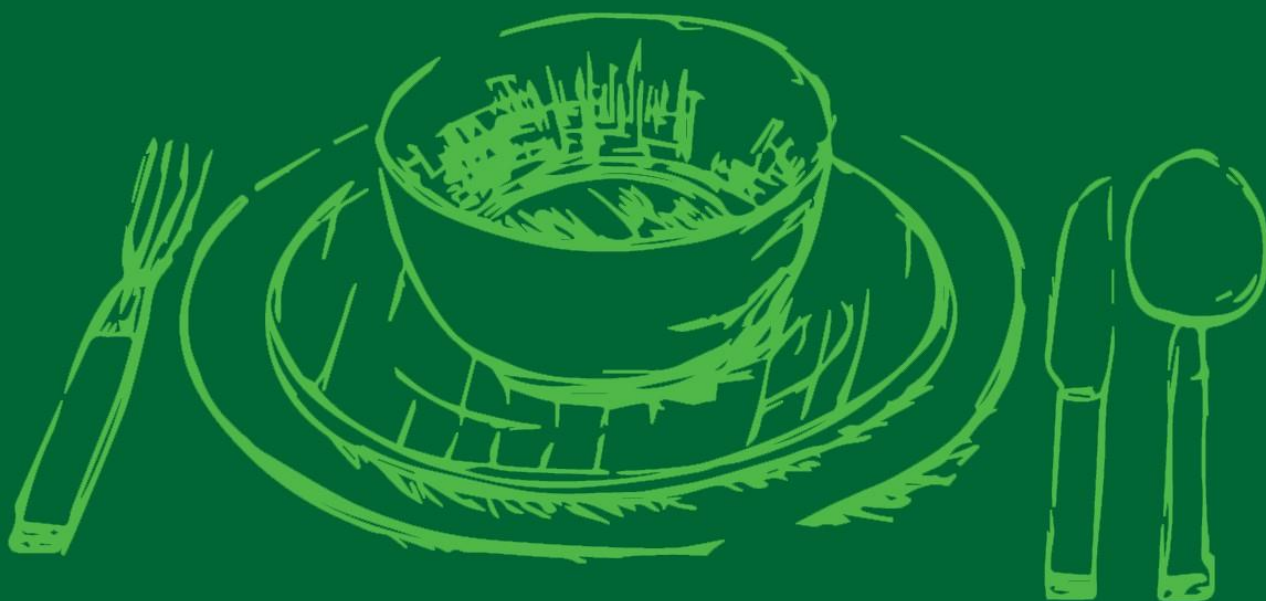


Måltider og mat – en vei til gode opplevelser

Oppgavehefte til måltidet miljøbehandling



Innhold

1. Individuell kartlegging og tilrettelegging av måltider	3
2. Tilrettelegge måltidsituasjon for personer med demens.....	3
3. Tilrettelegge måltidsituasjon for personer med psykisk sykdom	3
4. Væske og ernæring.....	4
5. Munnhelse	4
6. Oppgave om andre element som kan påvirke matlyst og matinntak	5
Oppsummering	5
<i>Bra jobbet!</i>	6
<i>Veien videre</i>	6
<i>Spørsmål?</i>	6

Hei

Så fint du vil jobbe med oppgavene knyttet til den digitale kompetansepakken om målrettet miljøbehandling. Teori er vel og bra, men det er bare når du får prøvd ting i praksis at kunnskapen virkelig setter seg.

Hvis du vil kan du skrive ut dette oppgavehefte, sette deg sammen med kollegaer og ta notater i løpet av diskusjonene. Bruk tid i faste møter for å diskutere og praktisere det dere har gått igjennom. Da vil det bli lettere å anvende målrettet miljøbehandling i arbeidshverdagen.

Lykke til!

Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester Oslo,
USHT Oslo

Målrettet miljøbehandling – Måltider og mat - en vei til gode opplevelser

Les igjennom materialet som ligger på <https://www.utviklingssenter.no/malrettet-miljobehandling/under-oppbygning-maltider-og-mat-en-vei-til-gode-opplevelser> og gjør oppgavene etter hvert tema.

