



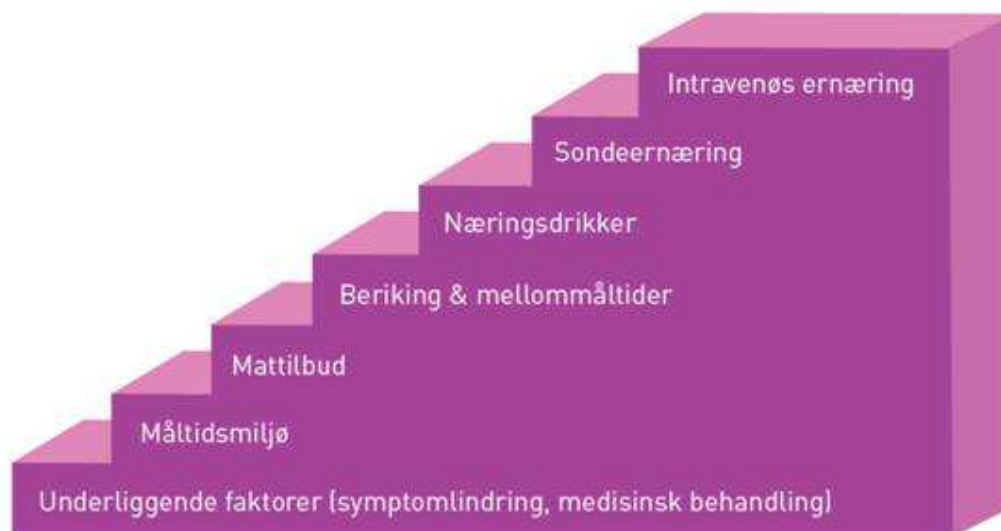
**Utviklingscenter
for sykehjem**
Akershus



AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

Tiltaksplan

Ernæringstrappen



Ernæringstrappen. Kilde: Kosthåndboken, Helsedirektoratet 2012



Utforming av tiltaksplan





Tiltaksplan ernæring (ernæringsplan)

- Hvorfor får pasienten ikke i seg det som behøves?
- Hvordan skal man dekke behovet?
 - Hva får pasienten i seg?
 - Hva er pasientens behov?
 - Hvordan dekke eventuelt underskudd på kalorier og proteiner?
- Vurdere hensiktsmessige tiltak
 - Ernæringstrappen



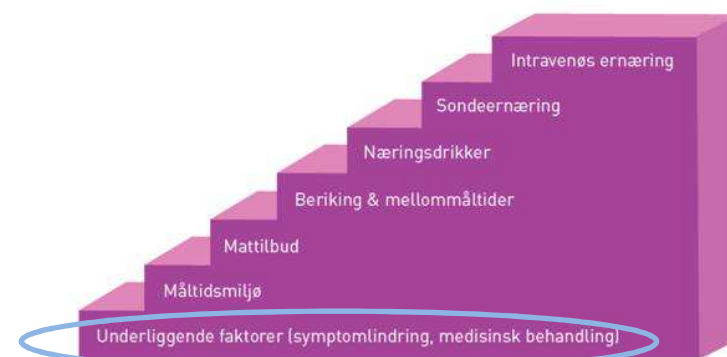
Ernæringstrappen

- Formålet med trappen er å systematisere ernæringsarbeidet og prioritere tiltak
- Hensikten er å forsinke eller forhindre fordyrende behandling ved å forebygge eller behandle underernæring
- 4 første trinnene:
 - Tidlige og enkle tiltak for forebygging
 - Lavere alvorlighetsgrad



Trinn 1: Underliggende faktorer

- **Av og til er det nok å lette eller eliminere hindringer:**
 - Medisinske tilstander, medikamenter og bivirkninger
 - Tann- og munnstatus (munnsår, munntørrehet, passer tannprotesen?)
 - Kvalme
 - Smerte
 - Søvn
 - Psykososiale forhold
 - Fysiske funksjonsvansker
 - Endret livssituasjon
 - Sorg

