

# KOSTKOFFERTEN

– historien bak



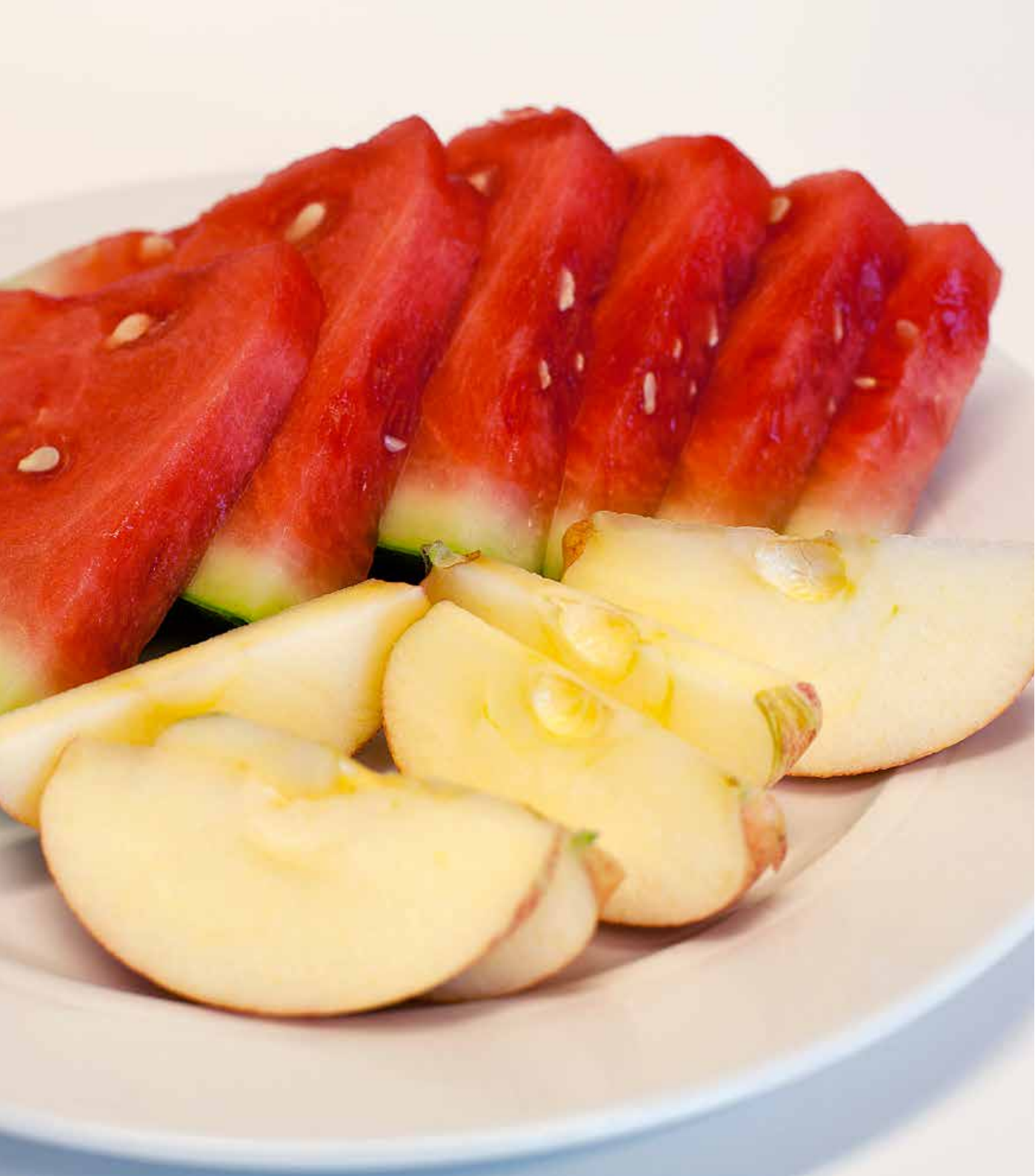
Rapport april 2015



Kristiansund kommune  
I medvind uansett vær



Utviklingscenter  
for sykehjem  
Møre og Romsdal





# Innhold

- 4 Forord
- 5 Sammendrag
- 6 Bakgrunn – hvorfor søkte vi om å få lage bedriftsintern opplæring?
- 7 Målsettingen for prosjektet
- 8 Organisering av prosjekt
- 10 Change of plans – aha-opplevelser som førte til endring i prosjektet
- 12 Produktutvikling
- 14 Tema og faginnhold i de 5 samlingene
- 15 Filmene
- 16 Erfaringer fra bruk i egen kommune
- 17 Overføringsverdi til andre deler av helsetjenesten og til andre tema?
- 18 Oppsummering



## Forord

I 2010 ga Helsedirektoratet ut «Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring». Retningslinjene retter fokus på både identifisering, forebygging og behandling av pasienter som er underernært eller som er i en ernæringsmessig risiko.

Rokilde sykehjem, Utviklingssenter for sykehjem i Møre og Romsdal (USH) har utviklet konseptet «Kostkofferten» – en bedriftsintern opplæringspakke. En operasjonalisering av veilederen – å få omsette faglige retningslinjer til praktisk handling. Det å få lov til å delta i både konsept- og produktutvikling har vært en ny og lærerik erfaring. Det er ikke bare det fagprofesjonelle innholdet som man må ta stilling til, men også det estetiske ved produktdesign.

Vår målsetting med Kostkofferten er at den skal føre til kompetanseheving hos ansatte som igjen vil gi en økt kvalitet til våre tjenestemottakere. Kristiansund kommune har valgt å etablere et ernæringsnettverk for å tilstrebe både kompetanseheving og -mobilisering.

Vi vil med denne rapporten fortelle om hvordan vi har utviklet konseptet «Kostkofferten» og ønsker på denne måte å inspirere andre til å fokusere på ernæring til pasienter i sykehjem.

Takk til alle som har bidratt til utvikling av «Kostkofferten»!

**Stephanie Helland**

Enhetsleder, Rokilde sykehjem  
