

Grib stafetten – Virtuel undervisning

– Kompetenceløft til trænende medarbejdere

Introduktion

Grib stafetten er et 2 dages-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 virtuelt. 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 denne lidt kortere, virtuelle 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.

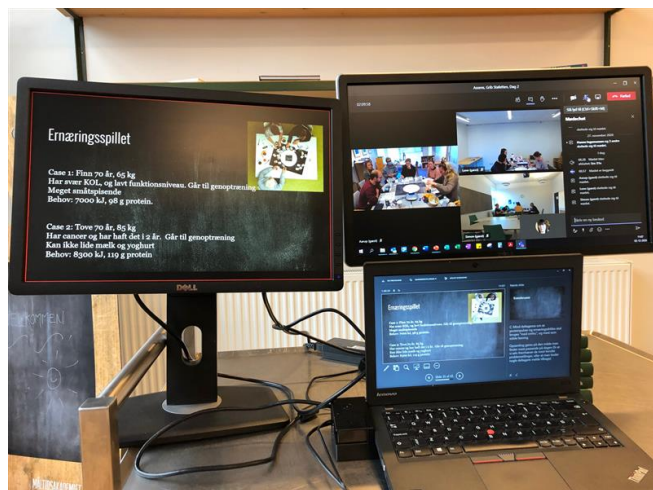
Indholdsfortegnelse

Introduktion	1
Formål	1
Målgruppe	1
Forløbet	1
1. Velkomst	3
2. Ernæring i genoptræning	3
3. Næringsstoffer	3
4. Næringsbehov	4
5. Bulletopsamling og kahoot-quiz – OBS: som du selv skal lave	4
Dag 2	5
6. Underernæring og overvægt (inkl. proteinunderernæring)	5
7. Hvad skal der i køleskabet og på tallerkenen	5
8. Ernæringsspillet	6
9. Tværfagligt samarbejde	6
10. Refleksioner over egen rolle	6
11. Opsamling på dag 2 – OBS: du skal selv lave Kahootquizen	6

Forberedelse inden kurset

Inden kurset skal du:

- Invitere deltagere. Send mødeinvitation via Teams, og vedhæft de materialer, som deltagerne skal bruge, inklusiv links.
- Hente drejebøger, powerpointpræsentationer samt andre materialer på måltidshåndbog.dk: [Måltidshåndbog | » Virtuel kursus \(maaltidshaandbog.dk\)](https://maaltidshaandbog.dk)
- Såfremt deltagerne sidder sammen, aftal da med én af dem, at vedkommende er mødeleder og dermed sikrer elektronikken, sikrer dialogen med underviserne, holder tidsplanen hos dem osv.
- Opsætning af computere: Hav gerne én computer og to ekstra skærme, således at der er en skærm til
1.) Deling af skærm med deltagerne (Powerpointet) 2.) Teams så du kan se deltagerne 3.) Powerpointet med egne noter. Se billede nedenfor for inspiration
- Sørge for at planlægge mange pauser og systematiske muligheder for at stille spørgsmål.



Dag 1

På dag 1 sikrer vi et fælles vidensgrundlag inden for ernæring i et træningsperspektiv.

Dag 1 er delt op i 5 aktiviteter, der samlet varer ca. 4 timer. Herunder kan du læse om aktiviteterne, hvad de går ud på og hvad de kræver af forberedelse fra dig.

1. Velkomst

Varighed:	10 min
Læringsmål:	At skabe et trygt fundament for læring
Indhold:	Præsentation af dagsorden, deltagere og underviser
Materialer/rekvisitter:	PP 16.1 første slide
Sådan gør du/praktisk:	Byd velkommen, når alle er logget på. Fortæl hvem du er og bed deltagerne give en ultrakort præsentation af dem selv – evt hjælp med 1-3 relevante punkter (fx arbejdsplads, forventning til kurset, ønsker, osv.) Præsenter dagsorden, "regler" for kurset ifht spørgsmål, pauser osv.

2. Ernæring i genoptræning

Varighed:	120 min (inkl. 2x15 min. Pause).
Læringsmål:	Baggrund og viden om hvilken betydning en hensigtsmæssig ernæring har for genoptræningsforløbet.
Indhold:	Temaer der gennemgås: • 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 16.1
Sådan gør du/praktisk:	Gennemgå PP 16.1

3. Næringsstoffer

Varighed:	50 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 fødevarekilder til de forskellige næringsstoffer • Kendskab til forskellige mærkninger (fuldkorn, nøglehul) • Kendskab til gode fødevarer, der kan tages med til træning Gruppe Øvelse: "Hvad er der i Maden": • At kunne identificere fødevarer som kilder til de forskellige næringsstoffer
Materialer/rekvisitter:	PP 17.1
Sådan gør du/praktisk:	Instruér deltagerne i hvordan de ud fra billederne på slide nr. 13, fordeler fødevarerne efter, hvorvidt de indeholder mest protein, fedt eller kulhydrat. Deltagerne fremlægger deres bud og efterfølgende viser du den korrekte fordeling på slide nr. 14.

