

Mere Ernæring i Træning - minirapport

Denne rapport er en kort gennemgang af Projekt Mere Ernæring i Træning – et projekt støttet af Sundhedsstyrelsen. Rapporten har særligt fokus på erfaringer, indsigter og resultater.

Kort om projektet

Formål: Gennem tværfaglige ernæringsindsatser at afhjælpe underernæring og uplanlagt/ufrivilligt vægttab hos ældre borgere +65, som er i et kommunalt genoptræningsforløb.

Målgruppe: Ældre borgere +65, som efter indlæggelse udskrives med en genoptræningsplan. Sekundær målgruppe er det trænende personale såsom fysio- og ergoterapeuter.

Metode: 4 fynske kommuner (Odense, Ærø, Assens og Langeland – oprindeligt var Faaborg – Midtfyn også med) er gået sammen, og har optimeret deres ernæringsmæssige indsats overfor målgruppen gennem aktiviteter som:

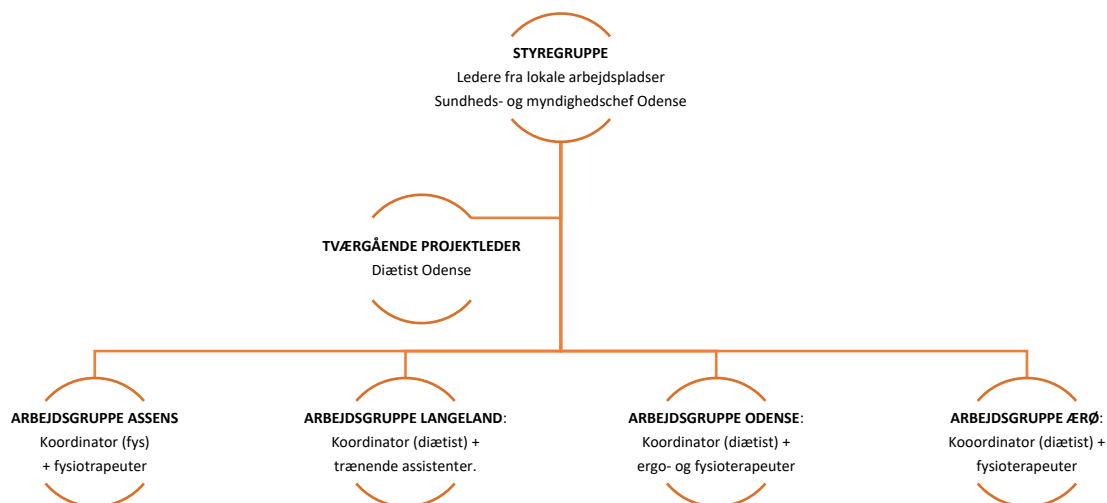
- Kompetenceløft af de trænende medarbejdere
- Borgerrettede events
- Ensretning af arbejdsgange
- Opsporing som led i start samtalen

Ultrakort resume af resultater: Borgerne har fået det bedre, de trænende medarbejdere føler sig mere kompetente, der er kommet et tydeligere og tættere tværfagligt samarbejde og al den nye viden har medført nye praksisser i de deltagende kommuner.



Organisering: Fire fynske kommuner og mange fagligheder

De fire deltagende kommuner har hver udpeget en koordinator, som har været tovholder på projektets indsatser ude i den enkelte kommune og siddet med i den fælles arbejdsgruppe, ledet af projektlederen fra Odense. Projektgruppen har besluttet en fælles overordnet linje for projektet, hvor hver enkelt kommune har haft autonomi til at udføre de vedtagne indsatser på deres egen måde. Den tværkommunale organisering har overordnet fungeret godt, da det har øget motivationen at mødes og sparre med



medarbejdere i andre kommuner. Der har været afholdt ugentligt projektmøder, og udsendt ugentlige projektnyhedsmails.

Distancen mellem kommunerne har dog gjort sparring på hverdagsplan lidt udfordrende. De fysiske workshops har klart været at foretrække fremfor de online, som dog har været nødvendige til tider både pga. distancen men også covid-19.

