

Grib stafetten – fysisk fremmøde

– Kompetenceløft til trænende medarbejdere

Introduktion

Grib stafetten er et 2 dags-kompetenceløft udviklet i forbindelse med projekt "Mere Ernæring i Træning". Kompetenceløftet er udviklet sammen med diætister, fysio- og ergoterapeuter fra fire fynske kommuner, samt fysio- og ergoterapeutuddannelsen på UC Lillebælt. Der er indhentet viden fra SDU om ernæring og træning.

Kompetenceløftet er udviklet til, at du som underviser har en ernæringsfaglig baggrund.

Grib Stafetten findes i tre forskellige varianter, som har samme læringsmål:

- Grib Stafetten fysisk - som undervisning i den klassiske forstand, hvor man sidder sammen.
- Grib Stafetten Virtuel - undervisning over skærmen.
- Grib Stafetten som e-læring – på skærm, lige når det passer den enkelte deltager.

I dette skriv finder du en detaljeret vejledning til, hvordan du som ernæringsfaglig gennemfører kompetenceløftet med fysisk tilstedeværelse. PowerPoint-præsentationer, pjecer og andre materialer, som du skal bruge til undervisningen, kan downloades fra maaltidshaandbog.dk.

Formål

Formålet med kompetenceløftet er at:

- Forstærke en helhedsorienteret tilgang til ernæring og genoptræning og skabe de bedste rammer for rehabilitering med borgerne.

Dette vil vi gøre ved at:

- Give trænende medarbejdere mulighed for at tilegne sig øget tværfaglig viden og handlekompetencer i forhold til egen praksis, så de kan medvirke til en højere grad af opsporing og arbejde med særligt underernæring.

Målgruppe

Undervisningen er udviklet med særligt fokus på trænende medarbejdere (fysioterapeuter, ergoterapeuter, træningsassistenter) i kommuner.

Forløbet

Grib stafetten er et forløb, der strækker sig over to dage. For nogle vil det måske være svært at afsætte to dage til forløbet. Derfor har vi også udviklet forløbet i en lidt kortere, virtuel version. På den måde håber vi, at Grib stafetten forløbet bliver ved med at leve og blive brugt ude i praksis.

Forløbet består af en kombination af oplæg, samtaler, praktiske øvelser og casearbejde.

Dag 1: Fælles vidensgrundlag i forhold til ernæring i et træningsperspektiv.

Vi dykker ned i den basale ernæring, som blandt andet indebærer læring om næringsstoffer og deres rolle i kroppen. Vi kommer omkring, hvilken betydning ernæring har for borgere i genoptræning, og hvad de aldersbetingede forandringer i kroppen betyder for målgruppens ernæringsbehov.

Dag 2: Sådan omsætter du viden til praksis

Vi forgrener os ud i overvægt og underernæring, samt ser ind i mere specifikke diagnose-grupper. Vi omsætter anbefalinger til konkrete handlingsmuligheder, der kan bruges i praksis.

Indhold

Grib stafetten – fysisk fremmøde	1
– Kompetenceløft til trænende medarbejdere	1
Introduktion	1
Formål.....	1
Målgruppe	1
Forløbet.....	1
Forberedelse inden kurset:	2
Dag 1	3
1. Velkomst	3
2. Proteinmorgenmad.....	3
3. Ernæring i genoptræning	4
4. Næringsstoffer.....	4
5. Næringsbehov	5
6. "Mads og Monopolet"	5
7. Bulletopsamling	5
8. Kahoot-quiz – OBS: du skal selv lave den.....	5
Dag 2	6
9. Opsamling fra sidst	6
10. Underernæring og overvægt (inkl. proteinunderernæring)	6
11. Drikkevarer, mellemmåltider og hovedmåltider i praksis	7
12. Tværfagligt samarbejde	8
13. Refleksioner over egen rolle	8
14. Ernæringsspillet	9
15. Opsamling på dag 2 –Kahoot quiz OBS: Du skal selv lave den.....	9

Forberedelse inden kurset:

I god tid inden kurset skal du:

- Invitere deltagere. Vi anbefaler tre uger mellem de to undervisningsdage.
- Booke et lokale.
- Handle (såfremt at der er forplejning).
- Hente drejebøger og powerpoints her: [Måltidshåndbog | » Fysisk kursus \(maaltidshaandbog.dk\)](#).
- Printe, klippe og opsætte materialer (afhængig af hvilke øvelser der anvendes).
- Printe materialer til udlevering.

