



**Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester**

VIKEN (Østfold)

GOD ERNÆRINGSPRAKSIS

- Ressursdokument

for sårbare og risikoutsatte grupper innen helse- og omsorgstjenester i Østfold (Viken)

Versjon juni/2020



(Kosthåndboken, Helsedirektoratet, 2012)

Innhold

Forord	4
Innledning og bakgrunn.....	5
Aktuelt lovverk og nasjonale retningslinjer	6
Nasjonal faglig retningslinje for forebygging og behandling av underernæring	6
Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre	6
Det juridiske grunnlaget for god ernæringspraksis.....	6
Ernæring og individuell pleie- og omsorgsstatistikk (IPLOS)	7
Fordeling av ansvar og oppgaver for ernæringsarbeidet i helse- og omsorgstjenesten	7
Veileder til forskrift om ledelse og kvalitetsforbedring i helse- og omsorgstjenestene	7
Nasjonal veileder - Oppfølging av personer med store og sammensatte behov	7
Hvordan sikre god ernæringspraksis	8
Lenker til god ernæringspraksis.....	8
Kosthåndboken.....	8
Prosedyre for kartlegging og vurdering av ernæringsssituasjon	8
Standardkost i helseinstitusjoner	9
Spesialkost i institusjoner.....	9
Tiltak når matinntaket blir for lite	9
Religiøse hensyn.....	9
Forebygging og behandling av underernæring	10
Retningslinje – nasjonal faglig:	10
Tiltakspakker fra pasientsikkerhetsprogrammet, Helsedirektoratet	10
Forebygging og behandling av feilernæring, overvekt og fedme.....	11
Retningslinje – nasjonal faglig.....	11
Beregning av energibehov ved overvekt/fedme	11
Kostverktøyet.....	11

Tannpleie	12
Lenker til prosedyrer og andre verktøy	12
Generell opplæring, verktøy og hjelpemidler	13
Tjenester for hjemmesykepleie og sykehjem	13
E-læringskurs.....	13
Idebank – samlet av Helsedirektoratet	13
Skjemaer for screening av ernæringsmessig risiko.....	13
Huskeliste for ernæringsobservasjon.....	13
Overordnet strategi for ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenester i hjemmet i 2018-2022 – Oslo kommune	13
Mat og ernæring i helse- og velferdstjenestene - Fredrikstad kommune	13
Kompetansemiljøer	14
Tjenester for funksjonshemmede.....	15
E-læringskurs.....	15
Idebank – samlet av Helsedirektoratet	15
Kompetansemiljøer	15
Bøker	16
Tjenester for personer med rus og psykiatri.....	17
Retningslinje	17
Rapporter.....	17
Foredrag	17
Kompetansemiljø.....	17
Video	17
Annet.....	18
Diverse lenker - Kosthold og ernæring.....	18
Relevante råd og veiledere	19
Ressurspersoner	19
Kontaktopplysninger til programkomitéen	20

Forord

Fylkesmannen i Oslo og Viken (FMOV) er glad for det gode samarbeidet vi har med Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester (USHT) Viken (Østfold) om å styrke kvaliteten i helse- og omsorgstjenestene i kommunene. Spredning av kunnskap, nye løsninger og nasjonale føringer er vårt felles mål. Mat, måltider og ernæring er knyttet sammen med helse, velferd og velvære – og uavhengig av alder, sosial tilhørighet eller andre forhold, så er dette viktig for oss alle! Kvaliteten innenfor dette feltet er en av våre felles innsatsområder. Fylkesmannen fører i tillegg tilsyn med at kommunene følger opp ernæringsarbeidet som en del av helse- og omsorgstjenestene, på en systematisk og forsvarlig måte.

Ett av innsatsområdene i Leve hele Livet (Meld. St 15) er mat og måltider, med fokus på måltidsglede. Matgledekorps er et nytt samarbeid mellom helse og landbruk for å synliggjøre Matnasjonen Norge. Målet er også her å bidra til endringer for å skape mat, måltidsglede og helse hos beboere på sykehjem eller brukere som mottar mat hjem.

