

God ernæring – god helse

Heidi Kathrine Ruud, seksjonsleder seksjon klinisk ernæring, Akershus universitetssykehus

Tiltakspakke for
forebygging og
behandling av underernæring
(sykehjem)



Juliert versjon mai 2018

It
pass



Juliert versjon mai 2018

I trygge hender 24
pasientsikkerhetsprogrammet.no 7

LEVE HELE LIVET

EN KVALITETSREFORM FOR ELDRE

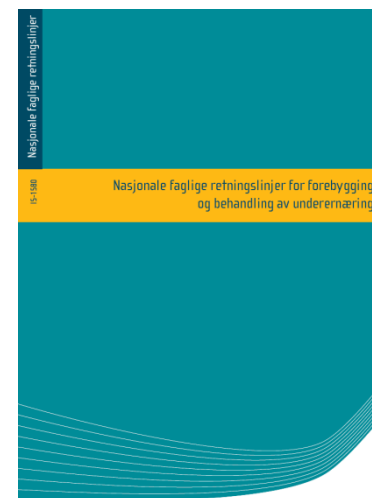
- oppsummering av kunnskap og forskningsresultater



Mat og ernæring til eldre

- oppsummering av kunnskap og forskningsresultater

Aldring og helse
nasjonal kompetansetjeneste



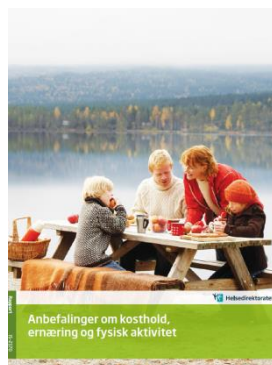
Helsedirektoratet

Agenda

- Aldring, fysiologiske endringer og ernæringssvikt
- Hva er god ernæringspraksis
 - Helsedirektoratet
 - Kunnskapsoppsummering (*LEVE HELE LIVET, Aldring og helse*)
- Innsatsområde forebygging og behandling av underernæring i Pasientsikkerhetsprogrammet
- Materiell og hjelpemidler:
 - Kompetansebroen
 - Nettside USSHT
 - Helsedirektoratet

Alderdom alene medfører sjelden ernæringssvikt

- Friske eldre i Norge har gjennomsnittlig et sunnere kosthold enn yngre
 - mer fisk, grønnsaker og frukt
 - mindre brus og saft
- Men de har færre måltider, og et lavere energiinntak enn yngre
- Energibehovet er lavere, behovet for næringsstoffer det samme (ev. økt)
 - Anbefalt inntak av vitamin D: voksne < 75 år: 10 µg, voksne > 75 år: 20 µg



Aldring og fysiologiske endringer

- ✓ Endret kroppssammensetning
 - Mer fettvev og mindre muskelmasse
 - Lavere energibehov
 - Dårligere appetitt
- ✓ Endret smaks- og luktesans
- ✓ Endret funksjon i mage/tarmkanalen
- ✓ Endret tannstatus
- ✓ Nedsatt hørsel og syn
- ✓ Glemmer å spise og drikke
- ✓ Leddproblem og skjelvinger
- ✓ Mistrivsel
- ✓ Problem med å lage maten selv
- ✓ Glemmer å sette maten i kjøleskapet
- ✓ Bivirkninger av legemidler
 - Munntørrhet

Underernæring blant eldre

- Norske undersøkelser blant eldre:
 - 30 % av de som mottar hjemmesykepleie eller bor på sykehjem er underernærte
- Sykdom er hovedårsaken til underernæring også hos de gamle
- **Utsatte grupper:** de eldste eldre, demente og de som lever med kronisk sykdom
- Underernæring svekker livskvaliteten og forverrer prognosene ved de fleste sykdomstilstander
 - Sår gror dårligere, skader leges saktere
 - Nedsatt toleranse for visse typer behandling, f.eks. cellegift
 - Økt infeksjonsfare
 - Generell svakhet og redusert funksjonsnivå (både fysisk og kognitivt)

Forebygging enklere enn reparering

Alle skal vurderes for ernæringsmessig risiko:

