

VUODEOSASTO

Haastattelu- ja havainnointilomake mielenterveysasiakkaan ruokailussa

Ohjeistus

Lomake on tarkoitettu nuoren ja aikuisen psykiatrisen asiakkaan ruokailun ja ravitsemuspulmien tunnistamiseen, arviointiin ja hoitoon vuodeosastoilla. Lomake koostuu kahdesta osasta: **alkukartoitus** ja **seuranta**.

Hoitaja tai lääkäri täyttää **alkukartoitus**-osan asiakasta ja/tai omaista haastatellen hoidon alussa (tulokeskustelussa tai hoidon ensimmäisten päivien aikana), tai tarvittaessa hoidon aikana, kun haastattelu on mahdollista voinnin tasaannuttua. Lomake täytetään haastattelun, havaintojen ja muiden tietojen (kuten diagnoosi) perusteella.

Hoitajat täyttävät **seuranta**-osan, jos **alkukartoitus**-osa tai aiemmin täytetty **seuranta**-osa antavat aihetta toimenpiteisiin/seurantaan. **Seuranta**-osa täytetään suunnitellusti säännöllisin väliajoin, tarvittaessa joka päivä, sekä uusien ongelmien ilmetessä ja poikkeamissa (esimerkiksi muutos ruokailutottumuksissa, ruokahalussa tai painossa).

Molemmissa osissa vastausten kohdalla olevat kirjainkoodit, a - q, ohjaavat **toimenpiteisiin**, jotka on listattu lomakkeen loppuun. Suluissa olevien kirjainkoodien (esim. c.) osalta toimenpiteen tarve arvioidaan asiakkaan ravitsemustilan sekä voimavarojen ja toimintakyvyn mukaan.

Toimenpide-listaa voit hyödyntää ravitsemushoitosuunnitelman tekemisessä. Hoito huomioidaan myös kotiuttamisen yhteydessä, jos pulmat ovat vielä ajankohtaisia. Ongelmallisissa tilanteissa (esim. vaikea lihavuus, syömättömyys, vaikeat erityisruokavaliot) konsultoidaan ravitsemusterapeuttia tai pyydetään ravitsemusterapeutin vastaanotto.

HUOM! jokaisen aikuisen vajaan ravitsemusriski tulee arvioida vuodeosastohoidon alussa.

VUODEOSASTO

Haastattelu- ja havainnointilomake mielenterveysasiakkaan ruokailussa

Osa 1. Ruokailun alkukartoitus

– täytetään tulokeskustelussa tai hoidon alussa, tai tarvittaessa hoidon aikana

ks. ohjeet. Kirjaa keskeiset asiat potilastietojärjestelmään. Taysissa FinnCC -otsikon *Ravitsemus* alle kohtaan *Hoidon tavoitteet ja suunnitellut hoitotoimet*.

Päivämäärä _____ Täyttäjän nimi _____

Asiakkaan nimi _____ Ikä _____

Pituus _____ cm Paino _____ kg
Määritä painoindeksi taulukosta tai laske (paino (kg) : (pituus metreinä × pituus metreinä)

Arvioi vajaaravitsemusriski NRS-2002 -menetelmällä

Tulos _____

- | | | |
|--|-------|------------|
| 1. Painoindeksi | | Toimenpide |
| alle 20 | _____ | a. |
| 20-25 | _____ | |
| 25-30 | _____ | (c.) |
| yli 30 | _____ | c. |
| 2. Onko paino muuttunut viimeaikoina (tai edellisen hoitajakson jälkeen) | | |
| pysynyt samana | _____ | |
| noussut | _____ | (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 | | |
| __ tyypin 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 jäykkyyks, 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 ja/tai NRS 2002 -testin tulosta. Kirjaa suunnitelma potilastietojärjestelmään)

Täytetäänkö seuranta-osa? Milloin - pvm _____

VUODEOSASTO

Haastattelu- ja havainnointilomake mielenterveysasiakkaan ruokailussa

Osa 2. Ruokailun seuranta

– täytetään hoidon aikana

ks. ohjeet. Kirjaa keskeiset asiat potilastietojärjestelmään. Tays:ssa FinnCC -otsikon *Ravitsemus* alle kohtaan *Hoidon tavoitteet ja suunnitellut hoitotoimet*.

