

Diæt- og livsstilsvejledning
tilpasset unge mennesker med
autismespektrumforstyrrelser

Ernæringsprojekt

Introduktion

- Hvem er jeg?
- 36 år. Gift med mand og to børn på 13 år og 11 år.
- Professionsbachelor i ernæring og sundhed med speciale i klinisk diætetik. En uddannelse i at vide hvad der er hensigtsmæssigt at spise, og at undlade at spise, særligt når man er blevet syg. Det kan fx være i forbindelse med sondeernæring, diabetes, kræft, anoreksi, hjerteproblemer og fødevareallergier. Derfor er man som klinisk diætist typisk ansat på sygehuse eller privathospitaler. Man kan også være selvstændig og vejlede i privat praksis.
- Autorisation hos Sundhedsstyrelsen når man har bestået sin eksamen. Man er underlagt at vejlede, og drive praksis efter de kostråd og rammeplaner som Sundhedsstyrelsen har udarbejdet. Derfor vejleder jeg kun i kostprincipper som er evidensbaserede.



Fonden Asgaard

- Tilbyder botræning, socialtræning, personlig udvikling og støtte til skole/job/uddannelse.
- Botilbud med 10 pladser.
- Ekstern støtte i egen bolig 24/7.
- Fonden Asgaard blev etableret i 2000.
- Ca. 30 ansatte.
- Er KRAP certificerede.
- Er hele tiden undersøgende på at tilegne ny viden og få flere redskaber, der kan give brugerne et endnu bedre tilbud.

Alternative diæter
der anvendes til
målgruppen (ikke
evidensbaserede)

- Glutenfri.
- Kaseinfri.
- Sukkerfri.
- Ekstra tilskud af særlige vitaminer - langt højere end anbefalingerne fra Sundhedsstyrelsen.
- ASF kan ikke helbredes med mad, men korrekt ernæring og fysisk aktivitet hjælper alle mennesker til at blive den bedste udgave af os selv.

Hvorfor lave et ernæringsprojekt med denne målgruppe?

Udfordringer der kan medføre livsstilssygdomme:

- Forkert kost/selektiv kost
- Mangel på motion
- Mangel på energi
- U hensigtsmæssigt søvnmønster
- Psykiske sygdomme
- Økonomiske udfordringer
- Misbrug/afhængighed
- Kroniske smerter (hoved og ryg)

Jeg oplevede eksempler på de nævnte udfordringer hos beboerne på Asgaard.

Med min kendskab til ernæringsfysiologi, fandt jeg det oplagt at være undersøgende på om det ikke var muligt at yde støtte til beboerne, således at man kunne give dem vaner og viden, som kunne afhjælpe/lette de nævnte udfordringer, og derved medføre forbedret livskvalitet.

Derfor opstod ideen til projektet

Projektindhold og -opbygning

- Varighed 6 mdr.
- Frivilligt at deltage. Kræver dog at man er tilknyttet Asgaard og er diagnosticeret med ASF.
- 8 deltagere
- Gennemgik sundhedstjek ved egen læge ved opstart af projekt. Samt ved projektets afslutning.
- Har modtaget diætvejledning og/eller støtte til fysisk aktivitet enten 1 gang om ugen, eller 1 gang hver anden uge.
- Støtten har været på 1-2 timers varighed pr. gang.
- Deltagerne udfylder et skriftligt evalueringsskema, med støtte fra kontaktperson, når projektet afsluttes.
- Projektleder og tovholder, enmandsprojekt (mig).
- Ledelsen på Asgaard fungerede som sparringspartner og satte de ydre rammer, som fx tidsforbrug og økonomiske muligheder.

Hvad viste sundhedstjekket?

- Forhøjet blodtryk
- Forhøjede LDL værdier.
- Lave HDL værdier.
- For høj BMI.
- D-vitaminmangel.

