

Nutrition och sårbehandling?





Vårdhandboken

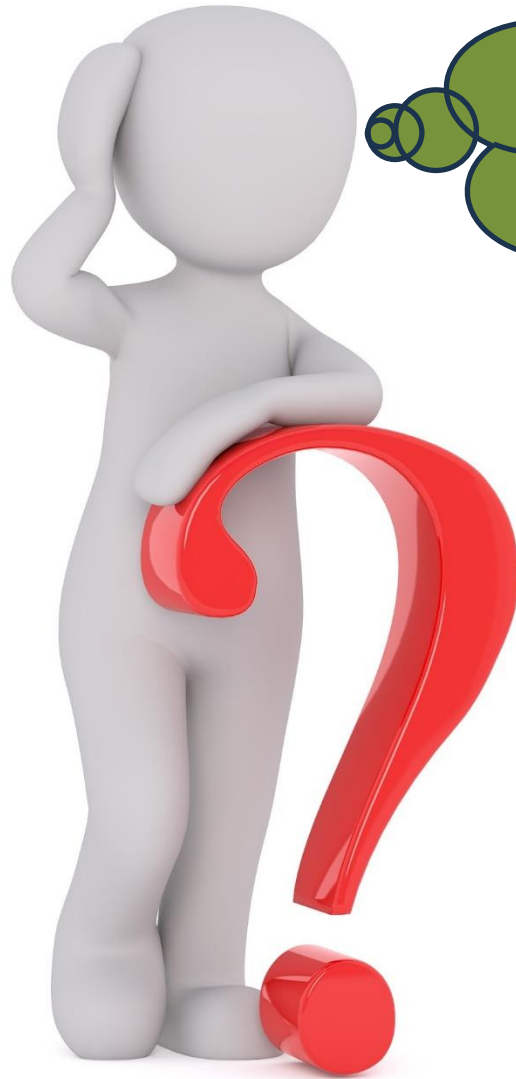
Diagnostik och utredning

Orsaken eller orsakerna till såret bör fastställas tidigt eftersom diagnosen styr den fortsatta behandlingen [1,2,7,8]. Nedanstående ska alltid kompletteras med utredning av cirkulatoriska orsaker. Läs mer på sidan [Utredning av cirkulatoriska orsaker](#).

Anamnes

- Tidigare kirurgisk intervention av arteriell och/eller venös insufficiens.
- Hälsohistoria och nuvarande sjukdomar.
- BMI.
- Aktuell medicinering.
- Bedömning av nutritionsstatus.
- Rörlighet.
- Multiresistenta bakterier.
- Rökning, nu eller tidigare.
- Sårsmärta och övrig smärta.

- Tidigare kirurgisk intervention av arteriell och/eller venös insufficiens.
- Hälsohistoria och nuvarande sjukdomar.
- BMI.
- Aktuell medicinering.
- Bedömning av nutritionsstatus.
- Rörlighet.
- Multiresistenta bakterier.
- Rökning, nu eller tidigare.
- Sårsmärta och övrig smärta.



Nutritionstatus

Räkna ut energi- och proteinbehov

	kcal/kg/dygn
BMR (basalmetabolism)	20
BMR + 25 procent (sängliggande)	25
BMR + 50 procent (ej sängliggande)	30
BMR + 75-100 procent (återuppbyggnadskost)	35-40

Räkna ut energi- och proteinbehov

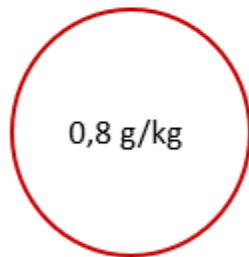
Dessa värden korrigeras erfarenhetsmässigt om patienten är

- mager (+10 %)
- 18-30 år (+10 %)
- 70 år (-10 %).

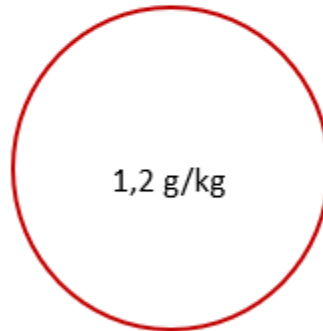
För varje grads temperaturförhöjning (+10 %). Vid övervikt (BMI > 25) kan den kroppsvikt som motsvarar BMI = 25 användas, med tillägg av 25 % av den överskjutande vikten.