Samarbeidet mellom FMOV og USHT Viken (Østfold) inkluderer samarbeid om nettverk for ernæring i «gamle» Østfold. Fylkesmannen i Oslo og Viken er derfor svært glad for at USHT Viken (Østfold) har tatt initiativ til å lage et kompendium for å gi enklere tilgang til et kunnskapsgrunnlag, for praktisk bruk i det daglige ernæringsarbeidet i våre kommuner. Dette er et gledelig og konstruktivt bidrag inn i arbeidet for å rette mer fokus på systematisk og kunnskapsbasert ernæringsarbeid. FMOV takker for et viktig initiativ; til beste først og fremst for brukere av våre tjenester, men også deres pårørende og alle ansatte innen helse- og omsorg.

Fylkesmannen i Oslo og Viken ønsker lykke til med spredningen av dette kompendiet – og lykke til med viktig utviklingsarbeid!

Torunn Sikkeland
seniorrådgiver



Fylkesmannen i Oslo og Viken

Innledning og bakgrunn

Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester (USHT) Viken Østfold har på oppdrag fra Fylkesmannen etablert et nettverk i ernæring for risikoutsatte grupper.

Målgruppen for nettverket er de ulike tjenesteområdene hjemmetjeneste, sykehjem, helsehus, tjenester til personer med funksjonshemming, rus og psykiatri.

Målet med nettverket er å styrke kompetanse og kvalitet i tjenestene. For å lykkes med det, ønsker vi å legge til rette for et nettverk som kan bidra til et mer systematisk ernæringsarbeid ved å standardisere rutiner og prosedyrer. I tillegg ønsker vi å etablere møteplasser for refleksjon og veiledning. Samarbeid mellom helsepersonell, tannhelsetjeneste og kjøkken er vesentlig for å ivareta god kvalitet i tjenestene.

USHT Viken (Østfold) har opprettet en programkomité med representanter fra de ulike fagmiljøene. Utviklingscenteret vil i samarbeid med programkomiteen være ansvarlig for å koordinere og drifte nettverket. Programkomitéens oppgaver vil være å invitere til nettverkssamlinger og arrangere fagdager for alle kommuner i Østfold (Viken).

Nettverket var planlagt å komme i gang våren 2020, men på grunn av koronasituasjonen ble dette utsatt. USHT Viken (Østfold) har i samarbeid med programkomiteen laget et ressursdokument som omhandler «God ernæringspraksis». Ressursdokumentet er basert på aktuelle digitale lenker og gir et utvalg av relevante lenker til retningslinjer, kartlegging og vurdering av ernæringsstatus.

Målet med dokumentet er å gi leser enkel tilgang til aktuelle veiledere, råd og ulike tiltakspakker ved under- og feilernæring. Vi ønsker også å vise til gode eksempler fra et utvalg av kommuner/tjenesteområder der god ernæringspraksis er iverksatt. Flere av lenkene er listet på flere steder, for å slippe å lete.

Dette dokumentet er på ingen måte uttømmende. Aktuelle kilder er hentet fra blant annet Helsedirektoratets nettsider, Kompetansebroen, I trygge hender 24/7, USHT, Varnet og flere nasjonale kompetansemiljøer.

Aktuelt lovverk og nasjonale retningslinjer

Nasjonal faglig retningslinje for forebygging og behandling av underernæring

Denne retningslinjen gir en generell anbefaling om at dokumentasjon om ernæringsarbeid er en nødvendig del av et klinisk undersøkelses- og behandlingstilbud. I primærhelsetjenesten er det krav til at alle beboere i sykehjem/institusjon og personer innskrevet i hjemmesykepleien skal vurderes for ernæringsmessig risiko. Vurderingen skjer ved innleggelse/vedtak og deretter månedlig, eller etter et annet faglig begrunnet individuelt opplegg.

