

# RAVITSEMUSRISKIN ARVIOINTI – TOIMINTAOHJE KOTIHOITON

Lyhyt MNA -arviointi tehdään kaikille kotihoiton piiriin tuleville yli 65-vuotiaille asiakkaille

## MNA-pisteet, (lyhyt versio, max 14 pistettä)

lomake: [http://www.mna-elderly.com/mna\\_forms.html](http://www.mna-elderly.com/mna_forms.html)

MNA-arvion tulos kirjataan potilastietoihin erikseen sovittavaan paikkaan

**12-14**

### Normaali ravitsemustila

- Yli 70-vuotiailla suositeltava BMI on 24-29
- Mikäli BMI on alle 23 ja paino on laskenut yli 3 kg viimeisen 3 kk aikana, toimitaan kuten virheravitsemusriskissä
- Painon seuranta vähintään 2x/vuosi, terveyden- tai elämäntilanteen muuttuessa useammin
- Kannustetaan säännölliseen ateriarytmiin ja syömään kaikista ruoka-aineryhmistä
- Kannustetaan lihaskunnan ylläpitämiseen ja vahvistamiseen

Maltillinen laihduttaminen on perusteltua vain, jos ylipaino on selkeä uhka terveydelle ja lääkäri arvioi sen välttämättömäksi. Laihduttaminen edellyttää ruoankäytön ja ravitsemustilan seuranta.

**8-11**

### Virheravitsemuksen riski

- Kotihoiton tiimi tekee '*ruoankäytön selvityksen*' erillisellä lomakkeella
- Tehdään yksilöllinen suunnitelma ruokavalion korjaamiseksi selvitykseen perustuen käyttäen apuna '*Vajaaravitsemusriskissä olevan ravitsemushoito*' -lomaketta
- Potilastietoihin kirjataan
  - yhteenveto ruoankäytön selvityksestä
  - ravitsemushoidon tavoitteet
  - ravitsemushoitosuunnitelma ja sen seuranta
  - ohjaus pääpiirteittäin
- Painon seuranta ja kirjaus 1 x/kuukausi.
- Jos paino ei toimenpiteistä huolimatta nouse, konsultoidaan lääkäriä / ravitsemusterapeuttia 2-3 kk:n kuluttua
- Tavoitteena on suositeltava painoindeksi (24 -29) ja sen ylläpitäminen

**0-7**

### Virheravitsemus

- Varataan lääkärin vastaanottoaika
- Lääkärin määräämät laboratoriotutkimukset
- Ravitsemushoito lääkärin määrittämän kokonaishoidon linjauksen mukaisesti
- Tehostettu ravitsemushoito '*ruoankäytön selvityksen*' pohjalta, konsultoidaan ravitsemusterapeuttia

