



Analys av utgångsläget

Nu har ni mätt nattfastan på era kunder och det är dags att analysera och reflektera över resultatet. Vi rekommenderar att ni gör en handlingsplan för er enhet och vid behov även en för varje kund. Förslag på kartläggningsblankett och handlingsplan, se sida 4 och 5.

Strategier för att förkorta nattfastans längd

Det finns många olika sätt att nå målet för nattfastans längd. Det som fungerar bra på en enhet kanske inte fungerar alls på en annan. Enhetschef, sjuksköterskor och omvårdnadspersonal (både dag- och nattpersonal) bör tillsammans arbeta fram riktlinjer för hur man jobbar med nattfastan på respektive enhet, och tydliggöra vem som ansvarar för vad.

Kunskap

All personal bör ha kunskap om varför det är viktigt att vi jobbar med nattfastans längd, och vad en lång nattfasta medför. Utbildning om nattfasta specifikt kan vara svår att plocka ur sitt sammanhang, men den bör ingå i en helhetsutbildning om nutrition. Om man inte har grundläggande kunskaper om näringslära, nutrition för äldre och sjuka, vikten av en jämn måltidsfördelning under dagen o.s.v. kan det bli svårt att se var nattfastan kommer in i helheten.

Analysera utgångsläget

Det är viktigt att kartlägga hur måltidsfördelningen ser ut på enheten, och att hela personalgruppen funderar och reflekterar över varför det har blivit just så. Förlägger man måltiderna tätt av gammal vana – så har vi ju alltid gjort? Är det schemat som får styra måltiderna? Måste alla vara klädda och färdiga när frukosten serveras, eller finns det någon som vill äta frukost i morgonrock på sitt rum? Kan stress eller oro för att inte hinna med kvällens bestyr göra så att man serverar kvällsmaten allt tidigare? Hur lång tid får måltiden ta? Sitter vi ner och fikar tillsammans med kunderna, eller försvinner personalgruppen in i personalrummet?

Framför allt är det viktigt att fundera över vad som kan göras annorlunda. Fokusera gärna på en realistisk förändring som är möjlig att genomföra till att börja med, något som ni själva i gruppen kan jobba med här och nu, och som inte kräver att det ekonomiska läget förbättras eller att matsalen behöver byggas om.

Sent kvällsmål

Ett sent kvällsmål i samband med sänggåendet är ett effektivt sätt att förkorta nattfastan på. I samband med att nattmedicin delas eller att en blöja byts kan man mycket väl ha som rutin att servera någon energirik dryck eller ett litet mellanmål beroende på vad den äldre föredrar. Kunder som är vakna lite längre på kvällen kan med fördel erbjudas ett kvällsmål, gemensamt i matrummet, framför Tv:n eller inne på rummet. En uppdukad mellanmålsvagn med några få alternativ (både i fast och flytande form) kan stimulera aptiten.



Nattmål

Kunder som vaknar på natten och är oroliga bör erbjudas något att äta eller dricka. Om kunden har gått och lagt sig tidigt och kanske inte ätit sedan kvällsmaten är det kanske inte konstigt om man vaknar och är hungrig, även om man inte har förmågan att uttrycka det själv alla gånger. Något att äta och dricka kan i dessa fall fungera bättre än läkemedel. Tänk också på att gärna ta med en termos med varm choklad eller välling att erbjuda när medicin ska delas eller när en blöja behöver bytas under natten.

Förfrukost

En del kunder som är morgonpigga bör erbjudas en förfrukost, d.v.s. ett tidigt morgonmål på rummet när de vaknar. Många har med sig den rutinen från den tid då de var yrkesverksamma, och kanske är vana vid att starta dagen med smörgås och kaffe i gryningen.

Konsten att erbjuda

Hur vi frågar kunden om han/hon vill ha ett kvällsmellanmål är ofta avgörande för det svar vi får. *"Du vill inte ha något mellanmål ikväll heller, va?"* är naturligtvis sämsta tänkbara sätt att fråga på, men det förekommer trots allt. Svaret kan knappt bli annat än nej. Inom äldreomsorgen har vi fortfarande en generation som helst inte vill vara till besvär. De vet hur mycket du som personal redan har att göra. *"Vill du ha en smörgås?"* Kanske inte heller är någon bra fråga, för om man inte är sugen på just en smörgås utan hellre något annat kanske det inte kommer fram. *"Vad skulle du vilja ha för mellanmål ikväll?"* är ett exempel på en bra fråga, särskilt om man har lite förslag att presentera.

Tänk på att 70 % av aptiten stimuleras via synen, vilket betyder att om du inte har några förslag att visa upp kan du istället "måla upp bilder" med det du säger. På vissa enheter går man runt med en mellanmålsvagn till rummen, där det finns några urval av ät- och drickbara mellanmål.

Ibland, särskilt om man vaknar på natten och är lite torr i munnen, kan det vara lättare att dricka än att äta. Från köket kan du beställa ingredienser att själv göra hemmagjorda näringsdrinkar (t ex sängfösaren) av. Valmöjligheten är viktig; bara för att man väljer yoghurt en kväll behöver inte det betyda att man vill ha yoghurt varje kväll.

Att väcka eller inte väcka?

Att väcka en kund för att servera dryck eller mellanmål är inte den första åtgärd man tar till när man jobbar med att förkorta nattfastan. På vissa boende eller enheter har man rent av bestämt att man inte gör det, utan att alla kunder ska få sova ostört.