Utviklingssenter for sykehjem i Møre og Romsdal



## Sammendrag

Norske faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring ble utgitt av Helsedirektoratet i 2009, og skal være kjent i sykehjem. Tilsyn avdekker ofte at dette ikke er tilfelle. Vår erfaring er at retningslinjene alene ikke fører til endret praksis, og at det trengs praktiske opplæringsverktøy for å kunne operasjonalisere retningslinjene. Utviklingssenter for sykehjem Møre og Romsdal gjennomførte i 2011–2012 et prosjekt der ansatte fikk en to timers undervisning i ernæring, utviklet på bakgrunn av retningslinjene. Klasseromsundervisning er imidlertid ressurskrevende, og vi så behovet for å tenke nytt når det gjelder kompetanseheving og implementering av god praksis.

Vi ønsket å utvikle et lett tilgjengelig opplæringsprogram som gir ansatte i sykehjem kjennskap til Nasjonale retningslinjer, og økt kompetanse i forebygging og behandling av underernæring. Dette kan omsette faglige retningslinjer til praktisk handling, noe som igjen gir pasientene bedre tjenester. Kompetansehevingen skal kunne skje uten bruk av store ressurser; ansatte skal sitte på jobb, når det passer best – sammen for å lære.

Opplæringspakken fikk form av en koffert. Kofferten inneholder opplæringshefte og filmer til 5 gruppesamlinger. Som en del av opplæringsprogrammet har vi laget en tiltakspakke,

med tre viktige tiltak for å bedre ernæringsarbeidet i sykehjem – og forslag til kvalitetsmålinger som kan vise om vi utvikler tjenestene i riktig retning. I tillegg ligger det «effekter» som skal inspirere og vekke nysgjerrighet:

- målebånd og KMI-tabell
- munnspeil og vurderingsverktøy for munnhelse (ROAG)

Til slutt er kofferten tenkt som et praktisk oppbevaringssted for informasjon og materiell som omhandler ernæring. Vi har begynt på «samlingen» ved å legge retningslinjene, Kosthåndboken og USH Nordland sin ernæringsfilm «Maten e god den, det e'kje da» i kofferten.

