SOCIALSTYRELSEN

Ernærings-vurdering



Dato:

Navn:

Højde:

Fødselsdag:

Bolig:

Kontaktperson:

Vigtigt at vide om ernæring

Introduktion

Mad er en kilde til liv og livskvalitet. Som ældre er det derfor meget vigtigt ikke at blive undervægtig. At holde den rette vægt er med til at forebygge sygdomme, og betyder, at den ældre kan bevare eller genvinde sin funktionsevne. Og netop funktionsevnen er afgørende, når det drejer sig om at kunne udføre daglige gøremål og opretholde en høj livskvalitet.

En stor del af de ældre borgere, der er visiteret til madservice, er i dårlig ernæringstilstand. Det betyder helt konkret, at de skal have mere hjælp og har sværere ved at klare sig selv i hverdagen. Disse ældre borgere kan drage stor fordel af en fokuseret indsats, der kan hjælpe dem til at spise mere energitæt. Faktisk skal de spise næsten omvendt af de normale kostråd.

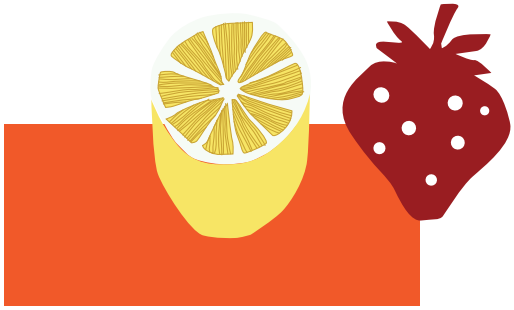
Denne ernæringsvurdering skal hjælpe dig med at afklare, om den ældre borger, du sidder overfor, er i dårlig ernæringstilstand. Og hvis dette er tilfældet, hvad du så skal gøre for at hjælpe.

Ved at udfylde skemaet sammen med den ældre borger kan I gennem et simpelt pointsystem finde ud af, om han eller hun er i én af de følgende kategorier:

- Uden for risiko (**0 point**)
- I risiko for dårlig ernæringstilstand (**1 point**)
- Har gavn af ernæringsindsats (**2 points**)

Hvis den ældre borger enten er i risikogruppe eller har gavn af en ernæringsindsats, skal du, udover den handling der lægges op til i skemaet, udlevere folderne **Madønsker** og **Luk mig op**. **Madønsker** giver den ældre tips til, hvordan dagens måltider kan suppleres med ekstra energi. Folderserien **Luk mig op** giver et bud på hvilke madvarer, der er gode at have i køleskab, fryser og skab. Brug folderne til at tage en snak om den ældre borgers foretrukne madvarer, så I sammen får diskuteret hvilke madvarer, der kan give den ældre borger flest kalorier i løbet af dagen. Foreslå at folderne bliver hængt op i køkkenet, så de kan fungere som daglig inspiration.

Hvis du af forskellige grunde ikke kan indhente informationer om den ældres vægt, spisevaner og risikofaktorer, skal du automatisk give **2 points**. På den måde kategoriseres den ældre som havende potentiale for en ernæringsindsats indtil det kan undersøges, om den ældre får dækket sine ernæringsbehov.



Vurdering af spisevaner



Forslag til indledende spørgsmål

1 Hvordan er din appetit for tiden?
2 Ved du, om din vægt har været nogenlunde stabil?
3 Er der umiddelbart nogle ting, der påvirker din appetit?

Udfyldning af ernæringsskema

Hovedmåltider

1 Hvor mange måltider spiser du til daglig? Dato: _____

3 eller flere	☐	☐	☐	☐
2 eller færre	OBS ☐	OBS ☐	OBS ☐	OBS ☐

Mad

2a Hvor mange skiver rugbrød plejer du at spise? (1 skive = ½ skive rugbrød, 1 skive franskbrød, ½ bolle) Dato: _____

4 skiver eller flere (hvis ja, gå videre til 3a)	☐	☐	☐	☐
Mellem 2 og 4 skiver	☐	☐	☐	☐
2 skiver eller færre	OBS ☐	OBS ☐	OBS ☐	OBS ☐

2b Hvor mange kartofler (eller kartoffelmos, ris eller pasta i tilsvarende mængde) spiser du til den varme mad? Dato: _____

