

Nutritionsrutiner

för patienter i hemsjukvård i Västerbotten



Reviderad 2024-02-16

Bakgrund:

Hemsjukvården överfördes från landstinget till kommunerna 2013. Dietistresursen överfördes inte. Många av patienterna som har hälso- och sjukvård i hemmet behöver också dietisternas insatser.

Syfte:

Tydliga rutiner för distriktssköterska inom hemsjukvården och primärvårdens dietister.

Mål:

Att nutritionsbehandling ges till de hemsjukvårdspatienter som är i behov av det.

Nutritionrutiner för personer med hälso- och sjukvårdsinsatser i hemmet

Ansvarsfördelning mellan distriktssköterska i hemsjukvården och primärvårdsdietister

Distriktssköterska i kommunerna företräder patienten och ansvarar för att:

- Kontrollera vikt en gång/månad eller oftare vid behov
- Utföra riskbedömning och vid risk för undernäring, sätta in lämpliga åtgärder för att förebygga undernäring (se steg 2 nedan)*.
- Upprätta mål för att kunna utvärdera vidtagna åtgärder.
- Bedöma kostintag via kostanamnes.
- Rekommendera att ansöka om bistånd för hemtjänst, alternativt utökade hemtjänstinsatser som kan gynna matintaget.
- Vid ofrivillig viktnedgång, informera ansvarig läkare. Vid behov, remittera till logoped eller arbetsterapeut.
- Om uppsatt mål ej nås efter distriktssköterskans insatser genomförts, ska dietist kontaktas.
- Kontakta dietist vid förändrade behov mellan de planerade uppföljningstillfällena.
- Initiera och planera vilka patienter som skall tas upp vid rond/telefon

Dietisten ansvarar för att:

- Genomföra en bedömning utifrån bilaga 1 och sätta in lämpliga åtgärder.
- Dokumentera nutritionbedömning, åtgärd, plan för när uppföljning ska ske.
- Avsätta tid för uppföljning via rond eller telefon.

Uppdelning vid sondnäring

Distriktssköterska i kommunerna ansvarar för att:

- Beställa aggregat, droppställning och spolsprutor
- Kontakta dietist om vikt ändras, läkemedels förändring, problem med magen eller dyl uppstår för patienten i och med sondnäring
- Kontakta dietist vid beställning eller ändring av leverans av sondnäring

Dietist ansvarar för att:

- Beställa sondnäring och nutritionspump
- Uppföljning av nutritionstatus

OBS! Om patient flyttar till särskilt boende får inte nutritionspump följa med. Den ska då skickas tillbaka till hjälpmedelsförrådet.

**Prover på näringsdrycker ska inte lämnas ut innan dietist konsulterats.*

Riskbedömning och nutritionsåtgärder

Riskbedömning ska genomföras var tredje månad av alla patienter inskrivna i hemsjukvården och i samband med inskrivning i hemsjukvården. Ansvarig sjuksköterska ansvarar för detta.

Steg 1

1. Har matintaget minskat de 3 senaste månaderna p.g.a. sämre aptit, tugg- eller sväljproblem?

JA NEJ

2. Viktförlust senaste 3 månaderna?

JA NEJ

3. Har patienten ett BMI mindre än 22 om patient är över 70 år/mindre än 20 under 70 år?

JA NEJ

Om ja på 1 av 3 frågor ovan, gå vidare till steg 2.

OBS! Vid svårläkta sår ska ALLTID dietist kopplas in, samtidigt som steg 2 utförs av distriktssköterska. Detta oavsett vad riskbedömningen visat.

Steg 2

Vid ett eller fler JA på screening, se över vilka åtgärder som kan vidtas direkt eller är vidtagna. Detta ska göras i samarbete med anhöriga, hemtjänst eller personliga assistenter.

Se över följande åtgärder:

- Ätstödjande åtgärder, t.ex. hemtjänstinsatser, måltidsstöd (ev kontakt med biståndshandläggare)
- Ätstödjande åtgärder måltidsmiljö, äthjälpmiddel, sittställning (ev kontakt med arbetsterapeut).
- Läkemedelsgenomgång
- Mellanmål om det är längre än 5 timmar mellan huvudmålen
- Kvällsmål eller tidigt morgonmål om nattfastan är längre än 11 timmar
- Vid dysfagi ska remiss till logopedmottagning skickas och efter bedömning kan dietist kontaktas för råd om konsistensanpassning.
- Energi- och/eller proteinberikad kost
- Behovsstyrda viktkontroller, dock minst månadsvis

Steg 3

Om steg 2 är utfört, och uppsatt mål ej är uppnått, kontakta dietist efter att ha fyllt i bilaga 1.

