



DEN EUROPÆISKE UNION
Den Europæiske Fond
for Regionaludvikling



Vi investerer i din fremtid

VELFÆRDSTEKNOLOGI OG KOL

ERNÆRING OG MOTION

Målgruppe:

Social- og sundhedshjælpere

Indhold:

KOL - overvægt er bedre, end undervægt

Forebyg utilsigtet væggtab

Motion er livsnødvendigt

Hvad er motion og hvad kan jeg gøre?

TeleKit og empowerment

Observationer og handlinger

Bilag:

Kostråd til syge og svækkede

Videofilm:

Til dette modul hører en videofilm.
Scan koden med din mobiltelefon
og se filmen.



KOL?

Hellere overvægtig end undervægtig

Borgere/patienter med KOL bruger rigtig meget energi på bare at trække vejret. Op til 40% mere end raske mennesker. Har man sygdommen KOL, og er man tilmed undervægtig, øges dødeligheden.

Undervægt	BMI < 25 (for raske 18,5)
Normalvægt	BMI 25 – 30
Overvægt	BMI > 30

Er man rask, taler man om undervægt når BMI er under 18,5. BMI (Body Mass Index = vægt/højde x højde). Har man KOL, er man undervægtig ved et BMI mindre end 25.

Forebyg utilsigtet vægttab



Utilsigtet vægttab kan medføre undervægt, og det er meget svært at øge vægten igen. Vægttab medfører en negativ spiral, som ender med, at man bliver mindre selvhjulpne.

Forebyg derfor utilsigtet vægttab. BMI skal ligge i den høje ende. Sæt kalorier på indkøbssedlen. OBS evt. at maden spises og ikke ender i skraldespanden. Husk små portioner og mellemmåltider.

Mindre frugt og grønt



Borgere/patienter med KOL skal motiveres til at "spise omvendt", som vist i den omvendte kostpyramide. Mindre frugt og grøntsager, fordi disse ikke in-

deholder særlig megen energi. Og fordi det kræver meget energi, når disse skal tygges. I stedet fed fisk, mad tilberedt i olie, fede mælkeprodukter osv. Det, der er vigtigst at spise, er placeret nederst. Det, der er mindst vigtigt, er placeret øverst.

Motion er livsnødvendigt

Den enkelte borgers/patientes funktionsniveau nedsættes i takt med, at KOL-sygdommen skrider frem. Svækkelsen giver tiltagende åndenød. For at forebygge åndenød, undgår borgeren/patienten så vidt muligt fysisk aktivitet, hvilket medfører mere åndenød. Det er en ond cirkel som ødelægger livskvaliteten for den enkelte.

Motion kan øge funktionsniveauet, reducere indlæggelsesdage og måske endda forbedre overlevelsen.

Motion i form af styrke- og konditionstræning 3 gange om ugen forbedrer åndedrættet og sætter musklerne istand til at arbejde mere. Den enkelte kan gå længere og hurtigere, og får en bedre balance, hvilket forebygger fald.

Hvad er motion og hvad kan jeg gøre?



Al bevægelse i hverdagen, der forbrænder energi, er motion. Så opfordr til bevægelse i hverdagen fx gåture, rengøring eller havearbejde. Motiver til træning

med kondition og styrke. Det kan være gåture, cykling og træning med vægte. Vær opmærksom på, at en prioritering af aktiviteter kan være nødvendig. Der kan være forskel fra dag til dag. Opfordr til indendørstræning fx rejse-sætte-sig-test eller træningsfilm via TeleKit, hvis "vejret driller". Husk at åndenød i forbindelse med træning er forventeligt.

TeleKit og empowerment

Ernæring og motion er to områder, hvor vores viden og erfaring, kan understøtte borgerens/patientens empowerment. Motiver til at holde øje med vægten



via TeleKit for at forebygge utilsigtet vægttab. Motiver til de fysiske øvelser fra TeleKit.

Det kan give mærkbare resultater i form af bedre livskvalitet, som i sig selv er motiverende for borgeren/patienten. I skemaet på næste side kan du se mere om, hvor du kan spille en afgørende rolle. Og husk: Er du i tvivl om noget, så spørg sygeplejersken eller social- og sundhedsassistenten.

OBSERVATIONER OG HANDLINGER

Social- og sundhedshjælper

Observationer:

Ernæring

- * Er BMI i den høje ende af normalområdet?
- * Er der utilsigtet vægttab?
- * Spises mad svarende til kost til syge og svækkede?
- * Er der meget mad i skraldespanden?
- * Kan borger/patient selv lave maden?
- * Kan borger/patient klare indkøb og også reelt spise maden derefter?
- * Hvordan er mundhygiejnen?
- * Kan borger /patient selv børste tænder og sker dette regelmæssigt og efter medicin indtag?
- * Egne tænder eller protese?
- * Er der en tandbørste og tandpasta med fluor/håndsæbe?
- * Rødme, ømhed, tør i munden, ændret smag?

Motion

- * Indgår motion i dagligdagen og er det i form af både aktivitet og træning?
- * Kan borger/patient deltage i aktiviteter udenfor hjemmet?
- * Er der nedsat aktivitet og er der en forklaring herpå?

Handlinger: :

Ernæring

- * Vejle borgeren/patienten regelmæssigt og videregive ændringer
- * Understøtte aflæring af kostråd for ikke-syge
- * Løbende motivere for kost til syge og svækkede.
- * Vejlede i hvilken mad og drikkevarer der indkøbes
- * Hvis nødvendigt hjælpe i spisesituationen. Obs. begrænset samtale med borger/patient i spisesituationen, da dette kræver for megen luft. Evt. tyggevenlig kost. Evt. mad fra kommunalt tilbud.
- * Støtte/hjælpe til god mundhygiejne i forbindelse med måltider og inhalationsmedicin

Motion

- * Opfordre, støtte og opmuntre til motion både i form af aktivitet og træning
- * Fortælle at det er ok at blive forpustet under aktivitet og at dette ikke er farligt
- * Giv borgeren/patienten pauser undervejs i fysiske aktiviteter
- * Giv behovsmedicin inden aktiviteter
- * Hvis borger/patient ikke kan deltage i aktiviteter uden for hjemmet videregives oplysninger herom
- * Nedsat aktivitet rapporteres videre, hvis der ikke er en naturlig forklaring, men årsagen kan skyldes ændringer i sygdommen