



RINGERIKE
KOMMUNE

Kartlegging av matomsorg og ernæringsarbeid på institusjon 2024-2025

Pernille V. Vetvik, klinisk ernæringsfysiolog (kef)



- Hva jobber jeg med?
 - Mat og kjøkken (enhet for Mathelse - RingeriksKjøkken)
 - Forebygging (Friskliv og HOPP)
 - Kompetanseheving gjennom ernæringsnettverket



- **1 av 3** på institusjon er underernært eller i risiko for å bli det
- En god matomsorg er viktig for at man skal få i seg mat

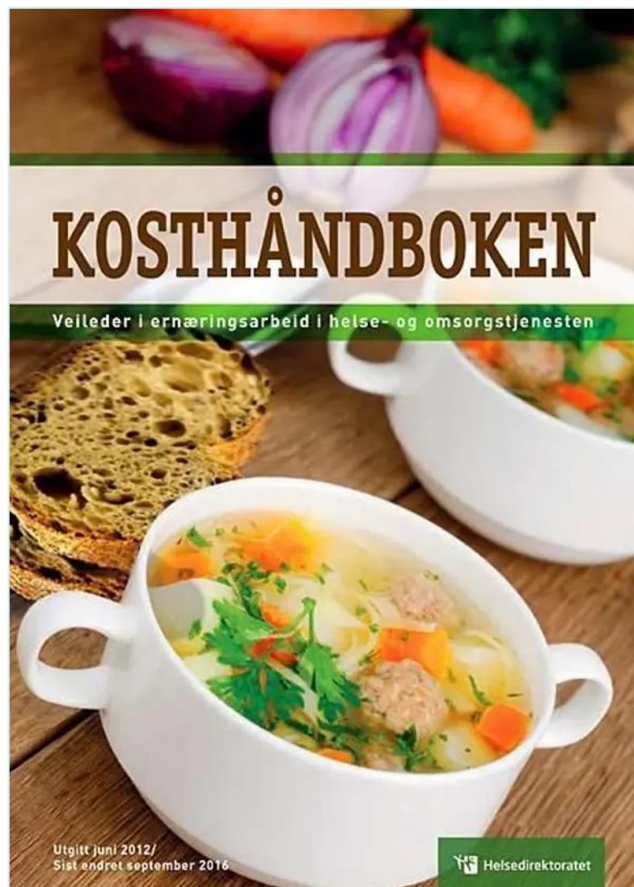




«Få oversikt over matomsorgen og det systematiske ernæringsarbeidet på institusjoner i kommunen, for å sikre gode, trygge og likeverdige tjenester for eldre.»



- **Matomsorg** omhandler maten og måltidene, inkludert hvordan maten tilberedes, serveres og er tilpasset individuelle behov og preferanser.
- **Systematisk ernæringsarbeid** er en samlebetegnelse for risikovurdering av underernæring, individuell kartlegging, ernæringsplan og videreføring av ernæringsrelevant informasjon.





OBSERVASJON AV MÅLTIDER



SAMTALE



MICROSOFT FORMS

Hva skal jeg snakke om i dag?

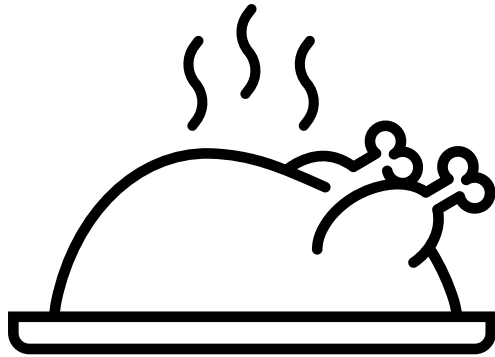


1. Maten som serveres
2. Måltidsrytme
3. Måltidsmiljø
4. Systematisk ernæringsarbeid
5. Hvordan jobber vi videre?





- Energi- og næringstett kosthold
 - «Sørg for at hver **slurk** eller **bit** er så **energi- og proteinrik** som mulig!»