Dag 1

På dag 1 sikrer vi et fælles vidensgrundlag inden for ernæring i et træningsperspektiv. Dag 1 er delt op i 8 aktiviteter, der tilsammen varer ca. 5 timer. Herunder kan du læse om aktiviteterne, hvad de går ud på og hvad de kræver af forberedelse fra dig.

1. Velkomst

Varighed:	15 min.
Læringsmål:	At skabe et trygt fundament for læring Når deltagerne kommer, er det vigtigt, at de bliver taget godt i mod.
Indhold:	Præsentation af undervisere, deltagere og dagens program.
Materialer/rekvisitter:	Lokalet er indbydende med fx blomster, kaffe og the.
Sådan gør du/praktisk:	

2. Proteinmorgenmad

Varighed:	30-45 min
Læringsmål:	At deltagerne får en begyndende forståelse for, at et højt dagligt proteinbehov kan være svært at opnå, hvis det ikke tænkes ind over hele dagen, gennem viden om: • Proteinbehov • Kilder til protein • Måltidsoptimering Gode pointer: over halvdelen af alle ældre får ikke protein nok (https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/naar-du-er-over-65/supplementtildeofficiellekostraad65/)
Indhold:	Deltagerne får serveret morgenmad og snakker om maden sammen.
Materialer/rekvisitter:	2.1 (PP protein morgenmad), Menukort, råvarer til at lave proteinmorgenmad, service
Sådan gør du/praktisk:	FORBEREDELSE: Print og klip menukort. Køb ind til proteinmorgenmad. Lav følgende proteinanretninger: • Skinkerulle m. brieost. 1 portion = 2 skiver parma-/serranoskinke (30 g) + 1 portionspakket brie (34 g) + 1½ dl glas sødmælk (20,8 g protein, 1142 kJ) • Æg og bacon 1 portion = 2 æg (120 g) (scrambled eller spejlet) + 3 skiver bacon (35 g) (19,6 g protein, 1166 kJ) • Havregrød. 1 portion = 60 g havregryn, 1 æggehvite (35 g), 2½ dl sødmælk (19,8 g protein, 1664 kJ). Servér fx med smørklat og kanelsukker. • Dæk morgenmadsbordet/ene. Menukort med forskellige eksempler på morgenmad ligger på bordet. Formålet er at vise endnu flere typer morgenmad, og hvor stor forskel der kan være, især på proteinindholdet. Kortene anvendes ikke til andet end løs snak. Alle de anrettede tallerkner med morgenmad indeholder ca. 20 g protein. UNDER: Morgenmaden serveres, og deltagernes spørges ind til, hvad de tror, fællesnævneren for de tre varianter er? (Højt protein) Morgenmaden spises, mens der er løs dialog om fællesnævneren, som er protein – hvorfor? Vis slides (kan tegnes i frihånd eller vises) omkring "Egon" og hans dagskost (PP 2.1) Ryd af og ryd op.

3. Ernæring i genoptræning

Varighed:	60 min.
Læringsmål:	Baggrund og viden om hvilken betydning en hensigtsmæssig ernæring har for genoptræningsforløbet
Indhold:	En gennemgang af PP 3.1, som indeholder følgende temaer: • Stressmetabolisme med muskeltab til følge • Reservekapacitet, og vægt og funktionsevnes afhængighed af hinanden • Proteinsyntese • Aldrings betydning for behov af næringsstoffer • Effekten af en kombineret indsats med genoptræning og ernæring, fremstillet gennem tre rapporter • Typiske ernæringsmæssige problemstillinger blandt borgere i genoptræningsforløb, fremstillet gennem tre borgertypologier
Materialer/rekvisitter:	PP 3.1. Evt. en tavle til at tegne figurerne/grafene. Dette er ikke nødvendigt, da de også er at finde i PP 3.1.
Sådan gør du/praktisk:	Gennemgå oplæg.

