|  |
| --- |
| **FelnäringRutin vid misstanke om undernäring eller överkonsumtion** |

**Syfte**

Felnäring innefattar såväl bristande intag av energi och näringsämnen som överkonsumtion, det vill säga fetma. Det innebär att den boende under en längre tid äter en felaktig sammansatt eller otillräcklig kost som därmed kan ligga till grund för sjukdomar. Bristen på näringsämnen kan förekomma antingen ensamt eller i kombination med sjukdom och åldrande.

För att motverka felnäring är det viktigt att verksamheten är uppmärksamma på tidiga tecken.

**Ansvar**

Samtliga medarbetare inom verksamheten.

 **Undernäring**Sidbild

Bildtext

Sidinnehåll

​Det är både svårt och tidskrävande att återställa näringsbalansen hos en undernärd person och det är därför viktigt att så långt det är möjligt sträva efter att förebygga att undernäring uppstår.

Samtliga medarbetare i verksamheten har en central roll för att kunna upptäcka riskfaktorer för undernäring. Att se förändringar och samtala för ta del av svårigheter och problem kan bidra till att tecken på undernäring uppmärksammas tidigt och åtgärdas i samförstånd med den boende.

Tidiga tecken på undernäring kan exempelvis vara:

* mat som inte äts upp, gammal mat i kylen
* en allt mindre mängd mat som inhandlas
* en försämrad aptit
* löst sittande kläder, ringar och klocka.

**Obs! Undernäring är inte alltid synlig, utan kan även förekomma vid övervikt
och fetma.**
Om medarbetare uppmärksammar risk för undernäring ska ansvarig sjuksköterska alternativt medicinskt ansvarig sjuksköterska (MAS) inom Välfärd samhällsservice kontaktas för vägledning.

**Överkonsumtion (risk för t ex fetma)**Lika viktigt som att uppmärksamma undernäring är det att vara vaksam för vad en överkonsumtion av mat kan ge för komplikationer för den boende.

En ensidig kost eller avsaknad av näringsämnen kan på sikt ge komplikationer och sjukdomar.

Att se förändringar och samtala för ta del av svårigheter och problem kan bidra till att tecken på överkonsumtion uppmärksammas tidigt och åtgärdas i samförstånd med den boende.

Tidiga tecken på överkonsumtion kan exempelvis vara:

* inköp av ensidig kost (felaktiga näringsämnen)
* en ökad aptit som inte går att förklara
* kläder som blivit för små
* viktuppgång

Verksamheten behöver i dessa fall arbeta med att motivera och erbjuda den boende att laga eller vara delaktig i att laga mer näringsriktiga måltider. Arbetet innefattar även att arbeta motiverande och erbjuda den boende vardagsmotion, t ex promenader.

Viktigt är att komma ihåg är att den boende har ett självbestämmande och arbetet med att motivera och erbjuda kan ta lång tid. Dokumentera de tillfällen när ni erbjuder och motiverar till mer näringsriktiga inköp, måltider och hälsosam livsstil.

Om medarbetare uppmärksammar risk för överkonsumtion ska ansvarig sjuksköterska alternativt medicinskt ansvarig sjuksköterska (MAS) inom Välfärd samhällsservice kontaktas för vägledning.