

MEOF-II. Lágmarks mat þegar matast er– Útgáfa II (Minimal Eating Observation Form-Version II)

Gerðu mat á því hvernig hann/hún getur borðað án hjálpartækja/aðstoðar/bætingar (uppþótar). Merking á grátt svæði bendir til vandamála/erfiðleika.

ATHUGUN gerð við:		
<input type="checkbox"/> Morgunmat <input type="checkbox"/> Hádegismat <input type="checkbox"/> Kvöldmat <input type="checkbox"/> Millimál <input type="checkbox"/> Annað		
INNTAKA Á MAT		Framkvæmir án erfiðleika
		Já Nei
A1	Sitjandi staða (situr eðlilega/án stuðnings)	0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/>
A2	Meðferð matar á disknum (hellir ekki niður, engin hjálpartæki, notar báðar hendur)	0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/>
A3	Flutningur á mat að munni (hellir ekki niður, ratar beint á munninn, engin hjálpartæki)	0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/>

KYNGING		Framkvæmir án erfiðleika
		Já Nei
B1	Heldur matnum í munninum (tyggur, venjuleg áferð matar, safnar ekki mat í munninn)	0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/>
B2	Kynging (hóstar ekki, ekki aukin einbeiting, engir/aðeins litlir matarafgangar eftir í munninum)	0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/>
B3	Eru til staðar erfiðleikar við að tyggja vegna tann-/munnvandamála eða vegna gervitanna?	0 <input type="checkbox"/> Aldrei 0 <input type="checkbox"/> Sjaldan 1 <input type="checkbox"/> Öðru hvoru/ei nstöku sinnum 1 <input type="checkbox"/> Nokkuð oft 1 <input type="checkbox"/> Oftast

ÞREK / MATARLYST		Framkvæmir án erfiðleika
		Já Nei
C1	Borðar meira en ¼ af skömmtuðum mat	1/1 skammtur (100%) 3/4 skammtur (75%) 1/2 skammtur (50%) <1/2 skammtur (minna en 50%)
C2	Þrek (lýkur heilli máltíð án hvíldar. Hættir fyrst að borða þegar hann/hún er mettur/mett)	0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/>
C3	Matarlyst miðað við áður/fyrir	0 <input type="checkbox"/> Mjög aukin 0 <input type="checkbox"/> Aukin 0 <input type="checkbox"/> Eðlileg 1 <input type="checkbox"/> Minni 1 <input type="checkbox"/> Mjög minni

© Westergren A. Öll réttindi áskilin. Öll afritun af MEOF-II er óheimil í hvaða formi sem er, rafrænt eða vélrænt, að meðtöldum upplýsingagrunnum, rafrænum gagnasöfnum og viðeigandi netleitarvélum án skriflegs leyfis frá Westergren A.

Westergren A, Lindholm C, Mattsson A, Ulander K (2009) Minimal Eating Observation Form: Reliability and Validity. *The Journal of Nutrition Health and Aging* 13(1):6-12

SKÝRINGAR á matsþáttum við athugun á reglulegri máltíð.

A1. Sitjandi staða við að borða *Ef matið er Já* þýðir það að
• einstaklingurinn situr sjálfur og hreyfir sig óþvingað og samkvæmt eigin vilja.

A2. Meðferð matar á disk. *Ef matið er Já* þýðir það að
• einstaklingurinn notar báðar hendurnar
• maturinn fer aðeins einstaka sinnum út fyrir diskinn
• enginn hjálpartæki notuð (t.d. viðlegukantur, sérstök hnífapör)
• hefðbundin hnífapör notuð (ekki notuð skeið við að borða kjöt og kartöflur)
• einstaklingurinn bitar niður matinn sjálfur/smyr brauðsneiðina
• einstaklingurinn tekur upp og setur frá sér glas/bolla sjálfur

A3. Flutningur á mat að munni. *Ef matið er Já* þýðir það að
• einstaklingurinn hefur hreyfirými fyrir handleggi
• hreyfingar handleggja/bols/höfuðs eru samhæfðar þegar matur er fluttur að munni
• ekki þarf að nota smekk
• einstaklingurinn ratar beint á munninn
• aðeins einstöku sinnum er hellt niður við flutning á mat að munni
• einstaklingurinn heldur sjálfur á glasi/bolla/hnífapörum/brauðsneið
• ekki eru notuð áhöld til aðlögunar (t.d. súpa í könnu, sögrör)

B1. Hvernig farið er með mat í munninum. *Ef matið er Já* þýðir það að
• hreyfingar við að tyggja eru bæði lóðréttar og hringlaga
• áferð matarins er venjuleg en ekki aðlöguð
• maturinn er fluttur auðveldlega aftur í munninn
• enginn matur er eftir í munninum eftir máltíðina (athugið sérstaklega rýmið á milli tanna og kinnar)
• samræður eru mögulegar meðan á máltíðinni stendur (milli þess sem tuggið er)

B2. Kynging. *Ef matið er Já* þýðir það að
• meðan á máltíðinni stendur hóstar einstaklingurinn létt aðeins einstöku sinnum vegna þess að það stendur lítillega í honum
• kyngingin er snurðulaus þegar maturinn er fulltugginn
• engin hvíld eða aukin einbeiting á sér stað áður en kyngt er
• eftir að kyngt hefur verið er munnurinn svo gott sem tómur

B3. Erfiðleikar við að tyggja. *Ef matið er SJALDAN* eða *ALDREI* þýðir það að
• einstaklingurinn bítur af matnum (skiptir honum ekki á frágreinandi hátt, t.d. skiptir brauðsneið með því að bíta í hana með tönnunum og toga í hana um leið með höndunum)
• einstaklingurinn missir ekki matinn út úr munninum þegar hann/hún tyggur

C1. Magn matarins sem borðað var. *Ef matið er 1/1 (100%)* þýðir það að
• einstaklingurinn borðar heilan matarskammt og skilur aðeins eftir smábíta og mylsnu .
• gengið er út frá því að matarskammturinn sé í samræmi við þarfir einstaklingsins (magn og innihald)
• engin tilbúin næring (sondumatur eða næring í sírennsli í æð) er gefin vegna ófullnægjandi inntöku matar

C2. Þrek einstaklingsins. *Ef matið er Já* þýðir það að
• einstaklingurinn hættir ekki að borða vegna þrekleysis (heldur vegna þess að hann er mettur)

C3. Matarlyst nú í samaburði við fyrri tíð
• Spyrðu einstaklinginn fyrst; síðan gerir þú eigin mat
• Bera skal saman matarlyst einstaklingsins nú og hvernig hún er venjulega

MEOF-I var upphaflega þróað af Karin Axelsson , en Albert Westergren þróaði það áfram í MEOF-II
© Albert Westergren