



**Digital fika med RiksSår**

Kost och Fysisk aktivitet

# Dagens tema – kost och fysisk aktivitet



Anna Davnert, registersekreterare  
Nina Åkesson, registerhållare



Kompression

Tryckavlastning

Ge livsstilsråd

Smärta

kärlutredning

Sårbehandling

Diagnos

# Livsstilsfaktorer i RiksSår

## Första registrering i RiksSår:

- ▶ Vikt/längg/BMI
- ▶ Ofrivillig viktnedgång senaste 3 månaderna
- ▶ Rörlighet/motion

## Andra registrering/uppföljning:

- ▶ Har näringsdryck ordinerats
- ▶ Har skriftliga kostråd givits:  
Fysisk aktivitet ,kostråd

# Vad säger Nationella Vårdprogram – Svårläkta sår?

Värdering av nutritionsstatus ska ingå i basbedömning vid svårläkta sår. Genomför riskbedömning för undernäring där de tre viktigaste indikatorer är

- ▶ oavsiktlig viktförlust
- ▶ ätsvårigheter
- ▶ undervikt.

Tillgodose och uppmuntra till proteinrik kost och rikligt med vätska, vitaminer och mineraler. Vanlig mat och dryck är ett naturligt förstahandsval.



Har du tillgång  
till en Dietist?

# Malnutrition - undernärning

Näringsämnen som är av betydelse för sårhäkning är protein, fett och kolhydrater.


Fett och protein är viktiga byggstenar i processen. Kolhydrater behövs för att ge energi till de olika faserna i sårhäkningen.

Vitaminer och mineraler är också viktiga för sårhäkningen som tex, järn, zink och C-vitamin

- ▶ Åtgärder:
- ▶ Kartläggning av patientens näringsintag
- ▶ Energiberikad kost
- ▶ Näringsdryck



# MNA Formulär – Mini Nutritional Assessment

**Mini Nutritional Assessment  
MNA®**

Efternamn:		Förnamn:		
Kön:	Ålder:	Vikt, kg:	Längd, cm:	Demens:

Fyll i och angeifall en 1 i rutan för bedömning av besvär, och summera. Om poängen är 11 eller mindre fortsätt med del II för att få en gradning av näringsstillståndet.