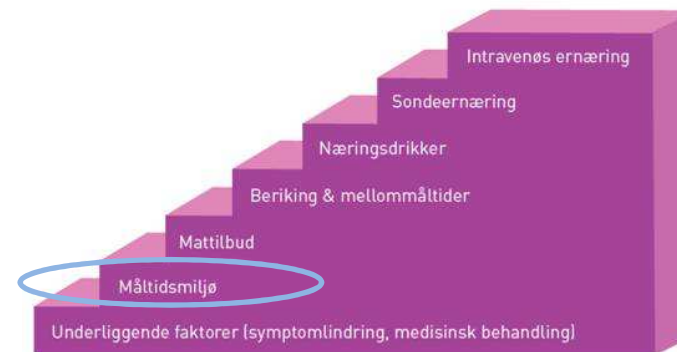


Ernæringsstappen. Kilde: Kosthåndboken, Helsedirektoratet 2012



Trinn 2: Måltidsmiljø

- **Omgivelsene, pasientens behov og måten du hjelper på er like viktig som maten i seg selv**
 - Sitter pasienten godt?
 - Er bordet rent og hender vasket?
 - Hvordan er bordet dekket?
 - Hva er nok hjelp for pasienten?
 - Ville du spist maten du serverer?
 - Tradisjon, kultur
 - Sosial interaksjon
 - Bordplassering/hvem sitter sammen
 - Variasjon i mattilbudet og måltidsmiljø

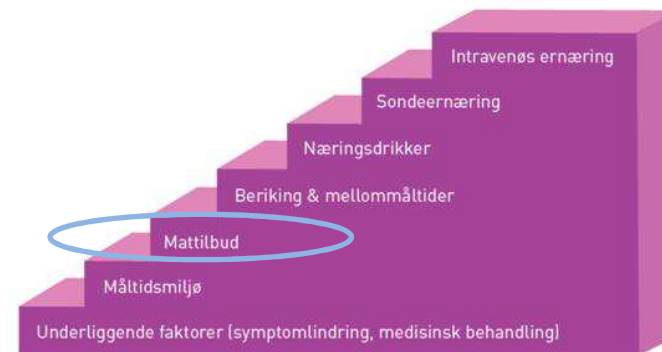




Trinn 3: Mattilbud

- **Velg rett mat til rett pasient: standard- og spesialkost, antall måltider**

- Spiser lite
 - Energi- og næringstett kost (Høyere fett- og proteininnhold – mindre porsjoner)
 - Energirik drikke
- Svelgevansker (underliggende faktorer)
 - Konsistenstilpasset mat og drikke
- Spiser normalt
 - Nøkkelrådkost
- Spiser for mye
 - Nøkkelrådkost
- Spezialkost
 - Glutenfritt
 - Diabetes
 - Laktoseredusert



Ernæringstrappen. Kilde: Koshåndboken, Helsedirektoratet 2012

- **Innkjøp av mat - handlelister**



Trinn 4: Beriking og mellommåltider

- **Tilføre ekstra energi og protein i maten**
 - Tilby flere måltider til de som spiser lite
 - Tilby små måltider mellom hovedmåltidene
 - Små skiver, dobbelt lag pålegg
 - Unngå lettprodukter (light, lett, lettere, magr)
 - 6 – 8 måltider pr. dag (hver 2. time)
- **Unngå 11 timers nattfaste**
- **Kan du friste med dette:**
 - yoghurt
 - smoothie
 - næringsrik drikke
 - fruktsalat m/beriket yoghurt
 - kjeks
 - små skiver med dobbelt pålegg
 - rislunsj
 - nøtter og tørket frukt





Konkrete tiltak

- Ta utgangspunkt i utført kostregistrering
- Igangsett tiltak for å komme opp i mengde kalorier i forhold til oppsatt behandlingsmål
- Dersom pasienten eksempelvis i snitt har et kaloriunderskudd på 450 kalorier skal dette dekkes inn
- Eksempel på tiltak:
 - Tiltak 1: kokt egg til frokost (85 kcal)
 - Tiltak 2: et mellommåltid med et beger yoghurt (150 kcal) og en ss olje (90 kcal)
 - Tiltak 3: et glass smoothie a 1,5 dl (75 kcal)
 - Tiltak 4: Spisesituasjonen, medspising som sikrer inntak ved frokost, middag og kvelds