[Helsedirektoratet - Nasjonal faglig retningslinje](#)

Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre

Leve hele livet er en reform for større matglede. Ett av målene med reformen å skape gode måltidsopplevelser og redusere underernæring. Eldre bør få større mulighet til å velge hva de vil spise, maten skal både se, smake og lukte godt. I en kunnskapsoppsummering om mat og ernæring for eldre angis noen hovedutfordringer:

- Manglende systematisk oppfølging
- Manglende sosialt fellesskap og lite vektlegging på måltidsomgivelser
- Få måltider og lang nattfaste
- Lite mangfold og valgfrihet
- Lang avstand mellom produksjon og servering

Her er lenker til oppsummering av kunnskap og forskningsresultater og reformen i sin helhet.

[Regjeringen.no – Leve hele livet – Mat og ernæring til eldre – oppsummering av kunnskap og forskningsresultater](#)

[Meld St.15 \(2017-2018\) - Leve hele livet – en kvalitetsreform for eldre](#)

Det juridiske grunnlaget for god ernæringspraksis

De juridiske rammene for god ernæringspraksis er nokså sammenfallende med kravene for det arbeidet helsepersonell generelt utfører. Her kan du lese om hovedtrekkene i ulike lover og forskrifter, blant annet knyttet til forsvarlighet, behov, samtykke, dokumentasjon, individuell plan og spesialisthelsetjenestens veiledningsplikt.

[Faglige råd/ernæring-kosthold-og-måltider-i-helse-og-omsorgstjenesten/god-ernæringspraksis/det-juridiske-grunnlaget-for-god-ernaeringspraksis](#)

Ernæring og individuell pleie- og omsorgsstatistikk (IPLOS)

Kommunen er pliktig til å rapportere inn en individuell pleie- og omsorgsstatistikk (IPLOS). I denne kartleggingen kommer spørsmål om hvorvidt personens ernæringsstatus er vurdert, hvorvidt personen er i risiko for underernæring og i så fall om personen har fått opprettet en ernæringsplan.

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/registrering-av-iplos-data-i-kommunen/rapportering-av-risiko-for-underernaering>

Fordeling av ansvar og oppgaver for ernæringsarbeidet i helse- og omsorgstjenesten

Det foreligger forslag til anbefalt fordeling av ansvar og oppgaver i henhold til god ernæringspraksis.

[Helsedirektoratet – Fordeling av ansvar og oppgaver for ernæringsarbeidet i helse og omsorgstjenesten](#)

Veileder til forskrift om ledelse og kvalitetsforbedring i helse- og omsorgstjenestene

Det er egen forskrift for ledelse og kvalitetsforbedring i helse- og omsorgstjenesten med tilhørende veileder. Ledere anbefales å dele dokumentet med sine ansatte, her spesielt fagledere, avdelingsledere og ernæringskontakter.

[Helsedirektoratet - Veileder ledelse og-kvalitetsforbedring-i-helse-og-omsorgstjenesten](#)

Nasjonal veileder - Oppfølging av personer med store og sammensatte behov

Likeså er det behov for å styrke den kliniske kompetansen i forhold til brukergrupper som for eksempel eldre, rusavhengige og psykisk syke. Veileder for oppfølging av personer med store og sammensatte behov beskriver behovet for nødvendig kompetanse innen for eksempel ernæring.

[Helsedirektoratet – Veileder Oppfølging av personer med store og sammensatte behov](#)

Hvordan sikre god ernæringspraksis

God ernæringspraksis innebærer kartlegging, vurdering, tiltak og dokumentasjon av pasienters ernæringsstatus. Fysiske faktorer med betydning for matinntak som for eksempel dårligere munnhelse, redusert appetitt og funksjonsendringer må kartlegges. Kartlegging av risiko for underernæring innebærer screening med utvalgte spørsmål. Dette kan gjøres ved valg og innføring av standardiserte verktøy som rutine hos alle nye personer som skrives inn i tjenestene og ved enhver endring av funksjonsnivå.

