



**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: \_\_\_\_\_  
 Kör: \_\_\_\_\_ Ålder: \_\_\_\_\_ Vikt, kg: \_\_\_\_\_ Längd, cm: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Fyll i besvärshistorik och för bedömning (se berygning) och summera. Om poängen är 11 eller mindre fortsätt med del II. Förallt få en gradering av näringsstillståndet.

Screening, del I	
<b>A</b> Har förförståg minskat under de senaste tre månaderna på grund av försämrad aptit, matsmältningsproblem, ångest eller sväljproblem? 0 = ja, mycket sällsynt 1 = ja, mycket sällsynt 2 = ja, regelbundet	<b>J</b> Äter fullständiga huvudmål per dag? 0 = helt otillräckligt 1 = 2 tillräckliga huvudmål 2 = 3 tillräckliga huvudmål
<b>B</b> Viktökning under de senaste tre månaderna 0 = ja, mer än 3 kg 1 = ja, 1-3 kg 2 = ja, mellan 0 och 3 kg 3 = nej, ingen viktökning	<b>K</b> Äter eller dricker vanligtvis • minst en måltid per dagligt • minst två portioner halvvarter eller ägg per vecka • fisk, fiskolja eller fiskolja • 1-2 - 3 gånger om veckan • 0 = nej, sällsynt
<b>C</b> Rörighet 0 = är rörlig eller fullständigt 1 = kan gå upp ur bäggen eller gå lite 2 = gå ut med stöd eller hjälp	<b>L</b> Äter minst två frukter eller två portioner med grönsaker dagligen? 0 = nej 1 = ja
<b>D</b> Har varit psykiskt stressad eller haft akut sjukdom under de senaste tre månaderna? 0 = ja 2 = nej	<b>M</b> Dricker dagligen (vatten / juice / kaffe / te / mjölk / öl)? 0 = mindre än 3 glas / 1 mugg 1 = 3 till 6 glas / 2 muggar 2 = mer än 6 glas / 3 muggar
<b>E</b> Neuropsykiatriska problem 0 = svar depression eller depression 1 = lindrig depression 2 = inga neuropsykiatriska problem	<b>N</b> Kan inte själv eller behöver hjälp vid matlaga? 0 = behöver mycket hjälp vid matlaga 1 = kan själv matlaga dagligen 2 = kan själv matlaga
<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	<b>O</b> Består själv sitt näringsintag som 0 = själv, är god mat 1 = är rädd om sin näringstillstånd 2 = är i sin näringsproblem
<b>Screeningresultat</b> (Sumtotal max 14 poäng)	<b>P</b> Jämförelse med andra i samma ålder uppfyller ett tillräckligt 0 = nej så bra som andra 1 = ja 2 = ja, som andra 3 = ja, som andra 4 = ja, som andra
<b>Screening, del II</b>	<b>Q</b> Överarmens omkrets i cm (Mid Arm Circumference, MAC) 0.0 = M50 mindre än 21 cm 0.5 = M50 21-22 cm 1.0 = MAC mer än 22 cm
<b>G</b> Har svårt boende? (ej särskilda boendeförhållanden / sjukhus) 0 = ja 1 = nej	<b>R</b> Vaddens omkrets i cm (Calf Circumference, CC) 0 = CC mindre än 32 cm 1 = CC 32 eller mer
<b>H</b> Intar mer än 3 ordinarie läkemedel dagligen? 0 = ja 1 = nej	<b>Screening, del II (max 18 poäng)</b>
<b>I</b> Har trycksår eller annat hudår? 0 = ja 1 = nej	<b>Screening, del I</b>
<b>Ref:</b> <small>Wahle K, et al. Mini Nutritional Assessment (MNA) - A Practical Guide to Assessment and Use. Nestlé Nutrition Institute, Vevey, Switzerland, 2002. 1-100 pp.</small>	<b>Total bedömning, del I + del II (max 30 poäng)</b>
<b>MNA resultat</b> 24-30 poäng <input type="checkbox"/> normal nutritionell status 17-23.5 poäng <input type="checkbox"/> risk för näringsproblem Mindre än 17 poäng <input type="checkbox"/> näringsproblem	<b>MNA resultat</b> 24-30 poäng <input type="checkbox"/> normal nutritionell status 17-23.5 poäng <input type="checkbox"/> risk för näringsproblem Mindre än 17 poäng <input type="checkbox"/> näringsproblem

