

Måltiden en naturlig del av livet



Undernäring i äldreomsorgen

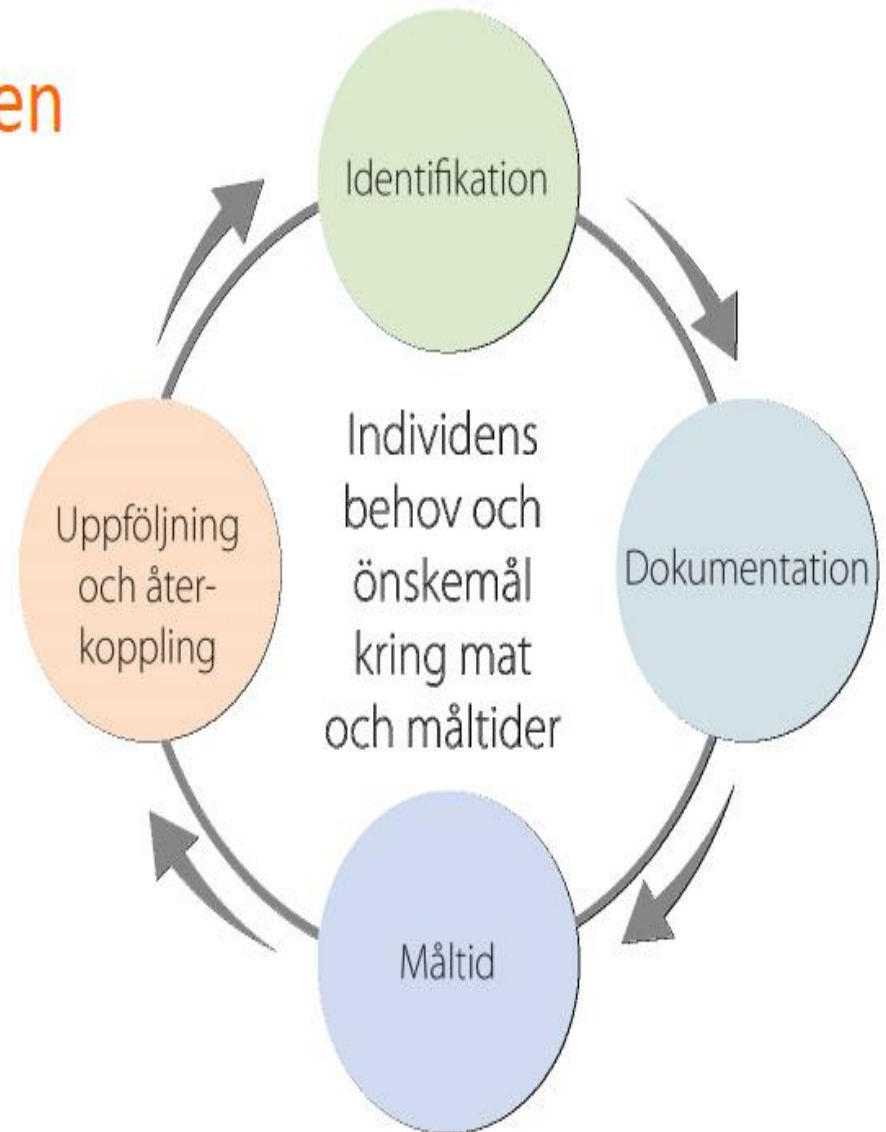
- Undernäring är vanligt inom äldreomsorgen, både i ordinärt och i särskilt boende.
- Studier visar att cirka 30 procent av de äldre i särskilt boende är undernärda och att ytterligare cirka 60 procent ligger i riskzonen för undernäring.
- Undernäringen orsakar mycket lidande och ökar risken för sjukdom ytterligare vilket ger ökat vårdbehov och höga samhällskostnader.

