

# Case til HF-praktik, Ernæring og sundhed

<b>Professionsuddannelser involveret i casen</b>	Professionsbacheloruddannelsen i ernæring og sundhed
<b>Casens titel</b>	Ellas underernæring ifm. hoftebrud
<b>Resume af case</b>	Ella Sørensen er en 78-årig kvinde der efter hoftebrud har været indlagt på hospital og været på aflastning/rehabiliteringsforløb på plejehjem. I den forbindelse har hun reduceret sit energiindtag såvel som fysiske aktivitetsniveau betragteligt.
<b>Beskrivelse af case</b>	<p>Ella er en kvinde på 78 år, hun er 165 cm. høj og vejede ved den nylige indlæggelse 60 kg. Ella har ikke vejet sig de seneste år, og ved ikke hvad hun normalt vejer, men hun synes at hendes bukser er begyndt at falde lidt ned. Ella blev enke for 1 ½ år siden efter 32 års ægteskab. Hun er kontoruddannet og har arbejdet på regnskabskontor i mange år. Ægtefællen arbejdede som maskinmester. Parret har en datter, der bor i Århus og en søn i Thailand. Ella bor nu alene i deres andelslejlighed på 2.sal, uden elevator. Ella har tidligere været fysisk aktiv i sin fritid. Hun gik dagligt små ture og til dans med ægtefælle. Ella har et sparsomt netværk. Ella har haft et hoftebrud efter fald i eget hjem, hvor hun lå flere timer før en nabo opdagede hende.</p> <p>Hun var indlagt i 3 dage, fik konstateret hoftebrud og der blev i fuld anæstesi indsat en ny hofte. Ved indlæggelsen fik hun ordineret kost til småtspisende (nedenstående tabel er en beskrivelse af en dagskost under indlæggelsen).</p> <p>Da Ella ikke kunne gå på trapper, blev hun udskrevet til aflastning/rehabiliteringsforløb på et lokalt plejehjem. Hun har nu været der i 2 uger. Ella har to albuestokke som hun bruger og kan nu stå med fuld støtte. Smerterne i forbindelse med bruddet betød at Ella har været sengeliggende i lidt over halvdelen af sit ophold på plejehjemmet. Hun sover omkring 6-7timer om natten om tager gerne en lur midt på dagen. Ella er bekymret for smerterne i hoften og klynker/sukker, når hun skal forflytte sig. Hun er meget bekymret for hvordan det hele skal</p>

gå og føler ikke hun kan overskue noget – særligt ikke at komme hjem i lejligheden.

Under opholdet er Ella ikke glad for maden, som hun finder smagløs og uinteressant. Samtidig ønsker hun ikke at spise med de andre beboere, da spisesituationen ikke er hyggelig, og mange andre beboere er meget dårlige. Hun har den sidste uge kun spist lidt over halvdelen når hun fik serveret mad, fordi hun mangler det overskud og den energi det kræves af hende, at spise et helt måltid. Hendes energiindtag reduceres derfor betydelig i perioden.

**Tabel 1: Oversigt over et dagsmåltid som ES fik serveret under indlæggelsen**

<b>Måltider</b>	<b>Serveret (valgt hovedsageligt fra "kost til småtspisende menuen")</b>	<b>Spist</b>
<b>Morgen</b>	1 hel bolle med smør og ost + 1 kop kaffe (sort)	½ bolle, 1 kop kaffe.
<b>Formiddag</b>	2 mariekiks og 1 stk. frugt. + et gl. letmælk	1 stk. frugt, 1 kiks, ca. 2/3 af sin mælk
<b>Frokost</b>	3 halve skiver rugbrød med smør og hhv. hamburgerryg (kødpålæg m. pynt), æg m/pynt og ost. 1 gl. letmælk.	2 halve rugbrød (minus ostemaden), 1 gl. mælk.
<b>Eftermiddag</b>	1 stk. franskbrød m. marmelade + kaffe (sort) + 1 gl. saft	½ stk. franskbrød, 1 kop kaffe, 1 gl. saft
<b>Aftensmad</b>	Frikadelle (1 port.), kartoffelmos, sovs 75 ml. 1 port. Flødeis + 1 gl. saft	2/3 port. Af kød, sovs og kartoffelmos samt ½ port. flødeis, 1 gl. saft
<b>Sen aften</b>	1 frugtskål, protein 150 ml	Det hele

