

Handleplan – vægttab/spisevaner

Udfyldes ved 2 ● point som hjælp til at iværksætte en indsats og ved 1 ● point, hvis der er uplanlagt vægttab og/eller OBS i vurdering af spisevaner.

Valg af kostform

KOST TIL SMÅTSPISENDE

Bestilles til de ældre, som scorer 1 eller 2 i vurderingen af ernæringstilstand, og som ikke har brug for en særlig konsistens. Kosten indeholder mere fedt end normalkosten, og hver mundfuld giver på den måde mere energi. Husk energirigtige mellemmåltider og drikkevarer (se **Madønsker**).

<input type="radio"/> Kost til småtspisende bestilt	Dato	/	-
<input type="radio"/> Skal tilbydes mellemmåltider	Dato	/	-
<input type="radio"/> Madønsker udfyldt	Dato	/	-

TYGGE-/SYNKEVENLIG KOST

Bestilles, hvis den ældre har svært ved at synke eller tygge, og derfor har problemer med fejlsynkning ved indtagelse af almindelig kost. Husk energirigtige mellemmåltider og drikkevarer (se **Madønsker**).

<input type="radio"/> Tygge-/synkevenlig kost bestilt	Dato	/	-
<input type="radio"/> Skal tilbydes mellemmåltider	Dato	/	-
<input type="radio"/> Madønsker udfyldt	Dato	/	-

MULTIVITAMINTABLET

Er den ældre småtspisende, er der stor sandsynlighed for, at han eller hun ikke får dækket sit behov for vitaminer og mineraler.

<input type="radio"/> Noteret i medicinskemaet	Dato	/	-
--	------	---	---

D-VITAMIN

Alle ældre over 70 år samt plejehjemsbeboere anbefales et dagligt tilskud af 20 µg D-vitamin samt 800-1000 mg kalcium.

<input type="radio"/> Noteret i medicinskemaet	Dato	/	-
--	------	---	---

APOTEKETS ENERGIDRIKKE

Er den ældre småtspisende og taber i vægt, og er den tilbudte mad ikke nok til at dække energibehovet, kan apotekets energidrikke være nyttige. Lægen kan hjælpe med valg af rette drik og sørge for tilskud fra sygesikringen. Der skal stå sygdomsbetinget vægttab på recepten, ellers gives ikke tilskud.

<input type="radio"/> Læge kontaktet	Dato	/	-
--------------------------------------	------	---	---

Træning

STYRKE OG SMIDIGHED

For at fremme den ældres funktionsniveau, er det – udover tilstrækkeligt med mad – vigtigt at træne den ældres færdigheder i dagligdagen suppleret med styrketræning hos fysioterapeut.

<input type="radio"/> Fysioterapeut kontaktet	Dato	/	-
---	------	---	---