
*Det rette
måltid i den
rette mund
er vigtigt for
et godt liv*

FREDERIKSBERG
KOMMUNE



Spis godt og undgå vægttab

Når man bliver ældre, er det ikke naturligt at tabe sig uplanlagt. Når du taber dig, kan det have stor betydning for dit helbred og trivsel. Derfor er det vigtigt, at du selv og dem omkring dig, lægger mærke til det og handler. Vi tilbyder derfor regelmæssig vejning. Hvis du har tabt dig uden det er planlagt, hjælper vi dig med at finde ud af, hvad årsagen er og tilbyder dig den rette indsats.

Vi er særlige opmærksomme i flg. situationer:

- Når du spiser mindre end du plejer
- Når du har brug for hjælp til at spise
- Når du hoster i forbindelse med et måltid
- Når du ikke kan tygge og synke din mad



Fakta om underernæring og vægttab hos ældre

- Mange bliver småtspisende og mister appetitten med alderen.
- Ældre der ikke får nok at spise, risikerer at tabe sig og blive under-ernærede og/eller fejl-ernærede.
- Underernæring rammer især ældre mennesker, hvis de er svækkede og bor alene, bor på plejehjem eller bliver indlagt på sygehuset.
- Op til 60% af ældre i hjemmepleje og på plejecentre er i risiko for at blive underernærede
- Omkring 60-87% af beboere på plejecentre har problemer med at tygge og synke.

Hvorfor skal vægttab undgås?

Når vægten falder øges risikoen for:

- At falde
- At sår ikke vil hele
- At få infektioner
- At blive (gen)indlagt
- At tabe evnen til at klare dagligdagens gøremål

Hvad kan du selv gøre?

Hold øje med din vægt og hvis du oplever at tabe dig, er det en god ide at tale med en sundhedsfaglig person.

Bevar muskelmasse og stærke knogler ved at:

- Spis hyppige små måltider
- Sluk tørsten i energirige drikke
- Nap et mellemmåltid
- Spar ikke på fedtet
- Spis gerne æg, kød, fisk, ost samt kød- og fiskepålæg

Hvad kan du som pårørende og sundhedspersonale hjælpe med?

- Spørg til status eksempelvis ved at spørge "Har du tabt dig?" eller "Er du vejlet i denne uge?"
- Rådgiv eksempelvis ved at spørge "Ved du at uplanlagt vægttab betyder tab af din funktionsevne?" eller "Ved du at uplanlagt vægttab gør dine daglige gøremål besværlige?"
- Henvis til eller bed om hjælp og forsøg at motivere til indsats eksempelvis ved at spørge "Kender du kommunens tilbud om hjælp?"

Tabel med vægtudvikling

Det vil være godt, hvis du holder øje med din vægt og noterer din vægt i skemaet nedenfor. Vi anbefaler, at du vejer dig månedligt. Det er en god idé, at veje dig om morgenen efter morgentoilette og før morgenmad.

| Dato og årstal | Vægt (kg) | Kommentar |
|----------------|-----------|-----------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Hvis du ikke har en vægt er det måske et ønske til jul eller til din næste fødselsdag