Räkna ut energi- och proteinbehov

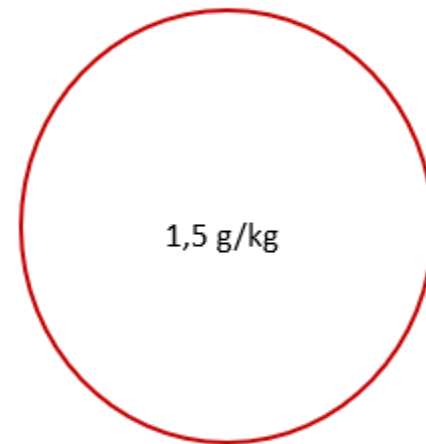
Proteinbehov



Frisk vuxen



Frisk äldre
(70+)



Sårläkning
Sarkopeni
Rehabilitering
Återuppbyggnad
(Obs! Kontraindikation: Njursvikt)

Räkna ut vätskebehov

Beräkning

Vätskebehov

Vikt · 30 ml

Exempel: 50 kg · 30 ml = 1500 ml

Obs! Vid feber lägg till 250 ml/grad temperaturstegring och dygn.



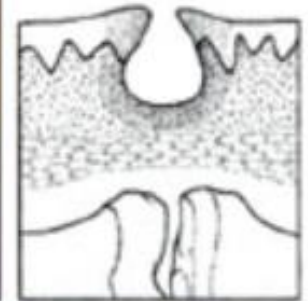
Räkna ut energi- och proteinbehov

[Energi- och proteinkalkylator -
Vårdgivare Skåne \(skane.se\)](#)

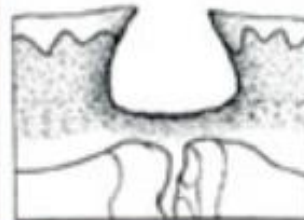
Riktlinjer för behov av energi och protein vid trycksår



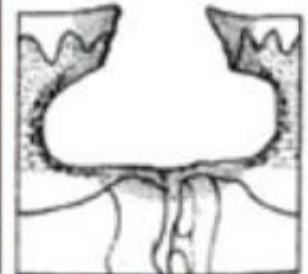
Kategori I Rodnad som inte bleknar vid tryck, hel hud



Kategori II Delhudsskada, "avskavd" hud eller blåsa



Kategori III Fullhudsskada utan sårkavitet



Kategori IV Fullhudsskada med sårkavitet och / eller vävnadsnekros

Riktlinjer för behov av energi och protein vid trycksår

Förebygga	Kategori I	Kategori II & III	Kategori IV
30 kcal/kg/dag	32 kcal/kg/dag	35 kcal/kg/dag	40 kcal/kg/dag
1 g protein/kg/dag	1.25 g protein/kg/dag	1.5 g protein/kg/dag	2 g protein/kg/dag

Varför läker inte såret då?



