

# Ernæringsarbeidet i samlokaliserte boliger/Lørenskog kommune

Vallerud bosenter og Sykehusveien bolig før og etter fokus på  
ernæringsarbeid



# Samlokaliserte boliger

Vallerud bosenter



Sykehusveien bolig



# Eksempler på en et typisk måltid for en rusmisbruker



# Hvordan jobbe med endring?

- Endring tar tid
- Brukermedvirkning
- Husmøter med informasjon til og innspill fra beboerne
- Fagkveld med informasjon til og innspill fra de ansatte

# Før og etter fokus på ernæring

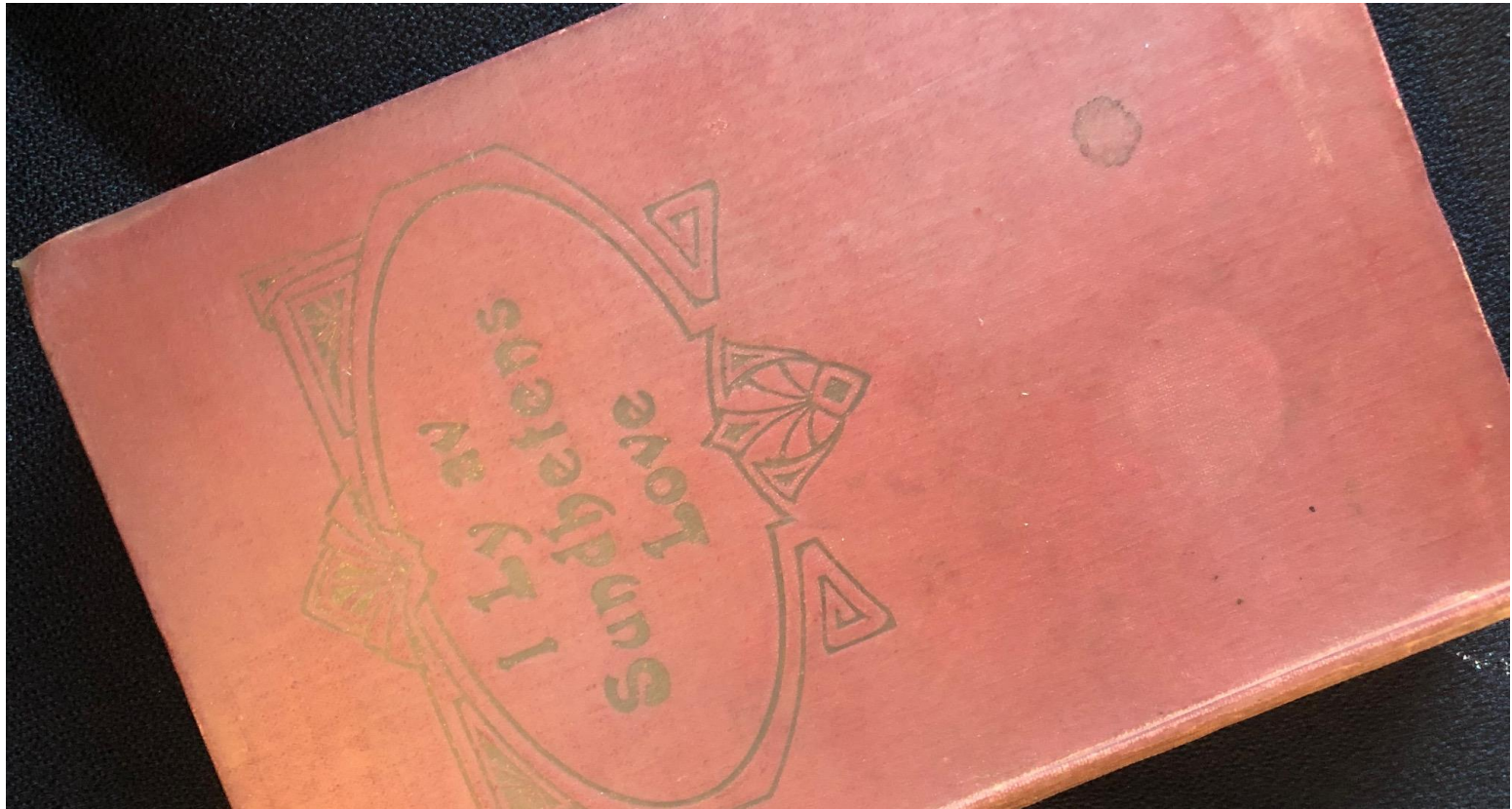
## For 4 år siden:

- Ikke mat på Sykehusveien
- Ingen kartlegging eller dokumentasjon rundt ernæring og ernæringsstatus
- Mye pølser, pizza, cornflakes, sukker
- Fri tilgang på sukker på Vallerud
- Vekslende/manglende kunnskap om ernæring blant personalet

## Og nå:

- Frokost og middag både på Vallerud og Sykehusveien
- Sukkeret fjernet helt på Vallerud fra april 2018
- Ukemeny basert på Helsedirektoratets anbefalinger
- Plankjøp
- Ernæringskartlegging i gang
- Veiing, måling og ernæringsplaner
- Alle ansatte tar e-læringskurs – God ernæringspraksis i helse og omsorgssektoren
- Økt interesse for ernæring blant beboerne (eks)

# Praktisk sundhetsbok for de tusen hjem (1921)



# Noe har skjedd

- ”Endelig tilbake til middagene på Vabo... Og endelig grønnsaker til middagene” (sitat beboer etter fengselsopphold)
- ”Det var jammen på tide at de begynte å lære litt av oss..” (sitat beboer når de fikk vite at også sykehusveien skulle begynne med matservering)
- ”Nå må vi passe på så vi ikke går for mye tilbake til hel og halvfabrikata..”(sitat personalet på forrige personalmøte)

# Veien videre

## Vi jobber fortsatt med:

- Ernæringskartlegging og tiltak
- Fullføre e-læringskurset
- Få beboerne til å forstå sammenhengen mellom kosthold og helse
- Gode måltidsrutiner

## Vi ønsker oss:

- Tilpasset BraMatkurs eller kokkekurs tilpasset våre beboere
- Enkel hverdagsmat som beboerne kan klare å lage når de flytter ut fra boligen
- Fokus på praktisk matlaging og mestringsfølelse
- Lage en kokebok underveis i kurset med enkle, næringsrike og enkle retter