

APPetitus – som verktøy i det kommunale ernæringsarbeidet



Foto: Werner Juvik

Kristin Jeppestøl
Avansert geriatrisk sykepleier/
Offentlig PhD Stipendiat



Fra forsknings – og utviklingsarbeid til implementering av produkt



Fagk

Kommunal- og moderniseringsdepartementet (Norge)
12. mars · 🌐

Hjemmetjenestebruker, Astrid Solem (i midten) og helsefagarbeider Turid Harkjær i Tvedestrand kommune viser [Nikolai Astrup](#) hvordan appen **APPetitus** kan gi eldre matlyst og matglede. - Et spennende verktøy, sier digitaliseringsministeren. 🍏 🍎 🍷

Kommunal- og moderniseringsdepartementet (Norge)
@kommunalogmoderniseringsdepartementet

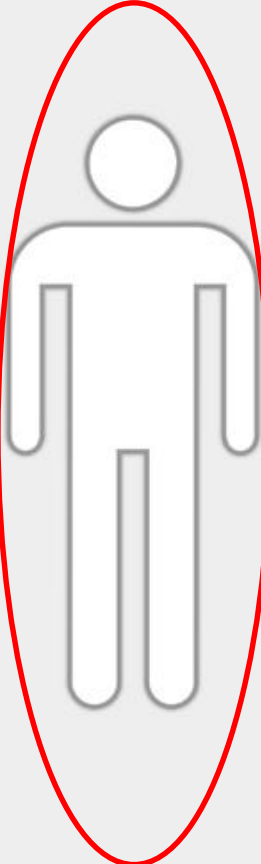
Startside
Om
Bilder
Videoer
Arrangementer

ring
SØK
MENY

Ekstra Energi

Kald drikke

Varm drikke



- Frokost 8:00
- Snack 11:00
- Lunsj 14:00
- Middag 17:00
- Godbit 20:00
- Kvelds

Müsli og yoghurt

2 / 21



Angre

Oppskrift

Ønske

Spis

Venner

Har spist Dag Uke Planlegging **Innstillinger** Om



Personalia

Fødselsdato dd.mm.yyyy

Vekt kg

Planlegging

e-postadresse

BrukerId

Venner

venns e-postadresse

Justering av måltidsstørrelser

Frokost	<input type="text" value="100"/>	%
Snack	<input type="text" value="100"/>	%
Lunsj	<input type="text" value="100"/>	%
Middag	<input type="text" value="100"/>	%
Godbit	<input type="text" value="100"/>	%
Kvelds	<input type="text" value="100"/>	%


Angre


Veileder



Frokost

8:00



Snack

11:00



Lunsj

14:00



Middag

17:00



Godbit

20:00



Kvelds

Ekstra Energi

Kald drikke

Varm drikke



8:00



11:00



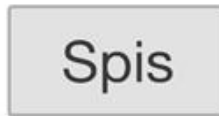
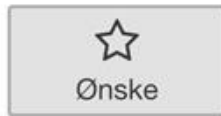
14:00



17:00



20:00



Juletallerken

6 / 52



× APPETITT

14:29
torsdag 24 nov.

Har spist

Dag

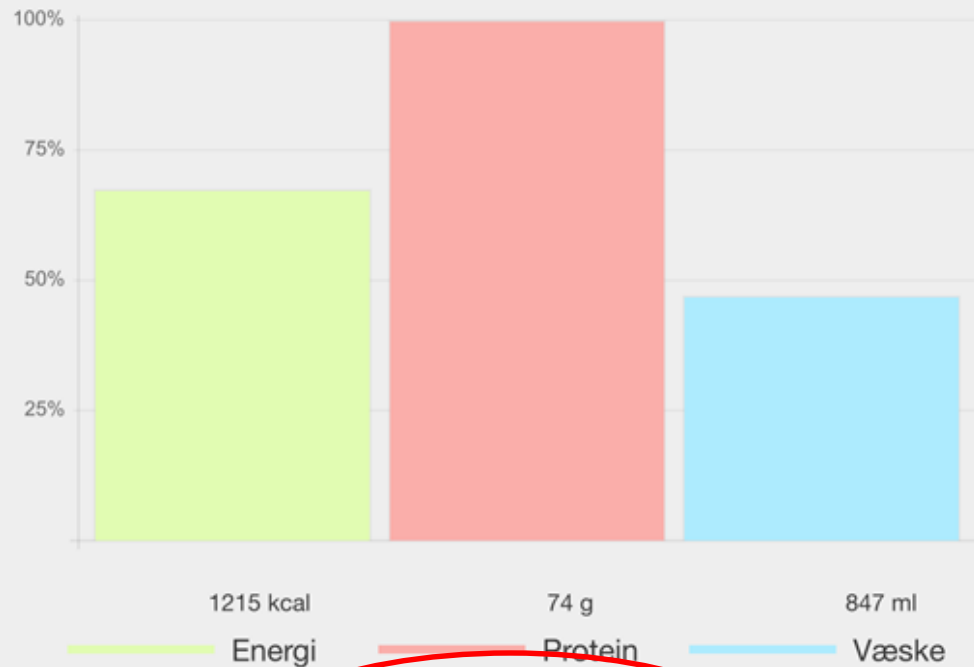
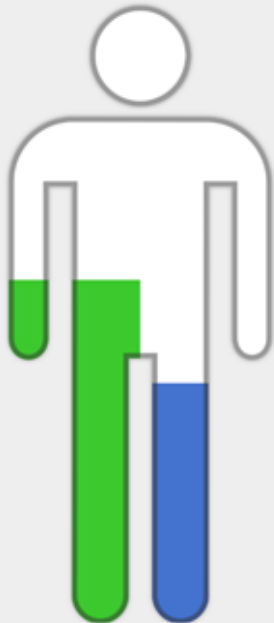
Uke