Undernäring



Undernäring

Förlust av
muskelmassa

Fall

Mindre ork

Försämrat
immunförsvaret

Sår

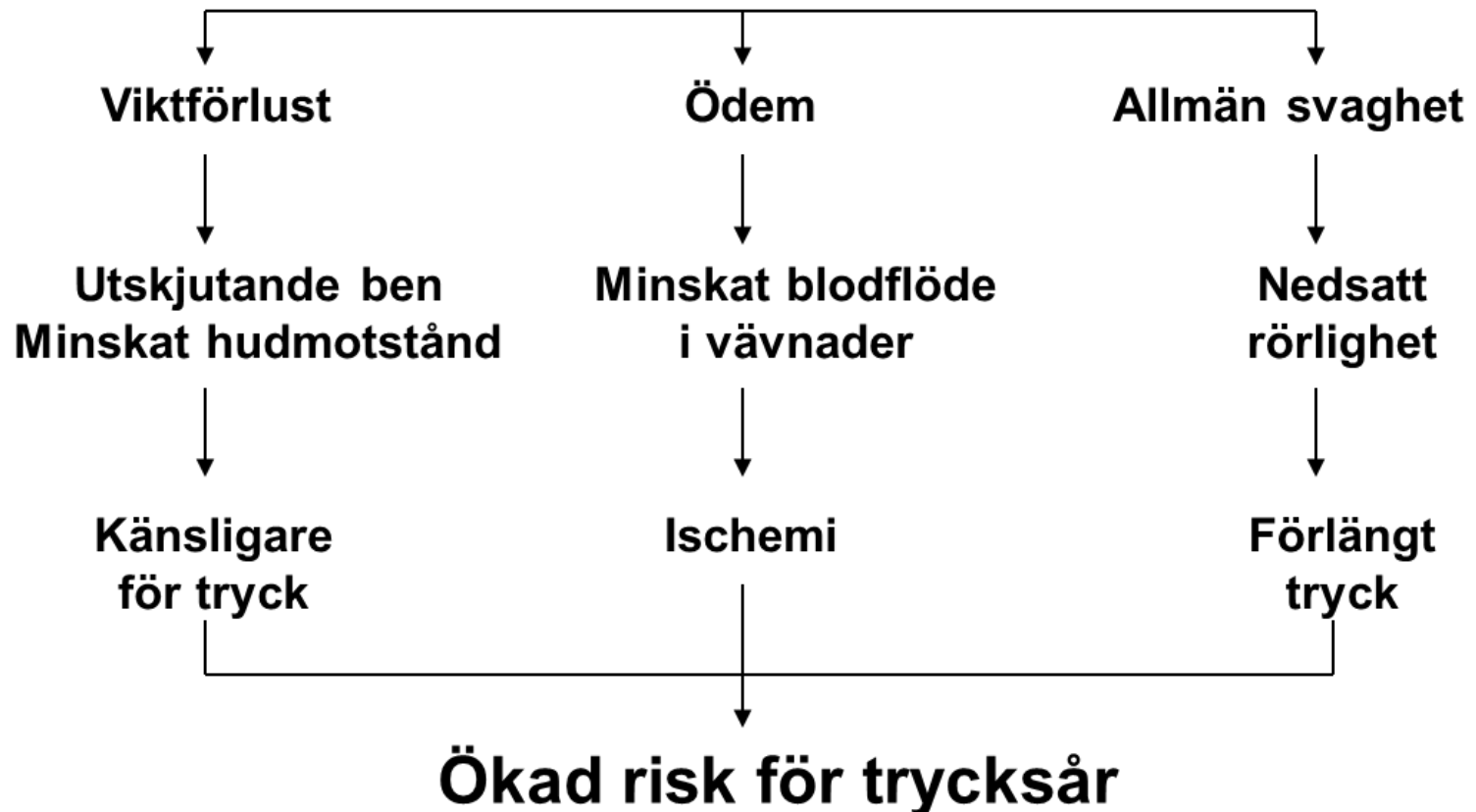
Ökad sjuklighet

Infektioner

Ökad dödlighet

Förhållandet mellan malnutrition och utvecklingen av trycksår

Malnutrition



Hur screenar vi?

Riskidentifiering och riskbedömning:

Har du ofrivilligt gått ned i vikt? – Ofrivillig viktförlust oavsett tidsförlopp och omfattning.

JA: 1 p NEJ: 0 p Ej känt: 1 p

Har du några ätproblem? – Ätproblem kan vara t.ex. försämrad aptit, tugg- och sväljningsproblem och motoriska funktionsnedsättningar.

JA: 1 p NEJ: 0p Ej känt: 1 p

BMI: Mät längd och vikt. Räkna ut Body Mass Index. BMI= vikt i kg/längd i m/längd i m.

Patienter under 70 år och BMI är 20 eller mindre = 1 p

Patienter över 70 år och om BMI är 22 eller mindre = 1 p

Risk för undernäring föreligger om patienten vid sammanräkning har ett eller flera poäng.

0 p: Ingen risk

1p: Viss risk

2-3 p: Måttlig till hög risk

Dessa faktorer kan endast identifiera *risk*en för undernäring. Ett lågt BMI utan viktförlust och ätsvårigheter behöver inte betyda ett behandlingskrävande nutritionsproblem. Däremot kan ett högt BMI och ofrivillig viktminskning vara risk för undernäring.