I vissa fall kan man dock tänka sig att väcka en kund som sover, t ex för att ge medicin eller för att byta en blöja. Frågan är varför det ena klassas som viktigare än det andra? Handlar det om tradition även här – så har vi alltid gjort? Ibland kan ett undernäringstillstånd gå så pass långt att kunden helt enkelt inte orkar ta sig för något, och kan bli liggande i sängen på grund av orkeslösheten. Det naturliga åldrandet innebär ofta att man blir allt tröttare, men att en kund tillbringar mer än halva dygnet i sträck liggandes i sängen utan tillgång till mat och dryck är inte en del av det normala åldrandet.



Ätandet under resten av dagen kanske fungerar dåligt på grund av detta, och det är lätt hänt att man efter en tid kommer in i en negativ spiral av undernäring, intorkning och ätsvårigheter som är svår att bryta. I en del fall kanske det rör sig om att kunden är i livets slutskede, och som slutar äta av den anledningen. Det är helt naturligt.

Kunder som inte befinner sig i livets slut men som är undernärda och orkeslösa bör man däremot överväga att väcka under en period för att öka energi- och näringsintaget med hjälp av mellanmål. Det handlar inte om att man ska väcka kunden mitt i natten och servera en smörgås. Om kunden har ätit kvällsmat vid 17-tiden och lagt sig för natten vid 19-tiden kanske man kan erbjuda något energirikt att dricka framåt kl. 21-22, samtidigt som man kanske kontrollerar eventuell blöja eller delar medicin. Det är också viktigt att servera något energirikt att dricka direkt på morgonen, gärna på sängkanten innan morgonbestyren börjar för att förkorta nattfastans längd även i den änden av natten.

Om man på en enhet ser att det finns behov av att väcka enstaka kunder på förnatten i syfte att bryta nattfastan är det viktigt att diskutera det i personalgruppen så att alla vet varför man gör det och hur man kan gå tillväga för att man ska känna sig trygg med beslutet. Att förklara för den äldre och/eller anhöriga är också viktigt, så de förstår och accepterar åtgärden. När näringsintaget ökar kan man vanligtvis se ganska snabba resultat på att den negativa spiralen bryts; att kunden sover bättre, blir piggare och får förbättrad aptit.

Viktigt att se helheten i nutritionsarbetet

Det är viktigt att arbeta för att förkorta nattfastan, men samtidigt är det betydelsefullt att ha en helhetssyn kring maten, måltiden och nutritionsarbetet. Många äldre sjuka har ett stort behov av uppmuntran och hjälp och stöd när de äter, för att täcka sitt behov av näring och energi så bra som möjligt. Samtidigt måste hänsyn tas till kundens rätt till självbestämmande d.v.s. vad, när och hur han/hon vill inta sina måltider, detta inbegriper även rätten till att tacka nej till att äta. Av den anledningen är det inte rimligt att ha som målsättning att samtliga boende ska ha en nattfasta som motsvarar rekommendationerna, men man ska göra vad man kan för att se till att det finns möjlighet att inte ha en för lång nattfasta. Som vårdpersonal är det viktigt att visa respekt, vara lyhörd och uppmärksam på kundens önskemål och behov.

Uppföljning och utvärdering

Redan när förändringsarbetet börjar är det bra att sätta upp en tid för när ni ska följa upp och utvärdera de insatser som har gjorts. Vad har fungerat bra? Vad kan man göra annorlunda? Är ni nöjda, eller vilket är nästa steg? Var inte rädd för att testa något annat om det ni hittills har provat inte har gett önskad effekt, och tag gärna hjälp från andra enheter som har lyckats bra eller någon av oss i arbetsgruppen.

Kom ihåg; gör ni ingenting så händer ingenting – gör ni något så händer alltid något.



Kartläggning av måltidsfördelning och nattfasta

Boende: _____

Enhet: _____

1. Nattfastan på vår enhet är i genomsnitt _____ timmar lång

2. Våra måltider serveras vid följande tidpunkter under dagen

Frukost kl. _____

Mellanmål kl. _____

Middag kl. _____

Mellanmål kl. _____

Kvällsmat kl. _____

Kvällsmål kl. _____

3. Vi har som rutin att erbjuda följande mål i syfte att förkorta nattfastan

Sängfösare kl. _____

Nattmål om vaken kl. _____

Förfrukost kl. _____

4. Exempel på mellanmål som vi serverar i dagsläget är _____

5. Detta planerar vi att arbeta med för att förkorta nattfastan _____

6. Vårt mål med förbättringsarbetet är _____

Namn, enhetschef _____

Dagens datum _____

Datum för utvärdering _____



Handlingsplan för att förkorta nattfasta

Kund: _____

1. Nattfastan var i genomsnitt _____ timmar lång

2. Kunden äter vid följande tidpunkter under dagen

Frukost kl. _____

Mellanmål kl. _____

Middag kl. _____

Mellanmål kl. _____

Kvällsmat kl. _____

Kvällsmål kl. _____

3. Exempel på mellanmål som kunden tycker om _____

4. Detta planerar vi att arbeta med för att förkorta nattfastan _____

5. Vårt mål med förbättringsarbetet är _____

Namn, enhetschef _____

Dagens datum _____

Datum för utvärdering _____