Projektets formål

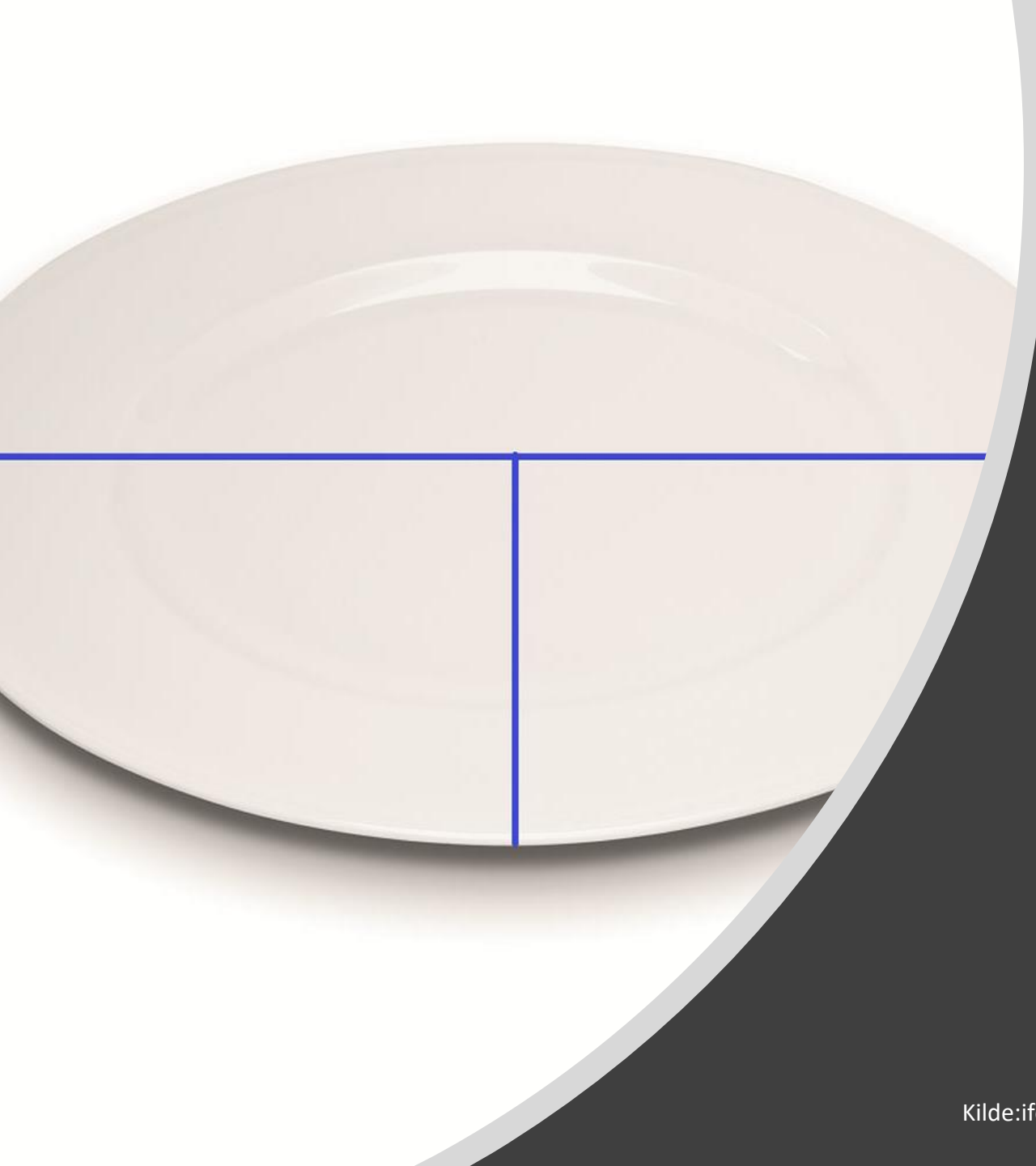
- Øge målgruppens livskvalitet.
- Belyse hvilke metoder og redskaber, der kan anvendes, med størst mulig succesrate, i diætvejledningen af målgruppen.
- Medvirke til bedre arbejdsbetingelser for at det pædagogiske arbejde kan udføres med størst mulig succes på Asgaard.
- Belyse om de rammeplaner og kostråd, som er udviklet til neurotypiske personer, af Sundhedsstyrelsen, anvendes direkte på målgruppen?
- Kan Asgaard give målgruppen et endnu bedre behandlingstilbud, hvis der kommer mere fokus på kost og motion?

Diætvejledning i praksis

- Udgangspunktet for alle deltagere er en kostanamnese, samt en afklaring af ønsker og mål for projektet.
- Jeg anvender den motiverende samtale i diætvejledningen (opbygge relation, målretter fokus, forandringsudsagn og indre motivation, derefter plan og forpligtigelse). Dette gøres ved hjælp af åbne spørgsmål, bekræftende udsagn, refleksion/spejling og opsummering.
- Jeg giver, hvis det er meningsgivende, en gennemgang af de 10 kostråd og hvilke diætprincipper der knytter sig til den enkeltes problemstilling/målsætning.
- Bruger mange visuelle eksempler fx tallerkenmodellen, personlige indkøbskort, skalering omkring motivation og tro på egen succes og skalering på fx smerteskala.
- Tanitavægt, almindelig badevægt, målebånd, løbebånd og motionscenter.



