



NCP

Ernæringsbehandlingsforløb ved adipositas – de fire trin i NCP

Af Luise Persson Kopp, klinisk diætist, cand.scient.san,
NCP-projektleder, lk@diaetist.dk

I det følgende gennemgås et ernæringsbehandlingsforløb og de fire trin i NCP-modellen for en 64-årig kvinde, der er henvist fra egen læge med ønske om vægttab. Opbygningen tager afsæt i et muligt journalnotat. I eksemplet er overskrifterne fra NCP-terminologien med, men disse kan undlades i journalen.

Trin 1: ernæringsudredning

Henvist fra egen læge ifm. adipositas.

Kost- og ernæringsrelateret anamnese

Borgeren oplever stor glæde ved mad og fortæller, at hun "lever for at spise". Spiser gerne søde sager og chips og tager ofte en ekstra portion. Bruger meget salt i madlavning og altid bordsalt. Borgeren fortæller, at hun har allergi overfor visse frugter og grøntsager, som hun derfor undgår. Borgeren kan godt lide at lave mad, men grundet smerter er funktionsevnen nedsat. Det bliver derfor ofte til færdigretter. Borgeren dyrker ikke motion, men går ture i byen når hun køber ind eller skal til forskellige arrangementer. Hun har desuden forsøgt med træning tidligere, men måtte stoppe pga. smerter. Tidligere vægttabsforløb med vægttab på 17 kg over ét år; kiloene er taget på igen. Tager kolesterol- og blodtryksænkende medicin.

Morgen: 1/1 rugbrød m. smør og ost 45+

Formiddag: mandag og onsdag efter bridge: 1/1 rundstykke m. smør

Frokost: 1/1 rugbrød m. smør og ost 45+ eller mayonnaisesalater

Eftermiddag: ½ grovbolle m. smør og ost 45+ eller brie

Aften: 3 kartofler/1½ dl ris eller pasta, 150 g kødret, pulversovs m. smør

Sen aften: kiks m. smør, ost 45+, chips eller chokolade

Drikke: vand, kaffe, rødvin, cola

Alkohol: 1-2 glas rødvin dagligt i forbindelse med aftensmaden

Klientanamnese

Efterløn, har tidligere arbejdet som kontorassistent. Fraskilt, bor alene i lejlighed, har to voksne børn og stor omgangskreds. Deltager gerne i sociale arrangementer og hygger sig med veninderne på ferie i udlandet og weekendture i sommerhus. Kan godt lide at købe ind.

Antropometriske målinger

161 cm, 125 kg, BMI 49

Biokemiske data

Forhøjet blodtryk og LDL på 4,6 mmol/l

Ernæringsrelaterede fysiske fund

Fortæller at hun altid har smerter i ben og lænden.

Trin 2: ernæringsdiagnosen

Begrænset overholdelse af ernæringsrelaterede anbefalinger relateret til manglende motivation ved at fastholde vægttab dokumenteret ved vægtøgning på +17 kg, samt at hun fortæller, at hun "lever for at spise".

Trin 3: ernæringsintervention

Prioritering: Borgeren ønsker at tabe sig, primært fordi hendes børn er begyndt at sige, at de er bekymrede for hendes helbred. Hun har tidligere kunnet følge ernæringsanbefalinger, men havde svært ved at fastholde planen, da hun ikke længere var tilknyttet forløbet.

Målsætning: At de ændrede ernæringsrelaterede vaner bliver en del af hverdagen.

Ernæringsanbefaling: Energireduceret diæt, NNR.

Undervist i: Betydning af kostmønster; mellemmåltider der giver mæthedsfornemmelse, med kostfibre/frugt/grønt i løbet af dagen, ift. sult og aktivitetsniveau.

Vejledt i: At finde motivation for at ændre på vaner jf. den motiverende samtale samt selvkontrol for at målrette egen adfærd, jf. social-kognitiv teori, med fokus på viden.

Aftaler: Reflektere over fordele og ulemper ved at tabe sig, skrive ned i skema og medbringe til næste vejledning om fire uger.

Trin 4: ernæringsmonitorering- og evaluering

Indikatorer: Skema med fordele og ulemper er udfyldt og medbringes til opfølgning. Har fundet og afprøvet grøntsager, der tåles.

Referencer

Du kan læse mere om de fire trin i NCP-modellen i reference 1-4 og om social-kognitiv teori i reference 5.

1. Academy of Nutrition and Dietetics. Snapshot - NCP Trin 1: Ernæringsudredning [Internet]. 2017 [henvist 12. december 2017]. Tilgængelig hos: <https://ncpt.webauthor.com/pubs/idnt-da/category-1>
2. Academy of Nutrition and Dietetics. Snapshot - NCP Trin 2: Ernæringsdiagnose [Internet]. 2017 [henvist 12. december 2017]. Tilgængelig hos: <https://ncpt.webauthor.com/pubs/idnt-da/category-2>
3. Academy of Nutrition and Dietetics. Snapshot - NCP Trin 3: Ernæringsintervention [Internet]. 2017 [henvist 12. december 2017]. Tilgængelig hos: <https://ncpt.webauthor.com/pubs/idnt-da/category-3>
4. Academy of Nutrition and Dietetics. Snapshot - NCP Trin 4: Ernæringsmonitorering- og evaluering [Internet]. 2017 [henvist 12. december 2017]. Tilgængelig hos: <https://ncpt.webauthor.com/pubs/idnt-da/category-4>
5. Bandura A. Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall; 1986. 617 s. (Prentice-Hall series in social learning theory).