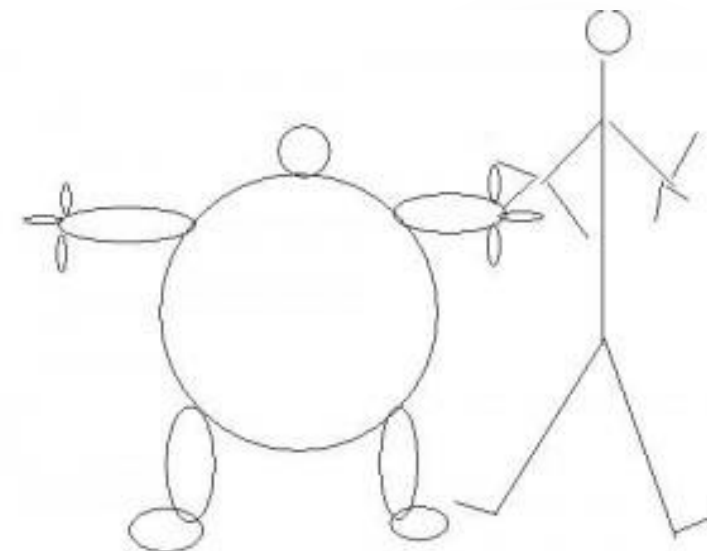


Vilka  
formulär/mätinstrument  
använder du dig av ?

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



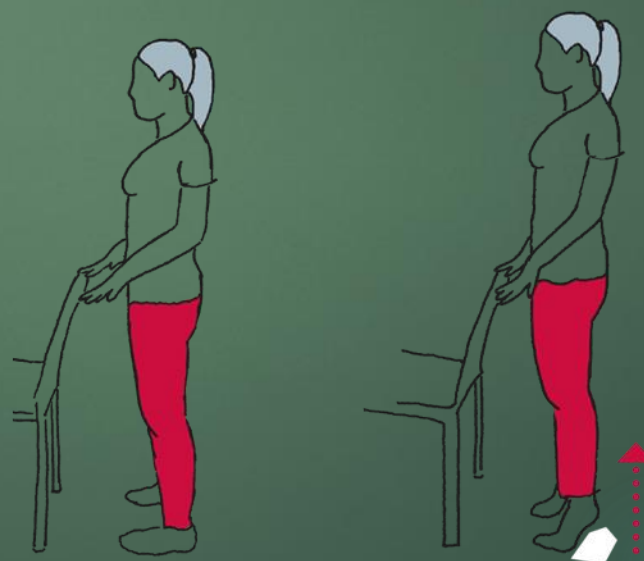
# En vanlig dag



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 svåra bensår.  
Det går bra att göra upp programmet under dagen.  
Gör övningarna i grupp. Varje övning tar ungefär 5-15 gånger.

### I liggande:

Rör fötterna upp/ner så långt det går.



Kryp och spetsa med fötterna.



Öva fötterna efter avslutningen av en skiftning, sträcka ut fötterna i botten igen.



Spärra fötterna och gå med på fötterna när du står avslutningsvis.  
Håll fötterna sträckt, slappna ut fötterna.



### I sittande:

Träna på att öppna upp och ner med båda fötterna.



Vrida upp fötterna och sträcka fötterna till över 1 sekund.  
Byt ben.



Reviderat av: Svenska Akademin i Lund 2013-04-25  
© 2013 Svenska Akademin i Lund

### I sittande:

Öva fötterna med golvret så långt det går fötterna och tillbaka.



### I stående:

Träning och hållning. Gå upp på ett steg eller stegarna när du står golvret och lyft fötterna uppåt.



Stig i bakken och gå ner på ett steg.



Om du har svårigheter gå upp och ner på ett steg eller ett litet steg.



Med det bakre benet stå, sätt foten i bakken eller utspännt bakom i bakmarken. 100 i ca 20 sekunder.



Reviderat av: Svenska Akademin i Lund 2013-04-25  
© 2013 Svenska Akademin i Lund

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 Nytt 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

