

## Checklista – Matsituation – självskattning (CM-S)

Det grå fältet fylls i av personal

Personnr	Namn	Aktuell vikt		
Datum	Checklistan ifylld av			
Inhämtat <b>munligt samtycke</b> från personen <input type="checkbox"/>				
Besvara frågorna nedan. Vid behov, be personal om hjälp med att fylla i frågorna. Fördjupad information och förklaring till frågorna finns på sidan 2.		Ja	Nej	Vet ej
<b>1. Äter du endast 1-3 mål mat/dag?</b> (Huvudmål, mellanmål och nattmål inräknat.)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2. Har du svårigheter med att införskaffa mat eller få/laga mat?</b> <input type="checkbox"/> Har svårt att införskaffa (köpa och/eller få hem) matvaror? <input type="checkbox"/> Har svårt att få och/eller laga <u>minst ett mål mat</u> om dagen? <input type="checkbox"/> Äter mindre allsidigt än tidigare?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3. Äter du mindre/har sämre aptit?</b> <input type="checkbox"/> Äter mindre nu jämfört med tidigare? <input type="checkbox"/> Har sämre aptit nu jämfört med tidigare?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>4. Väljer du vanligen lättprodukter/lightprodukter</b> (t.ex. lättmjölk, lättmargarin – istället för fetare produkter?)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>5. Har du svårt med något av följande under måltiden:</b> <input type="checkbox"/> Svårt att hålla kvar mat eller dryck i munnen? <input type="checkbox"/> Samlar mat i munnen/kinder? <input type="checkbox"/> Problem med att tugga/tuggar länge? <input type="checkbox"/> Problem med att svälja mat eller dryck? <input type="checkbox"/> Hostar eller låter rosslig i samband med ätandet?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>6. Upplever du smärta/obehag i munnen vid måltid?</b>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>7. Har du problem med synen, sittställningen eller handmotoriken?</b> <input type="checkbox"/> Svårt att se/urskilja mat på tallriken? <input type="checkbox"/> Svårt att sitta upprätt vid måltiden? <input type="checkbox"/> Svårt att dela maten och föra den till munnen?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>8. Har du gått ner i vikt den senaste tiden?</b> (Sitter kläderna, smycken, klocka, trygghetslarm lösare?)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>9. Är du trött eller nedstämd och orkar mindre jämfört med för en månad sedan?</b>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>10. Är du ofta trög i magen eller förstoppad?</b>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Om du svarar <b>JA</b> på någon fråga kan du ha problem med ditt ätande och/eller näringstillstånd. Går det att råda bot på problemet genom att lägga om dina rutiner? Du rekommenderas att t.ex. ta kontakt med apoteket, vårdcentralen eller sök ökade insatser via biståndshandläggare. Försök att finna råd/tips utifrån de förslag som finns på sidan 2. Rådgör om möjligt med vårdcentralen. Tag gärna med checklistan till vårdcentralen.				

Ursprungligen utarbetad av Eddie Grahn, Dietistverksamheten inom vård och omsorg, Malmö Stad. Denna version modifierad av Nätverket för Näring och Ätande (NÄVER), Nordöstra Skåne. Kontaktperson Albert Westergren (Högskolan Kristianstad, Albert.Westergren@hkr.se). Datum för denna version 2016-01-07.

## **Fördjupad information och förklaring till frågorna på sidan 1**

1. De flesta äldre behöver mat flera gånger per dag och måltiderna bör fördelas jämnt över dagen. Ofta rekommenderas tre huvudmål (frukost, lunch, middag) och tre mellanmål per dag. Om du inte äter så många måltider ger det sämre möjlighet att få i dig tillräckligt med energi, protein och näring. Begränsa nattfastan till mindre än 11 timmar.
2. Svårigheter att införskaffa matvaror och/eller att tillaga/få ett mål lagad mat om dagen, eller att man äter mindre allsidigt kan inverka negativt på näringstillståndet. Dels kan du behöva hjälp med att handla mat, att laga mat eller kanske matdistribution behövs. Allsidig kost innefattar mat från olika matgrupper (grönsaker, bröd/pasta/ris, potatis/rotfrukter, frukt/bär och fisk/kött/ägg/bönor).
3. Om du lämnar mat kvar på tallriken eller inte vill äta kan det innebära att du inte får i dig tillräckligt. Äldre och sjuka är känsliga för att få i sig för lite mat och näring och kan lätt hamna i en ond cirkel och äter då mindre och mindre trots att behovet av energi, protein och näring är det samma och ibland högre. Friska äldre personer har ett proteinintag som är cirka 50 procent högre än vad yngre har. Kanske behöver du E-kost (energi- och proteintät kost), äta lite och ofta, ett extra mål mat på kvällen/natten/morgonen? Minst en måltid per dag bör vara tillagad.
4. Äldre personer med nedsatt aptit äter ofta otillräckligt och därför behöver maten vara energi- och näringstät. Generellt rekommenderas därför att välja "feta"/kaloririka livsmedel som t ex smör eller margarin med hög fetthalt, vispgrädde, och olja. Använd dock gärna mellanmjölk då den innehåller mer vitamin D än standardmjölk. D-vitamin är viktigt för muskelstyrka och bentäthet. Äldre har ett D-vitaminbehov som är dubbelt så stort som yngre vuxna.
5. Många sjukdomar och läkemedel påverkar förmågan att bearbeta maten i munnen och svälja den. Hosta eller rosslig röst i samband med måltid kan innebära att sväljningen inte fungerar normalt och det finns en risk att mat och dryck hamnar i luftstrupen, ner i lungorna. Detta kan leda till lunginflammation. Var särskilt uppmärksam på upprepade lunginflammationer. Har du svårt att tugga normalt och/eller att svälja bör orsaken utredas och t ex konsistensanpassad mat och dryck kan underlätta.
6. Om du upplever smärta eller obehag från munnen vid ätande kan det leda till att du undviker att äta eller dricka och därmed får i dig otillräckligt. Möjliga orsaker kan vara dåligt sittande tandprotes, dåligt tandstatus, svamp i munhålan och muntorrhet. Åtgärder kan vara att tillgodose tillräckligt intag av dryck, läkemedel mot muntorrhet (finns på apoteket), kontakt med tandvården.
7. Sittställningen är viktig för att kunna föra maten till munnen och kunna tugga/svälja säkert. Att ha fötterna på golvet ger en mer stadig position och att sitta rakt eller lite framåtlutad kan underlätta sväljningen. Om du har försämrad syn, svårt att röra armarna eller svårt att greppa med händerna finns det speciella hjälpmedel för att underlätta ätandet.
8. Om kläderna blivit större och sitter lösare eller om smycken, klocka trygghetslarm sitter lösare kan det vara tecken på vikttnedgång. Följ gärna din vikt. Oplanerad viktnedgång är ofta ett tecken på att man inte mår bra. Denna typ av viktförlust är viktig att hålla under kontroll, även för om du har övervikt.
9. Trötthet, nedstämdhet eller orkeslöshet är förknippat med att inte äta eller dricka tillräckligt. Både fysiska och psykosociala faktorer kan påverka. Om så är fallet kan det vara aktuellt att ta kontakt med vårdcentralen.
10. Problem med magen kan påverka matintaget negativt. Att dricka tillräckligt, äta katrinplommon och att ha regelbundna toalettvanor kan minska problemen. Även rörelse är viktigt.