4. Næringsstoffer

Varighed:	60 min.
Læringsmål:	Viden om basal ernæring og kompetence til at vurdere fødevarers indhold ift. næringsstoffer
Indhold:	Teori: • Viden om næringsstoffer og kilder hertil • Praktisk viden og forståelse for fødevarer til de forskellige næringsstoffer • Kendskab til forskellige mærkninger (fuldkorn, nøglehul) • Kendskab til gode fødevarer, der kan tages med til træning Gruppeøvelse: "Hvad er der i maden": • At kunne identificere fødevarer som kilder til de forskellige næringsstoffer.
Materialer/rekvisitter:	PP 4.1, borde til øvelse, emballager til øvelse, papir til at lave overskrifter til øvelsen
Sådan gør du/praktisk:	Stil forskellige emballager tilfældigt på et bord. Inddel et andet bord i fire felter med et makronæringsstof som overskrift i hvert felt: fedt, protein, kulhydrat, alkohol. Deltagerne skal nu fordele emballagerne i disse felter, afhængig af hvilket næringsstof fødevarer indeholder mest af. Herefter placerer du emballagerne korrekt (hvis der er behov for korrigerende). Tal med deltagerne om fødevarerne og den basale ernæring. Fx hurtige og langsomme kulhydrater vist gennem franskbrød og rugbrød. Fed fisk og mager fisk gennem dåse makrel og dåse tun osv.

5. Næringsbehov

Varighed:	45 min.
Læringsmål:	Viden om og forståelse af faktorer der påvirker energi-og proteinbehov.
Indhold:	Teori: • Energibehov • Proteinbehov Gruppe Øvelse: "Hvad påvirker vores næringsbehov?" • Formål: At kunne vurdere individuelle forskelle der påvirker energi-og proteinbehov.
Materialer/rekvisitter:	PP 5.1, Øvelsespakke 5.1: Højt/lavt skema, Personaer
Sådan gør du/praktisk:	Print og klip øvelsespakke 5.1 ud. Opsæt en linje med energibehov og en linje med proteinbehov under hinanden på væggen, og marker dem med "højt behov" i den ene ende, og "lavt behov" i den anden. Giv deltagerne to sæt personaer – 2 x Finn, 2 x Erling, 2 x Søren. Deltagerne skal herefter placere hver persona på linjen med energibehov og herefter placere 2. sæt personaer på linjen med proteinbehov. Gennemgå herefter opsætningen, og tal om, hvorvidt personaerne er sat korrekt, og hvilke faktorer, der evt. kan være i spil, siden det evt. ikke er korrekt.

6. "Mads og Monopolet"

Varighed:	30 min.
Læringsmål:	At kunne anvende viden til at navigere i typiske dilemmaer omkring ernæring i genoptræning
Indhold:	Gruppeøvelse, der tager udgangspunkt i radioprogrammet Mads/Sarah og Monopolet, men bruger dilemmaer, der er vedkommende for deltagerne omkring ernæring i genoptræning.
Materialer/rekvisitter:	Øvelsespakke 6.1 eller dilemmaer I selv udarbejder
Sådan gør du/praktisk:	Udvælg et panel blandt deltagerne (gerne 3), en vært/Mads/Sarah blandt jer undervisere og en "ringer med et dilemma" blandt jer undervisere. Resten af deltagerne på holdet agerer lyttere, og får til sidst lov til at komme med deres mening. Gennemgå herefter de dilemmaer, der er valgt. Værten skal forsøge at facilitere debatten, gerne med fokus på at få noget af teorien i spil.

7. Bulletopsamling

Varighed:	15 min.
Læringsmål:	Gennem gentagelse at sikre fælles vidensgrundlag.
Indhold:	Gennemgang af bulletopsamling
Materialer/rekvisitter:	PP 7.1
Sådan gør du/praktisk:	Gennemgå bulletopsamlingen, som er et sammendrag af de væsentligste pointer fra dagens undervisning.

8. Kahoot-quiz – OBS: du skal selv lave den

Varighed:	30 min.
Læringsmål:	Gennem gentagelse at sikre fælles vidensgrundlag
Indhold:	Opsamlende quiz med spørgsmål til den teori der er gennemgået.
Materialer/rekvisitter:	Kahoot login, Kahoot quiz, evt. præmie, computer/telefon til deltagerne, PP 8.1
Sådan gør du/praktisk:	Udarbejde kahoot quiz

Dag 2

På dag 2 bliver fokus mere praksisorienteret. Vi forgrener os ud i overvægt og underernæring, samt ser ind i mere specifikke diagnose-grupper. Her omsætter vi anbefalinger til konkrete handlingsmuligheder, der kan bruges i praksis.