Tallerkenmodel Y



T model

Områder hvor
diætvejledningen
skal tilpasses
særligt til
målgruppen

Sundhed er, udover fravær af sygdom, også fysisk, psykisk og social trivsel (Kilde:WHO). Målgruppen er udfordret i alle områder. Mad og motion er både fysisk, psykisk og socialt. De områder er vigtige at hjælpe og støtte op om, så målgruppen hjælpes til bedre mestring af egenomsorg.

Tidsrammen for fx diætvejledning med målsætning om vægttab, er for NT ca. 2-3 mdr. Hvis der ikke er resultater herefter, afsluttes klienten.

For ASF vurderer jeg at tidsrammen skal udvides markant. Nærmere 6-9 mdr. Dette kan blandt andet tilskrives at der skal arbejdes markant mere med relationsdannelse til vejlederen. Samt at der i målgruppen ofte hersker en rigid tankegang, og at der må tages hensyn til en øget latenstid.

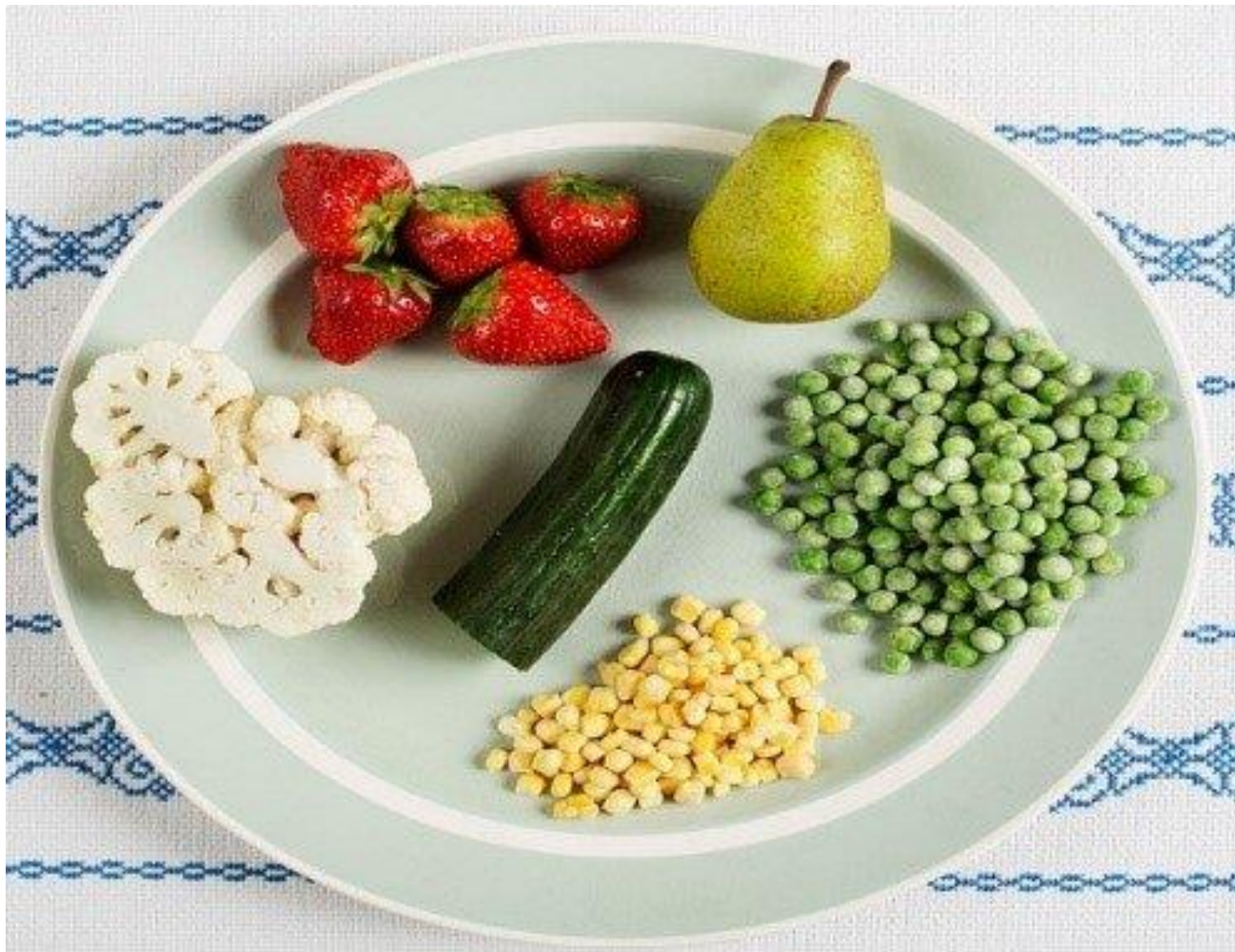
Områder hvor
diætvejledningen
skal tilpasses
særligt til
målgruppen

Visuelt materiale har en afgørende betydning for at gøre diætvejledningen meningsfuld. Hvor det blot understøtter en diætvejledning til NT klienter, er det et centralt udgangspunkt i vejledningen af klienter med ASF.

