

VAJAARAVITSEMUKSEN EHKÄISY JA HOITO AIKUISILLA



KENELLE VAJAARAVITSEMUKSEN RISKIARVIO

Alkuseulonta tehdään kaikille. (Riskiä ei arvioida raskaana ja saattohoidossa olevilta.)

Tarkista aluksi onko

- BMI alle 20,5?
- paino laskenut tahattomasti edeltävän kolmen kuukauden aikana?
- potilas syönyt tavallista vähemmän edellisen viikon aikana?
- potilas hoidossa vakavan sairauden vuoksi?

Jos alkuseulonnan vastaus on **yhteenkin** kysymykseen **Kyllä** → Tee **varsinainen seulonta (NRS 2002)**. Merkitse tarve arvioinnin jatkamisesta hoitotaulukkoon riski/ei riskiä/ei arvioitu.



MILLOIN

- 24h sisällä sairaalan osastolle tulosta
- Avo- ja poliklinikkakäynnillä potilaan pitkäaikaissairauden seurannan yhteydessä

TÄYTÄ NRS 2002 (kts sivulla 2.)

- Pysyväistiedoissa, järjestelmä antaa automaattisesti riskiarviopisteet ja riskiluokan.



KIRJAA

- NRS 2002 hoitokertomuksen pysyväistietoihin, hoitotaulukkoon ja hoitotyön yhteenvetoon
- Valittu ruokavalio pysyväistietoihin ja AromiStore –ruuantilausohjelmaan

TULKITSE TULOS JA TOIMI



EI RISKIÄ	0	Toista seulonta <ul style="list-style-type: none"> • viikoittain vuodeosastolla • avo- ja poliklinikkakäynnillä pitkäaikaissairauden seurantakäynnillä 3-12 kk:n välein Motivoi potilasta hyvään ravitsemukseen
VÄHÄINEN RISKI	1-2	Motivoi potilasta hyvään ravitsemukseen
KOHTALAINEN RISKI	3-4	Tee ravitsemushoitosuunnitelma <ul style="list-style-type: none"> • Seuraa ruokailua • Mittaa painoa 1-2 x viikossa • Tehosta ruokavaliota (ruoka-annoskoot XS-S-M) • Tarjoa täydennysravintovalmisteita Huomioi suun terveys ja nielemiskyky Ohjaa potilasta tehostettuun ruokavalioon, anna Tehostettu ravitsemus -ohje . Kerro riskiarvioinnin tulos ja vajaaravitsemuksen merkitys hänen sairautensa kannalta.
VAKAVA RISKI	5-7	Konsultoi tarvittaessa lääkäriä, ja ravitsemusterapeuttia, jos ym. toimenpiteet eivät ole riittäviä kohentamaan potilaan ravitsemustilaa.

POTILAAN SIIRTYESSÄ

- Huolehdi kotiutuvan potilaan ravitsemuksen jatkumisesta.
- Tiedota käytetty vajaaravitsemusmittari, tulos ja annettu ravitsemushoito.

NRS 2002 – VAJAARAVITSEMUKSEN RISKIARVIOINTI

- Arvioi jokainen alue (1-3). Laske lopuksi pisteet (max 7p)
- Jos tila on vaihteleva, valitse heikointa tilannetta kuvaava vaihtoehto

1. ARVIO RAVITSEMUSTILAN HEIKKENEMISESTÄ (BMI, tahaton laihtuminen ja ravinnon saanti) Valitse vain suurin pistemäärä, max 3p.				
	0 p.	1 p.	2 p.	3 p.
BMI	yli 20,5		18,5 -20,5	alle 18,5
Tahaton painonlasku kts. pisteytyksen ohje -liite	Paino ei ole laskenut	Vähintään 5 % / 3kk	10-15 % / 3 kk tai yli 5 %/2kk	yli 15 % / 3 kk tai yli 5 %/1kk
Ravinnon saanti edeltävällä viikolla	Normaali	Yli puolet normaalista	¼ - ½ normaalista	Alle ¼ normaalista

Tahattoman painonlaskun määrän laskukaava: (aikaisempi paino – nykyinen paino) / aikaisempi paino x 100%.

2. SAIRAUDEN VAIKEUSASTE RAVITSEMUSTILAN KANNALTA max 3 p			
	Lievä 1 p - ravinnontarve (energia, proteiini) lievästi lisääntynyt	Kohtalainen 2 p - ravinnontarve kohtalaisesti lisääntynyt	Vakava 3p - ravinnontarve huomattavasti lisääntynyt
Normaali 0.p.	<ul style="list-style-type: none"> • Jaksaa olla pääosin jalkeilla • Kr. sairauden vakaa vaihe • Lievä tulehdus tai jonkun elimen vajaatoiminta • Pieni kirurginen toimenpide • Kuntoutumisvaihe isosta toimenpiteestä • Paikallinen syöpä 	<ul style="list-style-type: none"> • Enimmäkseen vuodelevossa • Osastohoitoa vaativa kr. sairauden pahenemisvaihe • Vaikea tulehdus tai jonkun elimen vajaatoiminta • Vasta tehty iso leikkaus. • Levinnyt tai hematologinen syöpä 	<ul style="list-style-type: none"> • Usein tehohoidon tai tehostetun valvonnan potilas. • Hyvin vaikea tai laaja tulehdus tai pitkälle edennyt kr. sairaus tai vajaatoiminta • Vaikea fyysinen trauma, luuydinsiirto • Sairauden loppuvaiheesta johtuva kakeksia