Päivämäärä _____ Täyttäjän nimi _____

Asiakkaan nimi _____ Viimeksi mitattu paino _____, päiväys _____

1. Osallistuuko asiakas ruokailuun (rastita)?

Aamiainen ___ Lounas ___ Päivällinen ___ Iltapala ___

2. Paljonko annostelee ruokaa jos annostelee itse?

	Aamiainen	Lounas	Päivällinen	Toimenpide
pieni annos (S)	___	___	___	(b)
tavanomainen annos (M)	___	___	___	
suuri annos (L)	___	___	___	(d)
erittäin suuri annos (XL)	___	___	___	d

3. Paljonko syö annoksesta?

	Aamiainen	Lounas	Päivällinen	Toimenpide
kaikki	___	___	___	
kaikkea yli puolet	___	___	___	(b)
noin puolet tai vähemmän	___	___	___	b
ei juuri mitään	___	___	___	b
valikoiden, mitä?	___	___	___	

4. Mitä asiakas hakee kanttiinista?

- ___ suolaiset ja makeat naposteltavat, mitä, paljonko? _____
 ___ virvoitus- ja energiajuomat, mitä, paljonko? _____
 ___ muuta, mitä, paljonko? _____

5. Mitä vierailijat tuovat?

- ___ suolaiset ja makeat naposteltavat, mitä, paljonko? _____
 ___ virvoitus- ja energiajuomat, mitä, paljonko? _____
 ___ muuta, mitä, paljonko? _____

6. Erityishuomioita

myrkytys ja muut syömiseen liittyvät harhat	—
puremis- tai nielemisvaikeus	—
valikoivuus	—
vähäinen juominen	—
lisääntynyt ruokahalu / ahmiminen	—
vähentynyt ruokahalu	—
painonnousu	—
painonlasku	—
ripuli	—
ummetus	—
jokin muu, mikä? _____	—
_____	—

Toimenpide

- n.
- (a., h.)
- (j.)
- m.
- d.
- (b.)
- (c.)
- (a.)
- o.
- o.

7. Ravitsemushoitosuunnitelma ajalle _____

(Käytä apuna [toimenpide](#)-listaa. Kirjaa suunnitelma potilastietojärjestelmään.)

Täytetäänkö [seuranta](#)-osa uudestaan? Milloin - pvm _____

Toimenpiteet

Kaikki asiakkaat.

- Hoidon alussa sairaalan tai terveyskeskuksen vuodeosastolla arvioi vajaaravitsemusriski kaikilla aikuisilla NRS-2002 -menetelmällä. Toimi ohjeiden mukaan.
- Kannustetaan ja motivoidaan monipuolisten ja taloudellisten ruokavalintojen tekemisessä, sopivassa ruoan annostelussa ja ateriarytmissä myös kotona. Ravitsemus ei välttämättä tunnu asiakkaasta tärkeältä. Motivoinnissa voi auttaa arvokeskustelu sekä keskustelu monipuolisten valintojen ja tasaisen syömisen vaikutuksista jaksamiseen. Mahdollisuuksien mukaan ohjeistetaan omaisia. Katso ravitsemusohjausaineisto listan lopussa.

a. Painoindeksi alle 20 tai (tahaton) laihtuminen

- Kannustetaan ja motivoidaan syömään. Seurataan. Täytä lomakkeen seuranta-osa. Arvioi asiakkaan ravinnontarve ja tarvittaessa tilaa tavallista enemmän ruokaa, tehostettua ruokavaliota tai tarjota täydennysravintovalmisteita.
- Jos tahaton ja merkittävä painonlasku huolestuttaa, järjestä ravitsemusterapeutin vastaanotto.

b. Vähentynyt ruokahalu, eri syistä vähentynyt syöminen

- Seurataan, kannustetaan ja motivoidaan syömään, tuetaan monipuolisia ruokavalintoja. Täytä lomakkeen seuranta-osa. Tarvittaessa tehostetaan kuten yllä (a.).

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

- Yksilöllisesti tuetaan kohtuullista annostelua, rohkaistaan lautasmalliin sekä keskustellaan terveellisen syömisen ja ateriarytmien periaatteista. Osastolla voi olla tarpeen rajoittaa kanttiinikäyttämistä (energiajuomat, energia- ja suolapitoiset napostelevat). Omaisten kanssa sovitaan tuliaisista. Täytä lomakkeen seuranta-osa. 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 ateriarytmissä ja ruokailussa. Hoitoonohjaus syömishäiriön hoitoon perehtyneelle ammattilaiselle. Täytä lomakkeen seuranta-osa.

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. Täytä lomakkeen seuranta-osa.

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 tilataan 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.
- Voi olla tarpeen rajoittaa kanttiinikäyttäytymistä, etenkin jos ruoka ei maistu pääruoilla, tai jos asiakas on ylipainoinen. Omaisten kanssa sovitaan tuliaisista. Täytä lomakkeen seuranta-osa. 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: <https://sydan.fi/terveys-ja-hyvinvointi/testaa-syomistottumuksesi>
- Suomen Sydänliiton TOTA-ohjaukset: Esim. erilaisia lautasmaaleja (s. 4), vinkkejä kasvien lisäämiseen (s. 10), juomat ja naposteltavat (s. 17, 20-22), hyvän syöminen periaatteet (s. 23) https://www.dropbox.com/s/tqdy0nbj9u44jw9/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/>