



Levanger kommune

FRISKLIVSSENTRALEN Levanger

Hvordan formidle kunnskap om kosthold på best mulig måte !

Et samhandlingsprosjekt om kosthold mellom
Frisklivssentralen Levanger og
Innvandrertjenesten Levanger.

PROSJEKTRAPPORT



Bakgrunn:

Helt siden oppstart av Frisklivssentralen Levanger i 2011 har vi vært opptatt av hvordan nå ut til mennesker med minoritetsbakgrunn. Vi har som andre Frisklivssentraler i Norge erfart at de kommer ikke til Frisklivssentralen. Vi ser også at de deltar lite på vanlige aktiviteter og tilbud.

Tilfeldigheter gjorde at vi i 2014 inngikk et samarbeid med Leira mottak om en opplæringspakke på kosthold der målet var å formidle kunnskap om kosthold. Vi gjennomførte 3 kurskvelder med temaene frokost, lunsj og middag. Vi hadde lite teori og mye praktisk arbeid. Dette skapte et engasjement både hos deltakerne på kurset, de ansatte på Leira og oss i Frisklivssentralen.

Vi har tro på at kunnskapen om kosthold bør være hos de som jobber nærmest, tettes på og møter dem i hverdagen.

Vi ønsket å utvikle dette videre og søkte midler fra Prosjektet «Fremming av helse for kropp og sinn» Finansiert av Extrastiftelsen. Vi fikk innvilget 50.000 kr.

Denne rapporten vil si noe om det vi har fått til og hvordan vi ønsker å jobbe videre med formidling av kosthold og fysisk aktivitet til mennesker med minoritetsbakgrunn.

Arbeidsgruppe:

- Unni Pape, helsesøster Levanger kommune
- Randi Johnsen. Ansatt Leira mottak
- Tove Mette Lind, sykepleier Leira mottak
- Gunnvor Galaaen, Flyktningetjenesten Levanger kommune
- Hågen Klevmo , voksenopplæringen Levanger kommune
- Fredrik Langfjæra, voksenopplæringen Levanger kommune
- Laila Hofstad Evjemo, engasjert i 40 % stilling Frisklivssentralen Levanger, jobber i tillegg på Levanger vdg. skole.
- Marit Veske, Frisklivssentralen Levanger kommune.

Marit Veske har vært prosjektleder.

Arbeidsgruppen har hatt 5 møter i prosjektperioden.

Mål for prosjektet:

- Kartlegge behovet for kunnskap, både hos ansatte som jobber i Innvandrertjenesten og innvandrerne.
- Hvordan formidle kunnskap om kosthold og fysisk aktivitet til personer med innvandrerbakgrunn. Hva er gjort andre plasser?
- Lage en undervisningspakke med «Bra Mat» konseptet som grunnlag - teori og praksis – så enkelt at de med utfordringer i forhold til språk får kunnskap.
- Øke bevisstheten rundt kosthold og fysisk aktivitet hos de ansatte som jobber i Innvandrertjenesten.
- Spre våre erfaringer.

Hva har vi gjort:

- Gjennom frikjøp av Laila Hofstad Evjemo har hun delt sine erfaringer med arbeidsgruppen. Hun har 4 års utdanning innen kost og ernæring og har i mange år jobbet med mennesker med innvandrerbakgrunn. Hun har drevet motivasjonsgrupper for diabetesforbundet og har også holdt kurs i kosthold for innvandrere sammen med Gunnvor Galaaen.
- Kartlagt hva som er gjort på området kosthold internt i kommunene. Både helsesøster og sykepleier har erfaring med kostholdsveiledning.
- Kartlagt hvem som møter innvanderne når de kommer til Levanger.
- Kartlagt hvem som har gjort liknende prosjekter andre steder.
- Hatt kontakt med Diabetesforbundet, NAKMI, Helsedirektoratet og Frisklivssentraler som har lang erfaring med å jobbe med livsstilsendring hos mennesker med innvandrerbakgrunn.
- Brukermedvirkning – vi har kartlagt hva innvandreren selv mener er utfordringene i forhold til kosthold og fysisk aktivitet. Vi har brukt en ressursgruppe på voksenopplæringen og elever ved Levanger vdg. skole.
- Samarbeidet med media og kommunikasjon på Levanger vdg. skole om å tilpasse et undervisningsopplegg med mye bilder og symboler og lite tekst.
- Prøvd ut noe av dette i sommerprogrammet august 2015.
- Evaluert underveis.
- Deltatt i ulike fora der vi har snakket om prosjektet vårt.
- Deltatt på fagdag om Syria og fagdag i Diabetesforbundet.

Høsten 2015 fikk vi midler fra Fylkesmannen til å videreføre prosjektet frem til sommeren 2016.

Metoder:

- Undervisningsmatriell: vi har utarbeidet fakta ark med bilder av matvarer og lite tekst til deltakere på kurs. Vi har utarbeidet faktaark med kost-og ernæringsteori som støtteark til fagpersoner til samtaler og opplæring/veiledning.
- Undervisning i gruppene: kost-og ernæring teori, demonstrasjon og smaksprøver. Mat og identitet – hva har de ulike kulturene av egen mat. Hvordan kan de på en positiv måte bli kjent med og gjøre gode valg i norsk matvarer. Eks. faktaark om valg i butikk både ernæringsmessig og økonomisk.
- Medisinsk blick op helsefremming og livsstilssykdommer. Bruk av faktaark og vise alternativer til hva en frokost kan inneholde. Både teoretisk og praktisk tilnærming.
- Erfaringsutveksling /samtale : tid til spørsmål og erfaringsutveksling.

