|  |  |
| --- | --- |
| Titel på event | ”Tag protein med til træning” |
| Beskriv kort indeholdet i eventet (resume) | ”Tag protein med”-eventet går ud på at de borgere som går til genoptræning, får muligheden for at smage på forskellige fødevarer som er nemme at medbringe til træning.  ”Tag protein med” bliver bygget op som en inspirationstur, hvor borgerne undervejs skal træne for at smage på de forskellige ting.  Eventet kan både afholdes i forbindelse med at man har borgere til genoptræning eller som et særskilt arrangement. Vi har valgt at afholde det i forbindelse med at borgerne kommer ind til genoptræning, da vi ellers ikke kan sikre tranport til borgerne. |
| Formål med eventet | Formålet er at borgere som modtager genoptræning, bliver gjort opmærksom på at det er vigtigt at man får noget at spise/drikke i forbindelse med træningen. Dette gør sig både gældende for dem som har/ikke har haft et uplanlagt vægttab.  Derudover er formålet at komme med nogle forslag til hvad borgerne kunne medbringe som det lille måltid der kan være godt at spise i forbindelse med træning. |
| Målgruppe for eventet (Er der en målgruppe udover borgere i projektet, fx pårørende) | Målgruppen er primært borgere som modtager genoptræning, sekundært kan det også være andre som benytter sig af træningssalen i det tidsrum hvor eventet foregår.  I optakten til eventet vil vi opfordrer borgerne til at deres pårørende er velkomne til at deltage, såfremt det er muligt. Dette er dog ikke et krav, da de borgere der får transport, ikke nødvendigvis har mulighed for at have pårørende med. |
| Beskriv hvordan eventet er en tværfaglig ernæringsindsats | ”Tag protein med” er en tværfaglig ernæringsindsats, fordi diætist og terapeuter samarbejder om at guide borgeren igennem inspirationsturen. Derudover skal borgeren kombinere træning med ernæring, da de skal træne/lave øvelser, for at komme hen til smagsprøverne. |
| Anbefalet deltagerantal | Der er ingen minimumsgrænser for antallet af deltagere, da vi vurderer at et sådant event sagtens vil kunne lade sig gøre, selvom der kun møder få op. Dette gør blot at der vil være større mulighed for at snakke med de fremmødte. |
| Beskriv nødvendige ressourcer (fx madvarer, attrapper, opskrifter, medarbejder osv.) | I forhold til madvarer skal man egentligt bare bruge proteinholdige fødevarer som er nemme at servere for borgerne. Man kan også sagtens vælge et andet fokus end protein ved at ændre i de fødevarer man gerne vil servere.  Vi valget at gå med følgende til de to events:  Første event:   * Arla Protino regulær, citron/vanilje + hindbær * Kakaomælk (brik + blandet med appelsinjuice) * Sødmælksyoghurt; jordbær + pære/banan * Proteinbarer; 3 varianter * Sødmælk * Kærnemælk * Mandler * Salami hapsere * Ostestænger   Andet event:   * Arla Protino Plus; citron/vanilje, hindbær og blåbær * Arla Protino desserter; æble/kanel og rabarber * Kakaomælk (brik + blandet med appelsinjuice) * Sødmælksyoghurt; jordbær og pære/banan * Proteinbarer; 3 varianter * Sødmælk * Kærnemælk * Mandler * Salami hapsere * Ostestænger   Begge events:   * Skriftligt materiale (vi valgte forskelligt materiale, for at undersøge hvad der fungerede bedst) * Plastikskeer * Plastikkrus * Duge * Borde * Blomster * Servietter * Fade/skåle * Service (kande, skærebræt, knive, skeer) * Køleskab   Medarbejdere:  1 diætist + 1-2 trænende terapueter (alt efter antal af borgere der møder til genoptræning) |
| Anbefalet lokation (ude, inde, køkken til rådighed, træningssal osv.) | Det anbefales at lave det som et indendøres event, med adgang til træningsfaciliteter, da det indebærer fødevarer. Såfremt man har udendøres træningsfaciliteter og det kan forsvares med de pågældende fødevarer, kan man også gøre det udenfor.  Såfremt der er mulighed for adgang til køkken, kan dette anvendes, dog er det ikke en nødvendighed. Smagsprøverne skal gerne være nogen som kræver kort eller ingen forberedelsestid og noget som kan tages med til træning, derfor burde køkken ikke være en nødvendighed. |
