

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Jasmin Hietanen, Sirku Säätelä : Näringstillstånd hos äldre oroar. Vasabladet 7.10.2017, s. 18.

Näringstillståndet hos äldre oroar

Internationell forskning men även empiriska fakta och erfarenhet visar att äldre personer är en potentiellt sårbar grupp för undernäring.

Näringstillståndet påverkas av många olika faktorer och det har påvisats att ett försämrat näringstillstånd orsakar många komplikationer så som försämrat immunförsvar, störningar i läkemedelsverkning, dålig sårläkning och förlängd sjukhusvistelse.

Försämrat näringstillstånd hos äldre sköra personer kan även kopplas direkt till ökad dödlighet. Äldre hemmaboende som är beroende av utomståendes hjälp vid måltidssituationen samt äldre på vårdavdelningar eller i boendservice har oftare försämrat näringstillstånd och kräver noggrannare uppföljning än hemmaboende äldre som självständigt kan hantera sin måltidssituation.

Studier visar att till och med 64 procent av äldre på boenden eller avdelningsvård ligger i riskzonen för att ha näringsrelaterade problem.

Därför är det viktigt att regelbundet bedöma äldres näringstillstånd med en objektiv skattningsskala, att observera viktninskning och uppfölja matintag för att tidigt kunna upptäcka dem som löper risk att bli undernärda.

På så sätt kan man undvika och förebygga vidare näringsmässiga och funktionella försämringar.

Inom sjukskötarutbildningen på Yrkeshögskolan Novia gjordes våren 2017 ett examensarbete som fokuserar på äldres näringstillstånd och utvecklandet av metoder för att åtgärda och förebygga försämrat näringstillstånd bland äldre. Som beställare och samarbetspart till detta examensarbete var en kommun från södra Österbotten som vill göra en insats för att kartlägga och utveckla måltiderna för de äldre.

Syftet med examensarbetet var att kartlägga och beskriva näringstillstånd hos äldre på olika boendenheter, utreda om det fanns skillnader mellan enheterna, utvärdera energi- och näringsintaget samt beskriva måltidsfördelningen över dygnet.

Resultaten visar att närings-

tillståndet hos majoriteten av de äldre behövde uppföljas eller åtgärdas, att energi- och näringsintaget var otillräckligt vid vissa måltider och för stort vid andra måltider.

I medeltal fick de flesta äldre för litet av alla näringsämnen eftersom mängden mat som förtärdes var för liten. Vidare kom det fram att måltidsplaneringen inte var optimal.

Måltidstyngden låg på förmiddagen och intaget av framför allt proteiner skattades för lågt vid frukosten. Lunchen igen visade överskott av energi, protein och fett. Mot kvällen hade kosten en tyngd på kolhydrater.

Vid jämförelse fanns tydliga skillnader mellan de deltagande enheterna vid servering och innehåll gällande mellanmål, middag och kvällsmål. Speciellt proteininnehållet i maten varierade mycket.

Examensarbetet ger en utmärkt överblick av situationen gällande de äldres näringstillstånd, energi- och näringsintaget samt måltidsfördelningen på de deltagande boendeenheterna.

Resultaten ger även konkret kunskap om hur man i tid ska uppmärksamma och upptäcka dem som är i risk att bli undernärda. Dessutom ges förslag till enkla verktyg för att förebygga, åtgärda och förbättra näringstillståndet.

Huvudsyftet med arbetet var att ge beställaren förståelse för mekanismerna bakom äldres näringstillstånd och att erbjuda konkreta verktyg för att förebygga och åtgärda störningar.

Som rekommendation ges att de äldres näringstillstånd skattas var tredje månad och individuell åtgärdsplan görs åt alla med näringsrelaterade problem. Nattfastan, det vill säga tiden från kvällens sista mål till morgonens första mål, borde enligt rekommendationer vara högst elva timmar.

Det skulle allmänt vara till fördel att ändra på måltidstidernas klockslag och skjuta måltidstyngden från förmiddagen mot kvällen, för att garantera ett mera jämnt intag av energi och näring.

Även relationen mellan protein, kolhydrater och fett samt mängden kalorier som de äldre äter bör uppföljas, så att tillräcklig mängd energi kan garanteras.

Utgående från erhållna fakta ger examensarbetet en god grund för att vidareutveckla måltiderna på de deltagande enheterna .

Jasmin Hietanen

sjuuskötarstuderande, YH Novia, Vasa

» Insändaren baserar sig på ett examensarbete vid YH Novia med lektor Sirkku Säätelä som handledare.