

# Huskeliste for ernæringsobservasjon

Huskeliste for å observere hva som kan påvirke inntak av mat og drikke



## Mennesket – fysisk og psykisk

- Kvalme, smerter og ubehag?
- Om bruker er trøtt, slapp, orker mindre?
- Om tygging og svelging av maten går uten problemer?
- Er bruker ensom, mindre glad eller forvirret?
- Ved dusjing – er bruker blitt tynnere, mer ustø, skjelver eller er det andre forandringer med kroppen?
- Klarer bruker å handle mat selv?



## Munnhelse

- Mangler egne tenner?
- Sår munn, munntørrehet og smerter i munnen?
- Dårlig fungerende tannprotese?

Oppdager du forhold som bekymrer deg – snakk med primærkontakt/tjenesteansvarlig eller leder



## Måltidet

- Sitter bruker godt?
- Er det behov for spesialbestikk?
- Gis det mulighet for at brukers mattradisjoner følges?
- Gis det tilbud om toalettbesøk og håndvask før måltid?
- Viser du bruker at du vasker hendene dine før måltidsservering?



## Måltidsatmosfæren

- Nok tid og ro til å spise?
- Er det mye gammel mat i kjøleskapet og mat i søpla?
- Er maten som serveres fristende?
- Er bordet rent og ting som ikke har med måltidet å gjøre ryddet bort slik at det blir trivelig å spise?

Forholdene som påvirker matinntak har ikke alltid med matservering å gjøre. Derfor er punktene her viktig for alle som er hos bruker



## Medisiner og sykdom

- Er det endringer i brukers helsetilstand som kan påvirke mat- og drikkeinntak?
- Metthet av mange medisiner tatt samtidig?
- Er det noen bivirkninger av medisiner? Vanlige bivirkninger er munntørrehet og kvalme
- Bestilles toalettpapir sjelden eller ofte? Det kan si noe om løs eller treg mage



## Mattilbud

- Spiser bruker middag?
- Spises det mer enn 3 måltider per dag?
- Er det tilgang på mat utover måltidene?
- Er maten variert?
- Går det mer enn 11 timer mellom kveldsmat og frokost?
- Gis råd og tips for innkjøp av matvarer?

