernæring for personer med psykisk utviklingshemming →

Kosthold og ernæring for personer med utviklingshemming.

Dette læreverket fra OsloMet er primært laget for deg som jobber med mennesker med utviklingshemming. Denne kunnskapen vil vi skal være tilgjengelig for alle, nettopp fordi den er så viktig.

Man trenger ikke være ernæringsspesialist for å bidra til sunn matglede. Det er jo du som møter brukerne i hverdagen som kan utgjøre en forskjell ved å være en god rollemodell. Vi vet at et sunt kosthold både kan forebygge sykdom og øke livskvaliteten.

Utviklet av OsloMet i samarbeid med Oslo kommune, bydel Sagene.

NB: Kurset er gratis for alle, men krever innlogging eller opprettelse av ny bruker i OsloMets læringsystem.

Hentet fra OsloMet

Søk Logg inn

Legg til favoritt



Go big - forts

- Ernæringsnettverk i psykisk helse og rus
 - 2 årlige webinar
 - Neste webinar 14. mai
 - Send meg mail om du vil melde deg på
- Ikke noe læreverk/e-læring for helsepersonell som jobber med denne brukergruppa, men
 - OSLO MET ER PÅ BALLEN
- I mellomtiden →



Foto: iStockphoto

Ernæringsnettverk i psykisk helse og rus

Velkommen til nytt webinar om ernæringsarbeid som gir bedre helse for personer som sliter med rus og psykiske lidelser.

Programmet vil være spekket med faglig innhold som er relevant for helsepersonell som jobber med denne bruker-/pasientgruppa.

Det blir innlegg fra Silje Gytri fra Frelsesarmeens Rusomsorg i Haugesund, Karianne Thommesen fra NAV Alna Bydel, en ressursperson fra Heroinassistert behandling i Oslo (TBA) og så blir det gjort en oppsummering av hovedpoeng fra tidligere presentasjoner.

Webinaret blir ikke tatt opp, dessverre.

Hentet fra Kompetansebroen

Digitalt kurs i somatisk helse og rus

Dette kurset skal gi ansatte som jobber med personer med rusutfordringer mer kunnskap om somatisk helse.



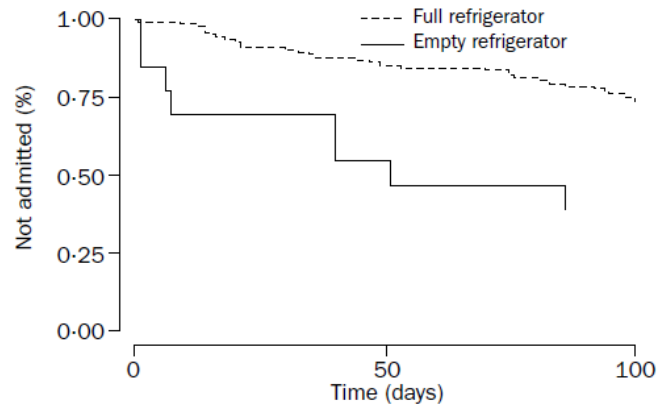
Hvorfor er somatisk helse viktig?

Hentet fra Korus.no

Ulike utfall om ikke ernæring er god nok, som betyr om bruker/pasient ikke spiser nok mat over lengre tid

- Sår og svært redusert sårtilheling
- Redusert livskvalitet
- Svekket kognitiv funksjon
- Kvalme / oppkast
- Fall
- Sykehusinnleggelse pga funksjonssvikt, lang tid på sykehus/helsehus
- Man kan dø av for lite mat over tid

God ernæring = Hva?



% av deltakere som ikke ble innlagt på sykehus sammenlignet med innhold i kjøleskap.
(Refrigerator content and hospital admission in old people (2000) *Nadir Boumendjel, François Herrmann, Véronique Girod, Cornel Sieber, Charles-Henri Rapin*)

ØKT RISIKO FOR INNLEGGELSE PÅ SYKEHUS DERSOM DET ER LITE MAT I KJØLESKAPET

2 UTRYDDE SULT

Utrydde sult, oppnå matsikkerhet og bedre ernæring, og fremme bærekraftig landbruk



2.1)

Innen 2030 utrydde sult og sikre alle mennesker, særlig fattige og personer i utsatte situasjoner, inkludert spedbarn, tilgang til nok, trygg og sunn mat hele året
[vis mindre](#)



2.2)

Innen 2030 utrydde alle former for feilernæring, og innen 2025 nå de internasjonalt avtalte målene som omhandler veksthemming og avmagring hos barn under fem år, og ivareta ernæringsbehovene til unge jenter, gravide, ammende kvinner og eldre personer
[vis mindre](#)

NESTEN INGEN VET HVA
«NOK MAT» ER, MEN...