Mere end 2	☐	☐	☐	☐
2 eller færre	OBS ☐	OBS ☐	OBS ☐	OBS ☐

Drikke

3a Hvor mange glas mælk drikker du om dagen (inkl. kakaomælk)? Dato: _____

Mere end 1 glas (hvis ja, gå videre til 4)	☐	☐	☐	☐
1 glas eller mindre	☐	☐	☐	☐

3b Hvor ofte spiser du dagligt syrnede mælkeprodukter eller ost? Dato: _____

2 portioner/skiver eller mere	☐	☐	☐	☐
Mindre end 2 portioner/skiver	OBS ☐	OBS ☐	OBS ☐	OBS ☐

Appetit

4 Har du levnet mad på tallerknen den sidste uge? Dato: _____

Nej	☐	☐	☐	☐
Ja	OBS ☐	OBS ☐	OBS ☐	OBS ☐

Vurdering af ernæringstilstand

Scoring af ernæringstilstand

Registrering af vægt og points

Evt. tidligere vægt:

Dato	Vægt	Var der OBS i 1-4 i Vurdering af spisevaner? ☐ Har den ældre haft et ikke planlagt vægttab den sidste måned? ☐ **Udfyld skema med point (0 eller 1) og årsag** Fx 1 (OBS i 3b og 4) Ja (1 point) Nej (0 point) Ved ikke (1 point)	**Har den ældre en eller flere risikofaktorer?** 1 Tygge-/synkebesvær ☐ 2 Behov for hjælp til at spise – anretning, tilberedning, servering, spisning ☐ 3. Akut sygdom eller akut forværring af kronisk sygdom ☐ **Udfyld skema med point (0 eller 1)** Ja (1 point) Nej (0 point) Ved ikke (1 point)	Total points	Signatur

Målsætning: Vægtvedligeholdelse: Vægtøgning:

Uden for risiko – 0

- Kostform normalkost
- **Vurdering af ernæringstilstand hver måned og efter sygdom**

Risikogruppe – 1

- Undersøg årsagen til risiko for dårlig ernæringstilstand
- Kost til småtspisende eller tygge-/synkevenlig kost
- **Vurdering af ernæringstilstand hver måned og efter sygdom**

Gavn af ernæringsindsats – 2

- Undersøg årsagen til dårlig ernæringstilstand
  Kost til småtspisende eller tygge-/synkevenlig kost og start ernæringsterapi
- Spørg den ældre om madønsker og måltidsvaner – husk mellemmåltider og energirige drikkevarer
  Fysisk aktivitet – træn færdigheder og styrk funktionsniveau
- **Vægt og vurdering af ernæringstilstand hver uge til målet er nået**
  Er målet nået?: Ja – Vurdering af ernæringstilstand hver måned
  Nej – Fortsæt (evt. med justeringer) en ernæringsindsats indtil målet er nået



Handleplan – risikofaktorer

Udfyldes ved OBS i risikofaktorer

Udredning af årsagen til dårlig ernæringstilstand 1 eller 2

Tygge- og synkebesvær

TANDSTATUS
Har den ældre dårlige tænder, kan det være svært at tygge. Tandlægen eller tandplejen kan hjælpe med tandstatus og tandprotesen.

Relevant fagperson kontaktet. Aftale:

Observeret dato:
Iværksat dato:
Evalueret dato:

SYNKEBESVÆR
Har den ældre synkeproblemer, er det en god idé at kontakte lægen og/eller ergoterapeut for at finde årsagen til problemet og gøre noget ved det.

Relevant fagperson kontaktet. Aftale:

Observeret dato:
Iværksat dato:
Evalueret dato:

KONSISTENS
Hoster den ældre under måltidet, eller er der rester i munden efter måltidet, kan det være, konsistensen er forkert – ergoterapeut kan vurdere behov. Køkkenet kan hjælpe med madens konsistens.

Relevant fagperson kontaktet. Aftale:

Observeret dato:
Iværksat dato:
Evalueret dato:

Hjælp til at spise

Har den ældre problemer med at anrette, tilberede, servere eller spise selv, kan det være svært at få dækket næringsbehovet. Ergoterapeuten kan hjælpe med redskaber og let spisetræning, så det bliver lettere at spise.

Relevant fagperson kontaktet. Aftale:

Observeret dato:
Iværksat dato:
Evalueret dato:

Sygdom

Er den ældre akut syg eller har forværring i sin kroniske sygdom, kan appetitten være dårlig. Lægen kan hjælpe med behandling.

Relevant fagperson kontaktet. Aftale:

Observeret dato:
Iværksat dato:
Evalueret dato:

Medicin

Noget medicin giver fx kvalme og mundtørhed, lægen kan hjælpe ved at justere medicinen.