4. Næringsbehov

Varighed:	20 min.
Læringsmål:	Viden og forståelse omkring faktorer der påvirker energi-og proteinbehov
Indhold:	Teori: • Energibehov • Proteinbehov
Materialer/rekvisitter:	PP 18.1
Sådan gør du/praktisk:	Gennemgå PP 18.1

5. Bulletopsamling og kahoot-quiz – OBS: som du selv skal lave

Varighed:	45 min.
Læringsmål:	Gennem gentagelse at sikre fælles vidensgrundlag
Indhold:	Gennemgang af bulletopsamling Quiz
Materialer/rekvisitter:	Kahoot login, Kahoot quiz, evt. præmie, computer/telefon til deltagerne, PP 8.1
Sådan gør du/praktisk:	FORBEREDELSE Udarbejd kahoot quiz UNDER: Gennemgå bulletopsamlingen, som er et sammendrag af de væsentligste pointer fra dagens undervisning. Gennemfør opsamlende quiz med spørgsmål til den teori, der er gennemgået.

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 6 aktiviteter, der tilsammen varer godt 3, 5 time. Herunder kan du læse om aktiviteterne, hvad de går ud på og hvad de kræver af forberedelse fra underviseren.

6. 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 Gruppe øvelse: Brainstorm om anbefalelsesværdige produkter til hhv. underernærede borgere i genoptræning og ikke underernærede borgere i genoptræning via Mentimeter (www.mentimeter.com)
Materialer/rekvisitter:	PP 20.1, Pjecepakke 20.2, evt. øvelsespakke 20.3, Computer/telefon så deltagerne kan tilgå www.mentimeter.dk
Sådan gør du/praktisk:	FORBEREDELSE: Opret konto på Mentimeter (dette kan gøres gratis, såfremt det kun er en enkel procesøvelse af gangen, du ønsker). UNDER: - Deltagerne logger på mentimeter - Deltagerne sender 3 svar hver på hhv. anbefalelsesværdige produkter til hhv. underernærede borgere i genoptræning og ikke underernærede borgere i genoptræning. Se evt. billedeksempel i øvelsespakke 20.1 - Herefter drøftelse i plenum om resultaterne

7. Hvad skal der i køleskabet og på tallerkenen

Varighed:	20 min.
Læringsmål:	Kompetence til at genkende og differentiere kostanbefalinger til borgere i genoptræning i praksis
Indhold:	Tre slides med fokus på hhv. drikkevarer, mellemmåltider og hovedmåltider.
Materialer/rekvisitter:	Øvelsespakke 21.1
Sådan gør du/praktisk:	<u>Slide 1: Drikkevarer.</u> Forskellige drikkevarer er rangeret efter indhold af hhv. energi og protein. Det bliver tydeligt, at energi og proteinindhold ikke altid følges ad, og der er derfor nogle produkter, der i højere grad end andre, henvender sig til de forskellige borgermålgrupper i genoptræning. Øvelsespakke 21.1 <u>Slide 2: Mellemmåltider</u> Ud fra billedmaterialet gennemgås forskellige mellemmåltider og deciderede produkter, med fokus på at differentiere mellem underernærede borgere og borgere +65år som er normalvægtige og går til genoptræning. <u>Slide 3: Hovedmåltider</u> Fokus på hvordan hovedmåltider kan optimeres med små tiltag, både ift. at højne energi og protein og også blot protein.

8. Ernæringsspillet

Varighed:	60 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 22.1
Sådan gør du/praktisk:	Print Ernæringsspillet og læs spilvejledning - begge findes på Måltidshåndbog.dk: Måltidshåndbog » Ernæringsspil (maaltidshaandbog.dk)

9. Tværfagligt samarbejde

Varighed:	20 min.
Læringsmål:	Synlighed på tværfaglige samarbejdspartnere i arbejdet med ernæring i genoptræning
Indhold:	Gennemgang og udfyldelse af cirkel i PP 23.1
Materialer/rekvisitter:	PP 23.1
Sådan gør du/praktisk:	Gennemgang af cirkel PP 23.1 Yderst i cirklen ses holdnavne i genoptræning. Inderst i cirklen ses typiske ernæringsproblemstillinger der kan være gældende hos borgere på det hold. Næste cirkel er herefter mulige løsninger på problemstillinger og til sidst ses forslag til samarbejdspartnere.

10. Refleksioner over egen rolle

Varighed:	25 min.
Læringsmål:	Tydelighed på rolle og arbejdsgange i det tværfaglige samarbejde omkring ernæringsproblemstillinger
Indhold:	Gruppe Øvelse Elektronisk procesøvelse via www.mentimeter.dk der tydeliggør, hvilke opgaver/arbejdsgange deltagerne kan have i arbejdet med ernæring i genoptræning.
Materialer/rekvisitter:	Øvelsespakke 24.1, Computer/telefon så deltagerne kan tilgå www.mentimeter.dk
Sådan gør du/praktisk:	FORBEREDELSE; Opret konto på Mentimeter (dette kan gøres gratis, såfremt det kun er en enkel procesøvelse af 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. - Deltagerne logger på mentimeter - Først laves en brainstorm på hvilke arbejdsgange de ser, at de kan have. Se evt. billedeksempel s. 1 i øvelsespakke 24.1 - Hernæst kategoriserer underviser 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 24.1 - Herefter drøftelse i plenum om resultaterne

11. Opsamling på dag 2 – OBS: du skal selv lave Kahootquizzen

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