Bilaga 1: Bakgrundsinformation

Uppgifter till dietist vid aktualisering av patient

Namn initialer:	Personnr:	Listad på Hälsocentral:
Vikt, aktuell (kg):	Viktförändring de senaste 3 månaderna:	
Längd (cm):	BMI:	
Ange bakomliggande sjukdomar av betydelse, ex. diabetes, hjärtsjukdom, KOL, neurologisk sjukdom, svårläkta sår, cancer, allergi/ överkänslighet, ökat energibehov		
Ätsvårigheter, tex nedsatt aptit, tugg/sväljproblem.		
Översiktlig kostanamnes		
Aktuella insatser, t.ex. hemtjänst, matleverans, måltidsstöd		
Namn, mobilnummer till ansvarig distriktssköterska		

Information inför eventuell förskrivning av nutritionsprodukter

- Patienten godkänner förskrivning av nutritionsprodukter
- Patienten godkänner egenavgiften (ingår EJ i högkostnadsskydd)
Ange leveranssätt
- Hemleverans
- Utlämningsställe

Aviseringsmottagare* för sms om utlämning av nutritionsprodukter.

Namn:.....Mobilnummer:.....Portkod till patienten.....

Kontaktuppgifter till Dietist

Hälsocentral	Telefonnummer:	Adress:
Primärvårdsdietister Region Västerbotten	090-785 91 28	Umeå/Södra Lappland: Primärvårdsdietister Ridvägen 12 903 25 Umeå Skellefteå: Skellefteå lasarett Lasarettsvägen 29 931 41 Skellefteå
Citymottagningen	090-348 3095	Nygatan 19B 90327 Umeå
Capio Norrlandskliniken	090-348 3095	Glimmervägen 5E 907 40 Umeå
Husläkarna	090-348 3095	Storgatan 28B 90321 Umeå
Capio Dragonen	090-785 95 14	Ridvägen 12 903 25 Umeå
Medicinkonsulten	090-348 3095	Skolgatan 8 921 31 Lycksele

Bilaga 2: Nutritionsåtgärder

Måltidsordning

När det är svårt att äta en hel portion blir det viktigare med mellanmål. En bra måltidsordning kan vara tre huvudmål och gärna två till fyra mellanmål. Många små måltider utspridda över dagen gör det lättare att täcka energi- och näringsbehov.

Nattfastan bör inte bli för lång - högst elva timmar. Ibland kan det vara bra med en förfrukost på morgonen för att bryta nattfastan.

Exempel på berikning

Frukost

- Blanda gräddfil, kesella/kvarg eller turkisk yoghurt i fil och yoghurt
- Koka gröt och välling på standardmjölk, tillsätt 1 msk matfett
- Lägg rikligt med smör och gärna dubbla pålägg på smörgåsen (exempelvis ost)

Lunch och middag

- Tillsätt matfett eller olja i potatis, pasta, ris, couscous m.m
- Berika grytor, pannkakor, omeletter, soppor och såser med grädde, crème fraiche, äggula eller matfett
- Välj gärna rätter där grädde eller matfett ingår och ta sås till, exempelvis gratänger, stuvningar och potatismos
- Servera dressing på grönsakerna
- Drick "färgad" dryck till maten, exempelvis mjölk, juice, måltidsdryck eller lättöl
- Tillaga pulversoppor på mjölk istället för vatten och berika med 1 msk matfett/olja
- Avrunda måltiden med efterrätt exempelvis kräm m. gräddmjölk, chokladbit, kaka, glass, ostkaka eller bakverk

Energirika tillbehör

Alternativen nedan ger vardera cirka 100 kcal

1 msk olja	2 msk strösocker
1 msk smör/margarin	1 msk nötssmör
1 msk majonnäs	1 dl gräddglass/vaniljsås
2 msk crème fraiche	1½ dl sorbet
2 msk vispgrädde	2 msk chokladsås/nutella
2 msk sås t.ex. bearnaisesås	4 rutor choklad
2 msk kaviar	5–10 st lösgodis
1½ msk pesto	3–4 msk sylt/mos
30 g ost t.ex. riven	1 dl snacks t.ex. chips eller ostbågar
1 ägg	½ dl torkad frukt/nötter

Tips på mellanmål och kvällsfika

- Fikabröd och/eller smörgås
- Fruktsoppa/kräm med glass eller gräddmjölk
- Varm choklad med grädde
- Välling, kokt på mjölk
- Digestivekex med ost
- Matiga smörgåsar med exempelvis korv, köttbullar eller ost
- Delikatessyoghurt, drickyoghurt, drickkvarg, kvarg eller keso
- Risifrutti eller Mannafrutti
- Plockmat med oststavar, fetaost, oliver, salami, korv m.m
- Avokado med skagen- eller räkröra
- Snacks som nötter, torkad frukt, salta pinnar eller chips
- Smoothie på glass eller mjölk, grädde, bär och frukt

Energihutt

Mixa samman:

- 1 dl rapsolja
- 0,75 dl yoghurt gärna med vaniljsmak eller smaksatt kesella
- 2 msk bär / fruktpuré / sylt
- 1 tsk vaniljsocker (kan uteslutas om du använder sylt)

Kan förvaras tre dygn i kylskåp. Vispa innan servering eftersom drycken kan "dela sig" efter några timmar i kylan. Dessa kan även frysas in i medicinmuggar á 30ml. En hutt á 30ml ger ca 150kcal.