Dag 2 er delt op i 7 aktiviteter, der tilsammen varer godt 4,5 time. Herunder kan du læse om aktiviteterne, hvad de går ud på og hvad de kræver af forberedelse fra underviseren.

9. Opsamling fra sidst

Varighed:	30 min.
Læringsmål:	Gennem gentagelse sikre et fælles vidensgrundlag.
Indhold:	Gennemgang af bullets fra dag 1, aktivitet 7.
Materialer/rekvisitter:	PP 9.1
Sådan gør du/praktisk:	Gennemgå bullets fra dag 1. Stil spørgsmål for at engagere deltagerne så meget som muligt i opfriskningen.

10. Underernæring og overvægt (inkl. proteinunderernæring)

Varighed:	60 min.
Læringsmål:	Viden om de to store ernæringsproblemstillinger der ses i genoptræning.
Indhold:	Teori: underernæring og overvægt • Definition • Årsager • Konsekvenser • Kostråd og anbefalinger
Materialer/rekvisitter:	PP 10.1, Pjecepakke 10.1
Sådan gør du/praktisk:	FØR: Print pjecer til deltagere UNDER: Gennemgå PP 10.1

11. Drikkevarer, mellemmåltider og hovedmåltider i praksis

Varighed:	60 min., 15 minutter til øvelsen og 5 minutter til refleksion pr. station.
Læringsmål:	Kompetence til at genkende og differentiere kostenbefalinger til borgere i genoptræning i praksis.
Indhold:	Gruppeøvelser: Tre forskellige stationer med fokus på hhv. drikkevarer, mellemmåltider og hovedmåltider.
Materialer/rekvisitter:	Øvelsespakke 11.1, Øvelsespakke 11.2, Øvelsespakke 11.3
Sådan gør du/praktisk:	FORBEREDELSE: Print øvelsespakkerne og opstil bord til station Afhængig af gruppens størrelse kan den inddeles i 2-3 grupper, der går på tur. Hvis deltagerne deles i grupper, opstil da tre borde – ét til hver station så grupperne blot kan rotere. UNDER: <u>Station 1: Drikkevarer, Øvelsespakke 11. 1</u> Udstyr gruppen med et sæt kort med billeder af forskellige drikkevarer. Billederne findes i øvelsespakke 11.1. Gruppen skal nu rangere kortene fra laveste energiindhold til højeste energiindhold. Gruppen får et nyt sæt kort med drikkevarer, som de skal rangere på samme måde ift. proteinindhold lige under den første række. Herefter gennemgås gruppens overvejelser i plenum, og underviseren rangerer kortene korrekt. Herefter bliver det tydeligt, hvilke drikkevarer er høje på både energi og protein (som kan anbefales underernærede), og hvilke der er høje på protein men lave på energi (som kan anbefales alle borgere +65 år i genoptræning). For en anden visuel fremstilling kan "Grafen over drikkevarer" anvendes. <u>Station 2: Mellemmåltider, Øvelsespakke 11.2</u> Billedmaterialet i øvelsespakke 11.2 er forskellige produkter, der kan købes i supermarkederne. Hvert billede gennemgås én for én ift. vurdering af værdien som mellemmåltid til hhv. underernærede eller ældre med behov for ekstra protein. Produkterne kan løbende kategoriseres, således at f.eks. osteprodukterne lægges sammen og kødprodukter lægges sammen. Det vil give overblik. <u>Station 3: Hovedmåltider, Øvelsespakke 11.3</u> I øvelsespakke 11.3 er billeder af morgenmåltidet og frokosten i hhv. "almindelig", hvor der ikke er tænkt på optimering af energi og proteinindhold og en optimeret udgave. Energi- og proteinindhold er anført på billedmaterialet. Deltagerne får vist billederne, og det drøftes, hvilke tiltag der er gjort. Underviseren kan evt. komme med andre eksempler for at brede læringen ud. F.eks. kan havregrød laves med æggehvite, og der kan røres en æggesnaps i øllebrøden. Ligeledes gøres med billedet af frokosten. Ved aftensmåltidet har deltagerne selv mulighed for at sammensætte det mest hensigtsmæssige måltid til hhv. den underernærede borger og borgeren, der har brug for ekstra protein ud fra billederne af sovs, kartofler, grønt, kød og mælk.