Lenker til god ernæringspraksis

Lenken nedenfor har overskriftene: God ernæringspraksis, standardkost i helseinstitusjoner, spesialkost i institusjoner og religiøse hensyn.

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/ernaering-kosthold-og-maltider-i-helse-og-omsorgstjenesten>

Samlet som et dokument:

<https://keff.no/uploads/Faktaark/Annet/ErnC3%A6ring-kosthold-og-ma%CC%8Altider-i-helse-og-omsorgstjenesten.pdf>

Kosthåndboken

Kosthåndboken inneholder alt fra info om næringsstoffer, matvaregrupper, godt mattilbud, trygg mat, god ernæringspraksis, tiltak når matinntaket blir for lite, standardkoster, spesialkoster og kosthold ved ulike diagnoser og sykdomstilstander mm. Se kapittel 9 for - God ernæringspraksis.

[Kosthåndboken - veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten](#)

Prosedyre for kartlegging og vurdering av ernærings situasjon

Pasientsikkerhetsprogrammet I trygge hender 24/7 har utarbeidet en tiltakspakke for hjemmetjeneste og sykehjem når det gjelder kartlegging av risiko for underernæring. Likeså ligger det ferdige prosedyrer i nettportal varnett.no. Disse prosedyrene vil være aktuelle for de ulike delene av den kommunale helse- og omsorgstjenesten.

[Tiltakspakke for forebygging og behandling av underernæring – hjemmetjeneste](#)

[Tiltakspakke for forebygging og behandling av underernæring – sykehjem](#)

<https://www.varnett.no/portal/procedure/7488/15>

Standardkost i helseinstitusjoner

Denne lenken har følgende hovedoverskrifter:

- Nøkkelrådskosten anbefales til alle friske og syke med god ernæringsstatus
- Energi- og næringstett kost er beregnet til personer med dårlig matlyst

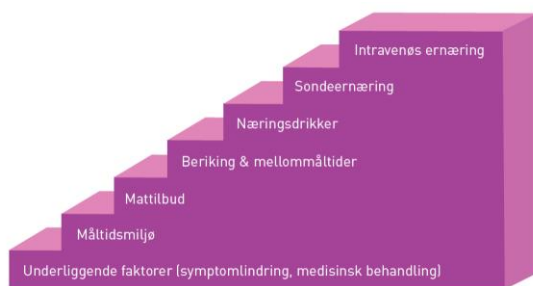
<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/ernaering-kosthold-og-maltider-i-helse-og-omsorgstjenesten/standardkost-i-helseinstitusjoner>

Spesialkost i institusjoner

Her beskrives følgende spesialkost: laktoseredusert kost, melkeproteinfri kost, glutenfri kost, saltreduert kost, ekstra energi- og næringstett kost samt fettreduert kost.

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/ernaering-kosthold-og-maltider-i-helse-og-omsorgstjenesten/spesialkost-i-institusjoner>

Faktaark fra Oslo kommune – «Trå lekkert» [Spesialkost](#)



Ernæringstrappen. Kilde: Kosthåndboken, Helsedirektoratet 2012

Tiltak når matinntaket blir for lite

Her beskrives ernæringstrappen og dens enkelte trinn samt andre faktorer som må vurderes med tanke på matinntak: underliggende faktorer, måltidsmiljø, mattilbudet, berikning og mellommåltider, næringsdrikker, sondeernæring, intravenøs ernæring samt faglige, etiske og juridiske aspekter.

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/ernaering-kosthold-og-maltider-i-helse-og-omsorgstjenesten/god-ernaeringspraksis/tiltak-nar-matinntaket-blir-for-lite>

Religiøse hensyn

Her beskrives hvordan man kan tilpasse maten til matregler knyttet til religion og til matkultur i ulike land.

