



# Signaler ved underernæring

## Vurdering av ernæringstilstanden

Det er viktig å holde øye med ernæringstilstanden for å forebygge feil- og underernæring. Det bør føres en form for registrering slik at man kan danne seg et bilde av utviklingen. Punktene under kan hjelpe til å vurdere ernæringssituasjonen:

- Samtale med vedkommende rundt egen opplevelse av spisesituasjonen og evt. problemer
- Hvor lang tid brukes på måltider
- Hva slags konsistens går greit, hva er vanskelig
- Feilsvelging - hvor ofte - i hvilken grad er det forbundet med angst eller panikkfølelse
- Forandringer i kroppsvekt
- Vedkommende bør veies regelmessig, så lenge det er mulig, og resultatene registreres i et vektskjema
- Det kan også være nyttig å følge med på utvikling av BMI BodyMassIndex = kroppsvekt (kg) / (høyde x høyde (m<sup>2</sup>))
- Blodprøver som sier noe om ernæringsstatus er albumin, prealbumin, hemoglobin og ferritin, samt elektrolytter

(Kilde: ALS-Prosjektet ved Sunniva Hospice)

## Observasjon under måltidet

Som pårørende kan man forsøke aktivt å observere vedkommende under måltidet. Se spesielt på:

- sitte/hodestilling
- tygge/svelgeteknikk - et normalt svelg varer ett sekund. Bruker vedkommende mer enn 20 – 30 sekunder, har han eller hun et stort problem
- konsistenshåndtering
- tidsbruk
- feilsvelginger

(Kilde: ALS-Prosjektet ved Sunniva Hospice)

## Tiltak for å forebygge underernæring

Det kreves kontinuerlig vurdering av vedkommendes situasjon for å legge til rette for god ernæring.

- Lette muskeløvelser for å bevege leppe-, tunge- og kjevemuskulatur kan være til hjelp
- Sørge for god sitte- og hodestilling under måltidene (hodet bakover øker sjansen for feilsvelging)
- Hjelp til å spise, vurdere behov for spesielle spiseredskaper
- Innøving av enkle svelgeteknikker f.eks. holde pusten "hardt" for bevisst å lukke til luftveiene under svelging
- Noen har nytte av avkjøling i munnen når de spiser - drikk isvann innimellom

Matens tilberedning, konsistens og smak må tilrettelegges for personer med dysfagi. Appetitten må stimuleres og ernæringsbehovet dekkes.

(Kilde: ALS-Prosjektet ved Sunniva Hospice)

## Vurdering og behandling av spise- og svelgvansker

- Undersøkelse av ansikts-/munnmotorikk og stemme
- Observasjon under måltid
- Videofluoroskopi
- Stimulering og trening av ansikts- og munnmotorikk
- Bruk av ulike teknikker for stimulering av tygging og svelging
- Tilpasning av matkonsistens og tilrettelegging av måltid
- Innleggelse av PEG
- Rådgivning og informasjon

*(Kilde: Sunnaas sykehus HF)*