

Helsefremmende kosthold for mennesker med utviklingshemming



**Gratis høyere yrkesfaglig utdanning
(fagskoleutdanning)
30 studiepoeng**

For helsepersonell i helse- og omsorgssektoren

Opptakskrav

For opptak til fagskoleutdanningen Helsefremmende kosthold for mennesker med utviklingshemming kreves det fullført og bestått videregående opplæring med fagbrev fra programområdene helsearbeiderfaget eller barne- og ungdomsarbeiderfaget i utdanningsprogram for helse og oppvekst. Hjelpepleiere og omsorgsarbeidere er også kvalifiserte søkere.

Utdanningen er delt inn i emner. Det er mulig for studenten å søke godskriving for et eller flere emner dersom de kan dokumentere at de har tilsvarende NOKUT-godkjente emner fra tidligere.

Opptak på bakgrunn av realkompetanse

Med realkompetanse menes all formell og ikke formell kompetanse som en person har opparbeidet seg gjennom skolegang, arbeid og fritid.

Kandidater som søker opptak på bakgrunn av realkompetanse, må dokumentere at de har en alder som tilsvarer minstealderen for opptak på grunnlag av realkompetanse som fastsatt i fagskoleloven (23 år).

I tillegg må søker ha følgende krav oppfylt:

- kompetanse tilsvarende Vg3/VK2 for opplæring fra studieretning helse- og oppvekstfag. Kandidaten må bestå fagtest som bygger på læreplanen Vg3/VK2 utdanningsprogrammet helse- og oppvekstfag og ha minimum 8333 timer relevant praksis (5 år)

Med relevant praksis menes arbeidsoppgaver innen helse- og omsorgssektoren samt oppvekstsektoren, både offentlig og privat. Eksempel kan være praksis i skole, sykehjem, hjemmetjeneste, sykehus, bolig, omsorgsboliger, dagsenter, aktivitetssenter m.m.

Søkere som tas opp på bakgrunn av realkompetanse vil etter gjennomført og bestått avsluttende eksamen ikke kunne søke autorisasjon innen helsefagene.

Utdanningstilbudets organisering

Utdanningen inneholder 2 teoriemner og 1 fordypningsemne. Utdanningen består også av praktisk matlaging og 60 timer praksis. Utdanningen tilbys som en deltidsutdanning over 2 semestre (1 år) og legges opp med ca. 5 samlinger pr. måned på kveldstid (kl. 17.00 – 21.00).

For Bergen vil utdanningen også være tilgjengelig på dagtid, en dag i uken fra klokken 09.00 – 15.00.

Studentene leverer en skriftlig oppgave pr. emne. Det er 10 uker praksis. Det er mulighet for praksis på egen arbeidsplass. Fullført utdanning gir 30 studiepoeng.

Studenten må påregne studentavgift pålydende kr 400.-. Denne dekker medlemskap i ONF (Organisasjon for norske fagskolestudenter), administrative kostnader og diverse læringsmaterieell som gjøres tilgjengelig på læringsplattform.

Utdanningen består av følgende emner:

Emne 1: Basisemne – 9 uker

1a. Arbeidsformer og metoder i studiet

- Studieteknikk
- Aktiv læring
- Informasjonsteknologi

1 b. Helse- og omsorgsfagene i samfunnet

- Aktuelle verdier og normer i samfunnet og i helse- og omsorgsfagene, hvordan de henger sammen og styrer praktisk handling.

1c. Etikk

- Menneskesyn og menneskeforståelse
- Menneskerettighetene – retten til mat
- Verdier og verdioppfatninger, livssyn
- Etisk refleksjon og etiske dilemmaer
- Yrkesetikk og taushetspliktens etiske sider
- Samtykkekompetanse - makt, tvang og kontroll
- Brukermedvirkning

1d. Kommunikasjon og samhandling

- Tverrkulturell samhandling og kommunikasjon
- Kommunikasjon i ett hjelperperspektiv
- Relasjonskompetanse – det gode møte

1e. Stats- og kommunalkunnskap, helse og sosialpolitikk

- Lover og forskrifter som regulerer helse- og omsorgssektorens virkefelt
- Yrkesutøvelse og rammevilkår

1f. Sosiologi og psykologi

- Helse- og sosial ulikhet og kulturelt mangfold
- Familien som sosial og kulturell institusjon
- Mat og måltidenes sosiale betydning
- Religiøse og kulturelle kosthensyn
- Miljø og bærekraftighet

Emne 2: Helsefremmende kosthold for mennesker med utviklingshemming – inkludert praktisk matlaging og praksis – 23 uker

2a. Næringsstoffer og matvaregrupper

- Næringsstoffer
 - Karbohydrater
 - Proteiner
 - Fett
 - Vitaminer
 - Mineraler
 - Vann
- Matvaregruppene
 - Kornvarer og poteter
 - Grønnsaker, frukt og bær
 - Meieriprodukter
 - Kjøtt, innmat, fisk, egg og belgfrukter
 - Margarin, smør og oljer
- Kosttilskudd

2b. Trygg mat

- Hygiene og hvordan hindre smitte
- Smittekjeden
- Sykdommer fra mat og drikke
- På kjøkkenet
 - Oppbevaring og holdbarhet
 - Hygienisk tilberedning
 - Bevaring av næringsstoffer

2c. Kostholdsarbeid for mennesker med utviklingshemming

- Matens betydning for helse og livskvalitet
- Norske kostholdsanbefalinger for ernæring
- Helsefagarbeideren rolle i kostholdsarbeidet
- Tverrfaglig samarbeid
- Habilitetstjenesten