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/ernaering-kosthold-og-maltider-i-helse-og-omsorgstjenesten/religiose-og-kulturelle-kostholdshensyn>

Forebygging og behandling av underernæring

Retningslinje – nasjonal faglig:

[Nasjonal faglig retningslinje forebygging og behandling av underernæring](#)

Helsedirektoratet har utarbeidet faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring. Retningslinjene vil bidra til å sikre god kvalitet ved forebygging og behandling av underernæring. Veilederen fokuserer på 4 tiltak:

1. Vurdere ernæringsmessig risiko
2. Å gi personer i ernæringsmessig risiko målrettet ernæringsbehandling
3. Å dokumentere ernæringsstatus og tiltak i pasientens journal og epikrise
4. Å videreformidle dokumentasjon til neste omsorgsnivå

Tiltakspakker fra pasientsikkerhetsprogrammet, Helsedirektoratet

[Tiltakspakke for forebygging og behandling av underernæring i sykehjem](#)

Denne inneholder en oversikt over Tiltakene: gjør en risikovurdering, gjennomfør en individuell kartlegging, gi tilstrekkelig ernæring, viderefør informasjon. Tiltakspakkens målinger og Kom i gang – forbedringspraksis.

[Tiltakspakke for forebygging og behandling av underernæring i hjemmetjenesten](#) Denne

inneholder en oversikt over tiltakene: gjør en risikovurdering, gjennomfør en individuell kartlegging, gi tilstrekkelig ernæring, viderefør informasjon. Tiltakspakkens målinger og Kom i gang – forbedringspraksis.



Forebygging og behandling av feilernæring, overvekt og fedme

Retningslinje – nasjonal faglig

[Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos voksne](#)

Beregning av energibehov ved overvekt/fedme


[Beregning av energibehov ved overvekt og fedme/kalkulatorer](#)

- Formel for beregning av energibehov for ulike grupper ved overvekt/fedme

Kostverktøyet

[Kostverktøyet](#)


- En nettside med hjelpemidler for å hjelpe familier med overvekt og fedme
- Nettsiden har verktøy for både familien og for helsepersonell
- Kan brukes for flere aldersgrupper

☰ Meny  Søk 🔍

Kostverktøyet > Verktøykasse

Verktøykasse

Bilder



Se flere bilder i bildebanken >

Matplan

Anbefalt mengde mat ved overvekt.

>

Smarte matvalg

Lær mer om hvilke matvarer som er gunstige ved overvekt.

>

Tannpleie

En munn med løse tenner, infeksjoner og smerte vil kunne være en medvirkende årsak til undernæring over tid. Derfor er det viktig med gode daglige rutiner for å forebygge smerter og sykdom i munnhulen.

Nedenfor finner dere anbefalt lesestoff fra tannhelsetjenesten i Viken for ansatte innenfor helse og omsorg, som har ansvar for oppfølging av tann og munnstell.



Lenker til prosedyrer og andre verktøy

<https://www.helsebiblioteket.no/fagprosedyrer/ferdige/munnstell-til-voksne-pasienter>

<https://www.kompetansebroen.no/courses/tann-og-munnstell-i-sykepleien/?o=oa>

<https://www.kompetansebroen.no/article/tannhelse-undersokelse-av-tenner-og-munnhule/?o=oa>

<https://www.tkmidt.no/munnstelleldre>

<http://fagsiden.tannpleier.no/wp-content/uploads/2016/01/Frisk-munn-hver-dag-hele-livet.pdf>

https://www.bergen.kommune.no/bk/multimedia/archive/00346/USHT_rapport_om_pro_346990a.pdf

Nasjonalt kompetansesenter for oral helse ved sjeldne diagnoser

<https://www.lids.no/avdelinger/tako-senteret/nasjonalt-kompetansesenter-for-oral-helse-ved-sjeldne-diagnoser/>

Generell opplæring, verktøy og hjelpemidler

Her er det listet noen **aktuelle lenker til e-læringskurs, idebanker, foredrag, bøker** etc. Eksempler listet under tjenester for hjemmesykepleie og sykehjem kan også brukes for andre tjenesteområder. Det kan være fornuftig å kaste et blikk på flere av tjenesteområdene for å se hva som finnes.

