

AVOHOITO

Haastattelu- ja havainnointilomake mielenterveysasiakkaan ruokailussa

Ohjeistus

Lomake on tarkoitettu nuoren ja aikuisen psykiatrisen asiakkaan ruokailun ja ravitsemuspulmien tunnistamiseen, arviointiin ja hoitoon psykiatrian poliklinikoilla, päivätoimintakeskuksissa ja kuntoutumisyksiköissä. Hoitaja tai lääkäri täyttää lomakkeen yksilöhaastattelussa hoidon alussa, alkukartoituksessa tai tarvittaessa hoidon aikana. Lomake täytetään haastattelun, havaintojen ja muiden tietojen (kuten diagnoosi) perusteella. Keskeiset asiat kirjataan potilastietojärjestelmään.

Vastausten kohdalla olevat kirjainkoodit, a - q, ohjaavat **toimenpiteisiin**, jotka on listattu lomakkeen loppuun. Suluissa olevien kirjainkoodien (esim. c.) osalta toimenpiteen tarve arvioidaan asiakkaan silmämääräisen ravitsemustilan sekä voimavarojen ja toimintakyvyn mukaan. Toimenpide-listaa voit hyödyntää ravitsemushoitosuunnitelman tekemisessä. Ongelmallisissa tilanteissa (esim. vaikea lihavuus, syömättömyys, vaikeat erityisruokavaliot) konsultoidaan ravitsemusterapeuttia tai pyydetään ravitsemusterapeutin vastaanotto.

AVOHOITO

Haastattelu- ja havainnointilomake mielenterveysasiakkaan ruokailussa

ks. ohjeet. Kirjaa keskeiset asiat potilastietojärjestelmään.

Päivämäärä _____ Täyttäjän nimi _____

Asiakkaan nimi _____ Ikä _____

Pituus _____ cm Paino _____ kg

Määritä painoindeksi taulukosta tai laske (paino (kg) : (pituus metreinä × pituus metreinä)

- | | | |
|---|---|------------|
| 1. Painoindeksi | | Toimenpide |
| alle 20 | — | a. |
| 20-25 | — | |
| 25-30 | — | (c.) |
| yli 30 | — | c. |
| 2. Onko paino muuttunut viimeaikoina | | Toimenpide |
| pysynyt samana | — | |
| nousut | — | (c.) |
| laskenut | — | (a.) |
| ei tiedä | — | |
| 3. Onko ruokahalu muuttunut viime aikoina | | Toimenpide |
| ei muutoksia | — | |
| ruokahalu lisääntynyt | — | d. |
| ruokahalu huonontunut | — | b. |
| ei tiedä | — | |
| 4. Erityisruokavalio tai muuta erityistä | | |
| __ vähälaktoosinen/laktoositon | | |
| __ gluteeniton | | |
| __ ruoka-allergiat _____ | | |
| __ kasvisruokavalio, sis. maitotuotteet/kananmuna | | |
| __ ei punaista lihaa/siipikarjan lihaa | | |
| __ vegaani | | |
| __ tyyppin 1 diabetes | | |
| __ muu, mikä? _____ | | |
| __ ei erityistä | | |

5. Onko tiedossa tai havainnoitavissa muita ravitsemustilaan vaikuttavia tekijöitä?

		Toimenpide
runsas päihteiden käyttö	—	a., e.
syömishäiriö; anoreksia tai bulimia	—	a., f.
puremis- tai nielemisvaikeus	—	a., g.
neurologiset oireet kuten jäykkyys, halvaus	—	a., h.
pakkoliikkeet, vapina	—	i.
muistisairaus	—	a., h.
ruokahaluun vaikuttava lääkitys	—	d. tai b.
muu, mikä _____	—	
_____	—	
ei tiedossa	—	