Kostkofferten er nå i salg via [www.kostkofferten.no](http://www.kostkofferten.no). Den er tatt i bruk i mange sykehjemsavdelinger, og vi har fått gode tilbakemeldinger på opplæringsprogrammet. Vi opplever at kostkofferten fører til kompetanseheving blant ansatte og økt kvalitet på tjenesten. I egen kommune har vi brukt opplæringsprogrammet i et ernæringsnettverk på tvers av sykehjemsavdelinger – og dette har ført til god erfaringsdeling og refleksjon.

Linda Kornstad Nygård

Prosjektleder, USH Møre og Romsdal



## Bakgrunn – hvorfor søkte vi om å få lage bedriftsintern opplæring?

Prosjektet «Kunnskap forebygger underernæring» ble utviklet med støtte av Helsedirektoratet i 2011–2012, med bakgrunn i «Nasjonale faglige retningslinjer for behandling og forebygging av underernæring». I dette prosjektet ble det gjort fokusgruppeintervju av beboere og spørreundersøkelser blant ansatte, og det ble laget et undervisningsopplegg på bakgrunn av dette. Prosjektgruppen utviklet undervisningsopplegget i samarbeid med klinisk ernæringsfysiolog, sykehjemsoverlege, institusjonskokk og andre fagpersoner med spesialkompetanse. I tillegg ble det lagt stor vekt på brukerkompetanse og brukermedvirkning i prosessen, både fra brukere og ansatte. Prosjektgruppen gjennomførte opplæring til alle enheter i helse- og omsorgstjenestene i Kristiansund kommune. I tillegg hadde de stor etterspørsel fra andre kommuner i fylket. Sykehjemmet hadde imidlertid ikke økonomi til å betale frikjøp av våre sykepleiere i tillegg til innkjøp av kursmateriell. Utviklingscenteret i Kristiansund fikk på samme tid tilført ytterligere kompetanse ved å ansette en forskningsmedarbeider som har mastergrad i ernæring og i tillegg pedagogisk utdanning. Vi planla derfor å gjøre om opplæringsprogrammet fra 2-timers klasseromsundervisning til en bedriftsintern opplæring for grupper, slik at kunnskapen skal bli tilgjengelig for alle som ønsker og til lave kostnader. Dette med inspirasjon fra lignende opplæringspakker fra blant andre Nasjonalt kompetansesenter for aldring – og helse.



# Målsettingen for prosjektet

Formålet med prosjektet var å lage en bedriftsintern opplæring som sykehjem kan kjøpe og gjennomføre i egen avdeling. Opplæringen skal forebygge underernæring hos pasienter i sykehjem, ved å gi de ansatte økt kompetanse om underernæring på tre hovedområder:

- Kartlegging og oppfølging av ernæringstilstand
- Gode matvarevalg/næringstett mat.
- «Det gode måltid»; refleksjon om hvordan egne arbeidsmåter kan påvirke appetitt og dermed ernæringsstatus.

Målgruppen er alle ansatte i sykehjem som tilbyr mat og tilrettelegger for måltider; sykepleiere, helsefagarbeidere og assistenter. Målet er at disse skal få økt kompetanse, og kunne gi et bedre tilrettelagt mattilbud. Dette tror vi vil føre til en nedgang i forekomst av underernæring.

Opplæringspakken skal gi en grunnkompetanse om tiltak som forebygger underernæring. Det vil ikke gi en spesialisert ernæringskunnskap – men fokuserer sterkere på «det gode måltid» og andre faktorer som påvirker appetitten og ernæringsinntaket, samt verktøy og rutiner for kartlegging og oppfølging av ernæringstilstand.