Årsagen til at ASF klienterne profiterer af det visuelle, er at det kan give dem det overblik, som de ellers kan være udfordret i at opnå pga. deres eksekutive vanskeligheder.

Smart at lave mange flere praktiske øvelser, hvor man fx går i køkkenet og viser på en køkkenvægt, hvor meget 600 g. grøntsager faktisk er.

600 g. frugt og
grønt



Kilde. sundhedsstyrelsen.dk

Områder hvor diætvejledningen skal tilpasses særligt til målgruppen



Skriftlig udgave af fokuspunkterne fra diætvejledningen. Alle aftaler og planer skal udleveres på skrift.



Altid have en plan A, B og C. Med henblik på at stressreducere og fastholde struktur, og derved ikke tappe målgruppen for energi.



Tage højde for en stram økonomi.



Tage højde for et begrænset energiniveau.



Madbudget og køkkenarbejde skal altså tilpasses i pris og hvilken indsats der kræves for at tilberede måltidet. Skal være meningsgivende, ellers ikke brugbart.

Nudelret

Ingredienser til 2 personer:
300 g. kyllingestrimler/kalkunstrimler/svinekødsstrimler/oksekødsstrimler. Vælg selv hvad der passer dig, afhængigt af lyst eller hvilke typer kød som er på tilbud.
Til marinade:
1 dl. olivenolie.
2 spsk. honning.
3 spsk. Soyasovs.
Krydderier efter smag og behag. Fx hvidløg, karry, chili, gurkemeje, ingefær, spidskommen.
4 spsk. flydende Becel.
125 g. tørrede nudler.
4 dl. hønseboullion.
300 g. frosne grøntsager. Eller friske, alt efter lyst og humør. Fx wokblanding, haricots verte, ærter, broccoli, gulerødder, rodfrugter osv.
Krydderier efter behov 😊
Redskaber der skal anvendes for at tilberede retten:
<ul style="list-style-type: none">• Frysepose 4 liter.• Dyb pande eller wok.• Grydeske.• Målebæger.

Tilberedning:
<ul style="list-style-type: none">• Hæld olivenolie, soya, honning og krydderier i fryseposen. Hold den lukket, og ryst/bland det godt.• Læg kødet i posen. Ryst posen godt igen. Lad kødet marinere i posen i køleskabet mindst 2 timer max 8 timer.• Varm en dyb pande, eller en wok op på 6 på blusset. Tilsæt flydende Becel.• Svits derefter kødet i 5-8 min.• Når kødet er svitset af, tilsættes grøntsagerne.• Opløs bouillonterningen i kogende vand i et målebæger.• Tilsæt nudlerne og hønseboullionen. Vend forsigtigt rundt med grydeskeen, så alle ingredienser er godt blandede.• Lad det hele småkoge til nudlerne er møre. Vend imens rundt i maden med skeen, så det ikke brænder på.• Smag til med krydderier efter dit behov 😊

Efter tilberedning:
<ul style="list-style-type: none">• Når retten er færdig fordeles maden på en eller to tallerkner.• Vask med det samme panden, grydeskeen og målebægeret, imens at maden afkøler til en passende temperatur. Tør af og sæt på plads.• Når du er færdig med at spise, vask straks drikkeglas, tallerkner og bestik. Tør af og sæt på plads.• Tør komfuret og bordpladen af med en karklud opvredet i varmt vand og opvaskemiddel.• Nu er køkkenet opryddet og rent og klar til næste gang du vil lave mad 😊

Eksempel på
opskrift

Områder hvor diætvejledningen skal tilpasses særligt til målgruppen



Øget behov for ressourcer (tid).



Diætvejledning i bevægelse, fx køre en tur, gå en tur, snitte grøntsager, spille bordtennis osv.



Behov for individuel træning, fx alene i motionsrum. På grund af sanseforstyrrelser.



Tænke på alternative former for motion, der fx skal kunne udføres i trygge rammer (hjemme i eget værelse).



Evt. en til en. Normalt meget gruppevejlednings baseret. Da der er så ekstremt individuelle behov hos målgruppen er dette ikke muligt.