Servera 2 msk (30ml) x 2 ggr per dag.

Bilaga 3: Kost- och vätskeregistrering (2/2)

Frukost	Mängd	Energi (kcal)	Protein (g)
Fil-/yoghurtfrukost			
Fil/yoghurt (naturell, fetthalt 3%)	1 dl	60	4
Fruktyoghurt (fetthalt 2-3%)	1 dl	100	3
Flingor, typ cornflakes/special K	1 dl	45	1
Müsli (typ Sunt och gott)	1 dl	140	4
Grötkost			
Gröt på vatten (havre/råg)	2 dl (1 port)	130	5
Mannagrynsgröt	2 dl (1 port)	160	9
Pajalagröt	2 dl (1 port)	205	5
Risgrynsgröt	2 dl	170	6
Sylt	1 msk	30	0
Äppelmos	1 msk	40	0
Smörgåsfrukost			
Mjuk smörgås m. margarin och pålägg	1 st	150	6
Hård smörgås m. margarin och pålägg	1 st	110	4
Vällingfrukost			
Välling	2 dl	140	7
Frukost uppdelat			
Bröd - hårt (knäckebröd)	1 skiva	40	1
Bröd - mjukt	1 skiva	80	3
Matfett (fetthalt 40%) typ lätta	1 tsk	20	0
Matfett (fetthalt 80%) typ flora	1 tsk	35	0
Pålägg			
Kalvsylta	1 skiva á 1 cm	40	5
Kaviar typ Kalles	1 msk	60	1
Leverpastej	1 msk	35	2
Marmelad	1 msk	40	0
Medvurst	1 skiva	60	2
Mjukost	1 msk	30	2
Ost (fetthalt 38%)	1 skiva	40	2
Skinka	1 skiva	15	3
Sill, inlagd	1 bit	10	1
Ägg, kokt	1 st	70	7
Lunch och kvällsmat			
Lunch- varmrätt	1 port	380	20
Lunch - dessert	1 port	190	5
Kvällsmat - varmrätt	1 port	380	20
Lunch och kvällsmat uppdelat			
Crème fraiche (fetthalt 34%)	1 msk	50	0
Gräddfil	1 msk	20	1
Grönsaker, kokta blandade	1 dl	40	2
Grönsallat	1 dl	5	0
Karré	1 st	250	26
Korv	1st	105	5
Kycklingfilé	1/2 st (100g)	135	30
Köttbulle	1 st	15	1
Torsk	1 st (100g)	100	25
Lax	1 st (125g)	280	30
Lingonsylt	1 msk	25	0
Pasta, kokt	1 dl	70	2
Potatis, kokt	1 st (äggstor)	50	1
Ris, kokt	1 dl	100	2
Dessurter			
Gräddglass	1 dl	105	2
Konserverad frukt	1 dl	85	0
Kräms	1 dl	70	0
Ostkaka	150 g	260	15

Drycker	Mängd	Energi (kcal)	Protein (g)
Drycker			
Blåbärs-/nyponsoppa	1 dl	45	
Cider	1 dl	45	
Juice/saft	1 dl	40	
Lightsaft/lightläsk	1 dl	0	
Läsk	1 dl	40	
Lättöl	1 dl	30	
Mjölks			
Lättmjölk (0,5%)	1 dl	40	
Mellanmjölk (1,5%)	1 dl	50	
Standardmjölk (3%)	1 dl	60	
Vatten/kaffe/te	1 dl	0	
Mellanmål/fika			
Digestivekex	1 st	70	
Frukt	1 st	60-100	
Gräddtårta (6x12 cm)	1 bit	325	
Kanelbulle	1st	175	
Risifruitti	1 förpackning	210	
Mannafrutti	1 förpackning	230	
Mariekek/pepparkaka	1 st	25	
Mjuk kaka (sockerkaka)	1 bit	135	
Rulltårta	1 bit	115	
Småkaka	1 st	50	
Smörgåsrån	1 st	15	
Vetelängd fylld	1 skiva	90	
Veteskörpa	1 st	40	
Wienerbröd	1 st	255	
Övrigt			
Honung	1 msk	70	
Kaffegrädde	1 msk	20	
Mjölkkchoklad (typ marabou)	2 rutor	55	
Vispgrädde	ovispad	1 msk	55
	vispad	2 msk	55
Sockers	1 msk	50	
Sockersbit	1 st	10	
Näringsdrycker			
Fortimel compact	1 st á 125 ml	300	
Resource 2.0 fibre	1 st á 200 ml	400	
Resource Ultra	1 st á 125 ml	281	
	1 st á 200 ml	450	
Calogen extra shot	per portion (40ml)	160	
Calogen	per portion (30ml)	135	
"Husets"	-	-	
Cubitan	1 st á 200 ml	248	