

En tilfældig arbejdsdag

Læs og bliv klogere på, hvordan vores medlemmer arbejder. Læs og oplev lidt af, hvad vores medlemmer laver i løbet af en arbejdsdag, og læs om de mange forskellige jobfunktioner, vores medlemmer udfører.

Tekst af journalist Ingrid Terkelsen, og forord ved Kirsten Færgeman, ernæringsfaglig konsulent, cand.scient., Aarhus Kommune

Appetit på maden giver appetit på livet!

Den 1. september 2012 ansatte Aarhus Kommune 9 kliniske diætister til at sætte fokus på ernæringsbehandling af kommunens plejkrævende ældre +65 år. Initiativet er gået over al forventning, og de 9 kliniske diætister og den 10. kliniske diætist, der arbejder på Aarhus Kommunes "Sundheds- og Omsorgshotel", Vikærgården, har i dag en veletableret organisation og et rigtig godt samarbejde på tværs af lokalområderne i Aarhus Kommune. Der er indført ens ernæringsprocedurer i forhold til de plejkrævende ældre med ernæringsproblemer, og alt personale i plejebolighederne er og bliver løbende undervist i ernæring. Sammenfattende har Aarhus Kommunes initiativ vist, at kliniske diætister er en vigtig samarbejds-partner i det tværfaglige samarbejde om ældres ernæring i kommunerne.

"Min opgave er at omsætte min viden om ernæring - til mad. Ernæringsassistenterne er rigtig gode til maden, og jeg kan bidrage med min faglige viden om ernæring, og om hvad der sker med kroppen, når den mangler proteiner eller kalorier. I fællesskab sørger vi for, at der bliver lavet god, velsmagende og nærende mad, som beboerne har lyst til at spise."

Faktaboks

- Sundhed og Omsorg har ansat 10 kliniske diætister, en i hvert af de 9 områder, den tiende på Sundheds- og Omsorgshotellet Vikærgården.
- Hovedopgave er at holde fokus på borgernes ernæring, i første omgang i plejeboligerne. De 10 samarbejder på tværs af områderne i et fælles 'Diætistforum'. Med i gruppen er også ernæringsfaglig konsulent fra den faglige stab, Kirsten Færgeman. En klinisk diætist har en 3½-årig uddannelse fra en professionshøjskole, afsluttet med en bachelorgrad i ernæring.

Janne Danielsen er en af i alt 10 kliniske diætister, som Sundhed og Omsorg i Aarhus Kommune ansatte i 2012. Hun har base i Område Christiansbjerg, hvor hun samarbejder med køkkenpersonale og plejepersonale om ernæringsindsatsen over for beboerne i plejeboligerne og hjemmeplejen.

60 procent undervægtige

"Omkring 60 procent af de ældre er undervægtige, når de flytter i en plejebolig, og dårlig ernæring kan godt være grunden til, at en borger har nedsat funktionsevne. Appetitten bliver mindre med alderen, og kroppen fungerer dårligere, så mange ældre får ikke den mad og drikke, som deres krop og hjerne har brug for. Behovet er der stadigvæk, men lysten til at spise er mindre. Den ældre risikerer at blive småtspisende og underernæret. Vi skal prøve at motivere dem til at spise og drikke nok og rigtigt. For appetit på maden giver også appetit på livet!" siger Janne Danielsen.

Vejning og vurdering

Alle beboerne i plejeboligerne bliver vejede en gang om måneden, og samtidig udfylder de – om nødvendigt hjulpet af deres kontaktpersoner – et ernæringsvurderingsskema, hvor de svarer på nogle spørgsmål om, hvor meget og hvad de har spist og drukket. Ud fra vægten og skemaet kan personalet så holde øje med, hvordan det går, rent ernæringsmæssigt.

"Vi gør meget for at vække de småtspisende beboeres lyst til mad," forklarer Janne Danielsen. "Vi spørger ind til, hvad de godt kan lide og gerne vil have, og kan det overhovedet lade sig gøre, så får de det."

Man kan gøre rigtig meget for at gøre maden mere tillokkende.

"Det vigtigste er selvfølgelig, at det smager godt. Men det betyder også meget, at maden bliver tilberedt der, hvor den skal spises, så



Diætisterne i Aarhus Kommune.
Foto Jørgen Diswal

der dufter af mad. Og så er det vigtigt, at man kan spise sammen med andre, hvis man gerne vil det. Mængden af mad skal man også tænke på. En stor portion frikadeller med masser af kartofler og sovs kan virke uoverkommelig, og seks små måltider om dagen er bedre end tre store hovedmåltider, når man er småtspisende.”

Fløde, smør og olie

Når man ikke spiser så meget, skal der være masser af næring i maden. ”Fløde, smør og olie giver mange gode kalorier, og æg, kød og mælkeprodukter giver de vigtige proteiner. Vi laver hjemmelavede protein- og energirige drikke, og små mellemmåltider og desserter serverer vi mange af. Berigelsespulver og ernæringsdrikke, som man køber, bruger vi, hvis det er nødvendigt. Det handler om at få alle de gode ting presset sammen i små portioner,” siger Janne Danielsen.

Maden er én ting – drikkevarerne noget andet og mindst lige så vigtigt. ”Mange ældre føler ikke tørst og har meget svært ved at få nok at drikke i løbet af en dag. De risikerer dehydrering, som øger risikoen for bl.a. fald og forvirring. Ligesom dårlig ernæring og vitaminmangel kan give symptomer, der kan forveksles med alvorlige sygdomme, kan dehydrering forveksles med demenssymptomer. Og de ældre skal ikke kun have væske i form af vand – sat på spidsen kan man sige, at vand er spild af gode kræfter, hvis man er underernæret. Der skal være energi i, så mælk, juice og andre kalorierige drikke er langt at foretrække,” siger Janne Danielsen.

Faktaboks

- Omkring 60 procent af ældre i plejeboliger er undervægtige. Det øger deres risiko for sygdom, indlæggelse, plejebenhov og tidlig død. Fald og infektioner er højere hos underernærede ældre, sårhelingen tager længere tid, og udbyttet af træningen er ringere.

Detektivarbejde

For Janne Danielsen er noget af det mest spændende ved jobbet at finde ud af, hvorfor en beboer ikke vil spise. ”Er det, fordi hun ikke kan lide maden? Er det, fordi hun er ensom, ked af det, deprimeret? Eller har hun svært ved at spise? Mange ældre har synkebesvær, og de kan hjælpes, fx med gelémad og blød mad i det hele taget. Der kan være alle mulige grunde til, at folk ikke vil eller kan spise, og det kan være et helt detektivarbejde at finde frem til det.”

Case:

En gammel mand, der flyttede ind i en plejebolig, var i terminalfasen og meget lidt interesseret i mad. Han var tysker, og Janne Danielsen fandt ud af, at han havde sådan en lyst til Bratwurst mit Sauerkraut. Det kunne køkkenet ikke uden videre klare, men så kørte man i Føtex og fandt begge dele – og så spiste han.

Hjælp til overvægtige – hvis det er et problem

Diætisterne er ikke kun optaget af undervægtige, småtspisende ældre. Også overvægtige kan få hjælp. ”Men kun hvis overvægten er et problem for dem, og den fx begrænser deres bevægelsesfrihed og aktiviteter,” understreger Janne Danielsen.

iot@aarhus.dk

Artiklen har været bragt i Sundhed og Omsorgs personalemagasin.