NATURLIGT ÅLDRANDE

- Ökning av äldre, äldre
- Sverige har världens äldsta befolkning 17% över 65 år, 5 % över 80 år
- Medellivslängd år: 1900 – 57 år, 2000 – 80 år.

VAD KÄNNETECKNAR ÅLDRANDET

- Fysisk inaktivitet
- Ändrad hormonaktivitet (t.ex. Menopaus)
- Minskat matintag
- Kroppssammansättningen förändras

RISKINDIVIDER FÖR UNDERNÄRING

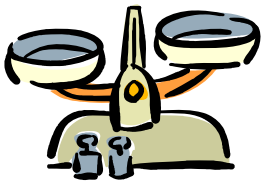
- KOL
- Hjärtsvikt
- Parkinsons sjukdom
- Osteoporos
- Mag- tarm sjukdom
- Cancer
- Stroke
- Förlust av nära anhörig
- Demens/Depression
- Hög ålder (äldre, äldre)
- Njursjukdom
- Diabetes
- Ämnesomsättningssjukdomar

ORSAKER TILL DÅLIG APTIT

- Biverkan av läkemedel och annan behandling
- Smärta i mun och/eller svalg beroende på svampinfektioner i munhålan, muntorrhet, tandproblem eller en tandprotes som inte fungerar
- Infektioner, feber, smärta i övrigt, andnöd, andfåddhet, egen stress och personalens stress
- Sorg, saknad, oro eller stress
- Rädsla för kommande undersökningar och behandlingar

SYMTOM VID UNDERNÄRING

- Viktminskning
- Förvirring
- Trötthet
- Frusenhet
- Nedstämdhet
- Apati
- Lågt BMI
- Lågt albumin i blodet

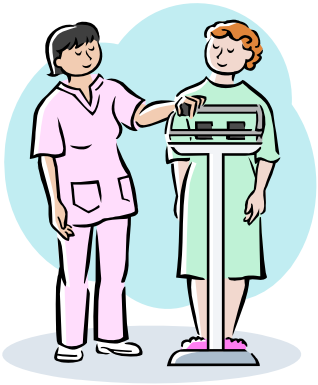


EFFEKTER AV UNDERNÄRING

- Nedsatt immunförsvar
- Risk för trycksår
- Nedsatt muskelstyrka
- Nedsatta mentala funktioner
- Ökade postoperativa komplikationer
- Ökad fallrisk

UTREDNING

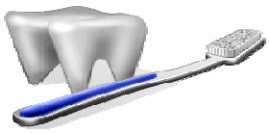
- MNA, BMI, vikt följs regelbundet
- Måltidsregistrering
- Munhälsobedömning
- Energiberäkning
- Bedömning av det kroppsliga och psykiska tillståndet.



ÅTGÄRDER

- Måltidsfrekvens (små täta måltider och mellanmål utspridda över dygnet) nattfasta ej mer än 11 timmar

- Måltidssituation (gott om tid, upprätt och stabil sittställning, vila efter maten, lugn och ro, dukning, färgade tallrikar)



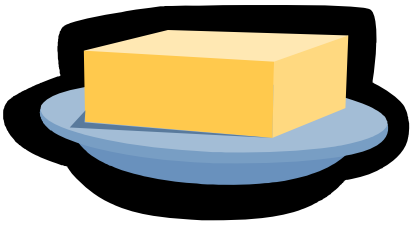
- Regelbunden munvård

- Öka energi- och proteintillskott (smör/grädde/berikning, näringsdryck gjord på avdelning eller fabriksgjord som med fördel serveras i små glas.

- Anpassad konsistens (lättuggad för att spara energi, dryck kan behöva förtjockas etc.)

- Tillägg av vitaminer och/eller mineraler

- Sondnäring



85+GERDA

- 550 personer över 85 år i Väster och Österbotten 2005-2007
- Många var undernärda och många hade risk för detta
- Vanligt med förstoppning (61%) och UVI (31%)
- 80% hade läkemedel som påverkade nutritionsstatus

VÄSTERBOTTENSSTUDIEN

- Genomfördes 2007 hos ca 3000 personer med och utan demens
- Visade lång nattfasta, successiv viktnedgång och förstoppning samt ät- och svälgsvårigheter