Målgruppen

- De 8 deltagere havde meget forskellige målsætninger og udfordringer som skulle tilpasses diætvejledningen.
- Vægttab
- Forhøjet kolesterol
- Undervægt/spisevægring
- Vitaminmangel
- Integrere fysisk træning i hverdagen
- Ønske om højere energiniveau
- Ønske om flottere krop
- Ønske om at træne praktiske færdigheder, i forhold til madlavning og indkøb

Resultater

Deltog i løb og løber nu selvstændigt 2-3 gange om ugen. Opdager at kunne lykkes og mestre en opgave.

Har tabt 2,5 kg. og er fortsat i flyvende fart mht. vægttab og gode vaner.

Kan selvstændigt nu bidrage med at lave aftensmad og klare oprydning med 6 faste retter og grundregler.

Tager med i motionscenter og følger træningsprogram. Er i dialog med flere mennesker i træningscenteret. Øget socialisering.

Har åbnet op om alkoholvaner og får derfor støtte af misbrugskonsulent.

Har lært yoga og afspændingsøvelser, der kan afhjælpe kronisk hovedpine, og har derfor mere overskud til at fastholde at spise bedre, deltage i sociale arrangementer og dyrke motion.

Har lært om energibehov og energiforbrug.

Almen viden om kostråd og sunde vaner.

Mere tilfreds med sig selv og udseende, derfor bedre selvtillid. Kan overføres til andre livsområder.

Evaluering

- Projektet er stadig under afvikling
- Midtvejsevalueringen, som jeg har foretaget mundtligt, tyder på at det faktisk er et område, hvor en indsats kan gøre en forskel for beboerne på Asgaard.
- Emnet er meget logisk, naturvidenskabeligt bevist og derfor meningsgivende. Passer godt til målgruppen, da det med fordel kan tænkes i "kasser".
- Det er nemt at få "små sejre", da snublemålene kan tilpasses alle niveauer, men er lette at synliggøre og fejre. Hvilket medvirker til en øget tiltro til egne evner, som så overføres på andre områder af livet.

Evaluering

- Der er konstant brug for at tænke ud af boksen, og tilpasse de almene metoder til målgruppen.
- Adskiller sig meget fra almen diætvejledning, hvis det skal virke. Diætprincipperne er stadig fuldstændigt de samme, det er formidlingen der skal tilpasses.
- Det kræver at diætisten har en faglig viden om ASF.
- ”Små skridt”- metoden er frugtbar i forhold til diætvejledning af denne målgruppe

Opsamling af formålet med projektet

- Det tyder på at det vil være muligt at øge målgruppens livskvalitet ved hjælp af diætvejledning. Det giver selvtillid, velvære og forebygger at give denne målgruppe yderligere ydre rammer at kæmpe med.
- Det er til dels lykkedes at finde metoder og redskaber, der kan anvendes, med størst mulig succesrate, i diætvejledningen af målgruppen. Der vil helt sikkert være flere muligheder, som fremkommer når der oparbejdes mere erfaring i arbejdet med målgruppen.
- Jeg vil vurdere at et tværfagligt samarbejde omkring det sundhedsfaglige og det specialpædagogiske område vil kunne medvirke til bedre arbejdsbetingelser for det pædagogiske arbejde der udføres på Asgaard. Men det er min vurdering, og det vil være interessant at undersøge hvordan mine kollegaer tænker om dette.
- Rammeplaner og kostråd, som er udviklet til neurotypiske personer, af Sundhedsstyrelsen, kan anvendes på målgruppen, rent ernæringsfysiologisk. Formidlingen skal dog justeres kraftigt.
- Jeg mener at Asgaard kan give målgruppen et endnu bedre behandlingstilbud, hvis der kommer mere fokus på kost og motion. Især fordi vi på den måde kan arbejde med alle aspekter i WHO's definition af det sunde menneske.

Konklusion

- Væske.
- Vitamintilskud.
- Fysisk aktivitet, plan A, B og C.
- Give viden og redskaber, motiverende og meningsgivende.
- Større tidsforbrug i starten, medvirker til meget bedre resultater i sidste ende.
- Struktur, men med konstant mulighed for justeringer. Kræver stor fleksibilitet af diætisten.
- Har brug for kortere tid mellem diætvejledningerne, ellers tabes motivation. Har svært ved selvstændigt at bevare gejst, mere støtte end sædvanligt kræves.
- Men medfører faktisk større succesrate end hos NT klienter, da målgruppen ofte bevarer de vaner, som tillæres.
- Hvad kunne have givet bedre resultater, set i bakspejlet?
- Vigtigste er ikke at fokusere på om det er svært, men om det er muligt.