<b>Screening, del I</b>		<b>J</b> Äter fullständiga huvudmål per dag? 0 = 1 utsattvrigt huvudmål 1 = 2 utsattvriga huvudmål 2 = 3 utsattvriga huvudmål	
<b>A</b> Har födointaget minskat under de senaste tre månaderna på grund av försämrad aptit, matsmältningsproblem, tungt eller svårtjälprat? 0 = ja, mycket svårt 1 = ja, mycket lätt 2 = nej, ingen ändring	<input type="checkbox"/>	<b>K</b> Äter eller dricker vanligtvis • minst en måltid per dagligt • (mjölk/te) i säll? • minst två portioner bjudväder eller ägg per vecka • (kak, bageri eller tillagningsdag) • (till exempel) ja/nej • 0 = nej svar	<input type="checkbox"/>
<b>B</b> Viktförst under de senaste tre månaderna 0 = ja, mer än 5kg 1 = 4-5kg 2 = ja, mellan 1 och 3kg 3 = nej, ingen viktförst	<input type="checkbox"/>	<b>L</b> Äter minst två frukter eller två portioner med grönsaker dagligen? 0 = nej 1 = ja	<input type="checkbox"/>
<b>C</b> Rörighet 0 = är rörig eller fullständigt 1 = kan se sig ut i ryggen eller gå raka 2 = går ut med stavar för hjälp	<input type="checkbox"/>	<b>M</b> Dricker dagligen (vatten / juice / kaffe / te / mjölk / öl)? 0 = mindre än 3 glas i vecka 1 = 3 till 6 glas i vecka 2 = mer än 6 glas i vecka	<input type="checkbox"/>
<b>D</b> Har varit psykiskt stressad eller haft akut sjukdom under de senaste tre månaderna? 0 = ja 2 = nej	<input type="checkbox"/>	<b>N</b> Kan äta själv eller behöver hjälp vid målden? 0 = behöver mycket hjälp vid målden 1 = äter själv men med hjälp 2 = äter själv utan hjälp	<input type="checkbox"/>
<b>E</b> Neuropsykologiska problem 0 = svar domens eller depression 1 = lindrig demens 2 = mät neuropsykologiska problem	<input type="checkbox"/>	<b>O</b> Består själv sitt näringsintag som 0 = svar, är tillfreds 1 = är osäker om sitt näringsintag 2 = är inte nöjdhastig	<input type="checkbox"/>
<b>F</b> Body Mass Index (BMI) = vikt (kg) / längd (m) <sup>2</sup> 0 = BMI mindre än 19 1 = BMI 19 till mindre än 21 2 = BMI 21 till mindre än 23 3 = BMI 23 eller mer	<input type="checkbox"/>	<b>P</b> I jämförelse med andra i samma ålder uppfattar ett tillstånd som? 0 = mer så bra som andra 1 = sämre 2 = lika bra som andra 3 = bättre än andra	<input type="checkbox"/>
Screeningresultat (Sumtotal max 14 poäng)		<b>Q</b> Överarmens omkrets i cm (Mid Arm Circumference, MAC) 0.0 = M50 mindre än 21 cm 0.5 = M50 21-25 cm 1.0 = MAC mer än 25 cm	<input type="checkbox"/>
12-14 poäng: Normal näringsstatus 8-11 poäng: Risk för undernäring 0-7 poäng: Undernäring		<b>R</b> Vaddens omkrets i cm (Calf Circumference, CC) 0 = CC mindre än 32 cm 1 = CC 32 eller mer	<input type="checkbox"/>
En grundigare bedömning, fortsätt med frågorna G-I		<b>Screening, del II</b> (max 18 poäng)	<input type="checkbox"/>
<b>Screening, del II</b>		<b>G</b> Har svårt boende? (ej särskilda boendeförhållanden / sjukhus) 1 = ja 0 = nej	<input type="checkbox"/>
<b>H</b> Intar mer än 3 ordineras läkemedel dagligen? 0 = ja 1 = nej		<b>Screening, del I</b>	<input type="checkbox"/>
<b>I</b> Har trycksår eller annat hudår? 0 = ja 1 = nej		<b>Total bedömning, del I – del II</b> (max 30 poäng)	<input type="checkbox"/>

**MNA resultat**

24-30 poäng	<input type="checkbox"/>	normal näringsstatus
17-23.5 poäng	<input type="checkbox"/>	risks för undernäring
Andra än 17 poäng	<input type="checkbox"/>	undernäring

© Nestlé, 2011. Nestlé Nutrition Institute. MNA® är ett registrerat varumärke för Nestlé Nutrition Institute. Detta dokument är ett utdrag från MNA®-handboken. För mer information om MNA®-handboken, se [www.nestle.com/mna](http://www.nestle.com/mna).  
För mer information om MNA®-handboken, se [www.nestle.com/mna](http://www.nestle.com/mna).  
För mer information om MNA®-handboken, se [www.nestle.com/mna](http://www.nestle.com/mna).  
För mer information om MNA®-handboken, se [www.nestle.com/mna](http://www.nestle.com/mna).