Tjenester for hjemmesykepleie og sykehjem

E-læringskurs

- Rettet mot helsepersonell i sykehjem og hjemmesykepleien

[E-læringskurs – Underernæring](#)

Idebank – samlet av Helsedirektoratet

- Praktiske verktøy for å styrke kompetansen i ernæringsarbeidet i pleie- og omsorgstjenesten og i miljøarbeidertjenesten. Forebygge underernæring, bra mat og godt kosthold for eldre og personer med utviklingshemming gjennom e-læring, video, tips og råd.

[Idébank om mat til eldre og personer med utviklingshemming](#)

Skjemaer for screening av ernæringsmessig risiko

- Flere skjemaer for screening med veileder

[Kompetansebroen – ernæringscreening - identifisere pasienter i ernæringsmessig risiko](#)

Huskeliste for ernæringsobservasjon

[Huskeliste for ernæringsobservasjon – Helsevernetaten Oslo](#)

Overordnet strategi for ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenester i hjemmet i 2018-2022 – Oslo kommune

[Overordnet strategi for ernæringsarbeid i helse og omsorgstjenester i hjemmet](#)

Mat og ernæring i helse- og velferdstjenestene - Fredrikstad kommune

<https://www.fredrikstad.kommune.no/globalassets/dokumenter/helse-og-velferd/plan-mat-hov>

Kompetansemiljøer

- **Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse**
<https://www.aldringoghelse.no/>
- **Kompetansebroen** - Oslo/Akershus, Innlandet og Vestfold har laget en portal der det deles artikler, verktøy og hjelpemidler om ernæring, tannhelse med mer
<https://www.kompetansebroen.no/tema/ernaering/?o=oa>
- **Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester – USHT**
Overordnet samfunnsoppdrag er å bidra til styrke kvaliteten i helse- og omsorgstjenestene gjennom fag- og kompetanseutvikling og spredning av ny kunnskap, nye løsninger og nasjonale føringer.
<https://www.utviklingscenter.no/>
- **Nasjonalt kompetansesenter for oral helse ved sjeldne diagnoser**
<https://www.lids.no/avdelinger/tako-senteret/nasjonalt-kompetansesenter-for-oral-helse-ved-sjeldne-diagnoser/>

Tjenester for funksjonshemmede

E-læringskurs

- **Norsk nettverk for Downs syndrom (NNDS) og Stiftelsen SOR**, har e-læringskurs i kosthold og fysisk aktivitet både for mennesker med utviklingshemning og kurs for deres hjelpere, ikke minst tjenesteytere.

[Mat og trivsel](#)

For flere kurs, se denne lenken:

<https://stiftelsenor.no/kompetanse/e-laering/letteleste-e-laeringskurs/kosthold>

- **Norsk Forbund for Utviklingshemmede** har e-læringskurs om gode matvarer og nyttig mosjon.

[Lettere kropp](#)

Ernæringsstrategi – god ernæringspraksis til personer med utviklingshemming

- Bergen kommune har i samarbeid med USHT Hordaland utviklet en egen ernæringsstrategi for personer med utviklingshemming. Systematisk ernæringsarbeid for god ernæringspraksis, se også NAKUs kunnskapsbank

[https://www.bergen.kommune.no/ernæringsstrategi_personer_med utviklingshemming](https://www.bergen.kommune.no/ernæringsstrategi_personer_med_utviklingshemming)

Idébank – samlet av Helsedirektoratet

- Praktiske verktøy for å styrke kompetansen i ernæringsarbeidet i pleie- og omsorgstjenesten og i miljøarbeidertjenesten. Forebygge underernæring, bra mat og godt kosthold for eldre og personer med utviklingshemming gjennom e-læring, video, tips og råd.