Opplæringsprogrammet fikk navnet «Kostkofferten». Det ble bestemt at den skulle være en fysisk koffert, med plass til Kosthåndboka (Helsedirektoratet), retningslinjene, opplæringshefter og film. I tillegg ville vi lage en tiltakspakke med tre–fire viktige kunnskapsbaserte tiltak for å forebygge

underernæring i sykehjem, samt forslag til hvordan vi kan måle resultatoppnåelse innen disse tiltakene. Bruken av tiltakspakke er basert på erfaringene fra Den Nasjonale Pasientsikkerhetskampanjen. For at opplæringspakken, og spesielt tiltakspakken skulle være kunnskapsbasert – ble det gjort litteratursøk. Vi fikk hjelp til litteratursøket både fra Rigmor Einang Alnes, forsker ved Senter for omsorgsforskning Midt-Norge, og fra biblioteket ved Høgskolesenteret i Kristiansund.





## Organisering av prosjekt

Prosjektet ble startet ved å ansette en prosjektleder i 30% stilling. Prosjektleder har hatt hovedansvar for prosjektets fremdrift, og har utviklet det meste av fagstoffet i samarbeid med ulike arbeidsgrupper.

**Styringsgruppen:** Prosjektgruppen ved Utviklingssenter for sykehjem i Møre og Romsdal har fungert som styringsgruppe i prosjektet, og Kostkofferten har vært fast sak på gruppens månedlige møter.

**Ressursgruppe:** Består av kjøkkensjef Bjørn Nortun, lege Anne Fasting, sykepleier fra tidligere ernæringsprosjekt Shantinidevi Shanmugantathan, folkehelsekoordinator Bente Elshaug, ernæringsfysiolog Britt Olufsen, hovedtillitsvalgt Målfrid Mork, samt Inger Lise Lervik og Stephanie Helland fra Utviklingssenteret. Ressursgruppen har møttes 4 ganger, og har også vært tilgjengelig for innspill og drøftinger underveis.

### ARBEIDSGRUPPER

**Fast arbeidsgruppe** har vært Linda Nygård, Stephanie Helland og Inger Lise Lervik, med fast avsatt tid til Kostkofferten 2 timer hver 2. uke.

**Arbeidsgruppe kostregistrering/dokumentasjon:** Prosjektleder har vært behjelpelig ved kostkartlegginger i en avdeling, samt kartlagt hva de synes er vanskelig i forhold til å dokumentere ernæring.

**Arbeidsgruppe behov for kunnskap:** Tema og faglig innhold i kostkoffertundervisningen ble testet og diskutert i en ernæringsgruppe på et sykehjem. Det ble gjennomført fem møter i denne gruppen i begynnelsen av 2014, og ernæringsgruppen var også med og tilrettela for at vi kunne gjennomføre filming. De som satt i denne arbeidsgruppen var: Bjarne Dyrлие, Jane Therese Farstad, Signe Alida Gjelseth, Norhild Alida Gjengstø, Siv Hoem, Emilia Jakobsen og Siw Rokstad.

**Arbeidsgruppe film:** Hedda Bangsund og Edvard Sætran fra Kristiansund videregående skole, medier og kommunikasjon – har gjennomført filming av scenene i kostkoffert-filmene. De har også deltatt på møter om manus, storyboard samt arbeidsmøter der filmene er blitt redigert. Deler av filmen i Kostkofferten ble laget av matblogger Marit Røttingsnes Westlie, i hennes studiokjøkken.







## Change of plans – aha-opplevelser som førte til endring i prosjektet

Flere av målsettingene fra prosjektsøknaden ble endret etter hvert – av ulike grunner. Her beskrives endringer og måloppnåelse i forhold til de fire målene vi satte oss i prosjektsøknaden:

**MÅL 1:** Å utvikle opplæringsprogrammet «Kunnskap forebygger underernæring» til bedriftsintern opplæring «Matpakka».

Vi har laget en bedriftsintern opplæringspakke, men navnet «Matpakka» ble raskt endret. Dette av flere grunner, men det som til slutt fikk oss til å ta beslutningen om navneendring var at vi ikke fikk kjøpt domene med navnet matpakka. Vi var også inspirert av aktivitetskofferten og demenskofferten – og fant ut at vi også ville lage en håndgripelig koffert til hjelp med ernæringsarbeidet.