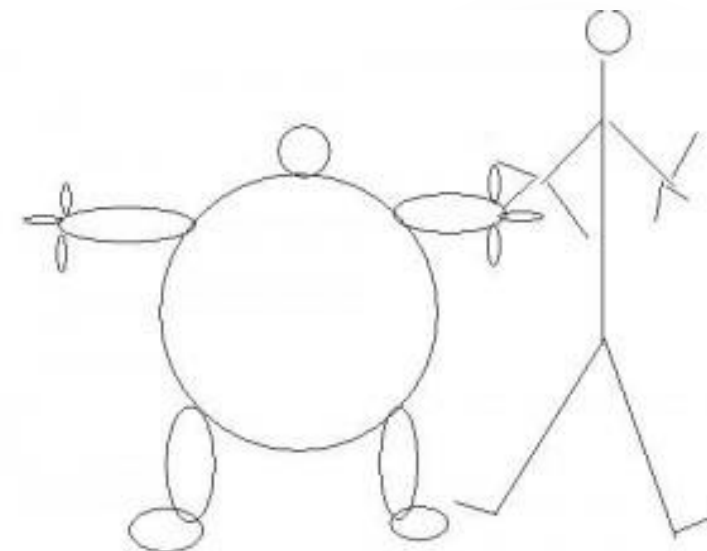


Vilka  
formulär/mätinstrument  
använder du dig av ?

Hur jobbar du kring kost  
med dina patienter?



Även  
överviktiga  
patienter  
svälter!



# Energibehov

- ▶ För att upprätthålla kroppsvikten krävs balans mellan intag och förbrukning av energi.
- ▶ Faktorer som styr energibehovet:  
kön, ålder, kroppssammansättning, sjukdomar, fysisk aktivitet
- ▶ Vanlig mat och dryck är ett naturligt förstahandsval
- ▶ Patienter med sår behöver ha proteinrik kost och rikligt med vätska, vitaminer och mineraler

## Viktiga faktorer runtomkring som kan orsaka aptitlöshet



- ▶ Sittställning
- ▶ Munhälsa
- ▶ Illamående
- ▶ Värk
- ▶ Lukt och smak
- ▶ Förstoppning

# Tips för energirikare meny

- ▶ Lättprodukter bytas ut mot Standardprodukter
- ▶ Grädde i såser
- ▶ Sallad, lägg till dressing
- ▶ Extra klick smör i potatismos
- ▶ Nyponsoppa med klick grädde, glass
- ▶ Koka gröten på mjölk
- ▶ Lägg dubbla pålägg på mackan, makrill, ägg
- ▶ Lägg 1 tsk rapsolja i yoghurt, gröt och soppan
- ▶ Mjölk, öl, juice istället för vatten till maten

RiksSårs  
utbildningsmaterial -  
RiksSår (rikssar.se)

KOSTRÅD FÖR SÅRLÄKNING-REGION  
BLEKINGE



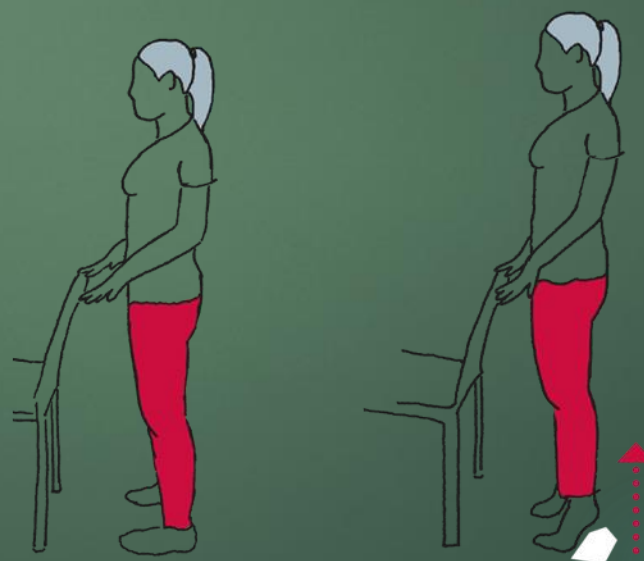
# En vanlig dag



2023-04-25

# Definition av fysisk aktivitet

*Fysisk aktivitet är all form av rörelse som ger ökad energiförbrukning. Det inbegriper all typ av muskelaktivitet som hushålls- och trädgårdsarbete, transport till fots eller med cykel, friluftsliv, lek, fysisk belastning i arbetet, motion och fysisk träning. Källa: [fyss.se](https://fyss.se)*





# Patient med venöst sår

- ▶ För patienter med venös insufficiens är det viktigt att undvika långvarigt stillastående och stillasittande.
- ▶ Fysisk aktivitet kan bestå av promenader eller träning som ökar fotledens rörlighet och vadmuskelns pumpfunktion. Detta bidrar till förbättrar venöst återflöde och minskar därmed svullnad och venösa symtom.