Utökad nutritionsbedömning MNA

Mini Nutritional Assessment

MNA[®]

Nestlé
Nutrition Institute

Efternamn:	<input type="text"/>	Förnamn:	<input type="text"/>						
Kön:	<input type="text"/>	Ålder:	<input type="text"/>	Vikt, kg:	<input type="text"/>	Längd, cm:	<input type="text"/>	Datum:	<input type="text"/>

Fyll i poängsiffran i rutorna och summera för bedömning.

Screening

A Har födointaget minskat under de senaste tre månaderna på grund av försämrad aptit, matsmältningsproblem, tugg- eller sväljproblem?

- 0 = ja, minskat avsevärt
1 = ja, minskat något
2 = nej, ingen förändring

B Viktförlust under de senaste tre månaderna

- 0 = ja, mer än 3kg
1 = vet ej
2 = ja, mellan 1 och 3kg
3 = nej, ingen viktförlust

C Rörlighet

- 0 = är säng- eller rullstolsbunden
1 = kan ta sig ur säng/rullstol men går inte ut
2 = går ut med eller utan hjälpmedel

D Har varit psykiskt stressad eller haft akut sjukdom under de senaste tre månaderna?

- 0 = ja 2 = nej

E Neuropsykologiska problem

- 0 = svår demens eller depression
1 = lindrig demens
2 = inga neuropsykologiska problem

F1 Body Mass Index (BMI) = vikt i kg / (höjd i m)²

- 0 = BMI mindre än 19
1 = BMI 19 till mindre än 21
2 = BMI 21 till mindre än 23
3 = BMI 23 eller mer

Beräkna nuvarande intag

Mat- och vätskeregistrering, exempel:

Avdelning/område: Höör Norra Datum: 241109 Ev. konsistens: Grov paté

Namn: Maja Testsson Vikt(kg): 50 Längd(cm): 160 BMI: 19,5

Energibehov(kcal): 1750 Proteinbehov (g): 75 Vätskebehov(ml): 1500

<u>Mål</u>	<u>Tidpunkt</u>	<u>Livsmedel /maträtt/dryck</u>	<u>Beskrivning</u>	<u>Framtagen mängd*</u>	<u>Uppäten mängd</u>	<u>Kcal/ protein</u> (fylls i av ssk)
<u>Frukost</u>	08.30	<u>Fil</u>	<u>Fetthalt 3% naturell</u>	2 <u>dł</u>	1,5 <u>dł</u>	90 / 5,1 g
”		<u>Müsli</u>	<u>Bas müsli</u>	2,5 <u>msk</u>	2 <u>msk</u>	
”		<u>Sylt</u>	<u>Osötad (alt. ”vanlig”)</u>	1 <u>msk</u>	1 <u>msk</u>	
”		<u>Banan</u>		<u>Halv</u>	<u>halv</u>	
<u>Mellanmål</u>	10.45	<u>Äpple</u>	<u>Litet</u>	1 <u>st</u>	1 <u>st</u>	

Nutritionsbehandlung

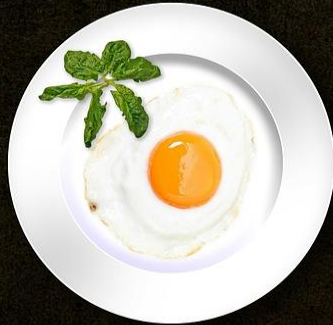
?



?



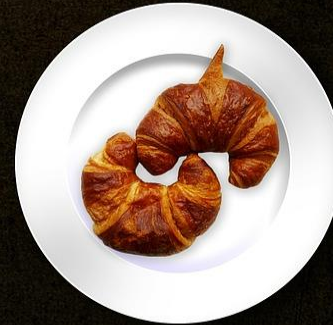
?



?



?



COMUNE DI VINCI



VIA CERRETANA



Behov av tillräckligt med energi och kalorier

Kroppens byggstenar

Protein gärna till varje måltid



Vitaminer och mineraler då?



Järn



Zink



Vitamin C



Vätska...



2 minuters bensträckare!