Internt i hver kommune har projektet været et tværfagligt samarbejde mellem diætister og trænende medarbejdere. I de mindre kommuner har de forskellige fagligheder organisatorisk og fysisk arbejdet tæt sammen, hvor i andre kommuner er det tætte samarbejde primært sket via et dokumentationssystem og over telefon.



Samarbejdet har især betydet, at fysio- og ergoterapeuter har fået større indblik i ernæringsområdet og diætisternes arbejde, hvilket har været en styrke i forhold til opsporing og det generelle samarbejde om komplekse borgere.

Erfaringen fra projektet og det tværfaglige samarbejde er samtidig, at der er brug for en diætist til at varetage de ernæringsmæssigt komplekse borgere, som de trænende medarbejdere finder gennem opsporing. Diætisterne kan også spare i forhold til de mere simple ernæringsmæssige problemstillinger.

LÆRING: Med tværkommunalt samarbejde er fysiske møder klart at foretrække. Det tværfaglige samarbejdet har styrket det trænende personales kompetencer ifht det ernæringsfaglige arbejde med borgere. Ikke to kommuner er ens, og derfor er det vigtigt i projekter som dette, at den enkelte kommune kan tilpasse indsatserne efter deres behov og muligheder.

Målgruppe: Ældre borgere +65 med ufrivilligt vægttab og en genoptræningsplan

Ældre borgere +65, der har været syge og indlagt og som bliver udskrevet med en genoptræningsplan, har været den primære målgruppe for projektet. Dog har der fundet en yderligere screening sted, idet borgeren også skal have gennemgået et vægttab, som ikke var planlagt. I udredningssamtalen, som træningspersonalet gennemfører, vurderes det derudover, om borgerens EVS-score (EVS er et ernæringsscreening værktøj) og BMI passer til målgruppeprofilen, og om borgerens mentalt og motivationsmæssigt egner sig til at deltage i projektet.

Mange borgere i målgruppen, der bliver henvist til genoptræning, har fokus på andre ting end ernæring og træningsplan. Det kan være, de er i sorg, krise eller lignende, så de mentalt er fyldt op. Derfor kan det være grænseoverskridende at begynde at tale om ernæring. For nogle kan det også på grund af forfængelighed være svært at tale om vægt. Det er det hele taget vigtigt, at der er en indre motivation hos borgeren, da det ellers kan være svært at komme igennem og få borgeren til at dukke op.



Udover borgere, der passede til målgruppen og valgte at indgå i projektet, har andre borgere udenfor målgruppen også mødt og haft gavn af projektet i kraft af det generelt større fokus på ernæring i genoptræningsindsatserne.

LÆRING: Ernæring kan være et svært emne at tale om og have fokus på, når der er mange andre ting på spil for borgerne. Samtidig vil en ernæringsmæssig indsats ikke kun gavne de deltagende borgere, men have en afsmittende effekt på andre borgere på træningsstederne.

Opsporing: Strukturerede arbejdsgange og drejebøger til opsporing

I starten af et træningsforløb taler fysio- eller ergoterapeuten med borgeren, for at få et indblik i, hvor borgeren er, og hvad borgeren har brug for. Udover at udfylde EVS-score og tale om vægthistorik samtaler den trænende medarbejder også med borgeren med udgangspunkt i projektets dialogværktøj/spørgeguide, der handler om ernæring i forhold til træning. Denne guide er skrevet ind i de lokale arbejdsgange og drejebøger. På den måde er det lettere at huske og fastholde arbejdsgangen for personalet. Og personale, der ikke har været en direkte del af projektet, er også blevet opmærksomme på ernæring på den måde.