# Patient med arteriellt sår

- ▶ För patienter med nedsatt arteriell cirkulation är gångträning en rekommenderad behandlingsmetod.
- ▶ Sitter såren på fötterna behöver den fysiska aktiviteten ske med hänsyn till risk för tryck på sårområdet.

# Patient med fotsår

Patienter med begränsade möjligheter att gå på sin fot med sår ges råd om fysisk aktivitet anpassat till fotstatus och typ av avlastning.

# Äldre patienter med begränsad rörlighet

- ▶ Många patienter med svårläkta sår har nedsatt rörlighet, vilket kan begränsa deras möjligheter till fysisk aktivitet.
- ▶ Orsakerna till låg fysisk aktivitet kan vara brist på motivation, fysiska begränsningar, samsjuklighet, smärta och svagt socialt stöd.
- ▶ Patientgruppen äldre med begränsad rörlighet erbjuds specialanpassade program.

- ▶ Äldre som inte kan nå upp till rekommendationerna bör vara så aktiva som deras tillstånd medger.
- ▶ Aktiviteter såsom vardagssysslor och långsam promenad kan vara tillräckligt ansträngande för att ge betydelsefulla hälsovinster för äldre. För sköra äldre kan det vara värdefullt att bryta långvarigt stillasittande genom uppresning till stående.

## Träningsprogram vid bensår

Utför hela programmet om du lider av någon bensår.  
Det går bra att göra upp programmet under dagen.  
Gör övningarna i grupp. Varje övning tar ungefär 5-15 gånger.

### I liggande:

Rör foten upp/ner till du lågt det går.



Kryp och spets med foten.



Öva foten efter smärtlaget in över skinkan, sträcka neråt ut foten igen.



Spänn överkroppen genom att pressa knäveckat ner mot smärtlaget.  
Håll ryggen rakad, slappna ner ut.



### I sittande:

Trampa på/med spetsarna upp och ner med båda fötterna.



Välta upp foten och sträcka foten till över 1 sekund.  
Byt ben.



Reviderat av: Eva-Lena Johansson, Läkare, 2017-04-25  
Eva-Lena Johansson, Läkare, 2017-04-25

### I sittande:

Öva foten med golv ut till lågt det går foten och tillbaka.



### I stående:

Träning och hållning. Gå upp på tår, spets fötterna ut mot golv ut och lyft foten uppåt.



Stå i knäna och gå ner upp på tår.



Om du har svårighet gå upp och ner till ett trappsteg eller en låg pall.



Med det bakre benet utåt, fullt fram i knäna alla stegning knäna i  
rättvända. 100 i ca 20 sekunder.



Reviderat av: Eva-Lena Johansson, Läkare, 2017-04-25  
Eva-Lena Johansson, Läkare, 2017-04-25

2023-04-25

För fysisk aktivitet finns stöd att hämta på webbplatsen [www.fyss.se](http://www.fyss.se)

2023-04-25





Nästa fika 230905

# Basbedömning för rätt diagnos och behandling

Klinisk Praktisk Nyttå av strukturen i RiksSår  
Ta gärna med din läkare till fikastunden.

Hanna Wickström ordförande i RiksSårs styrgrupp,  
specialist i allmänmedicin, Sårcentrum Blekinge.

Anna Davnert, registerkoordinator i RiksSår, undersköterska Sårcentrum Blekinge