Planlegging

Innstillinger

Om

torsdag 24 nov.



Din profil Anbefalte verdier

Alder: 76 år Energi: 1800 kcal
Vekt: 60 kg Protein: 72 g
Væske: 1800 ml

↻
Angre



8:00



11:00



14:00



17:00



20:00



Erfaringer fra pilot



TVEDESTRAND KOMMUNE
Admin. helsehjelp - trygge tjenester

APPETITT

Nytte av nettbrettsapplikasjon om ernæring for eldre hjemmeboende

Kristin Jeppedal¹, Anne Moen^{2,3} og Caroline Farsjø²

Tvedestrand kommune¹, Avdeling for helsepersonellutdanning, Universitetet i Oslo², Høgskolen i Sørøst-Norge³
Kontakt: Kristin.Jeppedal@tvedestrand.kommune.no

Bakgrunn

Underernæring er et utbredt problem hos eldre. I APPETITT – prosjektet lager og prøver vi ut en nettbrettsapplikasjon der målet er å forebygge underernæring. Appen gir forslag til måltider og har oppskrifter. Brukeren kan registrere mat- og drikkeinntak som visualiseres i forhold til behov.

Menslik

Presentere erfaringer som peker på nytten av APPETITT hos eldre hjemmeboende.

Design og metode

- Pilotstudie med kvalitativt design.
- 6 eldre i alderen 69-86 år som mottok kommunal helsehjelp brukte APPETITT i 8 uker.
- 4 helsepersonell fulgte opp inntil 2 brukere hver.

Resultater

- APPETITT inspirerte og stimulerte til økt oppmerksomheten om ernæring.
- Registrering av matretter ga mer kunnskap om energinnhold og motiverte til kostholdsending.
- Økt mestring omkring planlegging, innkjøp av mat og tilberedning av måltider.
- Familie og helsepersonell fikk økt oppmerksomhet og kunnskap om deltages ernærings situasjon.
- Brukere med kognitiv svikt trengte oftere hjelp av helsepersonell og opplevde mindre direkte nytte.

Konklusjon

Funnene peker på at nytte av APPETITT blant eldre hjemmeboende har sammenheng med kognitiv funksjon, erkjennelse av ernæringsproblem og oppfølging og påminning om bruk av appen.















Hvem kan ha nytte av APPETITT?

- Friske eldre som bor hjemme
- Syke eldre som bor hjemme
- Syke eldre som får hjelp fra kommunen
- Eldre på sykehjem
- Pårørende
- Helsepersonell
- Studenter og elever



Helsefremmende hjemmebesøk

Appen anbefales til alle som fyller
78 år i Tvedestrand

Visste du at.....

- ❖ Du trenger like mye næring nå som da du var yngre!
- ❖ Evnen til å føle tørste reduseres når du blir eldre?
- ❖ Ufrivillig vekttap kan være tegn på sykdom?
- ❖ Vitamin D i tillegg til kalsium kan forebygge beinskjørhet?

Matlyst gir livslyst - og livslyst gir matlyst!

