



Instruktion till riskbedömning – undernäring

Ett gott näringstillstånd är nödvändigt för god livskvalitet, för att förebygga sjukdom, återvinna hälsa och för att medicinsk behandling ska ha bästa möjliga effekt.

Ny rutin för att förebygga, upptäcka och behandla undernäring

Socialstyrelsens föreskrift (SOSFS 2014:10) om förebyggande av och behandling vid undernäring ställer krav på rutiner för att förebygga, upptäcka och behandla undernäring. Undernäring är många gånger ett dolt problem som kräver att vården och omsorgen arbetar systematiskt utifrån rutiner för att problemet ska uppmärksammas.

I Kristianstad kommuns rutin rekommenderas kunder utan hemsjukvård att ta kontakt med sin vårdcentral för vidare utredning och åtgärd vid risk för undernäring. Med hjälp av riskbedömningen på baksidan kan du få en uppfattning om du är i riskzonen enligt SKL (Sveriges Kommuner och Landsting).

Vad är undernäring?

Undernäring definieras som ett tillstånd där brist på energi, protein eller andra näringsämnen har orsakat mätbara och ogynnsamma förändringar i kroppens sammansättning eller funktion eller av en persons sjukdomsförlopp.

Den viktiga maten

Med stigande ålder är kroppens funktioner nedsatta och ofta begränsade på grund av minskad muskelmassa, styrka och funktion. Detta minskar kroppens marginaler och ökar risken för funktionsnedsättning och sjukdom. Åldrandet innebär även att behovet av energi och vissa näringsämnen förändras. Goda matvanor kan bland annat förebygga undernäring, fall och trycksår.

Goda råd:

- Ät allsidigt och varierat
- Välj gärna något proteinrikt till varje måltid
- Fördela tre huvudmål och två till tre mellanmål jämnt över dagen. Natfastan bör inte överstiga 11 timmar
- Ät gärna något litet innan du går och lägger dig, det ger en bättre nattsömn. Sämre sömn kan göra dig yr.
- Drick tillräckligt (ca 1,5 l), även om du inte är törstig. För lite vätska kan göra dig glömsk, yr och ostadig och trött.
- Kontrollera din vikt regelbundet
- Om du minskar i vikt, välj energirik mat och dryck. Energi finns i koncentrerad form i fett och socker, därför kan du vara extra generös med detta.
- Om du har dålig aptit och inte orkar äta så stora portioner, är det extra viktigt att äta och dricka oftare.



RISKBEDÖMNING – UNDERNÄRING

SKLs patientsäkerhet – nutrition

Namn:	Datum:
-------	--------

Längd:	Vikt:	BMI:
--------	-------	------

Kryssa vid risk	
<input type="checkbox"/>	<p>Har du gått ner i vikt? Ofrivillig viktförlust oavsett tidsförlopp och omfattning.</p> <p>NEJ = ingen risk JA = risk</p>
<input type="checkbox"/>	<p>Förekommer det svårigheter att äta och dricka? Ätsvårigheter är t ex aptitlöshet, orkeslöshet, tugg- och sväljsvårigheter, motoriska funktionsnedsättningar eller sjukdom/ behandling som påverkar kostintaget.</p> <p>NEJ = ingen risk JA = risk</p>
<input type="checkbox"/>	<p>Räkna ut ditt BMI</p> <p>BMI < 22 (om 70 år eller äldre) = risk BMI < 20 (om under 70 år) = risk</p>

Om en eller fler av ovanstående faktorer förekommer kan det finnas risk för undernäring.

VID RISK rekommenderas du ta kontakt med vårdcentral för vidare utredning och åtgärd.

OBS! Ett lågt BMI utan viktförlust eller ätsvårigheter behöver inte vara ett problem. Om du däremot minskar ofrivilligt i vikt eller har problem med matintaget bör du vara observant.

BMI-tabell

Längd, cm

194	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	
192	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27
190	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28
188	10	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28
186	10	11	12	12	13	13	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29
184	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30
182	11	11	12	13	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	
180	11	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	
178	11	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32
176	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	
174	12	13	13	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	
172	12	12	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	
170	12	12	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	
168	13	13	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	
166	13	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	
164	13	14	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	37	
162	14	14	15	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	37	38	
160	14	15	16	16	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	
158	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	40	41	42	
156	15	16	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	41	
154	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	42	43	
152	16	16	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44	
150	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	41	42	43	44	44	45	
148	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	46	
146	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	47	
	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	

Vikt, kg

> 70 år med BMI mindre än 22 = underviktig
< 70 år med BMI mindre än 20 = underviktig