



BRA MAT for bedre helse

- mine erfaringer som kursholder

Christel Dahl; Veileder i fysisk aktivitet og kosthold i psykisk helse, Sandnes kommune



Er du klar?



-
- Rask repetisjon av konseptet
 - Vær deg selv og by på deg selv
 - Rekruttering
 - Pris
 - Lokaler
 - Lokale tilpassninger
 - Gruppe teknikk



BRA MAT konseptet

- Kommunalt alternativ til private aktører
- Lavterskel
- Basert på de nasjonale anbefalinger
- Anerkjenne hverandre
- Endringsfokusert veiledning i praksis



Vær deg selv og by på deg selv

- Å være seg selv er et hemmelig våpen
- Vær lyttende, ydmyk og nysgjerrig
 - Styr skuta ikke ro!
- By på deg selv
 - Åpne for at det er naturlig at handlevogna inneholder mer enn grønt og grovt.
- Gjør deg kjent med stoffet
- Gjør dette på din måte



Rekruttering

- Eget initiativ
- Oppsøkende virksomhet:
Helsestasjon/ Lærings –og mestringscenter/ tannlege og legekantor/ introduksjonsprogram/ dagsenter psykisk helse/ institusjoner/ oppfølging av sykemeldte/ frivillige organisasjoner/ fysio-ergo/ venterom
- Resept
- Lokale aviser, radio, andre medier
- Lag egne konsepter: vennekurs, familliekurs osv.



Lokaler, Pris og lokal tilpasning

- Bruk egnet lokaler
- Pris: maks pris bør ligge på kr.300.-
- Lokale samarbeidspartnere
 - Fleksi tid
 - Lokal butikken
 - Fruktleveranse
 - Skolekjøkken



Gruppeteknikk

- Størrelse på gruppa
- Sammensetning av gruppa
- Hvordan å få folk til å snakke
- Hvordan å styre dialoger
- Hva med etter kursslutt?

Bruk undervisningsmaterieell

- Kurslederhefte

- 4 Power point presentasjoner (kursøkt 1,2,3,5)

- <http://www.helsedirektoratet.no/ernaering/helsepersoneell/bramat/>

- Forslag til kursøkt 4 – praktisk matlaging

- Kokebok for alle - fra boller til burritos

- «Å snakke om endring» IS nr 1400 av Helsedirektoratet

- 8 faktaark

- 8 verktøy (bak i kurslederheftet)

- Evalueringsskjema

- Råd om kostholdet på www.shdir.no/ernaering



Tilbakemeldinger

” mer bevisst hva jeg putter i munnen”

” spiser mer grønnsaker og det har virket på blodtrykket”

” jeg veit hva som skal til, lagt om på noe og noe gjenstår.”

” jeg velger varer på butikken, jeg tar ikke bare noe”

” har gått ned i vekt uten at jeg har slanka meg.”



Oppsummering

- Materiellet fungerer - enkelt å ta i bruk for kurslærere
- Beholde kurslærere – hva skal til?
- Deltakerne endrer matvaner
- Deltakerne er fornøyde
- Ny gruppe - det fungerer hver gang!

Er du *nå* klar???





Hopp i
det!



Lykke til!!!