Fördela måltiderna



En guide för att välja rätt



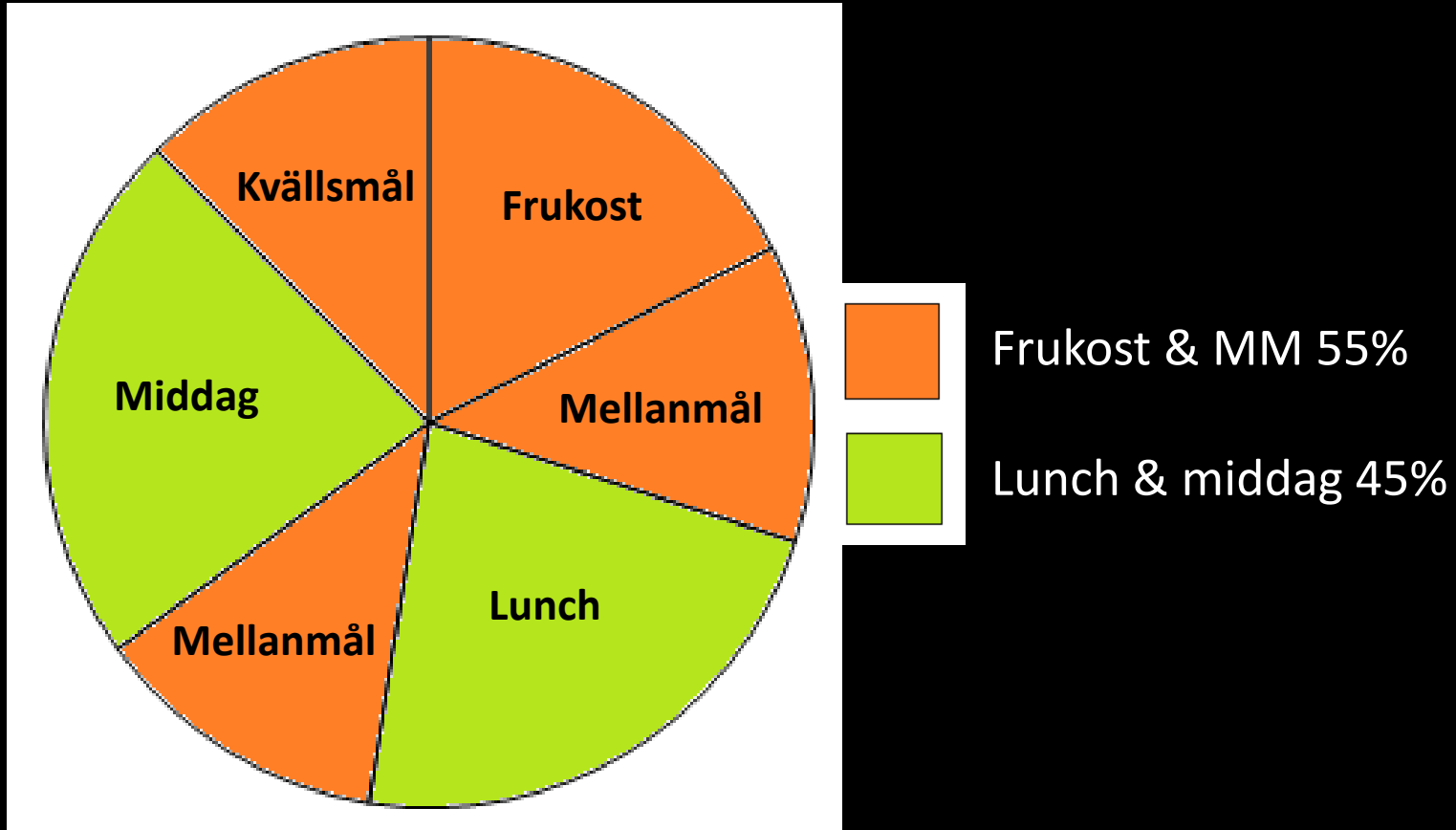
En guide för att välja rätt



Nedsatt aptit?



Frukost, mellanmål & tillbehör



Gröt till frukost	Gröt till frukost, energiberikad
2 dl havregrynsgröt, kokt på vatten 130 kcal	2 dl Havregrynsgröt, kokt på mellanmjölk 300 kcal
1 dl mellanmjölk 50 kcal	1 msk smör eller olja i gröten 100 kcal
1 msk hallonsylt 40 kcal	1 dl Gräddmjölk (80% mellanmjölk/20% grädde) 120 kcal
	1 msk hallonsylt 40 kcal
220 kcal	560 kcal
Skillnad: 340 kcal <div data-bbox="1350 965 1611 1319" style="border: 2px solid orange; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> 2msk Kvarg Ca 4 g protein </div>	