**MÅL 2:** Å utvikle en app som kan brukes som beslutningsstøtte og hjelpemiddel ved ernæringscreening og oppfølgingstiltak.

Vi gikk raskt vekk fra tanken om å utvikle applikasjon for screening og tiltak, da prosjektleder fant at det ikke er screening og tiltak det var mest uklarhet rundt blant ansatte, – men heller kostkartlegging og beregning av behov og inntak.

Dette førte til tanker om å utvikle en bedre applikasjon for beregning av inntak – litt med inspirasjon av kostplanleggingsverktøy for slanking ala. Vektklubb.no. Prosjektleder var i kontakt med vektklubb.no, men de hadde ikke mulighet

til å inngå samarbeid med å videreutvikle deres produkt til bruk i sykehjem. Samtidig ble det klart at programmet «Mat på data», et kostberegningsprogram utgitt av Mattilsynet og Helsedirektoratet – skulle komme i ny og mer brukervennlig utgave i løpet av 2014. Vi valgte da å satse på å anbefale dette verktøyet i kostkofferten. Vi har hatt dialog med utviklerne av [www.kostholdsplanleggeren.no](http://www.kostholdsplanleggeren.no), men kom dessverre for sent inn til å kunne bidra med innspill. Lanseringen av Kostholdsplanleggeren ble likevel forsinket, og kom ut på matportalen.no uken etter at Kostkofferten ble lansert. Det er likevel henviset til kostholdsplanleggeren i arbeidsheftet i Kostkofferten.

**MÅL 3:** Å utforme en praktisk strategiguide for ernæringsoppfølging i kommunehelsetjenesten (går inn i Matpakka).

Det ble utviklet en tiltakspakke, med tre viktige anbefalinger for å jobbe med ernæringsarbeid i sykehjem. En tiltakspakke er mer håndgripelig enn en strategi, og de praktiske målingene vi foreslår kan motivere til å jobbe med systematisk ernæringsarbeid helt nær pasientene.

**MÅL 4:** Å gjennomføre spredning via USHT og i nettverk ved prosjektslutt. Utdeling til alle landets USHT ved Helse- direktoratets nasjonale nettverksmøte høsten 2014.

Kostkofferten ble delt ut til alle landets USHT oktober 2014, og i tillegg har vi til nå solgt over 50 koffertene til sykehjem rundt om i landet. Vi har nå begynt å få en del tilbakemeldinger fra disse. Det har kommet både ros og gode råd. Blant

rådene til forbedring har det vært en del «korrektur» med sidetall som ikke stemmer og lignende – men også forslag til andre måter å kjøre gruppene på, ønske om kursbevis i samme design osv. Her er noen sitater fra mailene som har kommet inn:

” For øvrig må jeg få skryte av kostkofferten. Her har den så langt skapt stort engasjement i alle avdelinger. Jeg kjører tre like samlinger i uka, fem påfølgende uker. I løpet av disse fem ukene får vi skolert 20 ansatte. Gruppesammensetningen endrer seg fra gang til gang. Det har gjort at de ansatte blir bedre kjent på tvers av avdelinger, en vinn – vinn-situasjon. Takk for et flott produkt!

” Vi har latt oss begeistre av «Kostkofferten».

” Materiell og film er så fint laget at i hvertfall jeg blir ekstra inspirert når jeg ser på det.



# Produktutvikling

Vi ønsket at opplæringspakken skulle ha et interessant design, slik at materialet virket tiltalende og inspirerende.

Når bestemmelsen for å lage en «Kostkoffert» i stedet for en «matpakke» var tatt – ble det gjennomført stadige kreative arbeidsmøter for hvordan kofferten skulle se ut og hva den skulle inneholde. Vi var i kontakt med forskjellige designfirma – men helhetsdesign viste seg å være utenfor det budsjettet vi hadde, og vi valgte å satse på å definere innholdet i kofferten selv – og bruke et lokalt firma innen grafisk design (EKH), samt et firma som kunne tilpasse skuminnlegg i plastkofferter (snap-pack)