| Anslået tidsforbrug (forberedelse, aktivitet, afslutning/opfølgning) | Inden opstart af eventet skal der bruges ca. 4-5 timer til forberedelse. Dette blev brugt på telefonmøde med konsulent fra Arla, opstilling af borde, finde duge, flytte køleskab, handle, afhente varer, oppyntning etc.  Eventet strækker sig over 1 uge (3 dage), hvor diætist deltager på de tidspunkter hvor terapeuterne har borgere til genoptræning.  Borgerne er til genoptræning i 1 time ad gangen. Dette kan man variere alt efter hvordan man har borgere til genoptræning og hvor meget tid man har til at udføre eventet.    I forbindelse med eventet vil medarbejderne være ansvarlig for at gå rundt og indsamle citater og spørge borgerne om de efter træningen ønsker at medvirke i en lille video.  I de efterfølgende uger er det terapeuternes ansvar at følge op sammen med borgerne i forhold til om de har fået noget ud af eventet osv.  Efter hver dag er der brugt ca. 30 min. på oprydning og klargøring. På den sidste dag er der brugt 30-60 min på oprydning. |
| Gode råd til andre der ønsker at prøve eventet | Vælg tidspunkter hvor man ved at der kommer mange til genoptræning, da der altid er nogen som springer fra og dermed kan man ende med meget få borgere. Derudover hver forberedt på at nogle borgere skal lokkes lidt til at komme over og smage. |
| Indsæt citat fra borger der har været del af eventet | ”Jeg var ikke klar over, at der var så mange gode ting, man nemt kan medbringe til træningen.”  ”Jeg var slet ikke klar over, at der var så meget protein i ost.”  ”Det er spændende. Der er noget for en hver smag. Det må I gerne gøre en anden gang.” |
| Indsæt link og QR kode til filmisk afrapportering |  |
| Hvordan sikres opfølgning af eventet og betydningen for borgeren? | Terapeuterne vil være dem som skal sikre opfølgningen ved de efterfølgende træningsgange. |
| **Beskriv i detaljer:** |  |
| Aktiviteter inden eventet (forberedelse) | Opsætning af et stort bord med dug og blomster, hvor der er mulighed for at opstille forskellige smagsprøver. Smagsprøverne anrettes rundt om bordet på forskellige træbrætter/fade.  Udarbejdelse af pjecer med gode forslag til ”Tag protein med til træning” (første til andet event).  Lave laminerede ark med billeder.  Opstilling af smagsprøver + atrapper.  Anskaffe smageglas, pynt, service osv. for at gøre det hyggeligt ved bordene.  Lave aftale med Arla omkring levering af smagsprøver + afhentning ved Ærø catering.  Handle de smagsprøver som Arla ikke kan levere.  Flytte køleskab og fylde det op.  Finde skåle og fade til servering. |
| Aktiviter under eventet (arbejdsopgaver, temaer der tales om med borgeren osv.) | Sørge for at borgerne efter hver træningsøvlese kommer over forbi smagsbordet og får en smagsprøve og en snak.  Få en dialog med borgeren omkring deres aktuelle ernæringsstatus og spørge ind til hvad de gør på nuværende tidspunkt for at sikre en god ernæringstilstand i forbindelse med genoptræning.  Fylde smagsprøver op og skifte ud i det der har stået for længe.  Temaer:   * Borgerens ernæringsstatus * Protein behov * Hvorfor er det vigtigt at få ekstra protein/kalorier i forbindelse med genoptræning. * Hvad kan man medbringe og hvorfor * Proteinindholdet i de forskellige fødevarer |
| Aktiviteter efter eventet (opfølgning på event borger osv.) | Oprydning i form af at fjerne bord, køleskab, smagsprøver osv.  Få en dialog med borgeren om der er sket nogle ændringer eller de har gjort sig nogle tanker omkring den viden de fik ved eventet.  Få en dialog med borgern omkring hvad de tænker om eventet. |