Relevant fagperson kontaktet. Aftale:

Observeret dato:
Iværksat dato:
Evalueret dato:

Andre problemstillinger

Er der mange problemstillinger, og kan den ældre ikke tage på, kan en diætist hjælpe med at lave en individuel ernæringsplan.

Relevant fagperson kontaktet. Aftale:

Observeret dato:
Iværksat dato:
Evalueret dato:

Handleplan – vægttab/spisevaner

Udfyldes ved ikke planlagt vægtab og/eller OBS i Vurdering af spisevaner

Valg af kostform

Kost til småtspisende Dato:

Bestilles til de ældre, som scorer 1 eller 2 i vurderingen af ernæringstilstand, og som ikke har brug for en særlig konsistens. Kosten indeholder mere fedt end normalkosten, og hver mundfuld giver på den måde mere energi. Husk energirigtige mellemmåltider og drikkevarer (se **Madønsker**).

☐ Kost til småtspisende bestilt. Dato:

☐ Skal tilbydes mellemmåltider. Dato:

☐ Madønsker udfyldt. Dato:

Tygge-/synkevenlig kost Dato:

Bestilles, hvis den ældre har svært ved at synke eller tygge, og derfor har problemer med fejl-synkning ved indtagelse af almindelig kost. Husk energirigtige mellemmåltider og drikkevarer (se **Madønsker**).

☐ Tygge-/synkevenlig kost bestilt. Dato:

☐ Skal tilbydes mellemmåltider. Dato:

☐ Madønsker udfyldt. Dato:

Multivitamintablet Dato:

Er den ældre småtspisende, er der stor sandsynlighed for, at han eller hun ikke får dækket sit behov for vitaminer og mineraler.

☐ Noteret i medicinskemaet. Dato:

D-vitamin Dato:

Alle ældre over 70 år samt plejehjemsbeboere anbefales et dagligt tilskud af 20 µg D-vitamin samt 800-1000 mg kalcium.

☐ Noteret i medicinskemaet. Dato:

Apotekets energidrikke Dato:

Er den ældre småtspisende og taber i vægt, og er den tilbudte mad ikke nok til at dække energibehovet, kan apotekets energidrikke være nyttige. Lægen kan hjælpe med valg af rette drik og sørge for tilskud fra sygesikringen. Der skal stå sygdomsbetinget vægttab på recepten, ellers gives ikke tilskud.

☐ Læge kontaktet. Dato:

Træning

Styrke og smidighed Dato:

For at fremme den ældres funktionsniveau, er det – udover tilstrækkeligt med mad – vigtigt at træne den ældres færdigheder i dagligdagen suppleret med styrketræning hos fysioterapeut.

☐ Fysioterapeut kontaktet. Dato:

Evaluering og afslutning

Evaluering

1. Uge Dato:

Har den ældre spist tilstrækkeligt (jf. *Vurdering af spisevaner*)? Ja ☐ Nej ☐
Har den ældre holdt vægten eller taget på? Ja ☐ Nej ☐

Afvigelser:

2. Uge Dato:

Har den ældre spist tilstrækkeligt (jf. *Vurdering af spisevaner*)? Ja ☐ Nej ☐
Har den ældre holdt vægten eller taget på? Ja ☐ Nej ☐

Afvigelser:

3. Uge Dato:

Har den ældre spist tilstrækkeligt (jf. *Vurdering af spisevaner*)? Ja ☐ Nej ☐
Har den ældre holdt vægten eller taget på? Ja ☐ Nej ☐

Afvigelser:

4. Uge Dato:

Har den ældre spist tilstrækkeligt (jf. *Vurdering af spisevaner*)? Ja ☐ Nej ☐
Har den ældre holdt vægten eller taget på? Ja ☐ Nej ☐

Afvigelser:

Afslutning

Begrund hvis ernæringsterapien er afsluttet eller ikke iværksat.

- ☐ Målet er nået! Den ældre spiser tilstrækkeligt og har holdt/øget vægten
- ☐ Den ældre mangler motivation
- ☐ Den ældre er terminal
- ☐ Den ældre er afgået ved døden
- ☐ Den ældre er flyttet
- ☐ Andet:



Nyttig kontaktinformation

Adresser og telefonnumre

I det hvide felt nedenfor kan du skrive de vigtigste adresser og telefonnumre, du skal bruge til at træffe aftaler på den ældre borgers vegne.



Danmarks Tekniske Universitet

DTU

SOCIALSTYRELSEN

www.kreativgrafisk.dk