- Ved innleggelse, innskriving eller vedtak
 - ✓ Ukentlig i spesialisthelsetjenesten
 - ✓ Månedlig i sykehjem/institusjon
 - ✓ Månedlig i hjemmesykepleien

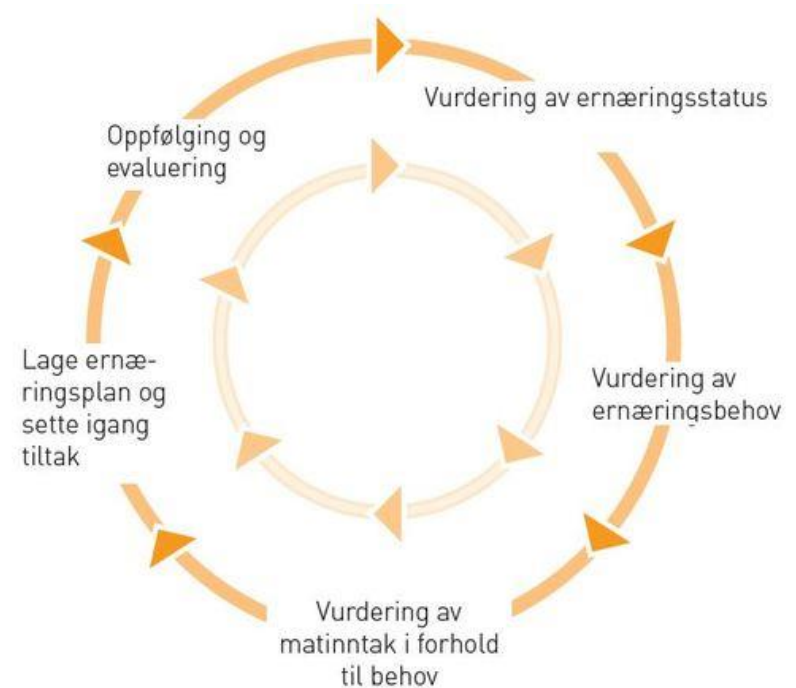


Hva er god ernæringspraksis?

- ✓ Kartlegging, vurdering og dokumentasjon av pasienters ernæringsstatus
- ✓ Vurdering av matinntak i forhold til behov
- ✓ Igangsetting av målrettede ernæringstiltak
- ✓ Oppfølging og evaluering



Ernæringstrappen. Kilde: Kosthåndboken, Helsedirektoratet 2012



Fremme matinntak, appetitt og måltids glede

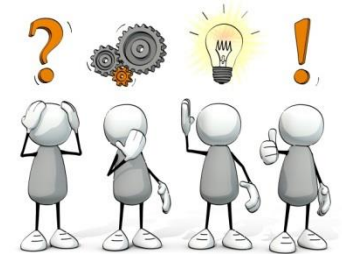
Hjemmeboende uten tjenester	<ul style="list-style-type: none">✓ Ivareta størst mulig grad av funksjon og egenomsorg knyttet til munnhelse✓ Deltakelse i matrelaterte aktiviteter✓ Tilgjengelige sosiale måltidsarenaer✓ Kunnskap om kosthold og helse
Hjemmeboende eldre med behov for tjenester	<ul style="list-style-type: none">✓ Tilby et variert og fleksibelt mattilbud/bistand til å gjøre egne matinnkjøp✓ Appetittlig måltid tilpasset behov✓ Fleksibel måltidsrytme✓ Tilpasset måltidsassistanse✓ Medspising
Sykehjem	<ul style="list-style-type: none">✓ Tilrettelegge for et sosialt og trygt måltidsmiljø✓ Service ved matservering med rimelig valgfrihet og konsistenstilpasset kost✓ Tilpasset måltidsrytme for å unngå for lang nattfaste✓ Tilrettelegging og samhandling i måltidssituasjonen✓ Personalet deltar i måltidet

Forutsetning for god ernæringspraksis

«Gjennomføre en regelmessig ernæringsvurdering med gode rutiner for veiing og vektregistrering for å sikre at den enkeltes ernæringsbehov imøtekommes og kvalitetssikre gjeldende ernæringspraksis»

Hjemmeboende eldre:

- ✓ God fagkunnskap og kompetanse blant helsepersonell
- ✓ God kommunikasjon mellom helsepersonell og matservicetilbud
- ✓ Tverrfaglig samarbeid
- ✓ Definerede ansvarsforhold
- ✓ Samhandling mellom beboere, uformelle omsorgspersoner og helsepersonell



Sykehjem:

- ✓ God ansvarsfordeling og planlegging av tilgjengelige ressurser
- ✓ God fagkunnskap og kompetanse blant helsepersonell
- ✓ God kommunikasjon med kjøkkenpersonell
- ✓ Tydelig ledelsesforankring

Pasientsikkerhetsprogrammet



Tiltak 1: Gjør en risikovurdering

- a) Vekttap
- b) Redusert matinntak
- c) Fremtidig matinntak eller økt behov grunnet sykdom/behandling

Tiltak 2: Gjennomfør en individuell kartlegging

- a) Vurder grad av underernæring
- b) Identifisere årsak til redusert matinntak
- c) Estimere pasientens energibehov


Tiltak 3: Gi tilstrekkelig ernæring

- a) Dokumentert ernæringstilstand
- b) Mål for behandling og tidspunkt for neste evaluering
- c) Estimert energibehov per døgn
- d) Status på pasientens matinntak
- e) Målrettede tiltak tilpasset den enkelte

Tiltak 4: Viderefør informasjon

Ernæring på kompetansebroen


ERNÆRING



Kunnskapsressurser om ernæring på Helsebiblioteket.no

For helsepersonell som er interessert i emnet Ernæring – her er et utvalg kilder og ressursar som du finner på Helsebiblioteket.no.


LES ARTIKKEL



E-læringskurs: God ernæringspraksis

E-læringskurs i ernæring, rettet mot ansatte i helse- og omsorgsaktøren. Få 12 korte leksjoner om ernæring per uke.


LES ARTIKKEL



Forebygging og behandling av underernæring

Helsedirektoratet anslår at rundt en tredjedel av pasienter i sykehus og i pleie- og omsorgstjenesten er underernært eller i risiko for å bli det.


LES ARTIKKEL



Verktøy og materiell

I denne artikkelen finnes et utvalg av tilgjengelig verktøy og materiell som kan benyttes i arbeidet med å innføre gode rutiner for ernæringsarbeidet.


LES ARTIKKEL



God ernæringspraksis

Her finner du enkle presentasjoner om god ernæringspraksis som kan benyttes på fagdager og i undervisning.


LES ARTIKKEL



Ernæringscreening – Identifisere risikopasienter

Ved bruk av enkle screeningskjema kan du på en effektiv måte identifisere pasienter i ernæringsmessig risiko.

LES ARTIKKEL



Nok og riktig mat

Nok og riktig mat er en filmserie fra Helsedirektoratet. Klikk på avspilningsknappen for å starte den første filmen. De neste filmene starter automatisk. Du kan velge film i menyen øverst til venstre.

SE FILM



Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester

Måltidsrytme og måltidsmiljø i sykehjem: Kartlegging fra fire sykehjem i Oslo

Et samarbeidsprosjekt mellom Sykepleierutdanningen, Høgskolen i Oslo og Akershus og Sykehjemsetaten i Oslo kommune.

Oslo Pågående



"Kostkofferten" – erfaring med bruk av undervisningsopplegg

Øke kunnskapen ernæringens betydning i sykehjem ved å bruke "Kostkofferten".

Hedmark Avsluttet



Ernæring på sykehjem - til beboernes helse og trivsel

Utvikling av kunnskapsbasert praksis på sykehjem innen området ernæring gjennom etablering av og arbeid i et sykepleiernettverk.

Hedmark Avsluttet



Innføring av et fjerde måltid i sykehjem

Avdelingen innførte et ekstra måltid i løpet av dagen. Tiden fra kveldsmat til frokost ble redusert med en time.

Hedmark Avsluttet



Referanser og litteratur

- Morais et al., E J Clin Nutr, 2013
- Kosthåndboken – veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten (Helsedirektoratet 2012)
- Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring (Helsedirektoratet 2009)
- Thomas B, Bishop, J. Manual of Dietetic Practice Blackwell Publishing 2007, 4.ed.