3. IKÄ max 1p.
Jos ikä on 70 vuotta tai yli, lisää 1 piste

RAVITSEMUSHOITO ON AINA YKSILÖLLISTÄ
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jos potilas on laihduttanut tarkoituksella, kyseessä ei ole tahaton laihtuminen. Nopea laihduttaminen kuitenkin heikentää ravitsemustilaa, eikä sitä kannata tehdä, jos on vajaaravitsemuksen riskissä. ▪ Jos potilas saa seulasta pisteitä 3 ja potilas oli ennen sairaalaan joutumistaan hyvässä ravitsemustilassa ja ruoka maistuu eikä paino laske, ravitsemuksen tehostamisella ei ole akuuttia kiirettä. Tilannetta on kuitenkin seurattava. ▪ Jos potilas syö selvästi liian vähän, tulee ravitsemusta tehostaa viipymättä, vaikka painon laskua ei ole tapahtunut. ▪ Jos on odotettavissa, että potilaan vajaaravitsemuksen riskitilanne kestää vain 1-2 päivää, tehostetulle ravitsemushoidolle ei todennäköisesti ole tarvetta.

Laihtumisen pisteytys NRS 2002- ja MUST-menetelmissä [1]

	0 pistettä	1 piste	2 pistettä
Paino ennen laihtumista	Laihtumisen aste	Laihtumisen aste	Laihtumisen aste
Kg	< 5 %	5-10 %	> 10 %
	Painon menetys (kg)		
34 kg	< 1,70	1,70 - 3,40	> 3,40
36 kg	< 1,80	1,80 - 3,60	> 3,60
38 kg	< 1,90	1,90 - 3,80	> 3,80
40 kg	< 2,00	2,00 - 4,00	> 4,00
42 kg	< 2,10	2,10 - 4,20	> 4,20
44 kg	< 2,20	2,20 - 4,40	> 4,40
46 kg	< 2,3	2,30 - 4,60	> 4,60
48 kg	< 2,4	2,40 - 4,80	> 4,80
50 kg	< 2,5	2,50 - 5,00	> 5,00
52 kg	< 2,6	2,60 - 5,20	> 5,20
54 kg	< 2,7	2,70 - 5,40	> 5,40
56 kg	< 2,8	2,80 - 5,60	> 5,60
58 kg	< 2,9	2,90 - 5,80	> 5,80
60 kg	< 3,00	3,00 - 6,00	> 6,00
62 kg	< 3,10	3,10 - 6,20	> 6,20
64 kg	< 3,20	3,20 - 6,40	> 6,40
66 kg	< 3,30	3,30 - 6,60	> 6,60
68 kg	< 3,40	3,40 - 6,80	> 6,80
70 kg	< 3,50	3,50 - 7,00	> 7,00
72 kg	< 3,60	3,60 - 7,20	> 7,20
74 kg	< 3,70	3,70 - 7,40	> 7,40
76 kg	< 3,80	3,80 - 7,60	> 7,60
78 kg	< 3,90	3,90 - 7,80	> 7,80
80 kg	< 4,00	4,00 - 8,00	> 8,00
82 kg	< 4,10	4,10 - 8,20	> 8,20
84 kg	< 4,20	4,20 - 8,40	> 8,40
86 kg	< 4,30	4,30 - 8,60	> 8,60
88 kg	< 4,40	4,40 - 8,80	> 8,80
90 kg	< 4,50	4,50 - 9,00	> 9,00
92 kg	< 4,60	4,60 - 9,20	> 9,20
94 kg	< 4,70	4,70 - 9,40	> 9,40
96 kg	< 4,80	4,80 - 9,60	> 9,60
98 kg	< 4,90	4,90 - 9,80	> 9,80
100 kg	< 5,00	5,00 - 10,00	> 10,00
102 kg	< 5,10	5,10 - 10,20	> 10,20
104 kg	< 5,20	5,20 - 10,40	> 10,40
106 kg	< 5,30	5,30 - 10,60	> 10,60
108 kg	< 5,40	5,40 - 10,80	> 10,80

110 kg	< 5,50	5,50 - 11,00	> 11,00
112 kg	< 5,60	5,60 - 11,20	> 11,20
114 kg	< 5,70	5,70 - 11,40	> 11,40
116 kg	< 5,80	5,80 - 11,60	> 11,60
118 kg	< 5,90	5,90 - 11,80	> 11,80
120 kg	< 6,00	6,00 - 12,00	> 12,00
122 kg	< 6,10	6,10 - 12,20	> 12,20
124 kg	< 6,20	6,20 - 12,40	> 12,40
126 kg	< 6,30	6,30 - 12,60	>12,60

¹Mukaitu Bapen'in (2003) julkaisusta