<p><b>Pensummateriale</b></p>	<p>Kostberegning og BMI:  <a href="https://www.health-calc.com/diet/energy-expenditure-advanced#comment-14981">https://www.health-calc.com/diet/energy-expenditure-advanced#comment-14981</a></p> <p>Bag om udregning af energibehov:  <a href="http://sundhedspaletten.dk/udregn-dit-energiebehov/">http://sundhedspaletten.dk/udregn-dit-energiebehov/</a></p> <p>Fedtstoffer:  <a href="https://hjerteforeningen.dk/fagnet/kategori/ernaering/">https://hjerteforeningen.dk/fagnet/kategori/ernaering/</a></p> <p>Kost til ældre:  <a href="https://kosthaendbogen.dk/content/kost-til-%C3%A6ldre-i-prim%C3%A6rsektor">https://kosthaendbogen.dk/content/kost-til-%C3%A6ldre-i-prim%C3%A6rsektor</a>  <a href="https://ernaeringsfokus.dk/mad-og-sundhed/mad-til-aeldre">https://ernaeringsfokus.dk/mad-og-sundhed/mad-til-aeldre</a></p> <p><b>Spørgsmål der evt. kan anvendes</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hvad er Ellas BMI nu?</li> <li>2. Hvorvidt er BMI velegnet til at vurdere om personer har behov for en intervention?</li> <li>3. Hvad sker der med Ellas BMI, hvis hun fortsætter med det ernæringsindtag hun har nu?</li> <li>4. Hvor mange ældre er underernærede i Danmark?</li> <li>5. Hvordan kan I støtte Ella til at blive mere motiveret til at spise? Hvilke udfordringer ser I i den forbindelse?</li> <li>6. Hvordan kan I støtte Ella til at blive mere motiveret for at bevæge sig? Hvilke udfordringer ser I i den forbindelse?</li> <li>7. Hvilken form for fysisk aktivitet kunne være god for Ella?</li> <li>8. Hvordan er anbefalingerne (energi pct) for fordeling af protein, fedt og kulhydrater i dansk normal kost?</li> <li>9. Ella må gerne få højere fedtprocent i sin mad (end i dansk normal kost), da hun helst ikke skal tabe sig i vægt. Fedtstoffer opdeles i mættede, monoumættede og polyumættede fedtstoffer. Det anbefales, at man max får 10 pct. mættede fedtstoffer. Fra hvilke fødevarer kan Ella få de sundere fedtstoffer?</li> <li>10. Beregn hvor meget energi Ella skal have for at bevare sin vægt?</li> <li>11. Hvordan kunne et forslag til Ellas dagskost f.eks. se ud?</li> <li>12. Beregn hvor meget energi Ella skal have for at tage på i vægt?</li> <li>13. Hvilke tilbud er der til ældre underernærede i jeres kommune(r)?</li> <li>14. Hvilke udfordringer ser I for Ella ift. målet om at komme hjem og være funktionsdygtig i eget hjem?</li> </ol>
<p><b>Casens faglige områder</b></p>	<p>Ernærings- og sundhedsvidenskabelige områder</p> <p>Der er også mulighed for at inddrage humanvidenskabelig viden om fx motivation og forandringsprocesser.</p>

<b>Faglig ansvarlige for case</b>	Lærer, cand.pæd. pædagogisk psykologi, Helle Engelbrekt Rossander, UC Syd
<b>Programansvarlige</b>	