2d. God ernæringspraksis for mennesker med utviklingshemming

- Kartlegging av ernæringsstatus
 - Screeningverktøy for over- og undervekt
 - Måling av KMI/BMI
- Vurdering av energibehov
- Vurdere matinntaket i forhold til behov
- Kostholdsplan
- Ernæringsplan
- Oppfølging og evaluering
- Dokumentasjon

2e. Mat og måltider

- Mat i bolig (mat til ene husholdning og felleshusholdning)
 - Planlegging, innkjøp, ukemeny, måltidsberegning, porsjonsstørrelse
- Mattilbud, matrutiner, måltidsrytme
- Nøkkelrådsrost
 - Energi og næringstett kost
 - Mat med tilpasset konsistens
 - Spesialkost
- Måltidet, måltidsmiljø,

- Rammer rundt måltidet - tilbereding og servering
- Mellommåltider/Kosemat

2f. Forebygging og behandling av overvekt/underernæring/feilernæring

- Faktorer som påvirker matinntaket
- Når matinntaket blir for stort, for lite eller feil
- Måltidsmiljø
- Praktisk energi og proteinberiking (i praksis på kjøkkenet)
- Energi og næringstett kost (i praksis på kjøkkenet)

2g Fysisk aktivitet

- Hverdagsaktiviteter
- Fritidsaktiviteter
- Idrettsaktiviteter

2h. Kost ved ulike diagnoser og sykdomstilstander

- Down syndrom
- Prader-Willi syndrom
- Cohen syndrom
- Williams syndrom
- Autisme
- Tilleggsdiagnoser
 - Diabetes
 - Hjerte/kar-sykdommer
 - Overvekt fedme
 - Kreftsykdommer
 - Demens/Alzheimer
- Andre helsetilstander som innebærer spesiell tilrettelegging av kosthold
- Tannhelse

2i. Særlige hensyn knyttet til mennesker med utviklingshemming og kosthold

- Etikk/ Etske dilemmaer knyttet til mat og måltider
- Rett til medbestemmelse
- Makt og tvang
- Individuell plan
- Habiliteringsavdelingen for voksne

2j. Ernæringsomsorg og motivasjon

- Hva er ernærings-omsorg?
- Synet på ernæringsomsorg
- Hva motiverer og påvirker til endring? - motiverende samtale
- Matglede
- Om å sette mål
- Oppfølging
- Forsvarsmekanismer
- Brukermedvirkning
- Veiledning

2k. Praktisk matlaging for ene husholdning

Praktisk matlaging på kjøkkenet inngår som en del av emne 2. Dette legges opp som 18 timer fordelt gjennom hele emne 2.

Praktiske oppgaver på kjøkkenet vil være å tilberede måltider tilpasset brukere en møter i kostholdsarbeid for mennesker med utviklingshemming. Tilbereding av nøkkelrådkost, energi og næringstett kost, konsistenstilpasset kost, spesialkost og måltider som bidrar til å forebygge vektøkning og som skaper matglede vil være fokusområder.

2l. Praksis

Praksis er en obligatorisk del av studietiden og er viktig for å oppnå fagskoleutdanningens læringsutbytte. Praksistiden er 2 uker à 30 timer, og vil til sammen utgjøre 60 timer. Kandidaten skal skrive en praksisrapport med utgangspunkt i praksis.

Emne 3: Fordypning i Helsefremmende kosthold for mennesker med utviklingshemming

7 uker

Studentene skal gjennomføre et obligatorisk fordypningsarbeid. Emnet for fordypningsarbeidet skal være knyttet til praksis med-praktisk matlaging og være forankret i relevant teori.

Studenten skal gjennom fordypningsarbeidet vise refleksjon og bruke både teori og praktisk erfaring. Fordypningsoppgaven kan gjennomføres individuelt eller i gruppe.

NOTATER:

NOTATER:

NOTATER:

Administrasjons- og undervisningslokaler:

AOF Fagskolen
Hovedkontor
Dreier Gaarden
Haraldsgata 190
5525 HAUGESUND
Klikk for [Kart](#)

AOF Fagskolen
Strandgaten 197
5004 BERGEN
Klikk for [Kart](#)

AOF Fagskolen
i-Park Stavanger
Richard Johnsens
gate 4
4021 STAVANGER
Klikk for [Kart](#)

AOF Fagskolen
AOF Agder
Markensgate 13
4611 KRISTIANSAND
S Klikk for [Kart](#)

Kontaktperson Haugesund:

Cathrine Westmork
Kompetanserådgiver
cathrine.westmork@aof-fagskolen.no
52 70 90 08 / 970 94 461

Kontaktperson Agder:

Mette Celius
Kompetanserådgiver
mette.celius@aof-fagskolen.no
52 70 89 99 / 480 97 991

Kontaktperson Stavanger:

Tone Kristin Larsen
Kompetanserådgiver
tone.larsen@aof-fagskolen.no
52 70 89 91 / 478 63 936

Kontaktperson Bergen:

Wenche Lien Fotland
Kompetanserådgiver
wenche.lien.fotland@aof-fagskolen.no
412 01 689 / 55 30 90 50

Kontaktperson Bergen:

Hege Verpe
Kompetanserådgiver
hege.verpe@aof-fagskolen.no
948 01 982 / 55 30 90 50

Mer informasjon og påmelding gå til:**www.aof-fagskolen.no**

AOF Fagskolen
Postboks 24, 5501 Haugesund
Telefon: 52 70 90 00
E-post: post@aof-fagskolen.no
[Facebook.com/aof-fagskolen](https://www.facebook.com/aof-fagskolen)

veien videre