12. Tværfagligt samarbejde

Varighed:	30 min
Læringsmål:	Synlighed på tværfaglige samarbejdspartnere i arbejdet med ernæring i genoptræning
Indhold:	Gruppeøvelse: Øvelsen skaber synlighed omkring ernæringsmæssige problemstillinger/diagnosespecifikke problemstillinger og mulige løsninger og samarbejdspartnere.
Materialer/rekvisitter:	Tavle og skriveredskaber hertil eller PP 12.1
Sådan gør du/praktisk:	Enten kan du bruge cirklen i PP 12.1 direkte eller også bruge den som inspiration til at I laver jeres egen i undervisningen. FORBEREDELSE: Skriv på forhånd de trænende medarbejderes træningshold i den yderste cirkel. Herefter skal deltagerne komme med bud på, hvilke ernæringsmæssige problemstillinger de oplever blandt borgerne på de specifikke hold. Udfyld herefter den næste runde på cirklen med disse problemstillinger. Herefter kommer deltagerne med bud på mulige løsninger på de specifikke problemstillinger. I den yderste cirkel skriver du deres bud på mulige samarbejdspartnere. Altså i denne rækkefølge fra yderst til inderst i cirklen: - Målgruppe/hold til genoptræning - Ernæringsmæssige problemstillinger - Mulige løsninger - Samarbejdspartnere

13. Refleksioner over egen rolle

Varighed:	25 min.
Læringsmål:	Tydelighed på rolle og arbejdsgange i det tværfaglige samarbejde omkring ernæringsproblemstillinger
Indhold:	Gruppeøvelse: Elektronisk procesøvelse via www.mentimeter.dk der tydeliggør, hvilke opgaver/arbejdsgange deltagerne kan have i arbejdet med ernæring i genoptræning.
Materialer/rekvisitter:	Computer/telefon så deltagerne kan tilgå www.mentimeter.dk Computer og projektor, så resultaterne fra Mentimeter kan deles i plenum.
Sådan gør du/praktisk:	FORBEREDELSE: Opret en konto på Mentimeter (dette kan gøres gratis, såfremt det kun er en enkel procesøvelse ad gangen, du ønsker). UNDER: Der er tale om 1 proces med 2 steps: - 1: Brainstorm over arbejdsgange med ernæring i genoptræning, - 2: vurdering af hvor muligt det er at gennemføre, og hvor stort udbyttet er for borgeren Fremgangsmåde: - Deltagerne logger på mentimeter - Deltageren laver en brainstorm på, hvilke arbejdsgange de ser, at de kan have. Se evt. billedeksempel s. 1 i øvelsespakke 13.1 - Dernæst kategoriserer du svarene og fører dem over i den anden Mentimeter øvelse. - Herefter stemmer deltagerne om "sandsynlighed for gennemførsel" og "udbytte for borgeren". Se evt. billedeksempel s. 2 i øvelsespakke 13.1 - Herefter drøfter I resultaterne i plenum.

14. Ernæringsspillet

Varighed:	45 min
Læringsmål:	Forståelse for betydningen af de enkelte måltider i løbet af en dag og kompetence til at vurdere de mest hensigtsmæssige fødevarer.
Indhold:	Deltagerne lægger en dagskost for den pågældende caseperson. Læs spilvejledning på Måltidshåndbog.dk: Måltidshåndbog » Ernæringsspil (maaltidshaandbog.dk)
Materialer/rekvisitter:	Ernæringsspillet, papir, skriveredskaber, lommeregner, casepersoner i PP 14.1
Sådan gør du/praktisk:	FORBEREDELSE: Print Ernæringsspillet og læs spilvejledningen på Måltidshåndbog.dk - Måltidshåndbog » Ernæringsspil (maaltidshaandbog.dk) . UNDER: Følg spilvejledningen.

15. Opsamling på dag 2 –Kahoot quiz OBS: Du skal selv lave den.

Varighed:	30 min.
Læringsmål:	At sikre fælles vidensgrundlag gennem gentagelse.
Indhold:	Opsamlende quiz med spørgsmål til den teori der er gennemgået.
Materialer/rekvisitter:	Kahoot login, Kahoot quiz, evt. præmie, computer/telefon til deltagerne, PP 8.1
Sådan gør du/praktisk:	Udarbejde kahoot quiz