

Kartläggning av nattfastan- rutin

Bakgrund

Nattfasta är tiden mellan kvällens sista mål och första målet dagen efter. Socialstyrelsen rekommenderar att nattfastan inte bör överstiga 11 timmar.

I levern finns ett litet lager av energi som kroppen använder för att hålla blodsockret uppe mellan måltiderna. Om detta lager är välfyllt vid sänggåendet klarar människan en natts fasta om den inte är för lång. När lagret tar slut måste kroppen finna ett annat sätt att förse hjärnan och nervsystemet med energi för att kunna överleva. Då bryts istället kroppens muskel- och fettmassa ned för att omvandlas till energi. På sikt kan muskelnedbrytningen få allvarliga konsekvenser för personer som på grund av hög ålder och/eller kroniska sjukdomar redan har liten muskelmassa. En längre period med för lång nattfasta leder då till ökad svaghet och därmed sämre förmåga att röra sig; klä sig, stå, gå, sköta hygien, äta och genomföra rehabiliterande träning. Detta ger lägre grad av självständighet och ökad vårdtyngd.

En kortare nattfasta gör att måltiderna kan fördelas över en större del av dygnet. Ju fler måltider som äts under dygnet desto större chans finns att täcka sitt energi- och näringsbehov, vilket minskar risken för undernäring.

Styrdokument

- Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd om förebyggande och behandling av undernäring (HSLF-FS 2022:49); Socialstyrelsen 2022.
- Att förebygga och behandla undernäring. Kunskapsstöd i hälso-sjukvård och socialtjänst; Socialstyrelsen 2020.
- Nationella riktlinjer om måltider i äldreomsorgen; Livsmedelsverket 2019.
- Riktlinjer för mat och måltider; Järfälla kommun 2021.
- MAS Riktlinje för Nutrition; Järfälla kommun 2022.

Syfte och mål

Syftet med rutinen är att säkerställa ett gemensamt arbetssätt för att minimera ofrivilligt lång nattfasta på vård- och omsorgsboenden i Järfälla kommun. Regelbundna mätningar ska genomföras för att synliggöra resultatet av kommande och pågående förbättringsarbete inom kommunen.

Målet med rutinen är att nattfastan inte ofrivilligt överstiger 11 timmar för den enskilde brukaren på Järfällas vård- och omsorgsboende. Kartläggning av nattfastan är en del av kvalitetsuppföljningen för att förebygga och behandla undernäring hos brukaren.

Socialförvaltningen – avdelning äldre och funktionshinder		
Gäller för: Vård- och omsorgsboenden i egen regi		Skapat datum: 20221108
Dokumentnamn: Kartläggning av nattfastan- rutin		Dokumenttyp: Rutin
Dokumentägare: Kvalitetsenheten		Godkänd av: Loreto Ormeno
Skapat av: Lena Nordbäck, leg.dietist		Datum för godkännande: 20221109
Ändrat datum:	Version:	Ändrad av:
Granskat datum:		Granskad av:

Vilka omfattas av rutinen?

Samtliga vård- och omsorgsboenden som drivs i egen regi i Järfälla kommun.

Exkluderade:

Brukare i livets slutskede.
Brukare som vårdas på korttidsenheten.
Brukare med enteral nutrition.

Genomförande och ansvarsfördelning

Kartläggning av nattfastan sker i tre dagar under november och maj månad. Verksamheterna bestämmer vilka tre dagar under dessa månader som registreringen pågår.

Under mätningen används tillhörande blankett som används i hela Järfälla kommun (se Kartläggning av nattfasta- blankett).

Mätningen börjar vid middagstid dag 1 och avslutas efter frukost dag 4. Fyll alltid i tidpunkt då måltid serveras. Alla tider skrivs med 15 minuters noggrannhet. Som måltid räknas allt som ger mer än 100 kcal (se tips ” 100 kcal på 50 sätt”).

Om en person avböjer måltid, sover eller inte är hemma är det viktigt att ändå skriva tid för när det erbjudits samt skriv i blanketten SOV, TACKAR NEJ eller EJ HEMMA.

Enhetens och avdelningarnas resultat sammanställs av verksamheten utsedd ansvarig person och fylls i enkätverktyget Defgo senast 2 veckor efter avslutad mätning. Dietist ansvarar för att skicka länk till enkäten till verksamhetschefen och sedan sammanställa kommunens sammanlagda resultat.

Verksamhetschefen ansvarar för att enhetens och de olika avdelningarnas resultat analyseras och diskuteras på APT. Sjuksköterskan ansvarar för att det individuella resultatet analyseras och diskuteras på exempelvis teammöte.

Brukarens resultat dokumenteras i hälso-och sjukvårdsjournalen under sökordet:

Ordnation: observation/övervakning

Vem: All personal

Vad: Kartläggning av nattfasta

I samråd med brukare upprättas en handlingsplan om den ofrivilliga nattfastan överstiger 11 timmar.

Vad behövs för att bryta nattfastan?

Ett riktmärke för att bryta nattfastan är att det som serveras ger ca 100 kcal. Eftersom äldre behöver extra protein för att behålla sin muskelmassa är det bra om mellanmålen innehåller protein. Många små måltider ställer högre krav på god munhygien. Försök att uppmuntra till att dricka lite vatten eller annan osötad dryck efter intag av mellanmål.

Exempel på mellanmål som kan bryta nattfastan:

Varje mellanmål innehåller 100 kcal.

- 2 dl yoghurt, filmjök eller mjök
- 1 dl fruktyoghurt
- 1,5 dl välling
- 1,5 dl varm choklad
- 1 dl mjök och digestivekex med smör och ost
- Ett ägg med en klick kaviar eller majonnäs
- En skorpa med smör och marmelad
- 2 dl nyponsoppa
- 1 dl hemgjord mjökdrink eller smoothie
- En halv banan med 2 msk vispad grädde
- Två skorpor med smör eller en vetebröds-skiva

Se även dokumentet ”50 exempel på 100 kcal”.

Arbetsättet påverkar brukarens intag

Hur personalen kommunicerar måltider med brukaren kan vara avgörande för svaret och för intaget. Det är bra att ställa öppna frågor. ”Vad skulle du vilja ha att äta ikväll?” är ett exempel på en fråga som kan vara bra när det finns alternativ att erbjuda. Frågan kan dock vara svår att svara på för en person med kognitiv svikt. Då kan det vara bättre att ge konkreta exempel: ”Får jag bjuda på varm choklad?” Att visa upp olika alternativ kan också öka stimulera aptiten.