








Samarbeid er viktig for å ha **god ernæringspraksis**. Det er nødvendig å samarbeide med brukeren selv, og andre som er involvert i brukerens ernærings situasjon. Det kan være pårørende, kolleger i hjemmetjenesten, tjenesteansvarlig, primærkontakt, fastlege, klinisk ernæringsfysiolog, tannpleier, fysioterapeut og ergoterapeut.

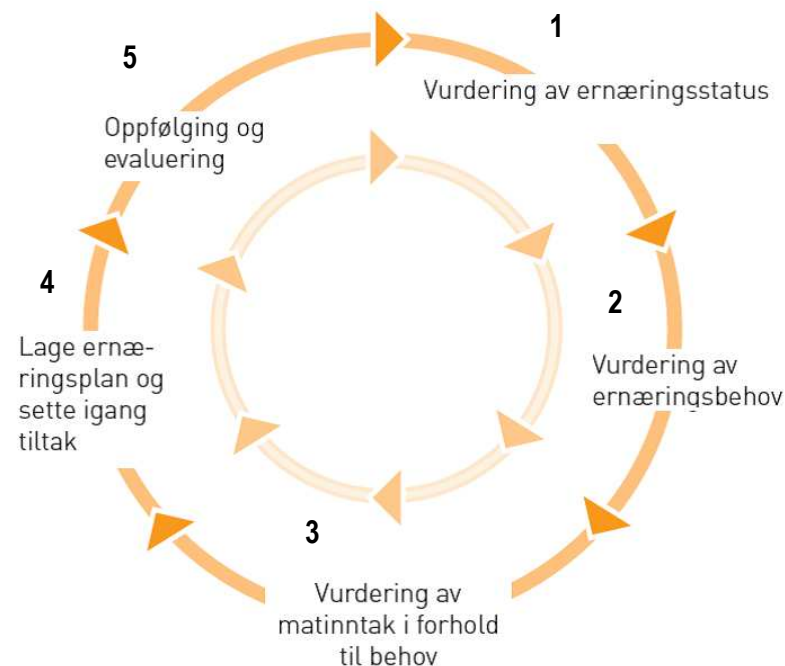
Verktøy

- **Kosthåndboken**, kapittel 9 og 10, Helsedirektoratet 2012
- **Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring**, Helsedirektoratet 2009
- Manual for **Dokumentasjon av ernæringsarbeid**, se Gerica
- **Skjemaet MNA**, se Gerica
- **Huskeliste for ernæringsobservasjon**, se www.helseetaten.oslo.kommune.no, under *Trå lekkert*

Huskeliste for ernæringsobservasjon	
huskeliste for å observere hva som skal påføres i maten av vakt og pleie	
Oppgaver til	Spørsmål
	Måltidsplan - Fødsel og psykiatri <ul style="list-style-type: none"> • Topprioritet og viktigste ernæringsplan som prosedyre? • Anvendt i praksis og dokumentert? • Anvendt i praksis og dokumentert? • Anvendt i praksis og dokumentert? • Anvendt i praksis og dokumentert? • Anvendt i praksis og dokumentert? • Anvendt i praksis og dokumentert?
	Måltidsplan <ul style="list-style-type: none"> • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren? • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren? • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren? • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren? • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren? • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren?
	Måltidsplan <ul style="list-style-type: none"> • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren? • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren? • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren? • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren? • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren? • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren?
	Måltidsplan <ul style="list-style-type: none"> • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren? • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren? • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren? • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren? • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren? • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren?
	Måltidsplan <ul style="list-style-type: none"> • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren? • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren? • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren? • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren? • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren? • Er måltidsplanen utarbeidet og godkjent i samarbeid med brukeren?

- **Matkortet og informasjon om Matkortet**, se www.helseetaten.oslo.kommune.no, under *ernæring for hjemmetjenesten*, og under *materiell*

God ernæringspraksis



Helsedirektoratet, 2012



For **God ernæringspraksis** følg de fem punktene i sirkelen som vist på forsiden. Dokumenter i Gerica, se manualen for *Dokumentasjon av ernæringsarbeid*. **God ernæringspraksis** bidrar til at personer i ernæringsmessig risiko eller som er underernærte blir identifisert og får en målrettet ernæringsbehandling.



1. Vurder ernæringsstatus

- **Regelmessig veiing** er den enkleste metoden for å vurdere ernæringsstatus. Vekt dokumenteres i Gerica.
- I Oslo kommune brukes **skjemaet MNA** (Mini Nutritional Assessment) i hjemmetjenesten for å kartlegge ernæringsstatus og faktorer rundt brukerens mat og måltider. Skjemaet finnes i Gerica.
- **Observasjoner** av mat- og måltidssituasjonen og andre faktorer kan gi verdifull informasjon om brukerens ernæringsstatus. *Huskeliste for ernæringsobservasjon* fra kompetansehevingspakken *Trå lekkert* kan være et nyttig hjelpemiddel.

2. Vurder ernæringsbehov

Tommelfingerregler for å beregne ernæringsbehov per døgn er:

Energi	30 kcal/kg kroppsvekt/døgn
Protein	1g/kg kroppsvekt/døgn
Væske	30 ml/kg kroppsvekt/døgn

Ulike aktivitetsnivå og sykdommer kan påvirke ernæringsbehovet, se *Kosthåndboken* kapittel 9.

Observasjoner av mat- og måltidssituasjonen og andre faktorer kan være viktige for å vurdere ernæringsbehov. *Huskeliste for ernæringsobservasjon* fra *Trå lekkert* kan være et nyttig hjelpemiddel.

3. Vurder matinntak i forhold til behov

Det finnes ulike metoder for å vurdere matinntak i forhold til behov:

- Med **spise- og drikkelister** kartlegges alt brukeren spiser og drikker i løpet av en eller flere dager. Eksempler på lister finnes i *Kosthåndboken* kapittel 9.
- **Matkortet** er utviklet spesielt for hjemmeboende eldre og kartlegger blant annet måltidsfrekvens og inntak av viktige matvaregrupper. Finnes på Helseetatens nettsider.
- **Observasjon**, bruk gjerne *Huskeliste for ernæringsobservasjon* fra *Trå lekkert*.

4. Lag ernæringsplan og sett i gang tiltak

Personer i ernæringsmessig risiko eller som er underernærte skal ha ernæringstiltak i tiltaksplanen i Gerica. Mat og drikke som tilbys må dekke behov for energi, protein og væske.

Samarbeid med bruker og pårørende ved utforming av ernæringstiltak. Beskriv ernæringstiltak nøyaktig med hva, hvor ofte, hvordan og hvorfor, samt når evaluering skal skje.

Ernæringstrappen kan være et hjelpemiddel når ernæringstiltak skal iverksettes. Vurder først tiltak på de laveste trinnene, se *Kosthåndboken* kapittel 10.

5. Følg opp og evaluer

Ernæringstiltakene følges opp gjennom arbeidslisten. Tjenesteanvarlig/primærkontakt skal ved behov veilede om hvordan følge opp ernæringstiltak i praksis, og har ansvar for at ernæringstiltakene evalueres.