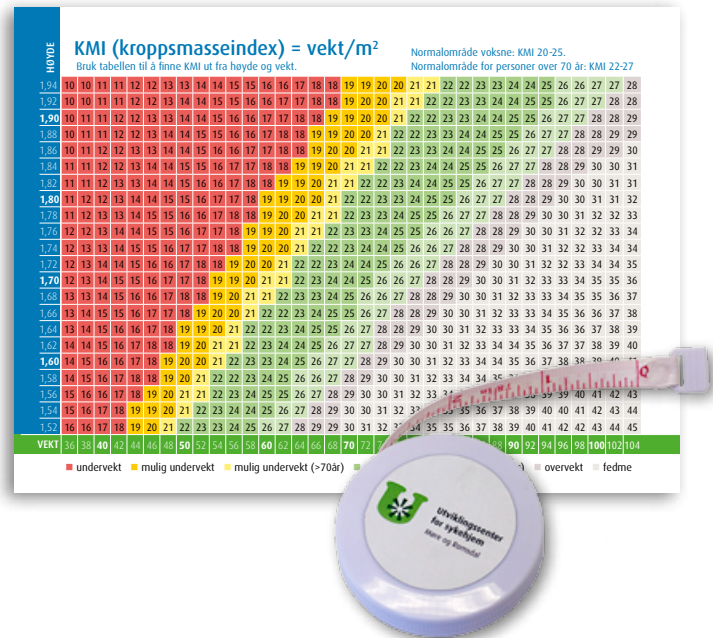
### «GADGETS»

Vi ville at kofferten skulle inneholde noe håndgripelig – noe som man kan ta på og få inspirasjon av. Etter mange kreative krumspring falt valget på to «verktøy» som skulle symbolisere to viktige områder for forebygging av underernæring:

- Målebånd og BMItabell – for å inspirere til økt bruk av antropometriske målinger i vurdering av ernæringstilstand.
- Munnspeil og vurderingsverktøyet ROAG – for å minne om hvor viktig munnhelsen er når man vurderer ernæringstilstand.

Prosjektleder ble først oppmerksom på den viktige sammenhengen mellom munnehelse og ernæring på et foredrag med ernæringsfysiolog Tone Maren Berge, på kurset «ernæringssvikt hos eldre» som ble arrangert av Kompetansesenter for

Aldring og Helse. Berge gikk noen år på tannlegestudiet før hun bestemte seg for å bli ernæringsfysiolog – og har derfor et spesielt fokus på tannhelse og ernæring. Hun fortalte flere gripende case om underernærte eldre der dårlig tannstatus og smerter fra munnen har vært hovedårsak, og bidro med tips i utarbeidelse av kostkofferten.



I mai presenterte prosjektleder Kostkofferten på den nordiske Gerontologikongressen i Gøteborg, på en parallellsesjon om ernæring, aktivitet og munnhelse. Tanken om å inkludere et munnspill i kofferten ble da svært godt mottatt – og prosjektleder ble introdusert for vurderingsverktøyet Revised Oral Assessment Guide (ROAG). Dette er et validert skjema for å

vurdere munnhelse (1), og er oversatt til norsk ved Haukeland universitetssykehus. PhD Pia Anderson ved høgskolan i Kristianstad har jobbet mye med skjemaet og gjort tester av pålitelighet, og hun har også sett over og godkjent den norske kortversjonen som vi laget til Kostkofferten.





## Tema og faginnhold i de 5 samlingene

Hovedfokus og områder vi ville ha med i opplæringsheftet/filmene er valgt ut dels fra erfaringer fra det første prosjektet «Kunnskap forebygger underernæring», og dels fra forskning som ble gjennomgått i litteratursøket.

Poeng vi ville få frem ble notert på gule lapper og sortert i fem samlinger. Gjennom prosjektperioden ble lappene flyttet frem og tilbake mellom samlingene for å finne naturlige hovedtema for de fem samlingene. Faginnholdet ble presentert for arbeidsgruppen (ernæringsgruppen) som ble opprettet på et av byens sykehjem, og etter hvert som diskusjonene og refleksjonene rundt ernæringstemaet gikk i gruppen – ble det tydeligere hva som hørte sammen i bolker.

