

Prosjekt i ernæring
ved Herøy
omsorgssenter

«Kan bruk
av havresaft
bedre
nattesøvn?»»



Prosjektledere

Fagutviklingssykepleier

Kokk

Marte Lund Solfjeld

Eli Heidi Edvardsen

Herøy omsorgssenter

- Somatisk avdeling med 12 plasser
- Skjermet avdeling med 6 plasser
- Omsorgsleiligheter 9 stk
- Omsorgshybler 8 stk
- Rehabilitering
- Avlastning
- KAD-seng
- Hjemmetjeneste

Herøy omsorgssenter

- Industrikjøkken/ Hovedkjøkken på omsorgssenteret
 - 1 hovedkjøkken som lager dagens mat
 - Baker brød og kaffebrød
 - Pålegg som rull, kørv og seilaks blir produsert på kjøkkenet.
 - Fiskekaker og kjøttkaker blir produsert de dager de skal serveres
 - Utkjøring daglig til hjemmeboende etter vedtak fra hjemmetjenesten
 - Ønskekost v/behov og ellers til pasienter med spesielle behov
 - Ved innkomst av nye pasienter er samtale med kokken en viktig samtale

Måltidsrytme ved omsorgssenteret

- Frokost mellom 08.30- 09.30
- Lunch mellom 11.00- 12.00
- Middag kl. 13.30
- Ettermiddagskaffe mellom 16.00- 17.00
- Kveldsmat kl. 19.30

Prosjektgruppa

- En representant fra hver avdeling
 - Somatisk avdeling
 - Skjermet avdeling
 - Hjemmetjeneste
 - Omsorgsboliger
 - Kjøkken
- Fagutviklingssykepleier
- Kokk
- Hjelpepleiere

Bakgrunn for prosjektet

- Pasienter i ernæringsmessig risiko
- Tilfeller med lang nattefaste
- Tradisjoner med havresaft
- Tilfeller med pasienter som har dårlig og oppstykket nattesøvn

Før oppstart

- Kartlegge nattefaste for våre pasienter
- Innsamling av pasientdata
 - Blodtrykk, puls, vekt og ernæringsstatus
- Kokken beregner næringsinnhold i havresaft

Utregning av næringsinnhold

Havresaft av 300 g havregryn og 4 liter vann.

Fikk da 2,2 liter havresaft uten gryn.

- 1 glass er satt til 150 ml
 - 80 kcal
 - 2,33 g proteiner
 - 1,60 g fett
 - 12,9 g karbohydrater
 - 2,2 g kostfiber

Prosjektperiode

- Alle pasienter blir tilbudt havresaft 5 ganger daglig
- Hver avdeling velger ut to pasienter som prosjektpersoner
- Kjøkkenet sørger for at det alltid er tilgang på havresaft
- Registreringsskjema for prosjektpersoner

Registrerings skjema

Registrering av bruk av havresaft:

Pasientnavn: _____

Start- og sluttmålinger:

Dato	Vekt	Blodtrykk	Puls	Ernæringsmessig risiko, ja/nei	Gjennomsnittlig nattefaste i tid
------	------	-----------	------	--------------------------------	----------------------------------

1 glass havresaft (150 ml) regnes som «gitt x 1»
Havresaft skal tilbys 3-5 ganger i døgnet

Dato:	Klokkeslett:	Antall timer nattesøvn	Uro på dag? Ja/nei
-------	--------------	------------------------	--------------------

04.05.15

05.05.15

06.05.15

07.05.15

08.05.15

09.05.15

10.05.15

11.05.15

12.05.15

Etc....

Resultater

- Kortere nattefaste
- Ingen signifikant bedre helsetilstand
 - Nye målinger av blodtrykk, puls og vekt ble tatt
- Pasienter etterspør havresaft

Tilbakemeldinger

- «Jeg har ikke drukket havresaft siden jeg var liten og syk. Da laget alltid mamma det til meg»
- «Det smaker barndom»
- «Nei, jeg er ikke sulten, men tar gjerne et glass havresaft»

Konklusjoner

- Mye tradisjon og omsorg i havresaft
- Gode tilbakemeldinger fra pasientene
- For kort prosjektperiode for å se helsemessige resultater
- Vi serverer fortsatt havresaft

Takk for oss 😊



Marte Solfeld og Eli Heidi Edvardsen