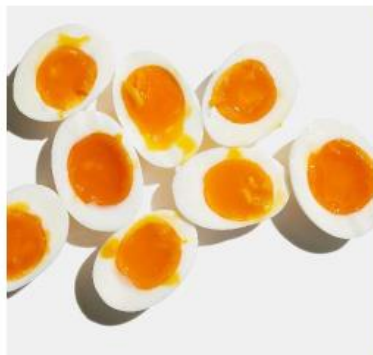
MAT OG DRIKKE FOR AT SÅR SKAL GRO

Sår er gjerne vondt og ubehagelig. Sår kan få store konsekvenser for deg, både fysisk, medisinsk og sosialt. Noen sår kan gjøre det vanskelig å være i aktivitet og kan gi utfordringer i hverdagen. Mange får medisinsk hjelp til sårstell.

Forebygging og behandling av sår kan du selv få til – både på kort og lang sikt.

Ved å spise mat og drikke som er næringsrikt kan du hjelpe kroppen til å forebygge sår og få sårene du har til å gro.

Bilder lånt fra:
<https://www.bonappetit.com/recipe/jammy-soft-boiled-eggs>
<https://www.selvtvileporsjoner.com/drikk-vann/>
<https://www.frukt.no/artikler/frukt-bar-og-gronn saker-bus-er-forskjellen/>
<https://www.barebrabarnemat.no/fete-eller-magre-meieriprodukter/>
<https://gladkoken.no/opskrifter/ter-sek-kiott-og-loksaus-norsk-tradisjonsmat-som-varmer-i-kulde>
<https://www.rema.no/opskrifter/fisk/laks-med-gulrotter-og-sandefjordsaus/>
<https://helsepersonell.nutricia.no/vare-produkter/cubitan/cubitan/>



EGG er stappfullt av proteiner og andre vitaminer.

Det anbefales 1-2 egg per dag dersom du har sår!



Vann holder huden fuktig (slik at trykksår kan forebygges) og trengs når sår skal gro.

Det anbefales å drikke opp til 2 liter om dagen (med mindre legen din har anbefalt noe annet)



OBS! Sukkerholdig mat og drikke (kake, brus, godteri etc.) gjør det vanskelig for sår å gro, så dette bør du **spise/drikke lite av eller unngå**.



Frukt og grønnsaker gir kroppen fiber, vitaminer og en rekke antioksidanter. Mat med superkrefter! De nasjonale kostrådene anbefaler at vi spiser opp til 5 porsjoner per dag. En porsjon er ca. 1 neve (1 tomat er en porsjon, 1 eple er en porsjon, 1 banan er 1 porsjon og 1 gulrot er en porsjon blant annet).

Prøv å spise en porsjon mer enn du pleier hver dag – kropp og sår har veldig godt av det.



Proteinrik mat er viktig! Det er mye protein i fisk, kjøtt, melk, ost og yoghurt.

Næringsdrikken Cubitan er tilpasset pasienter med sår. Om du har prøvd, men ikke får til å endre det du spiser, kan disse være noe for deg. Ta kontakt med lege hvis aktuelt.



Så; min oppskrift:



Prioritere å øke kompetansen

E-læring

Nettverk og webinar



Sett ting i sammenheng

«Vi smører brødkiver med egg fordi bruker har sår som ikke gror»

«Vi varmer middag fordi bruker har stor falltendens»

«Vi rydder spisebordet for papirer for bruker må få i seg mer mat»

«Vi åpner en næringsdrikk fordi bruker er kvalm og vil ikke ha annen mat»



Gi mer mat på en lur måte, må ikke regne på kalorier