[Idébank om mat til eldre og personer med psykisk utviklingshemming](#)

Kompetansemiljøer

- **Frambu kompetansesenter for sjeldne diagnoser**

Har egne temasider om ernæring; ernæringsvansker ved raskt fremadskridende sykdom, forstoppelse, gastro-øsofagal refluks sykdom, gastrostomi, helse- og ernæringsutfordringer hos personer med utviklingshemming, kronisk diare, tygge-

og svelgevansker, systematisk ernæringsarbeid kommunale helse og omsorgstjenester for voksne med utviklingshemming

<https://frambu.no/tema/helse-og-ernaeringsutfordringer-hos-personer-med-utviklingshemming/>

- **Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemming (NAKU)**

NAKUs kunnskapsbank fungerer som en veiviser til kunnskap om tjenester til personer med utviklingshemming. Her finner du artikler, filmer, lenkesamlinger og annet innhold knyttet til de aller fleste temaene NAKU arbeider med.

<https://naku.no/kunnskapsbanken>

- **Fagnettverk «Ernæring for sårbare grupper»**, leder Svein Olav Kolset. Her treffes folk fra hele landet for faglig påfyll og erfaringsutveksling. To møter i året. Åpent for alle. Kontakt Svein Olav Kolset på mail: s.o.kolset@medisin.uio.no om man ønsker å delta i nettverket.

- **Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester – USHT**

Overordnet samfunnsoppdrag er å bidra til styrke kvaliteten i helse- og omsorgstjenestene gjennom fag- og kompetanseutvikling og spredning av ny kunnskap, nye løsninger og nasjonale føringer.

<https://www.utviklingscenter.no/>

Bøker

- **«God mat for kropp og helse – Ernæringsarbeid for mennesker med utviklingshemming»**. Marianne Nordstrøm og Svein Olav Kolset, 2019

Tjenester for personer med rus og psykiatri

Retningslinje

[Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging av personer med samtidig ruslidelse og psykisk lidelse - ROP-lidelser](#)

[Punkt 6.8.1 ernæring](#)

Rapporter

Ernæring i helse og omsorgstjenesten, Status, utfordringer og eksempler på gode tiltak, kunnskapsgrunnlag for Ny handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen, mars 2017. Denne viser til Prosjekt ERT (ernæring, rus og tannhelse) ble satt i gang av Oslo kommune, side 18.

[Rapport ernæring og helse i omsorgstjenesten](#)

Foredrag

Ernæringsfokus ved psykiatri og rus - utfordringer, hvor trykker skoen?
Tonje Mellin-Olsen Enhetsleder, Klinisk støtte – Klinisk ernæring, Logopedi, Ergoterapi
Lovisenberg Diakonale Sykehus.

http://nske.no/konferanse_2018/pdf/Mellin-Olsen.pdf

Kompetansemiljø

Nasjonal kompetansetjeneste for samtidig rus og psykisk helse

Fra et ernæringsprosjekt hos ROP brukere på Nesodden

<https://rop.no/aktuelt/fokus-pa-ernaring-hos-rop-brukere-pa-nesodden/>

Video

Beriket mat ved rusproblemer – smoothie, Rop (Nasjonal kompetansetjeneste for samtidig rus og psykisk helse)

<https://rop.no/roptv/beriket-mat-ved-rusproblemer---et-tiltak-for-bedre-ernaring-hos-rusavhengige2/>

Annet

- **APPetitus** er et nevnt verktøy i reformen Leve hele livet. Appen kan brukes til å kartlegge, planlegge og følge opp at pasienten får nødvendig næring. Det kan være mange som er småspiste, og sliter med risiko for underernæring, folk i alle aldre som er i rehabiliteringsfase, utviklingshemmede, så vel som kreftsyke og kronisk syke. Felles for alle sammen er utfordringer knyttet til ernæring, om det er overvekt, risiko for underernæring, eller fra alt for stor matlyst til at ingenting smaker noe som helst.

<https://appetitus.no/kommunen/>

- **Kostholdsplanleggeren** er et gratis kostberegningsprogram der du kan beregne summen av næringsinnhold i registrerte matvarer og sammenlikne med norske anbefalinger for inntak av energi og næringsstoffer. Kostholdsplanleggeren er beregnet til bruk i faget «Mat og helse» i grunnskolen, undervisning for helsefag på videregående og ernærings- og helsefag i høyere utdanning, kostholdsopplæring, ernæringsveiledning og for alle som ønsker å vurdere og planlegge eget kosthold.

