







## Sjekkliste for Ernæringstrappens første trinn

Faktorer som påvirker matlyst og matinntak, som det blant annet bør tenkes på

	Tema
	<b>Fysisk funksjon – eksempler som påvirker matlyst/matinntak:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dårlig fysisk funksjon generelt</li><li>• Tygge- og svelgevansker</li><li>• Spisevansker og å bruke lang tid på å spise</li><li>• Sittestilling og behov for hjelpemidler</li></ul>
	<b>Tann- og munnhelse – eksempler som påvirker matlyst/matinntak:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Plager, smerter og ubehag med tenner og munn</li><li>• Munntørrhet</li><li>• Tannproteser; dårlig fungerende, mangelfull rengjøring, om de fortsatt passer</li></ul>
	<b>Medisinske tilstander, medikamenter og bivirkninger kan påvirke matinntaket:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mange vanlige medisiner gir bivirkninger som munntørrhet, kvalme og forstoppelse</li><li>• Eksempler på sykdommer med ernæringsutfordringer: <i>Demens</i> – vekttap, å glemme å spise, tap av luktesans og uro <i>KOLS</i> – mulig økt energibehov, tap av appetitt og tidlig metthetsfølelse <i>Hjertesykdom</i> – utmattelse, tretthet, vansker med å spise og bivirkninger av medisiner</li></ul>
	<b>Atferd, samhandling og sosiale faktorer – kan påvirke matinntaket:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ensomhet, nedstemthet og isolasjon</li><li>• Kognitiv svikt</li><li>• Å bo alene</li><li>• Begrenset økonomi</li></ul>
	<b>Kvalme, smerter og ubehag – eksempler som påvirker matlyst/matinntak:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Observer endringer i allmenntilstanden</li><li>• Smerter</li><li>• Kvalme som følge av bivirkninger eller sykdom</li></ul>
	<b>Andre forhold – eksempler som påvirker matlyst/matinntak:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hygiene - vask av hender, rene bordoverflater, appetittlig spisemiljø</li><li>• Behov for tilpasset mat, lite bevegelse/fysisk aktivitet, tett luft</li></ul>