Du kan gjøre oppgavene alene eller sammen med gruppen.

1. Individuell kartlegging og tilrettelegging av måltider

Etter å ha lest om kartlegging og tilrettelegging, diskuter med kollegaen din:

- er det noe dere kan gjøre for å kartlegge måltidene ved din arbeidsplass?
- er det noe dere kan gjøre for å tilrettelegge annerledes for måltidene ved din arbeidsplass?

2. Tilrettelegge måltidsituasjon for personer med demens

Se for deg en person med demens som du kjenner godt.

1. Snakk med kollegaene dine om hvordan dere tilrettelegger måltidene for denne personen i dag.
2. Er det noe dere vil gjøre annerledes etter å lest kapittelet om tilrettelegging av måltider for personer med demens? I tilfelle hva?

3. Tilrettelegge måltidsituasjon for personer med psykisk sykdom

Se for dere en måltidsituasjon fra egen praksis, der du har servert mat til /bistått ved måltid til en person med

1. angst
2. depresjon
3. psykose - vrangforestillinger

Etter å ha lest teksten i dette kapitlet, er det noe du vil prøve å gjøre annerledes nå?

4. Væske og ernæring

Reflekter sammen med kollegaene dine.

1. Hvordan fanger du opp hva hver enkelt person får i seg av mat og drikke gjennom arbeidsdagen din?
2. Hvilke tiltak iverksetter du hos en person som går ned i vekt?
3. Har du fått noen nye tips når du har gått gjennom tema væske og ernæring, og i tilfelle hva er nytt for deg?

5. Munnhelse

Reflekter over disse to spørsmålene etter å ha sett filmen i [kapittelet om munnhelse og demens](#) og tenk på personer med demens fra din egen arbeidshverdag.

1. Kjenner du deg igjen i måten å tilnærme deg personer med demens?
2. Er det noe du vil endre på etter å ha sett filmen?

Se for dere en munnstellsituasjon fra egenpraksis, der dere har hjulpet til med munnstell til en person med

1. demens
2. psykisk sykdom (angst/depresjon/psykose- vrangforestillinger)
3. protese eller implantat

Etter å ha lest dette kapittelet, er det noe dere vil prøve å gjøre annerledes nå?

6. Oppgave om andre element som kan påvirke matlyst og matinntak

1. Tenk på en person med demens som dere kjenner godt.
Reflekter og vurder om det er nye faktorer du kan bidra med for å bedre personens matlyst og matinntak etter å ha lest kapittelet.
2. Tenk på en person med angst, depresjon og/eller vrangforestillinger, som dere kjenner godt.
Reflekter og vurder om det er nye faktorer du kan bidra med for å bedre personens matlyst og matinntak etter å ha lest kapittelet.

Oppsummering

Du har nå gjennomført modulen om mat og måltider - en vei til samspill og trygghet.

Bra jobbet!

I denne modulen har du gått igjennom

- [Individuell kartlegging og tilrettelegging av måltider](#)
- [Tilrettelegging av måltider for personer med kognitiv svikt](#)
- [Tilrettelegging av måltider for personer med demens](#)
- [Tilrettelegging av måltider for personer med psykisk sykdom](#)
- [Tilrettelegging av måltider når man er isolert](#)
- [Væske og ernæring](#)
- [Munnhelse](#)
- [Andre element som kan påvirke matlyst og matinntak](#)
 - [Medikamentpåvirkning](#)
 - [Ulike tiltak mot forstoppelse](#)
 - [Overvekt og fedme](#)

Veien videre

Vi anbefaler at du og arbeidsgruppen din bruker 6 uker per modul, og tar dere tid til samlinger for å få reflektert og praktisert underveis i opplæringsløpet.

Nå kan du fortsette å jobbe videre i gruppen din med de andre modulene. Disse kan tas i selvvalgt rekkefølge.

Spørsmål?

Har du spørsmål om denne modulen, eller om den digitale kompetansepakken i sin helhet, ta gjerne kontakt med oss på: mamil@hel.oslo.kommune.no



Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester Oslo
<https://www.utviklingssenter.no/miljobehandling>
mamil@hel.oslo.kommune.no