6. Huolestuttaako asiakasta jokin asia ruokailussa tai juomisessa? Entä omaista tai terveydenhuollon ammattilaista? (Listaa ei tarvitse käydä kohta kohdalta läpi. Täytä siltä osin kuin asiat tulevat luontevasti esiin. Voit valita useita vaihtoehtoja)

	asiakas	omainen	ammattilainen	Toimenpide
lihominen, liiallinen syöminen	—	—	—	(c.)
laihtuminen, liian vähäinen syöminen	—	—	—	(a.)
yksipuolinen syöminen	—	—	—	(j.)
liiallinen juominen				
(esim. vesi, virvoitusjuomat tai kahvi)	—	—	—	(k.)
taloudellinen tilanne	—	—	—	(l.)
ruokatalouden hoito	—	—	—	(l.)
alkoholi, muut päihteet	—	—	—	(e., k.)
riittämätön nesteen juonti	—	—	—	(m.)
myrkytys ja muut syömiseen liittyvät harhat	—	—	—	n.
vatsavaivat	—	—	—	(o.)
erityisruokavalion noudattaminen	—	—	—	(p.)
tunnesyöminen	—	—	—	(q.)
syöminen muiden seurassa	—	—	—	
jokin muu, mikä? _____	—	—	—	
_____	—	—	—	
ei osaa sanoa	—	—	—	
ei mikään	—	—	—	

7. Muita huomioita (esim. kuivuminen, huonot hampaat, turvotukset)

8. Asiakkaan omat tavoitteet ruokailun ja ravitsemushoidon osalta

9. Ravitsemushoitosuunnitelma ajalle _____
(Käytä apuna [toimenpide](#)-listaa. Kirjaa suunnitelma potilastietojärjestelmään.)

Toimenpiteet

Kaikki asiakkaat

Kannustetaan ja motivoidaan monipuolisten ja taloudellisten ruokavalintojen tekemisessä, sopivassa ruoan annostelussa ja ateriarytmisissä. Mahdollisuuksien mukaan ohjeistetaan omaisia. Ravitsemus ei välttämättä tunnu asiakkaasta tärkeältä. Motivoinnissa voi auttaa arvokeskustelu sekä keskustelu monipuolisten valintojen ja tasaisen syömisen vaikutuksista jaksamiseen. Katso ravitsemusohjausaineisto listan lopussa.

a. Painoindeksi alle 20 tai (tahaton) laihtuminen

- Arvioi vajaaravitsemusriski NRS-2002 -menetelmällä. Toimi ohjeiden mukaan.
- Kannustetaan ja motivoidaan syömään, tuetaan monipuolisia ruokavalintoja. Seurataan.
- Jos tahaton ja merkittävä painonlasku huolestuttaa, järjestä ravitsemusterapeutin vastaanotto.

b. Vähentynyt ruokahalu, eri syistä vähentynyt syöminen

- Seurataan, kannustetaan ja motivoidaan syömään, tuetaan monipuolisia ruokavalintoja. Tarvittaessa kuten yllä (a.).

c. Painoindeksi 25-30 ja paino noussut, tai painoindeksi yli 30

- Yksilöllisesti tuetaan kohtuullista annostelua, rohkaistaan lautasmalliin sekä keskustellaan terveellisen syömisen ja ateriarytmien periaatteista. Seurataan. Asiakkaan voimavarojen mukaan ohjataan elintaparyhmiin tai ravitsemusterapeutin vastaanotolle. Ks. ravitsemusohjausaineisto listan lopussa.

d. Lisääntynyt ruokahalu

- Seurataan. Harkinnan mukaan kuten yllä (c.)

e. Runsas päihteiden käyttö

- Vieroitus tai vieroitukseen ohjaus. Ravitsemustilan arviointi ja seuranta (a.)

f. Syömishäiriö

- Rohkaistaan, kannustetaan ja tuetaan normaalissa ateriarytmisissä ja ruokailussa. Hoitoonohjaus syömishäiriön hoitoon perehtyneelle ammattilaiselle.

g. Puremis- tai nielemisvaikeus

- Pehmeä, sosemainen tai nestemäinen ruoka ja sen ohjeistus. Juomien sakeuttaminen. Tarvittaessa tehostettu ruokavalio ja täydennysravintovalmisteet. Lääkärin, puheterapeutin, hammaslääkärin tai ravitsemusterapeutin konsultaatio.