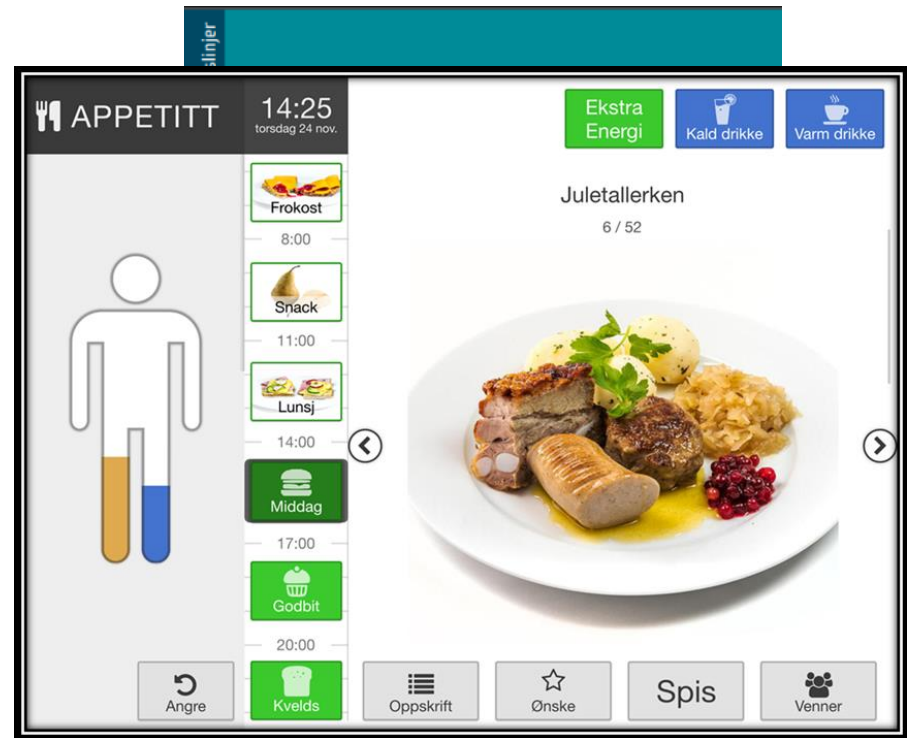


Matnyttige råd
for seniorer



APPetitus i hjemmetjenesten

- Kostregistrering
- Beregne behov for energi, væske, protein
- Informasjon
- Bevisstgjøring
- Ansvarliggjøring
- Refleksjon
- Veiledning
- Stimulering
- Oppfølging
- Involvere pårørende



APPetitus i sykehjem

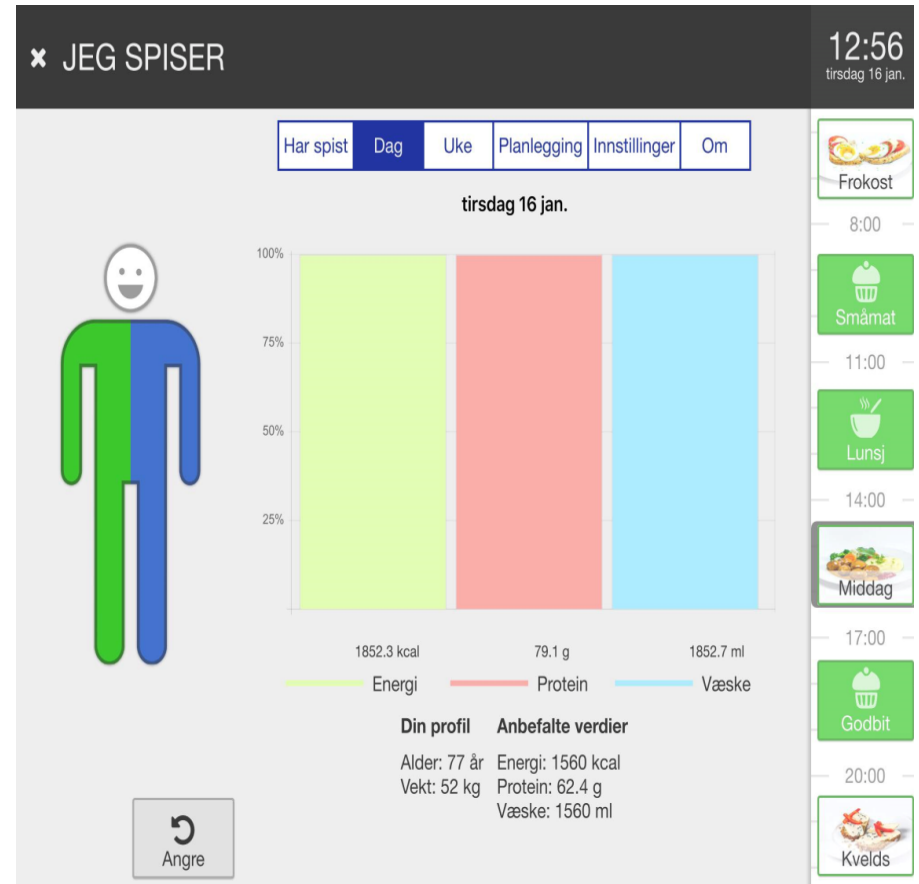
Langtidsopphold og korttidsopphold

Oppfølgingsopphold

Vurderingsopphold

Rehabiliteringsopphold

- Kostregistrering
- Beregne behov for energi, væske, protein
- Matpreferanser (demens, afasi, palliativ omsorg)
- Ønskekost
- Informasjon
- Bevisstgjøring
- Ansvarliggjøring
- Refleksjon
- Veiledning
- Stimulering
- Oppfølging
- Involvere pårørende



Takk for meg!






APPetitus

er tilgjengelig
for iOS og Android

Søk Appetitus

   Google Play

APPetitus kan gjøres
tilgjengelig for alle
innbyggere i
kommunen for 2,25-3
kroner pr. innbygger

**Ta kontakt for mer
informasjon.**

Kontakt oss på

 tlf.+47 93434111 eller

 anni.onsager@appetitus.no