Behov for energi og næringsstoffer



Kilde: iStock, modifisert

Rød: Energi

Grønn: Vitaminer og mineraler



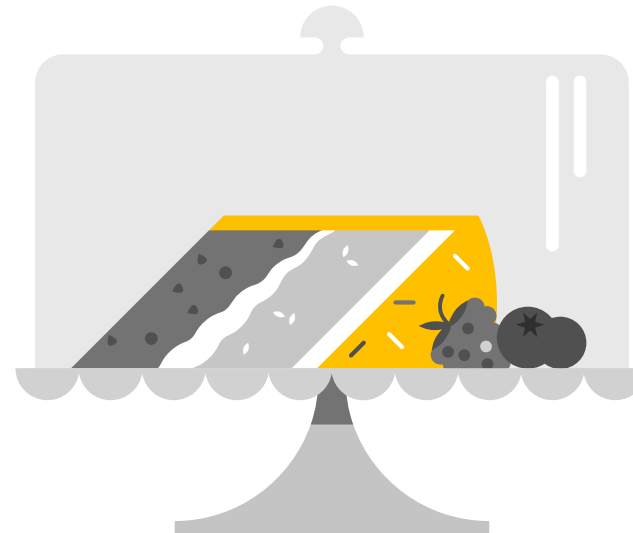
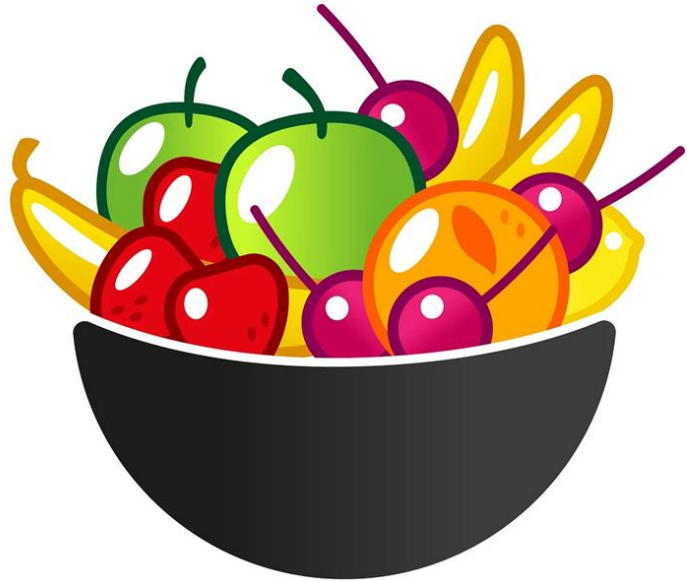


- Frokost: kl. 9
- Lunsj: kl. 12.30 (12-13)
- Middag: kl. 16 (13.30-16.30)
- Kveldsmat: 19 (17.30-20)

Gjennomsnittlig
nattfaste på 14 timer



- Frukt og/eller kake



Middag fra RingeriksKjøkken

Dag	Hovedrett	Mellommåltid
<i>Mandag</i>	Kjøtt	Dessert
<i>Tirsdag</i>	Fisk	Suppe
<i>Onsdag</i>	Kjøtt	Dessert
<i>Torsdag</i>	Fisk	Suppe
<i>Fredag</i>	Kjøtt	Dessert
<i>Lørdag</i>	Grøt	Lørdagskos
<i>Søndag</i>	Søndagsmiddag	Dessert



Middag på institusjon

Dag	Hovedrett	Mellommåltid
<i>Mandag</i>	Kjøtt	Dessert
<i>Tirsdag</i>	Fisk	Dessert
<i>Onsdag</i>	Kjøtt	Dessert
<i>Torsdag</i>	Fisk	Dessert
<i>Fredag</i>	Kjøtt	Dessert
<i>Lørdag</i>	Grøt	Lørdagskos
<i>Søndag</i>	Søndagsmiddag	Dessert