<https://www.kostholdsplanleggeren.no/>

- **Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer** inneholder oppdaterte mål for porsjonsstørrelser, Helsedirektoratet

[Mål vekt og porsjonsstørrelser for matvarer - hefte](#)

Diverse lenker - Kosthold og ernæring

Helsedirektoratet

<https://www.helsedirektoratet.no/tema/kosthold-og-ernaering>

Her finner du blant annet informasjon og lenker til:

[Kostråd fra Helsedirektoratet](#)

[Kosthold i helse og omsorgsinstitusjoner](#)

[Underernæring](#)

[Kosthold ved sykdommer og tilstander](#)

Relevante råd og veiledere

[Nasjonale faglige råd for ernæring – kosthold og måltider i helse- og omsorgstjenesten](#)

[Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring](#)

[Kosthåndboken - veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten](#)

[Rapportering av risiko for underernæring - registrering av IPLOS-data i kommunen](#)

[Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet IS-2170](#)

[Aktivitetshåndboken - Fysisk aktivitet i forebygging og behandling](#)

[Veileder - Oppfølging av personer med store og sammensatte behov](#)

Ressurspersoner

For å jobbe videre med god ernæringspraksis i våre 15 kommuner i Østfold, er det viktig at ressurspersoner innen ernæring deltar i vårt fagnettverk. Følg med på våre sider for nærmere informasjon om fagdager, webinarer, kurs, læringsnettverk eller andre metoder som bidrar til å styrke systematisk ernæringsarbeid på din arbeidsplass.

www.io.kommune/usht eller www.facebook.com/USHTOstfold

Foreløpig har følgende sagt de kan være ressursperson for sitt tjenesteområde. Denne listen kan fylles etter hvert, og det kan være flere ressurspersoner per tjenesteområde.

Navn	Kommune	Tjenesteområde
Reidun Ansok Reidun.ansok@marker.kommune.no	Marker	Hjemmetjeneste og korttidsavdeling
Caroline Solberg Aasgaard carmyh@fredrikstad.kommune.no	Fredrikstad	Tjeneste for funksjonshemmede
Anne-Gerd Dybedal Mathisen AnneGerd.mathisen@halden.kommune.no	Halden	Sykehjem
		Rus og psykiatri

Kontaktopplysninger til programkomitéen

<p>Wenche Hammer – leder programkomitéen Rådgiver/ AG Sykepleier USHT Viken Østfold Mobil: 908 18 853 E-post: wenche.hammer@io.kommune.no</p>	<p>Borghild Grav Strekerud Kjøkkensjef Rakkestad kommune Mobil: 990 85 218 E-post: borghildgrav.strekerud@rakkestad.kommune.no</p>
<p>Caroline Solberg Aasgaard Fagkoordinator – tjenester for funksjonshemmede Fredrikstad kommune Mobil: 940 11 085 E-post: carmyh@fredrikstad.kommune.no</p>	<p>Ida Traa Andersen Sykepleier Sarpsborg kommune Mobil: 908 80 661 E-post: ida-traa.andersen@sarpsborg.com</p>
<p>Irene Teigen Paulsen Fagrådgiver/ernæringsfysiolog Indre Østfold kommune Mobil: 913 03 766 E-post: irene.teigen.paulsen@io.kommune.no</p>	<p>Marit Berger Fagrådgiver/vernepleier Indre Østfold kommune Mobil: 907 20 097 E-post: marit.berger@io.kommune.no</p>
<p>Renate Kleven Helsefagarbeider Moss kommune Mobil: 934 08 357 E-post: renate.kleven@moss.kommune.no</p>	<p>Stina Olsen Tannhelsetjenesten, Sarpsborg Viken Fylkeskommune Tlf: 69 11 77 99 E-post: stinaol@viken.no</p>

