

Vejledning:

Ernæringsudredning – beboer på ældrecenter

Beboerne skal ernæringsudredes minimum en gang om året samt efter indlæggelse, uhen-sigtsmæssigt vægttab, fald eller efter akut sygdom.

Brug skemaet: Ernæring Udredning – find det i Nexus under Plan > Tilstande > Udredning.

Beboeren sættes efter udredningen i en af tre kategorier:

- 0 point: Grøn = God ernæringstilstand
- 1 point: Gul = Risiko for dårlig ernæringstilstand
- 2 point: Rød = Gavn af ernæringsindsats

■ Ernæringsudredes beboeren med 0 point/Grøn dokumenteres det i Funktionsevne-tilstanden "Varetagelse af egen sundhed".

Efterfølgende dokumenteres:

- Tilstanden opdateres, så den stemmer overens med beboerens nuværende tilstand
- Aktuelle indsatser, vejning og supplerende udredning
- Indsatsmål oprettes på indsatserne
- Handlingsanvisninger oprettes på indsatserne
- Opgaver til opfølgning oprettes på indsatserne

■ Ernæringsudredes beboeren med 1 point/Gul eller 2 point/Rød dokumenteres dette i en af følgende "Helbredstilstande":

- Problemer med undervægt
- Problemer med overvægt
- Uhenigtsmæssigt vægtændring
- Problemer med fødevareindtag

Efterfølgende dokumenteres:

- Tilstanden opdateres, så den stemmer overens med beboerens nuværende tilstand
- Aktuelle indsatser, for eksempel vejning, tiltag i forhold til kost/ernæring og genvurdering oprettes
- Indsatsmål oprettes på indsatserne
- Handlingsanvisninger oprettes på indsatserne
- Opgaver til opfølgning oprettes på indsatserne

Spørgsmål – kontakt

Kostvejleder Annette Hendrup Smith

- Ring 84 12 eller 40 73 44 25
- Brug advisfunktion: Kost og Ernæring

Se eventuelt:
Instruks – Ernæ-
ring udredning på
ældrecentre

Ernæring | handlingsanvisning

0 point. Grøn – God ernæringstilstand

Målgruppe

Borgere uden OBS i ernæring på udredningsskemaet og intet utilsigtet vægttab.

Mål

At holde vægten stabil.

Handling

Vejning

1 gang om måneden, noteres i "Målinger".

Mad og måltider

Tilbyd normalkost med fokus på proteiner i alle måltider.

Proteiner findes i mælkeprodukter, fisk, kød og fjerkræ, linser og bønner.

Tilbyd små mættende mellemmåltider fordelt over hele dagen.

Obs på sunde drikkevaner. Eventuelt mager mælk, vand og juice.

Fokus på Det Gode Måltid. Rammerne for måltidet, anretning og servering.

Hvad kan køkkenet gøre?

Hjælpe med sunde alternativer.

Flere grønsager, grovere brød, knækbrød, frugt.

Aktivitet/bevægelse i hverdagen

Indarbejd rutiner over hele dagen, hvor borgeren kan deltage aktivt. Bevægelse og frisk luft giver appetit.

For borgere i kørestol er det god træning at bevæge sig over på en almindelig spisebordsstol og sidde ved spisebordet.

Ved træning

Sørg for at borgeren har spist og dermed har energi til at træne.

Drik/spis proteinholdigt efter træning, eventuelt et glas mælk/kakaomælk.

Opfølgning

Borgere skal tilbydes ernæringsudredning minimum en gang om året. Borgeren skal også ernæringsudredes efter indlæggelse, utilsigtet vægttab, fald eller efter akut sygdom.

Ernæring | handlingsanvisning

1 point. Gul – Risiko for dårlig ernæringstilstand

Målgruppe

Borgere med OBS i ernæring på udredningsskemaet eller utilsigtet vægttab uden et ja i risikovurdering.

Mål

At øge eller stabilisere vægten.

Handling

Vejning

1 gang om måneden eller hver 14 dag hvis det vurderes.

Mad og måltider

Tilbyd mad til småtspisende. Små portioner som er beriget med energi og protein.

Tilbyd små energirige mellemmåltider fordelt på hele dagen. For eksempel små desserter, kiks med ost, energi og proteindrikke.

Vær opmærksom på om madens konsistens passer borgeren.

Gerne flydende kalorier som sødmælk, kakaomælk, juice.

Brug hjemmelavede energi og proteindrikke, mælkebaserede, juicebaseret og supersaft fra køkkenet.

Undersøg om der er brug for hjælpemidler ved måltiderne.

Fokus på Det Gode Måltid. Rammerne for måltidet, anretning og servering.

Hvad kan køkkenet gøre?

Fremstille små energirige retter, til køl og frost.

Fremstille mad i en passende konsistens.

Lave energi og proteindrik.

Ved træning

Sørg for at borgeren har spist og dermed har energi til at træne.

Drik/spis proteinholdigt efter træning, eventuelt et glas mælk/proteindrik.

Har du tænkt på følgende?

Dysfagi, depression, ensomhed, dårlig protese, svamp.

Opfølgning

Borger skal tilbydes ernæringsudredning igen efter 3 måneder. Borgeren skal også ernæringsudredes efter indlæggelse, utilsigtet vægttab, fald eller efter akut sygdom.

Ernæring | handlingsanvisning

2 point. Rød – Gavn af ernæringsindsats

Målgruppe

Borgere med OBS i ernæring på udredningsskema eller utilsigtet vægttab og ét eller flere 'ja' i risikovurderingen.

Mål

At øge eller stabilisere vægten.

Handling

Vejning

1 gang om ugen.

Mad og Måltider

Tilbyd mad til småtspisende. Små portioner som er beriget med energi og protein.

Tilbyd små energirige mellemmåltider fordelt på hele dagen. For eksempel små desserter, kiks med ost, energi og proteindrikke.

Vær opmærksom på, om madens konsistens passer borgeren.

Gerne flydende kalorier som sødmælk, kakaomælk, juice, koldskål, legerede supper, energi og proteindrikke.

Undersøg om der er brug for hjælpemidler ved måltiderne.

Undersøg eventuelt muligheden for en grøn recept af ernæringsdrikke i samarbejde med sygeplejersken især ved KOL, cancer og alvorlig svækkelse.

Fokus på Det Gode Måltid. Rammerne for måltidet, anretning og servering.

Hvad kan køkkenet gøre?

Fremstille små energirige retter, til køl og frost.

Fremstille mad i en passende konsistens.

Lave proteindrik.

Eventuelt tilbyde ønskekost i samarbejde med sygeplejersken.

Har du tænkt på følgende?

Dysfagi, depression, ensomhed, dårlig protese, svamp.

Kostvejledning, ergoterapeutisk vejledning.

Opfølgning

Borger skal tilbydes ernæringsudredning igen efter minimum 3 måneder. Borgeren skal også ernæringsudredes efter indlæggelse, utilsigtet vægttab, fald eller efter akut sygdom.