Noen erfaringer så langt:

Det er et stort behov for kunnskap, mange spørsmål om kosthold og helse. Det er interesse for temaet, både hos innvanderne men også hos ansatte som jobber i innvandrertjenesten.

Mat i det nye landet kan være en utfordring. Det var mange spørsmål rundt ulike matsorter, hva er sunt å spise, hva spiser vi til ulike årstider. Er det sukker i vannet fra springen? Hvilke melsorter skal vi bruke?

Måltidsrytme – i mange land er det vanlig å spise 1-2 måltider. Mange hopper over frokost.

Å gå i butikken opplever flere som vanskelig. Språk er en ting, en annen ting er at vi har så mange valg innenfor en matvare. Det gjør det vanskelig å velge. Hva er sunt?
Pris spiller også en stor rolle. Det er forskjell på et kneip brød fra Coop og et grovt Petter Northug brød.

Ernæringskommunikasjon og etikk- Vi skal gi de kunnskap samtidig som vi skal ha respekt for den kunnskapen de har med seg om sitt eget kosthold. Dette må vi tenke på når vi har en individuell

samtale eller et kurs. Det er viktig å sette av tid til å prate sammen om hva de spiser. Være nysgjerrige. Vi erfarte at vi lærte mye av det.

Veien videre:

- Delta fast i sommerprogrammet
- Prøve ut, evaluere og videreutvikle undervisningsmaterialet. Spre dette til de som i det daglige jobber tett på innvandrerne. Eks. ta det inn i norskopplæringen.
- Prøve ut et kurskonsept for mødre på dagtid.
- Gjennomføre «Bra Mat» kurs for de ansatte på Leira.
- Prøve ut ei gågruppe på ettermiddagstid, der man bruker nærområdet og stier i området slik at de blir kjent med muligheten.

Vi har fått midler fra Fylkesmannen til å videreføre prosjektet våren 2016.

Prosjektleder Marit Veske
Levanger 4/1-2016.

Litraturliste:

NCD strategi 2013-2017 Helse og omsorgsdepartementet.

Likeverdige helse- og omsorgstjenester - god helse for alle - Helsdirektoratet

Artikkel: HiOA – søker bedre kommunikasjon om kosthold og vekt.

SOMAH prosjektet – samtaler om mat på helsestasjonen. HiOA.

Artikkel «Diabetiske komplikasjoner – ond sirkel eller mangefull kontroll» av Arild Aambø.

Artikkel: «Mulige utfordringer ved å formidle kostråd til en flerkulturell befolkning» av Lisa Maria Garnweider-Holme HiOA

«Bra Mat» - kurskonsept Helsdirektoratet.

Vedlegg:

Eksempler fra undervisningsmaterialet vårt:

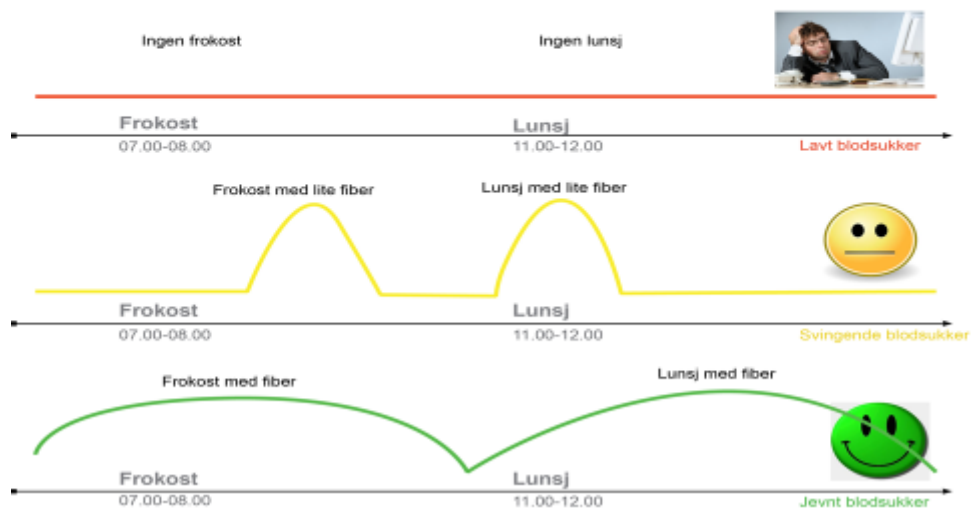


Levanger kommune

1.

FRISKLIVSSENTRALEN

Blodsukker

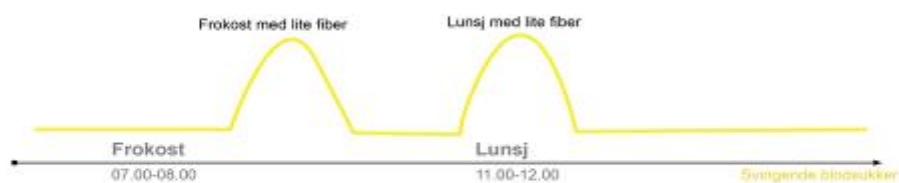


Levanger kommune

2.

FRISKLIVSSENTRALEN

Mat med lite fiber





3.



Mat med mye fiber