De fem samlingene fikk etter hvert disse overskriftene:

- Er det så farlig å være tynn da?
- Oppdager vi underernæring tidlig nok?
- Hvor mye mat er nok mat?
- Beriking – det motsatte av slankekost
- Det gode måltid





## Filmene

Manus og storyboard til filmene ble utviklet i den faste arbeidsgruppen, og filmen spilt inn av medie-elevene Hedda Bangsund og Edvard Sætran. Deler av filmen (det som foregår i studiokjøkken) er produsert av Marit og Øyvind Westlie. Fortellerstemmen ble spilt inn av skuespiller Bjørnar Øksenvåg, og lydmann var Sigmund Nilsen.

Det å skulle lage et filmmanus var en ny og utfordrende oppgave, og svært lærerikt. Blant annet erfarte vi at det trengs mye mer film enn vi trodde for å fylle alle «dødperiodene» der fortellerstemmen tar lengre tid enn klippet som hører til. En konsekvens av dette er at en del scener blir gjentatt i flere av filmene – og det kan bli litt ensformig visuelt. De to ungdommene fra medialinja har imidlertid klart å klippe sammen det materialet vi hadde til en flott sammenhengende film som nå utgjør et godt utgangspunkt for refleksjon.





## Erfaringer fra bruk i egen kommune

I slutten av 2014 fikk sykehjemmene i Kristiansund et ekstratilskudd via «Kompetanseløftet» fra fylkesmannen i Møre og Romsdal – til implementering av Kostkofferten. Alle 12 sykehjemsavdelinger har fått opplæringsmateriell slik at alle ansatte kan gå igjennom opplæringen, og for å få en god start på dette valgte vi å bruke noe av tilskuddet til å opprette ernæringsnettverk. To ansatte fra hver sykehjemsavdeling deltar – og har ansvar for å videreformidle ernæringskompetanse til sine medarbeidere.

I tillegg til å gå gjennom opplæringsprogrammet, har vi i ernæringsnettverket sett på dokumentasjon av ernæringsarbeid – og målet er å sammen utvikle en ny prosedyre for dokumentasjon av ernæringsarbeid i dokumentasjonssystemet Profil. Allerede på første samling kom det frem at vi dokumenterer på ulike steder i systemet, og på ulike måter – og at det er behov for å bli enige om en lik praksis. Vi har også delt erfaringer med det å flytte middagsmåltidet til kveldsvakt. Det er et mål at alle avdelinger innfører det viktige lunsjmåltidet – slik at vi oppfyller Helsedirektoratets anbefalinger om fire hovedmåltider.

Ernæringsnettverket har også sett på kvalitetsmålinger, blant annet ved å telle antall timer nattefaste, det vil si hvor lenge hver pasient går uten mat fra siste måltid på kveld til første måltid på morgnen. Helsedirektoratet anbefaler at nattefasten ikke overstiger 11 timer – mens undersøkelser i norske sykehjem har vist at det i realiteten går både 15 og 16



timer mellom måltidene. Ernæringsnettverket i Kristiansund kommune har målt at gjennomsnittlig nattefaste ved våre sykehjem er 13,75 timer, og dette er målinger som vi vil gjenta og bruke som kvalitetsmål på om vi klarer å forbedre tjenestene våre.





## Overføringsverdi til andre deler av helsetjenesten og til andre tema?

Vi ser at opplæringspakken er etterspurt – og mange lurer på om vi skal lage en koffert til hjemmetjenestene også. Da kofferten ble delt ut på Helsedirektoratets samling i oktober, ble den også delt ut til Utviklingssentrene for hjemmetjenester. Vi har fått tilbakemelding fra noen av disse om at det ikke er så store endringer som skal til for at Kostkofferten kan brukes i hjemmetjenesten.

