



Tverrfaglig samarbeid og samhandling rundt kreftbehandling

Ulike dimensjoner av ernæringsbehandling ved kreft

Kristine Nordkvelle
Klinisk ernæringsfysiolog
Lovisenberg Lindring og Livshjelp
Krimo@lds.no / 941 38 319

Kort om meg



Husk dette fra i dag:

- Samarbeid om ernæringsbehandling gir bedre pasientsikkerhet
- Kef-er samarbeider mest med andre faggrupper
 - Men absolutt flere kef-er rundt om!
- Skriv notater som andre faggrupper kan bruke videre
- Ernæring er tverrfaglig

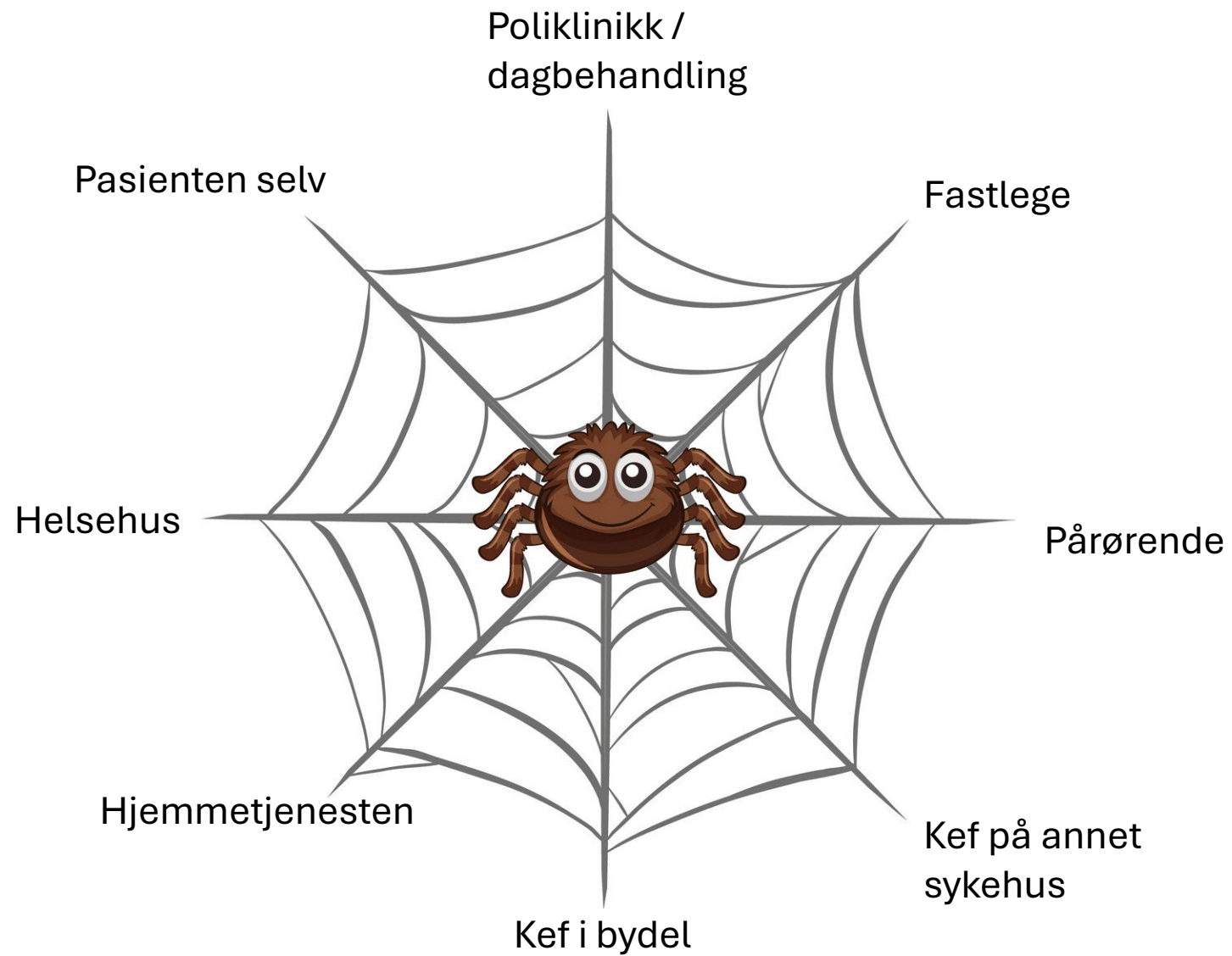


[Remember Cartoon Images](#)

God tverrfaglig bukett



- Lege
- Sykepleier
- Fysioterapeut
- Ergoterapeut
- Sosionom
- Klinisk ernæringsfysiolog
- Prest
- Kokk
- Frivillige



Hvilke kreftpasienter ser jeg?

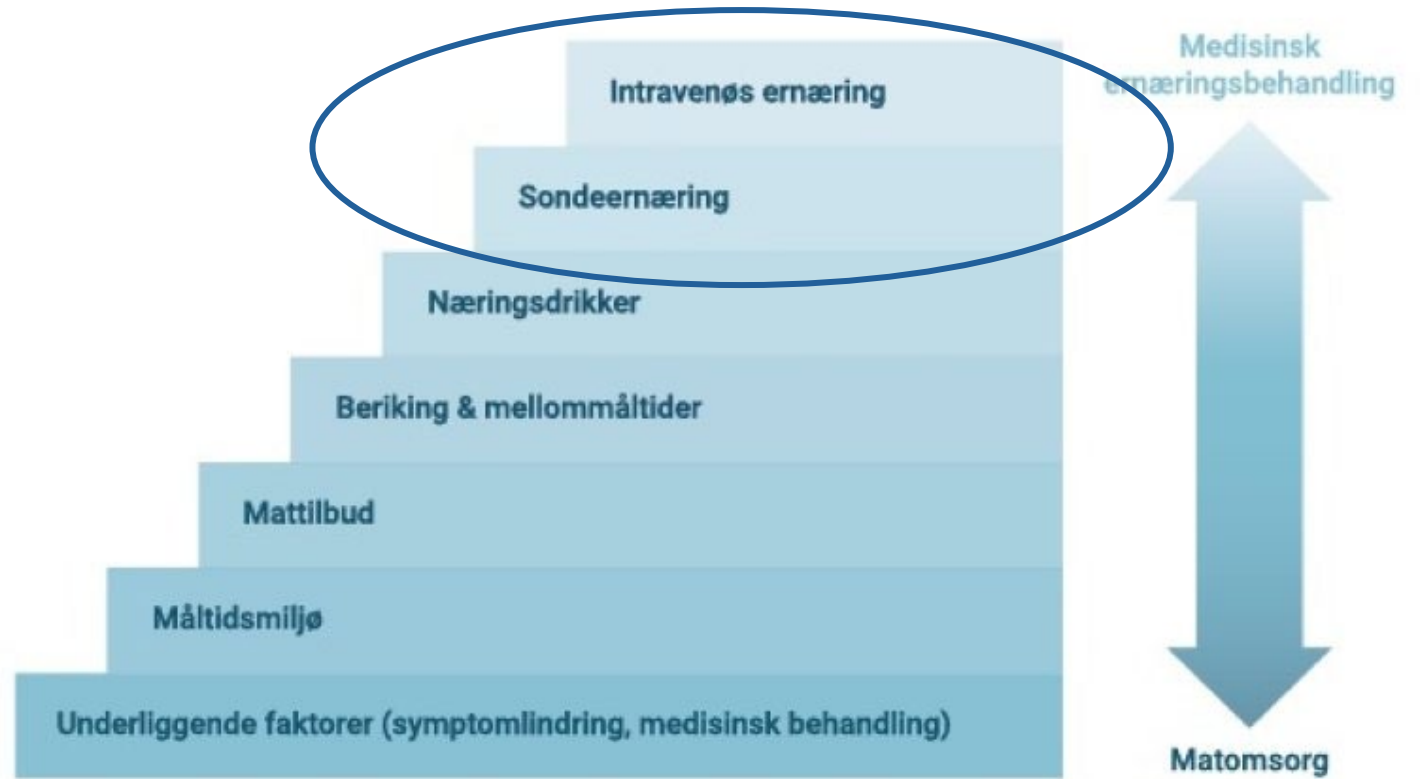
- Kreftpasienter i palliativ fase
 - Er palliativ over lenger tid enn før
 - Skrives ut til hjemmet eller til helsehus
 - Varierende innleggelsesårsaker
-
- Alle (så å si): **Ernæringsvansker**