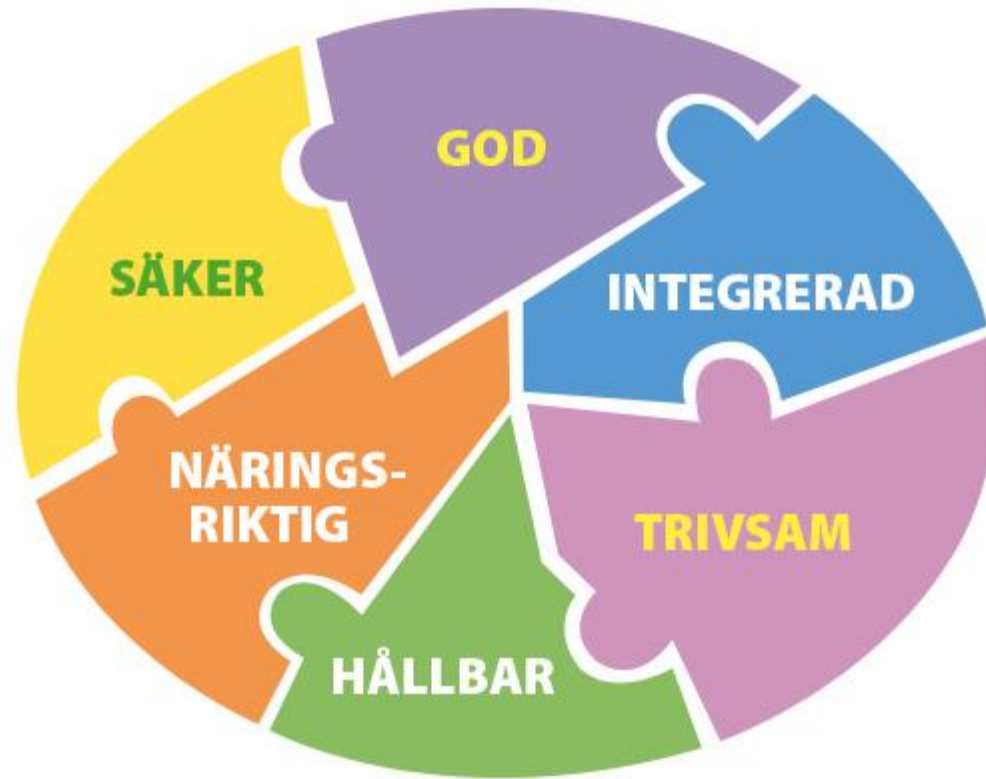
Undernäring vanligt på sjukhus

- Cirka 20-40% av patienterna är undernärda
- Undernärda patienter kräver betydligt större vårdresurser än välnärda patienter
- Kostnaderna för undernäring överstiger kostnaderna för fetma och dess följsjukdomar

Samverkan kring måltiden

- Läkare, MAS, sjuksköterska, dietist, arbetsterapeut, logoped, tandvården, biståndshandläggare
- Undersköterska, måltidsombud, måltidsbiträde, aktivitetsansvarig
- Kock
- Måltidschef, enhetschef





Måltidsmodellen

Riktlinjer om mat och näring

- ”Näring för god vård och omsorg - En vägledning för att förebygga och behandla undernäring” Socialstyrelsen 2011

Rätt mat och näring är en viktig patientsäkerhetsfråga.

Denna vård är lika viktig för den enskilde som läkemedel, andningsunderstöd och andra terapeutiska insatser.

Klinisk nutrition är en del av **den medicinska behandlingen**

- SOSFS 2014:10, föreskrift från Socialstyrelsen

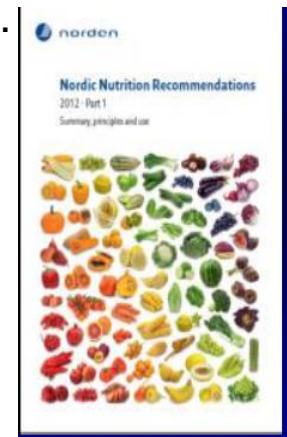
Förebyggande av och behandling vid undernäring.

. Vårdgivaren ska ha rutiner för att förebygga och behandla undernäring.

Måltiderna är centrala och en viktig del av vården.

- Nordiska näringsrekommendationer SLV

Råd för friska, på gruppnivå.



Måltidsmiljö/Stämning

- För värdtagaren är måltiden en aktivitet som styr dagen och ger sammanhang. En upplevelse att se fram emot
- För personalen är måltiden en av många arbetsuppgifter som ska utföras på en viss tid.
- Vi är varandras miljö och vi skapar stämningen tillsammans.





Anna 85 år

Vikt: 60 kg

Längd: 158 cm

BMI: 24

Energibehov:

1 800 kcal/dag



Många små måltider spridda över dygnet

Ett mellanmål kan ge mycket energi och protein och fungera som "buffert" fram till lunch eller middag.

Förmiddagsfika

Lunch

Något litet en stund före maten kan väcka aptit och förbereda kropp och sinne för att det är mat på gång.

Eftermiddagsfika

Middag

Frukost

Kvällsmat/fika

På sängkanten

På sängkanten

Nattfasta högst 11 timmar

En nattfasta (tiden mellan sista måltiden på kvällen och den första på morgonen) på 11 timmar ger 13 timmar att fördela måltiderna på. Längre nattfasta gör det svårt att hinna få i sig det kroppen behöver.

Något litet energirikt före sänggåendet kortar nattfastan och ökar chansen till en god natts sömn.

Det är en sak vad man bör äta för att förebygga sjukdom och bibehålla hälsa, och en annan vad man bör äta för att återvinna hälsa.

”Och man bestämmer alltid själv vad som gäller!”



Hälften av tiden
ägnas åt måltider.

Använd dem!