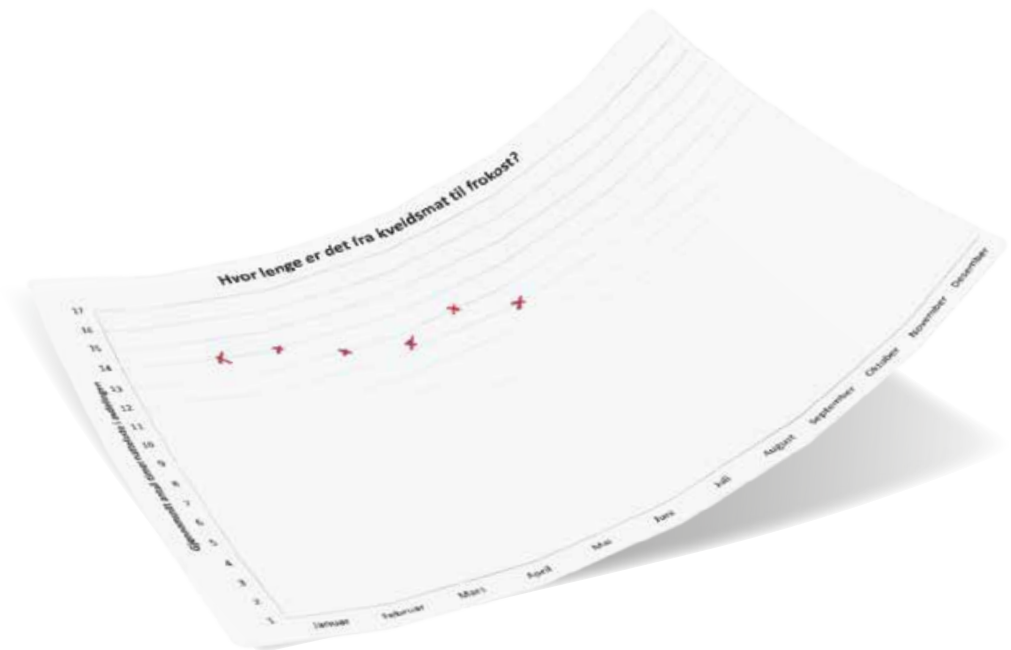
Kostkofferten har vakt oppsikt, og vi har erfart at folk setter pris på å få noe «håndfast» til hjelp i kompetansebyggingen rundt ernæring. Vi ønsker derfor å evaluere bruken av kostkoffertene – både hvordan de blir mottatt som pedagogisk opplegg og hvilken effekt den har på praksis. Et viktig spørsmål blir da om den pedagogiske modellen med gruppesamlinger, tiltakspakke og et sted for å samle info oppleves nyttig og lærerikt – og om denne modellen kan overføres til andre tema. Vi har blant annet fått innspill om at det er ønske om en lignende opplæringspakke innen fallforebygging.

Vi har gjennom hele prosjektet hatt tanker om forskning og evaluering av Kostkofferten, og vært i kontakt med ulike forskningsmiljøer på høyskole, senter for omsorgsforskning og Møreforskning. Det å skrive en god forskningssøknad har imidlertid vist seg å være mer tid- og ressurskrevende enn først antatt – og vi fikk ikke satt i gang forskning før prosjektperioden var over. Vi har imidlertid gjort mye grunnlagsarbeid – og vil fortsette å prøve å få evaluert kostkofferten ved forskning.



## Oppsummering

Kostkofferten er nå levert ut eller solgt i 118 eksemplarer, og ser ut til å være i bruk over store deler av landet. Opp-læringsmodellen ser ut til å ha slått an, og vi vil gjerne videreutvikle konseptet når vi har fått inn enda flere evalu-eringer. Spesielt vil det være interessant å se på om tiltaks-pakken er tatt i bruk, og om sykehjemsavdelingene bruker kvalitetsmålingene som er foreslått til å opprettholde fokus og kontrollere om de forbedrer seg.







## Utviklingscenter for sykehjem i Møre og Romsdal

E-post: [utviklingscenter@kristiansund.kommune.no](mailto:utviklingscenter@kristiansund.kommune.no)  
web: [www.ogbedreskalvibli.com](http://www.ogbedreskalvibli.com) og [www.usht.no](http://www.usht.no)