

Vejledning i brug af væskeskema

Ansvar:	Ansaret for at skrive på skemaet påhviler den der serverer drikkevarerne. Ansaret for opfølgning på væskeskemaet påhviler SSA. Dette gøres dagligt.																				
Udfyldning af skemaet:	Når der serveres drikkevarer noteres klokkeslæt, hvilken type drikkevarer der serveres, samt hvor meget der serveres, noteret i ml (milliliter). 1 deciliter = 100ml. Når borgeren har drukket det der er serveret, eller hvis noget kasseres, noteres på skemaet hvor meget der er drukket. Typisk vil det være én hjælper der noterer på skemaet hvad der er serveret, og en anden der noterer hvad der er drukket.																				
Hvad noteres?	På skemaet noteres alle typer drikkevarer samt flydende kost som eksempelvis is, suppe og yoghurt.																				
Væskedøgn:	Væskedøgnet skifter til midnat, hvor der begyndes på en ny kolonne / nyt skema.																				
Mål for dagligt væskeindtag:	30 – 40 ml pr kg kropsvægt. Jo højere temperatur, jo højere væskebehov.																				
Energiindhold/ kalorieindhold i drikkevarer:	<p>Valg af drikkevarer har stor betydning for at få dækket det samlede energibehov, især hos småtspisende borgere. En gennemsnitsperson skal indtage 6500 – 9000 kJ/ 1500-2150 kcal pr dag.</p> <p>Kalorieindhold:</p> <table border="1"> <tr> <td>Vand, kaffe, the:</td> <td>0 kJ/0 kcal pr. 100ml</td> </tr> <tr> <td>Saft light, Rynkeby:</td> <td>35 kJ/8 kcal pr. 100ml (fortyndet)</td> </tr> <tr> <td>Saft m. sukker, Rynkeby:</td> <td>170 kJ/41 kcal pr. 100ml (fortyndet)</td> </tr> <tr> <td>Juice (æble/appelsin)</td> <td>175 kJ/42 kcal pr. 100ml</td> </tr> <tr> <td>Skummetmælk</td> <td>143 kJ/34 kcal pr. 100ml</td> </tr> <tr> <td>Sødmælk:</td> <td>260 kJ/62 kcal pr. 100ml</td> </tr> <tr> <td>Mathilde kakaoskummetmælk (blå)</td> <td>250 kJ/60 kcal pr. 100ml</td> </tr> <tr> <td>Mathilde letmælkskacao (rød)</td> <td>284 kJ/67 kcal pr. 100ml</td> </tr> <tr> <td>Thise kakao med mere 3,5%</td> <td>376 kJ/90 kcal pr. 100ml</td> </tr> <tr> <td>Arla Protino</td> <td>754 kJ/180 kcal pr. 100ml</td> </tr> </table> <p>Eksempel: Borger drikker 1 L vand = 0 kJ Borger drikker 1 L saft m. sukker = 1700 kJ/ 410 kcal Borger drikker 1 L sødmælk = 2600 kJ/ 620 kcal</p>	Vand, kaffe, the:	0 kJ/0 kcal pr. 100ml	Saft light, Rynkeby:	35 kJ/8 kcal pr. 100ml (fortyndet)	Saft m. sukker, Rynkeby:	170 kJ/41 kcal pr. 100ml (fortyndet)	Juice (æble/appelsin)	175 kJ/42 kcal pr. 100ml	Skummetmælk	143 kJ/34 kcal pr. 100ml	Sødmælk:	260 kJ/62 kcal pr. 100ml	Mathilde kakaoskummetmælk (blå)	250 kJ/60 kcal pr. 100ml	Mathilde letmælkskacao (rød)	284 kJ/67 kcal pr. 100ml	Thise kakao med mere 3,5%	376 kJ/90 kcal pr. 100ml	Arla Protino	754 kJ/180 kcal pr. 100ml
Vand, kaffe, the:	0 kJ/0 kcal pr. 100ml																				
Saft light, Rynkeby:	35 kJ/8 kcal pr. 100ml (fortyndet)																				
Saft m. sukker, Rynkeby:	170 kJ/41 kcal pr. 100ml (fortyndet)																				
Juice (æble/appelsin)	175 kJ/42 kcal pr. 100ml																				
Skummetmælk	143 kJ/34 kcal pr. 100ml																				
Sødmælk:	260 kJ/62 kcal pr. 100ml																				
Mathilde kakaoskummetmælk (blå)	250 kJ/60 kcal pr. 100ml																				
Mathilde letmælkskacao (rød)	284 kJ/67 kcal pr. 100ml																				
Thise kakao med mere 3,5%	376 kJ/90 kcal pr. 100ml																				
Arla Protino	754 kJ/180 kcal pr. 100ml																				
Småtspisende borgere:	Det anbefales, at give energi- og proteinrige drikke som har et højere kalorieindhold end almindelige drikke.																				
	Udarbejdet af de kliniske diætister, Albertslund Kommune, 2018																				