Dark shadows best scene tim burton johnny depp eva green michelle pfeiffer gully mcgrath – Artofit

Problemstillinger i nåtiden

- Pasientene mottar mer sykdomsrettet behandling
- Lever lengre med sykdommen og bivirkninger
- Øvre delen av ernæringstrappen i større grad
- Mer samarbeid på tvers



Pasient til hjemmet



- Støttesamtaler til pårørende
- Lett oppdragelse av ivrige familiemedlemmer
- Hvordan pasienten kan bruke de som står nær til å gjøre konkrete oppgaver som matlaging

Pasient som bruker av hjemmetjenesten

- Er det kef i bydelen eller kommunen der
- Passe på at journalnotatet er forståelig
 - Det kan/bør sendes elektronisk
- Er vedtak og resepter på plass?
- Er utstyr til støtteernæring på plass?



Pasient skal til helsehus



- Kloke og dyktige kef-er der
- Sende PLO/e-link
- Viderefører tiltakene, kan være sondeernæringen er annerledes p.g.a. anbud
- Målet med ernæringen

Pasient følges opp når innlagt på annet sykehus

- Når de skal til behandling, får kef-oppfølging
- Tiltak iverksatt på behandlende sykehus
- Opprettholdes hos oss
- Kontakt med kef-en som skal følge opp videre



[Hospital building cartoon modern Royalty Free Vector Image](#)

Tenke tverrfaglig om ernæring

- Ernæring påvirker mange andre faggrupper



Driver inside his car. Vector illustration in cartoon style By ONYX | TheHungryJPEG

SPIS NOK FOR Å BLI I BEDRE FORM

Hva er nok mat da?

Spis like store og mange måltider som du pleide, selv om appetitten er svekket.

Spiser du mindre, går du ned i vekt, får mindre energi til hverdagen, og dårligere resultat av treningen.



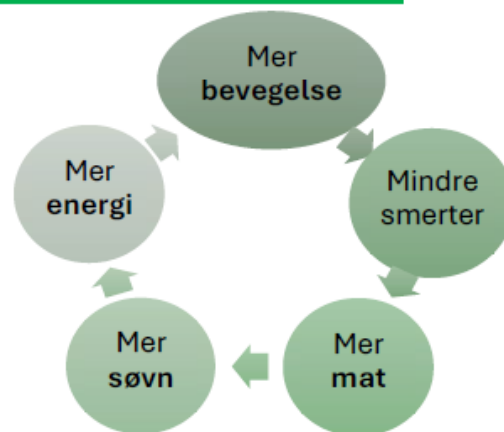
Husk proteiner

Ikke bare skal kroppen ha nok kalorier, men du må også huske på proteiner!

Det er mye proteiner i egg (spis gjerne mange i uken), ost, melk, yoghurt, kjøtt, fisk og bønner.

Du klarer å bo trygt hjemme lenger når du holder deg sterk. For å holde deg sterk, så trenger kroppen din å utfordre seg fysisk i hverdagen og fått tilstrekkelig med mat.