Åtgärder

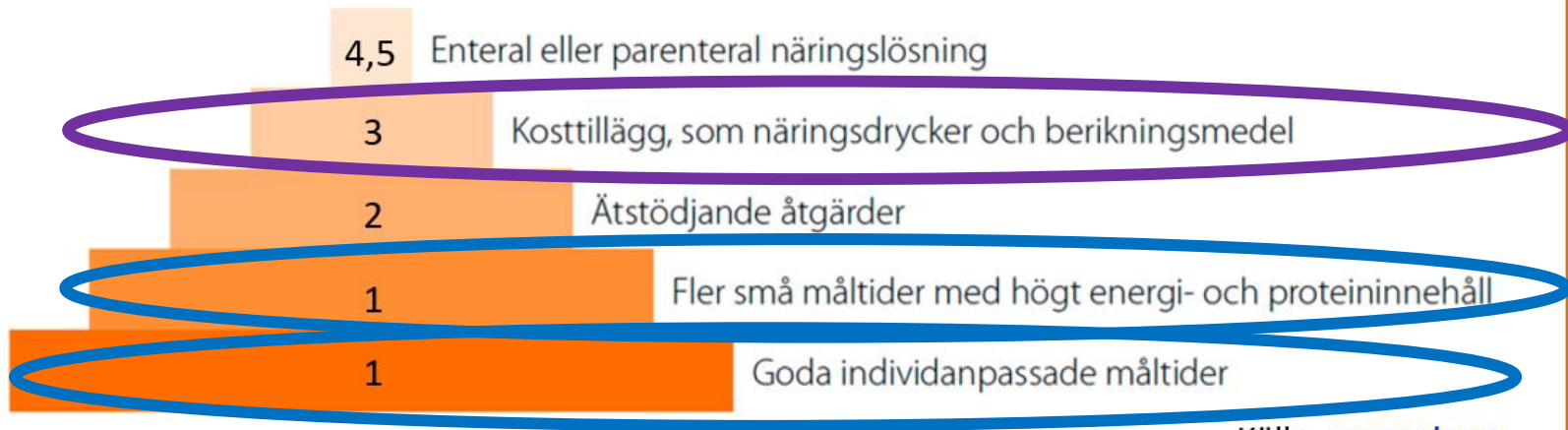
Måltiden som grund

Grunden för all nutritionsbehandling är bra måltider, men dessa kan behöva kompletteras med ytterligare insatser vid specifika sjukdomstillstånd, som undernäring.

Klinisk nutrition



Måltidskvalitet



Källa: www.slv.se





Hur tänker vi vid övervikt och sårläkning?



Ta med hem

Nutritionsbedömning

Energi-, protein & vätskebehov

Nutritionsstatus

Riskbedömning för undernäring

Nuvarande intag

Nutritionsbehandling

- Åtgärder med maten & kosthållningen
- VB Tillägg till mat och kost = vilka

PLANERAD UPPFÖLJNING

Mål med sårläggning i samråd med patienten

Sårläggning? Välmående? Vikt?


Vid behov:

- Ny beräkning av behov och koll av intag
- Bedömning av utsättning kosttillägg


Man 84 år

Tacklat av under det senaste året sedan hustrun gått bort. Hemtjänst och hjälp med städning och inhandling av mat. Allt mer sängliggande och stillasittande r/t nedsatt ork. Klagar på ont på ena skinkan och hemtjänst upptäcker ett trycksår. Sårkonsult kopplas in och bedömer trycksåret som GRAD I.

Hur går sårkonsulten vidare med nutritionsbehandlingen?

A hiker with a backpack stands on the edge of a rocky mountain peak, arms raised in triumph. The hiker is wearing a red shirt and dark shorts. The background features a vast mountain range under a blue sky with large, white, fluffy clouds. The valley below is lush green with a small town visible in the distance.

"Låt maten vara din
medicin och låt medicinen
vara din mat"
Hippokrates

A close-up photograph of a blue ballpoint pen writing the words "Thank you" in a cursive script on a white surface. The pen is positioned diagonally from the top right towards the bottom left. The ink is a dark blue color. The word "Thank" is on the top line, and "you" is on the line below it. The pen's tip is currently at the end of the word "you".

Thank
you

Tack för mig!