

Mat á áhættu á vannæringu

Allir heilbrigðisstarfsmenn geta skimað fyrir áhættu á vannæringu innan heilbrigðiskerfisins. [Eyðublað](#) fyrir mat á áhættu á vannæringu má finna hér. Blaðið er einnig að finna í sjúkraskrárkerfinu Sögu undir „Lífsmörk og mælingar“ undir flipanum „Mælingar“.

Framkvæmd

Við mat á áhættu fyrir vannæringu eru hæð og þyngd annað hvort sótt í sjúkraskrá eða í rafræna eyðublaðið í sjúkraskrá.

Eftirfarandi atriði eru einnig skráð í rafrænt eyðublað:

1. Ósjálfrátt þyngdartap (hakað við „já“ eða „nei“) ásamt upplýsingum um hversu mikið og á hve löngum tíma ef við á. Ef óvíst er hvort einstaklingur hafi lést undanfarnar vikur eða mánuði er hakað við „veit ekki“.
2. Önnur atriði eru hakað við eftir því sem við á:
 - a. Ef sjúklingur er eldri en 65 ára
 - b. Dagleg uppköst í meira en þrjá daga
 - c. Daglegur niðurgangur (þunnar hægðir þrisvar á dag eða oftár)
 - d. Erfiðleikar við að kyngja eða tyggja
 - e. Sjúkrahúslega í fimm daga eða lengur síðastliðna tvo mánuði
 - f. Aðgerð sem telst veruleg síðastliðinn mánuði
 - g. Sjúkdómar (bruni, innlögn vegna vannæringar, fjörláverkar)

Mikilvægt er að ljúka skráningu allra þátta eyðublaðsins og vista. Þegar öll atriði hafa verið skráð reiknast út heildarstig.

Túlkun og eftirfylgni

0-2 stig: Litlar líkur á vannæringu

3-4 stig: Ákveðnar líkur á vannæringu

≥5* stig: Miklar líkur á vannæringu

*fyrir einstaklinga með lungnasjúkdóma- og krabbamein skal miða við 4 stig

Hjá einstaklingum með ákveðnar líkur eða miklar líkur á vannæringu þarf að kanna hindranir fyrir því að viðkomandi nærast vel og veita í réttan farveg þar sem það á við. Hindranir geta verið til dæmis tyggingar- eða kyngingarerfiðleikar, sjúkdómur eða lyfjanotkun, geta til að matast eða afla sér matar, depurð, kvíði eða einmannaleiki, niðurgangur, hægðatregða, ógleði, uppköst eða önnur meltingaróþægindi, áfengusneysla eða lystarleysi svo eitthvað sé nefnt. Þessir einstaklingar gætu haft gagn af því að fá [orku- og próteinbætt fæði](#) og/eða [næringardrykki](#).

Æskilegt er að vísa einstaklingum sem teljast með sterkar líkur á vannæringu til næringarfræðings á heilsugæslu sé það mögulegt. Næringarfræðingur setur upp viðeigandi næringarmeðferð og skráir í sjúkraskrá.