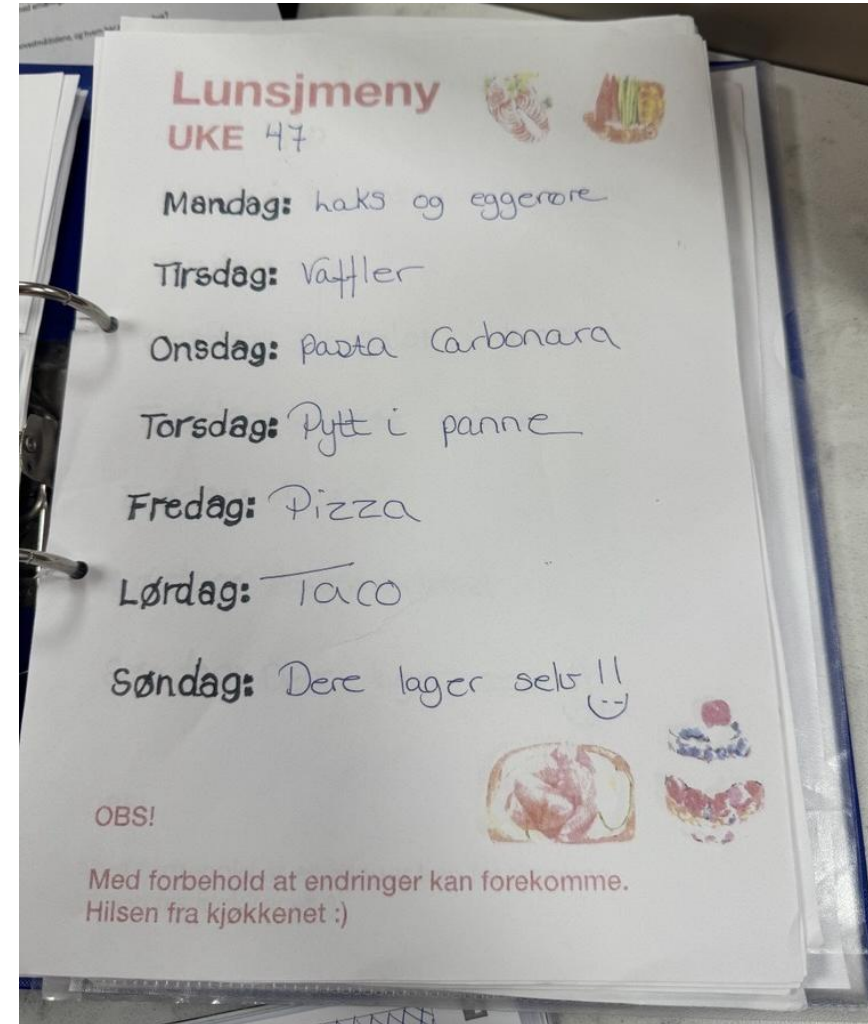


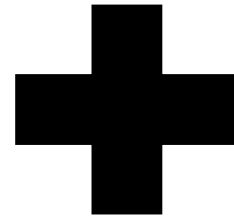
- Næringsinnhold per porsjon
 - 90-200 kcal
 - 1-3 g protein
- Ikke egnet som eget måltid





- Stor variasjon i det som serveres
 - Suppe
 - Snitter
 - Grøt
 - Eggebaserte retter
 - Vafler







Kilde: [Konsistenstilpasset engangsporsjoner – Vital Ernæring](#)

- Når kostholdet må tilpasses av medisinske årsaker
- Lite overdreven/feil bruk
 - Fettredusert kosthold
 - Konsistenstilpasset kosthold ved tygge- og svelgevansker



[Pådekking påvirker mestring](#)





Daglig tilbud om:

- 4 hovedmåltider
- Dessert
- Fruktmåltid
- Tidlig frokost og/eller senkvelds

Sen middag (15-16.30)

Felles lunsjmeny

Kake i helger

Purekost fra Vital
ernæring ved dysfagi

Bestille inn lørdagskos fra
RingeriksKjøkken

Hva er systematisk ernæringsarbeid?





- Risikovurdering av underernæring:
 - 75% på institusjon i 2024

Verktøy for å vurdere risiko for underernæring hos voksne (MST – Malnutrition Screening Tool*)

1. Har du/pasienten gått ned i vekt i det siste uten å ha gjort forsøk på det?

Nei.....0
Vet ikke.....2

Ja. Hvor mange kilo?

1–5 kg.....1
6–10 kg.....2
11–15 kg.....3
Over 15 kg.....4
Vet ikke.....2

2. Har du/pasienten spist mindre enn vanlig på grunn av nedsatt matlyst?

Nei.....0
Ja.....1

Total poengskår:

Poengskår 2 eller mer betyr at du/pasienten er i risiko for underernæring:
Iverksett kartlegging og tiltak.

*Malnutrition Screening Tool (MST). Figuren er oversatt til norsk av Helsedirektoratet.
Gjengitt fra Nutrition, Vol 15(6). Ferguson M., Capra S., Bauer J., Banks M., Development
of a valid and reliable malnutrition screening tool for adult acute hospital patients, s. 458–64.
Copyright 1999, med tillatelse fra Elsevier. <https://www.sciencedirect.com/journal/nutrition>



- Matomsorg på institusjon
 - Arbeidsgruppe – felles anbefalinger
 - Utvikler felles lunsjmeny fra RingeriksKjøkken
 - Innkjøpsliste
 - Kompetanseheving på institusjon



Foto: Ringerike kommune, Karen Elene Aasen



- Systematisk ernæringsarbeid
 - Reviderte prosedyrer utviklet med ernæringsnettverket
 - Innføring av MST (Malnutrition Screening Tool)
 - Innføring av nytt skjema for individuell kartlegging
 - Faglunsjer på institusjonene

Verktøy for å vurdere risiko for underernæring hos voksne
(MST – Malnutrition Screening Tool*)

1. Har du/pasienten gått ned i vekt i det siste uten å ha gjort forsøk på det?

Nei.....	0
Vet ikke.....	2
Ja. Hvor mange kilo?	
1–5 kg.....	1
6–10 kg.....	2
11–15 kg.....	3
Over 15 kg.....	4
Vet ikke.....	2

2. Har du/pasienten spist mindre enn vanlig på grunn av nedsatt matlyst?

Nei.....	0
Ja.....	1

Total poengskår:

Poengskår 2 eller mer betyr at du/pasienten er i risiko for underernæring. Iverksett kartlegging og tiltak.

*Malnutrition Screening Tool (MST). Figuren er oversatt til norsk av Helsedirektoratet. Gjengitt fra Nutrition, Vol 15(6). Ferguson M, Capra S, Bauer J, Banks M. Development of a valid and reliable malnutrition screening tool for adult acute hospital patients, p. 458–64. Copyright 1999, med tillatelse fra Elsevier. <https://www.sciencedirect.com/journal/nutrition>

 Helsedirektoratet

Takk for oppmerksomheten!



RINGERIKE
KOMMUNE