Spiser du nok blir øvelsene lettere å utføre, og du får da raskere fremgang.



KROPPEN ELSKER VANN!



Husk dette før trening

- At du har spist **frokost**, gjerne en time før trening.
- Drikk **vann** før, underveis og etter trening.
- En plan for **måltid etter trening**.

Gjør du dette blir resultatene bedre.
Fysioterapeuten eller treneren din blir også blidere.

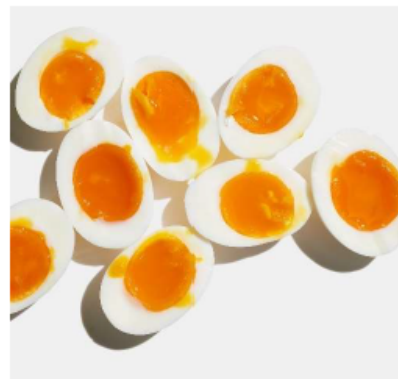
MAT OG DRIKKE FOR AT SÅR SKAL GRO

Sår er gjerne vondt og ubehagelig. Sår kan få store konsekvenser for deg, både fysisk, medisinsk og sosialt. Noen sår kan gjøre det vanskelig å være i aktivitet og kan gi utfordringer i hverdagen. Mange får medisinsk hjelp til sårstell.

Forebygging og behandling av sår kan du selv få til – både på kort og lang sikt.

Ved å spise mat og drikke som er næringsrikt kan du hjelpe kroppen til å forebygge sår og få sårene du har til å gro.

Bilder lånt fra:
<https://www.bonappetit.com/recipe/jammy-soft-boiled-eggs>
<https://www.selvhjelpskurs.com/drikk-vann/>
<https://www.frukt.no/artikler/frukt-bar-og-gronnsaker-hva-er-forskjellen/>
<https://www.barebrarbarne.no/fete-eller-magre-meieriprodukter/>
<https://gladkokken.no/oppskrifter/ferskt-kiott-og-loksaus-norsk-tradisjonsmat-som-varmer-i-kulda>
<https://www.rema.no/oppskrifter/fisk/laks/laks-med-gulrotter-og-sandefjordsaus/>
<https://helsepersonell.nutricia.no/vare-produkter/cubitan/cubitan/>



EGG er stappfullt av proteiner og andre vitaminer.

Det anbefales 1-2 egg per dag dersom du har sår!



Vann holder huden fuktig (slik at trykksår kan forebygges) og trengs når sår skal gro.

Det anbefales å drikke opp til 2 liter om dagen (med mindre legen din har anbefalt noe annet)



OBS! Sukkerholdig mat og drikke (kake, brus, godteri etc.) gjør det vanskelig for sår å gro, så dette bør du **spise/drikke lite av eller unngå**.



Frukt og grønnsaker gir kroppen fiber, vitaminer og en rekke antioksidanter. Mat med superkrefter! De nasjonale kostrådene anbefaler at vi spiser opp til 5 porsjoner per dag. En porsjon er ca. 1 neve (1 tomat er en porsjon, 1 eple er en porsjon, 1 banan er 1 porsjon og 1 gulrot er en porsjon blant annet).

Prøv å spise en porsjon mer enn du pleier hver dag – kropp og sår har veldig godt av det.



Proteinrik mat er viktig! Det er mye protein i fisk, kjøtt, melk, ost og yoghurt.

Næringsdrikken Cubitan er tilpasset pasienter med sår. Om du har prøvd, men ikke får til å endre det du spiser, kan disse være noe for deg. Ta kontakt med lege hvis aktuelt.



Gleder av å samarbeide



- Forstå mer av andre faggrupper for å få til bedre ernæringsoppfølging
- Fler ernæringsressurser, men fortsatt mest samarbeid med andre faggrupper
- Kan utføre kompleks ernæringsbehandling på andre «nivåer» i hjelpeapparatet