



Oslo kommune
Helseetaten

Ernæringstrappens fire nederste trinn

Prioritering av ernæringstiltak

Prosjekt «Trå lekkert»

www.helseetaten.oslo.kommune.no

2014

Ernæringstrappens fire nederste trinn

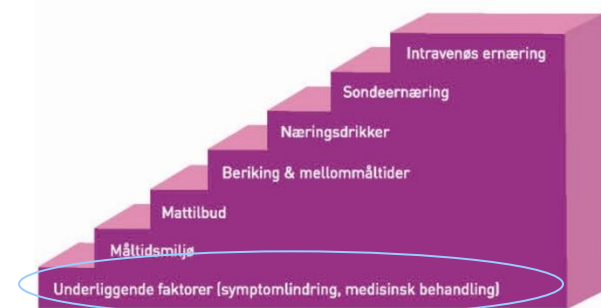
- Systematisk ernæringsarbeid og praktiske verktøy



Ernæringstrappen

- Prioritering av ernæringstiltak
- Tidlige og enkle tiltak for forebygging
- De fire nederste trinnene:
 - Lavere alvorlighetsgrad
 - Mindre inngripende tiltak i brukers liv
 - Hjemmesykepleien har et selvstendig ansvar

1. trinn: Underliggende faktorer



Faktorer som kan påvirke matlyst og evne til å spise eller drikke – noen ganger er tiltak på 1.trinn nok



Fysisk funksjon



Tann- og munnhelse



Medisinske tilstander, medikamenter og bivirkninger



Atferd, samhandling og sosial faktorer



Annet; kvalme, smerte m.m.

2. trinn: Måltidsmiljø



Måltidsatmosfære og møtet mellom mennesker

- **Rammer**

- Ledelse og ressurser
- Rutiner og nok tid
- Fokus og ansvar

- **Rommet**

- Møblering og belysning
- Lyd og støy
- Hvor man spiser
- Oppdekning

- **Møtet mellom mennesker**

- Kommunikasjon og kjennskap om bruker
- Måten maten bys frem på
- Fellesskap

- **Maten som serveres**

- Tradisjon, religion
- Behov og variasjon

3. trinn: Mattilbudet



Standard- og spesialkost og hvor mange måltider som tilbys

- Variasjon i mattilbudet og riktig type mat til rett person
 - Samtale om innkjøp av mat – bruke handlelister
 - Tilrettelegge ved behov for spesialkost



4. trinn: Berikning og mellommåltider



Tilføre ekstra energi og protein i maten samt tilby små måltider i mellom hovedmåltidene

- Tilby *flere måltider* til den som spiser lite
- Gjennomføring av berikning
 - Bruk *naturlig energitette* matvarer til berikning
 - *Proteinrik mat* eller proteintilskudd fra apotek
 - *Unngå* lettprodukter (light, lett, lettere, mager)