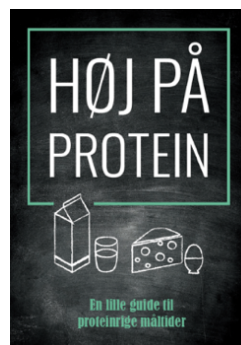
For nogle kommuner har det været udfordrende at fastholde at bruge EVS som måleredskab og at huske at bruge dialogværktøjet. Forskellige metoder såsom synlige, fysiske påmindelser og systematisk afholde af events har været brugt til at fastholde fokus. Derudover er vejning og spørgsmål om vægttab fortsat en del af udredningen og opsporingen.

LÆRING: Det er vigtigt at have fokus på fastholdelse og redskaber til det – fx at gøre ernæring og opsporing til en fast del af opstartssamtalen - da nye vaner ellers kan være svære at fastholde.

Borgerrettede aktiviteter: Events, foldere og ernæring i træningssituationen

For at fastholde medarbejderne og borgerens fokus på vigtigheden af ernæring i forbindelse med træning, er en tekst om ernæring samt et vægtskema tilføjet borgerens træningsskema. Samtidig har kommunerne afholdt forskellige lokale, borgerrettede events med fokus på ernæringsprodukter. Gennem disse events blev borgernes viden og handlekompetence i forhold til at mestre egen ernæringstilstand styrket. Flere events var med smagsprøver, nogle af dem sponsoreret af Arla, så borgerne kunne smage på forskellige typer produkter før og efter træning. Det var med til at starte en kultur om, at det er naturligt at tage noget spiseligt med til træning, hvilket borgerne gør mere nu end tidligere. De udviklede foldere understøttede også denne nye vane, idet de forklarer vigtigheden af – og kommer med eksempler på - proteinrig mad og snacks i forbindelse med træning og genopbygning af muskler. Det trænende personale har lagt op til, at der spises medbragte snacks i pausen og med en synlig vægt i træningslokalet, bliver det også mere almindeligt at veje sig og holde øje med vægten.

LÆRING: De mange events og materialer med fokus på mad til træning er en god måde at skabe en forandring og ændre vaner for ældre.



Kompetenceudvikling: "Grib stafetten" for det trænende personale

Grib stafetten er et kompetenceløfts-forløb udviklet i samarbejde med UCL. Forløbet er målrettet det trænende personale, som gennem forløbet får viden om blandt andet basal ernæring, underernæring, stressmetabolisme, den ældre krops tab af muskler/muskelstyrke, samt hvilke konsekvenser det kan have for den ældre borger, hvis ikke ernæringen er tilstrækkelig ved genoptræning. Kompetenceforløbet klæder samtidig deltagerne på til at vejlede borgerne i genoptræning ifht protein-/og energirige måltider. Kompetenceløftet gør det trænende personale i stand til at støtte borgerne med simple ernæringsmæssige problemstillinger samt at opspore dem.

Grib stafetten findes både som et fysisk kursus og et webkursus, der begge kræver en ernæringsfaglig underviser. Derudover er der udviklet et e-læringsforløb, hvor øvelserne fra det fysiske kursus er udeladt, men teorien er den samme. Dette kursus ligger frit tilgængeligt for alle, så her er den enkelte deltager ikke afhængig af en underviser. E-læringskurset er oplagt for nyansatte medarbejdere samt som vedligehold af viden for medarbejdere, der har gennemført kurset før.

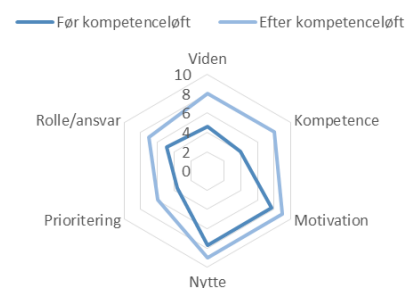


Det blev prioriteret, at alle trænende medarbejdere i de fire kommuner gennemførte Grib Stafetten. Det betød, at alle havde samme udgangspunkt og fik samme sprog i forhold til de ernæringsmæssige problemstillinger.