h. Neurologiset oireet kuten vapina, jäykkyys tai halvaus tai muistisairaus

- Tarvittaessa ruokailun apuvälineet ja kotiapu.
- Tarvittaessa tehostettu ruokavalio ja täydennysravintovalmisteet.

i. Pakkoliikkeet, vapina

- Mahdollisesti lisääntynyt energiantarve, tarvittaessa tehostettu ruokavalio ja täydennysravintovalmisteet.

j. Yksipuolinen syöminen tai voimakas valikoivuus

- Selvitä ruokavalion monipuolisuutta. Yksilöllisesti ohjataan ja motivoidaan terveelliseen syömiseen ja juomiseen sekä tasaiseen ateriarytmiin. Rohkaistaan maistamaan. Yksipuolinen ruokavalio voi heikentää ravitsemustilaa myös ylipainoisella. Ks. ravitsemusohjausaineisto listan lopussa.

k. Liiallinen virvoitusjuomien, veden, kahvin tai alkoholin käyttö

- Liiallinen juominen voi yksipuolistaa ruokavaliota. Selvitä ruokavalion monipuolisuutta. Yksilöllisesti motivoidaan ja ohjataan terveelliseen syömiseen ja juomiseen sekä tasaiseen ateriarytmiin. Ks. ravitsemusohjausaineisto listan lopussa.
- Huom! Jos herää huoli siitä, että nesteenjuonti on poikkeuksellisen suurta (yli 5 litraa päivässä), ota yhteys lääkäriin.

l. Taloudellinen tilanne tai ruokatalouden hoito

- Valmennetaan ruokatalouden hoitoon. Tuetaan edullisissa ja terveellisissä ruoka- ja juomavalinnoissa ja ruoanlaittotaidoissa. Tarvittaessa kotiapu (ateria- tai siivouspalvelut).

m. Kuivettuminen tai vähäinen juominen

- Nesteytys: rohkaistaan juomaan, tarjotaan nesteitä tai konsultoidaan lääkäriä. Nestelista.

n. Ruokaan ja syömiseen liittyvät harhat

- Keskustelu, rauhoittelu. Avaamattomat pakkaukset ja esimerkin näyttäminen.

o. Vatsavaivat

- Ummetus: riittävä nesteen saanti, riittävä (ravinnon ja) kuidun saanti, liikunta, kuituvalmisteet.
- Ripuli: hoito syyn ja oireiden mukaan. Tarvittaessa konsultoidaan lääkäriä. Riittävä nesteytys.

p. Erityisruokavalion noudattaminen

- Mikä ruokavalion noudattamisessa huolestuttaa? Esim. taloudellinen tilanne, ruokatalouden hoitoon liittyvät ongelmat, tiedot ja taidot, ravitsemuksellinen riittävyys vai ruokavalion laiminlyönti? Tarvittaessa konsultoidaan ravitsemusterapeuttia tai ohjataan ravitsemusterapeutin vastaanotolle.

q. Tunnesyöminen

- Otetaan huomioon psykiatrisessa hoidossa.

Ravitsemusohjausaineistoa

- Vesote-Pirkanmaa –hankkeessa kehitetyt helpot ruoankäytön ja ateriarytmin seuraamisen lomakkeet. Tulevat ladattaviksi tays.fi -palvelusta.
- Syömistottumustesti, voidaan käyttää myös haastatellen:
<https://sydan.fi/terveys-ja-hyvinvointi/testaa-syomistottumuksesi>
- Suomen Sydänliiton TOTA-ohjauskartta: Esim. erilaisia lautasalleja (s. 4), vinkkejä kasvien lisäämiseen (s. 10), juomat ja naposteltavat (s. 17, 20-22), hyvän syömis periaatteet (s. 23)
https://www.dropbox.com/s/tqdy0nbi9u44jw9/TOTA_Hyv%C3%A4%20olo%20ruoasta%20kaikki%20kuvat.pdf?dl=0
- Syö hyvää -sivuston materiaalipankissa mm. Selkokielen Syö hyvää –esite ja Syö hyvää ilman stressiä-kuva, <http://syohyvaa.fi/materiaalipankki/>