

Checklista vid misstanke om undernäring – ett stöd för hela teamet

Undernäring hos äldre är sällan resultatet av en enskild orsak. Ofta handlar det om en kombination av faktorer som påverkar aptit, förmåga att äta och kroppens näringsbehov. Den här checklistan är framtagen som ett stöd i det förebyggande och behandlande arbetet – för att rätt insatser ska sättas in i rätt tid och ge största möjliga effekt.

Hur använder vi näringsdrycker?

Har vi övervägt andra alternativ först? Finns det en plan för att fasa ut den längre fram?

Serveras den kall, i ett trevligt glas eller kanske som en liten "shot"? Kan den blandas i en smoothie eller annan dryck för att öka acceptansen?

Hur ser berikningen ut?

Används flera olika typer av berikning – inte enbart mjölkbaserade?

Innehåller de ett brett spektrum av näringsämnen? Tänk på att det går att använda både naturliga alternativ, som ägg och grädde, och särskilt framtagna produkter som majsavfalling eller proteinpulver. Olika typer av berikning passar vid olika tillfällen – låt smak och sammanhang avgöra vad som fungerar bäst.

Flera små rätter gör det lättare att äta

En full tallrik kan kännas överväldigande – små portioner i flera omgångar är ofta mer aptitligt. Kan vi börja dagen med en liten förfrukost på sängen? Eller kanske servera en aptitretare innan huvudmåltiden?

Näringstät mat – små val som gör stor skillnad

Vad finns egentligen i skafferiet? Är rapsoljan D-vitaminberikad? Erbjuder vi naturell yoghurt som alternativ till den sötade? Får fruktsalladen sällskap av ett energi- och proteinrikt tillbehör? Har den näringsrika juicen ersatts med saft?

Kom ihåg: En person med övervikt kan samtidigt vara undernärd – om maten är kaloririk men saknar viktiga näringsämnen.

Konsistensanpassning – för ett säkrare och mer njutbart ätande

Hur bra är vi på att uppmärksamma personer som har svårt att föra maten till munnen, tugga eller svälja? Kräver situationen en särskild konsistens – eller kanske att vi agerar snabbare än vi tror? Finns rätt äthjälpmiddel på plats, och vet vi hur de används i praktiken? Att tidigt identifiera svårigheter och anpassa maten rätt kan göra skillnad för både näringsintag, måltidsupplevelse och säkerhet.

Samarbete – nyckeln till god nutrition

Fungerar kommunikationen mellan dag- och nattpersonal? Mellan köket och avdelningen? Och inte minst – hur involverar vi individen själv?

För att lyckas behöver vi förstå både behov och förmågor. Hur bra är vi på att individanpassa? Vad vet vi om smakpreferenser, ätförmåga och önskemål?

Sittställning – en ofta förbisedd nyckel till bättre näringsintag

Fel sittställning kan orsaka smärta, ge en för tidig mättnadskänsla eller öka risken för att maten hamnar i luftvägarna. Rätt sittställning kan däremot främja tryggare måltider, bättre näringsupptag – och öka möjligheten till självständigt ätande. Behöver sittställningen ses över? Kan fysioterapeut eller arbetsterapeut bidra med lösningar som stärker både måltidsupplevelsen och individens autonomi?

Måltidsordning – håll koll på nattfastan

En för lång nattfasta (mer än 11 timmar) ökar risken för undernäring, särskilt hos äldre. Hur ser våra rutiner ut? Finns möjlighet att erbjuda ett kvällsmål lite senare, eller en tidig förfrukost? Att korta nattfastan kräver samverkan mellan natt-, kvälls- och dagpersonal – små justeringar i rutinerna kan göra stor skillnad för både energiintag och välmående.

Smärta – en vanlig men ofta förbisedd orsak till minskat matintag

Undviker personen att äta på grund av smärta? Handlar det om munhälsa – är det dags att kontakta tandvården? Eller handlar det om ryggsmärta eller andra besvär som gör det svårt att sitta och äta? En översyn av smärtbehandlingen kan göra stor skillnad. Behöver doseringen justeras eller tidpunkten ändras? Smärtlindring kan vara avgörande för att orka äta och få i sig tillräckligt med näring.

Ensamhet – en tyst orsak till minskad aptit

Det går att känna sig ensam även i ett rum fullt av människor. Social isolering eller känslor av utanförskap kan påverka både aptit och matglädje. Äter personen mindre på grund av ensamhet? Hur kan vi skapa mer gemenskap kring måltiden – genom sällskap, samtal eller lugn närvaro?

Måltidsmiljö – en viktig del av aptiten

Hur ser måltidsmiljön ut? Går det att göra den mer inbjudande? Måltiden behöver vara tydlig – personen ska kunna se maten, känna att det är dags att äta och förstå att det är en måltid. Små saker gör stor skillnad: stäng av TV:n och diskmaskinen, duka fint och fundera på vilken energi du själv bidrar med i rummet.