I evalueringen af kurset fremgik det, at deltagerne overordnet var meget tilfredse med indhold, form og udbytte af kurset (4,1 point ud af 5 i gennemsnit). På spørgsmål om, hvorvidt kurset gav deltagerne nye muligheder for at reflektere over egen praksis, var svaret 4,6 point ud af 5, som var det bedste. Det tyder på, at kompetenceløftkurset har bidraget positivt til det trænende personales faglighed og praksis.

Diagrammet til højre viser medarbejdernes egen vurdering af deres udvikling fra før til efter gennemførslen af kompetenceløftet.

Evaluering af kompetenceløft



LÆRING: Kompetenceløft er en god måde at øge det trænende personales faglighed og skabe forandring for borgerne.

For fortsat at holde fokus og fremadrettet kompetenceløfte nye medarbejdere, kræver det ledelsesmæssig opbakning, i det der skal sættes tid af til kurset. Samtidig er det vigtigt med synlige påmindelser i form af plakater, foldere osv. for at holde det ernæringsmæssige fokus.

Resultater: Sådan gik det med borgerne i projektet

Der blev evalueret mere i dybden på 65 borgeres forløb og resultater i projektet. Op mod 2000 borgere fik dog glæde af projektet. Der var nemlig et generelt øget fokus på ernæring på træningsstederne i form af synlige plakater, udlevering af pjecer og smagsprøver, samt personale der talte og vejledte åbent om ernæring. Så alle borgere til stede på træningsstederne fik gavn af projektet.

De 65 borgere, der deltog i evalueringen, bestod af 46 kvinder og 19 mænd, med en gennemsnitsalder på 76 år. Deres genoptræningsforløb varede i gennemsnit 12 uger med 1,4 træningsdage om ugen. Resultaterne viser, at ganske få (5 borgere) tabte sig under forløbet, flere (10 borgere) tog på og langt størstedelen bevarede deres kropsvægt. En af de ting, der blev vurderet ved opstart af forløbet, var borgernes EVS-score. Den skulle være høj, så de var i ernæringsmæssig risiko, for at komme med i projektet. Så i gennemsnit startede de 65 borgere ud med en EVS –score på 1,71. Den faldt i løbet af de 12 uger til gennemsnitligt 1,21, hvilket betød, at de var i langt mindre risiko for undervægt og underernæring efter forløbet. Samtidig var deres fysiske funktionsniveau også væsentligt forbedret som følge af genoptræningen og den tilstrækkelige ernæring.

Borgernes egen oplevelse var, at de havde fået øget livskvalitet, et bedre selvoplevet helbred og – handleevne.

LÆRING: MET-indsatsen har betydet, at borgerne får tilstrækkeligt protein og energi at spise i forbindelse med genoptræning, hvilket har forhindret dem i at tabe sig og samtidig har medvirket til, at de kunne genopbygge muskelstyrke og således fået øget funktionsevne, bedre helbred og øget livskvalitet.



MET i fremtiden

Et halvt år efter MET er afsluttet, har de deltagende kommuner stadig fokus på at fastholde indsatserne. Genoptræningen har bibeholdt indsatserne omkring at afholde events og afholde undervisning (Spis Dig Stærk) for borgerne lokalt på genoptræningscentret. I Odense er det derudover aftalt, at medarbejderne i genoptræningen hvert år skal tage Grib Stafetten e-læringskursus for at fastholde deres viden. Alle nye medarbejdere skal tage e-læringskurset som en del af opstarten.

MET materialerne, kompetenceløftene og e-læringsforløbet ligger frit tilgængeligt på det digitale opslagsværk Måltidshåndbogen.dk. Afsnittet om MET har haft 1350 besøg det seneste år, hvilket vidner om, at materialerne bliver brugt.

Med fastholdelsen ønsker kommunerne at inspirere flere til at inkludere ernæring i genoptræning og lade det blive til en naturlig og fast del af arbejdet. I MET er der udviklet en hel buket af indsatser, så den enkelte arbejdsplads eller kommune kan selv plukke de aktiviteter ud, der passer ind lige præcis hos dem. Se materialerne på maaltidshandbog.dk/ernaering/ernaering-og-genoptraening