

## Äldre människor med hjärtsvikt och deras nutritionsstatus

I livets slutskede är det inte ovanligt att kroppen börjar säga emot. Sjukdomar och skador får allvarigare konsekvenser än tidigare i livet samtidigt som orken kan tryta. Vistelse på sjukhus är vanligt förekommande och i och med inskrivning lämnar man över sig till vårdens omhändertagande.

Att malnutrition och risk för malnutrition är vanligare bland äldre och bland människor inskrivna på sjukhus är känt sedan länge. Dessa element tillsammans gör det extra viktigt att uppnå en bra nutritionsstatus.

Swedish National Study on Aging and Care-Blekinge (SNAC-B) genomförde mellan 2001-2012 en undersökning bland äldre för att undersöka deras hälsostatus. Enkäter skickades ut vart tredje år för att få uppföljning. Ur detta togs data om de som var 80+ och hade hjärtsvikt för att se samband mellan nutritionsstatus, sömn och sjukhusvistelse.

De faktorer som granskades var nutritionsstatus, sömnkvalitet, sjukhusvistelsetid, rörelsefunktion, behov av hjälp i vardagen, kognitiv förmåga, depressionsrisk och eventuella confounders.

Undersökningen visade att hjärtsvikt ofta leder till sömnsvårigheter och depression. Vad som också visades vara att tiden för sjukhusvistelsen ökade vid försämrad nutritionsstatus men att den inte påverkades av om patienten hade sömnsvårigheter eller inte, även om det var mycket vanligare med sömnsvårigheter än med försämrad nutritionsstatus. Intressant var även att de som led av eller var i riskzonen för malnutrition oftast uppskattade sin egen nutritionsstatus som god.

Att få så bra underlag som möjligt i en undersökning med personer som är 80+ med hjärtsvikt är potentiellt svårt då hälsan inte är optimal. Dessutom är det fördelaktigt att genomföra undersökningen under så lång tid som möjligt vilket gör det ännu svårare. Att använda olika metoder för att undersöka nutritionsstatusen hos äldre, och framförallt de som är sjuka och/eller ligger inne på sjukhus, är inte bara viktigt för att hitta vilka som behöver extra stöd gällande kosten för att sedan behandla patienten och kunna skära ned på antalet sjukhusdagar, vilket sparar in på resurser. Det är även viktigt för patienten och dess livskvalitet. När livet lider mot sitt slut och en individ ligger inne på sjukhus bör inte malnutrition vara en faktor som försämrar livskvaliteten.

Att vara gammal, lida av sjukdom och ligga inne på sjukhus kan vara svårt nog. Om man sedan lider av malnutrition försämras inte bara chansen att bli frisk, utan även möjligheten att leva ett fullgott liv. Dessutom ökar risken för ytterligare sjukdom och besvär.

Vi vill gärna säga att vi har en bra sjukvård i Sverige, och det håller jag med om. Men bra vill bli bättre. En central del av hälsan och livet är kosten. Fullgod eller undermålig kost och näringsupptag kan leda till en uppåtgående eller nedåtgående spiral gällande hälsa och livskvalitet. Att satsa pengar inom sjukvården för att fånga upp, behandla och följa upp malnutrition är ett steg i att bli ännu bättre. Dessutom behövs kompetensutveckling och detta tillsammans med ökade resurser och ett ökat fokus på kostens betydelse skulle leda till stora samhällsvinster. En friskare befolkning med större livsglädje leder till att resurserna inom sjukvården samtidigt kan satsas på utveckling, forskning och patientkontakt. Fördelarna är många, men det behövs politiska beslut samt en ökad förståelse för kosten och dess betydelse i livets alla skeden.

## Referens

Selan, S.; Hellström, A. och Fagerström, C. (2016). Impact of nutritional status and sleep quality on hospital utilisation in the oldest old with heart failure. *Journal of Nutrition, Health & Aging*. 20(6) s.: 170-177. DOI:10.1007/s12603-015-0594-9

## Porträtt av författaren

Jonas Karlson Bobits  
S:t Johannesgatan 34a  
752 33 Uppsala  
[jonaskarlsonbobits@gmail.com](mailto:jonaskarlsonbobits@gmail.com)  
0707-14 95 10  
1988-01-06

Jag fastnade för artikeln då jag tror starkt på att maten och kosten är viktig genom hela livet och dess olika skeden. Att vara gammal och sjuk är en väldigt utsatt situation. Med måltidsservice, offentlig eller privat, kan man inte bara lindra och hindra att nya besvär uppkommer utan även ge en bra måltidsupplevelse. Näringsrik och god mat kan vara ett enkelt sätt att höja livskvaliteten och till detta är bra måltidsservice är ett ypperligt verktyg.

Att måltidsupplevelsen och kvaliteten på näringen i maten spelade så stor roll i ett sjukdomsskede visste jag inte innan jag började Kostvetarprogrammet. Efter examen skulle jag just vilja jobba med att förbättra måltidsservice för olika åldrar och för olika behov. Om jag kan hjälpa någon att genom mat må bättre kroppsligt och själsligt, då tror jag att jag skulle vara väldigt nöjd med mitt jobb.