

Sukunimi:

Etunimi:

Sukupuoli:

Ikä:

Paino, kg:

Pituus, cm:

Päivämäärä:

Merkitse pisteet ruutuihin ja laske yhteen. Jos seulonnan kokonaispistemäärä on 11 tai vähemmän jatka loppuun asti.

Seulonta

A Onko ravinnonsaanti vähentynyt viimeisen kolmen kuukauden aikana ruokahaluttomuuden, ruuansulatusongelmien, puremis- tai nielemisvaikeuksien takia

0 = kyllä, ravinnonsaanti on vähentynyt huomattavasti

1 = kyllä, ravinnonsaanti on vähentynyt hieman

2 = ei muutoksia

B Painonpudotus kolmen viime kuukauden aikana

0 = painonpudotus yli 3 kg

1 = ei tiedä

2 = painonpudotus 1-3 kg

3 = ei painonpudotusta

C Liikkuminen

0 = vuode- tai pyörätuolipotilas

1 = pääsee ylös sängystä, mutta ei käy ulkona

2 = liikkuu ulkona

D Onko viimeisen kolmen kuukauden aikana ollut psyykkistä stressiä tai akuutti sairaus?

0 = kyllä 2 = ei

E Neuropsykologiset ongelmat

0 = dementia tai masennus

1 = lievä dementia

2 = ei ongelmia

F Painoindeksi eli BMI (= paino / (pituus)² kg/m²)

0 = BMI on alle 19

1 = BMI on 19 tai yli mutta alle 21

2 = BMI on 21 tai yli mutta alle 23.

3 = BMI on 23 tai enemmän .

Seulonnan tulos

(välisumma maksimi 14 pistettä)

12-14 pistettä:

Normaali ravitsemustila

8-11 pistettä:

Riski virheravitsemukselle kasvanut

0-7 pistettä:

Aliravittu

Perusteellisempaa arviointia varten jatka kysymyksiin G-R

Arviointi

G Asuuko haastateltava kotona

1 = kyllä 0 = ei

H Onko päivittäisessä käytössä enemmän kuin kolme reseptilääkettä

0 = kyllä 1 = ei

I Painehaavaumia tai muita haavoja iholla

0 = kyllä 1 = ei

J Päivittäiset lämpimät ateriat (sisältää puurot ja vellit)

0 = 1 ateria

1 = 2 ateriaa

2 = 3 ateriaa

K Sisältääkö ruokavalio vähintään

• yhden annoksen maitovalmisteita

(maito, juusto, piimä, viili) päivässä

kyllä ei

• kaksi annosta tai enemmän kananmunia

viikossa (myös ruuissa, esim. laatikot)

kyllä ei

• lihaa, kalaa tai kanaa joka päivä

kyllä ei

0.0 = jos 0 tai 1 kyllä-vastaus

0.5 = jos 2 kyllä-vastausta

1.0 = jos 3 kyllä-vastausta

L Kuuluuko päivittäiseen ruokavalioon kaksi tai useampia annoksia hedelmiä tai kasviksia

0 = ei 1 = kyllä

M Päivittäinen nesteen juonti (esim. kahvi, tee, maito, mehu...)

0.0 = alle 3 lasillista

0.5 = 3-5 lasillista

1.0 = enemmän kuin 5 lasillista

N Ruokailu

0 = tarvitsee paljon apua tai on syötettävä

1 = syö itse, mutta tarvitsee hieman apua

2 = syö itse ongelmitta

O Oma näkemys ravitsemustilasta

0 = vaikea virhe- tai aliravitsemus

1 = on epävarma ravitsemustilastaan

2 = ei ravitsemuksellisia ongelmia

P Oma näkemys terveydentilasta verrattuna muihin samanikäisiin

0.0 = ei yhtä hyvä

0.5 = ei tiedä

1.0 = yhtä hyvä

2.0 = parempi

Q Olkavarren keskikohdan ympärysmitta (OVY cm)

0.0 = OVY on alle 21 cm

0.5 = OVY on 21-22 cm

1.0 = OVY on yli 22 cm

R Pohkeen ympärysmitta (PYM cm)

0 = PYM on alle 31 cm

1 = PYM on 31 cm tai enemmän

Arviointi (maksimi 16 pistettä)

Seulonta

Kokonaispistemäärä (maksimi 30 pistettä)

Ravitsemustilan arviointiasteikko

24-30 pistettä

Normaali ravitsemustila

17-23,5 pistettä

Riski virheravitsemukselle kasvanut

alle 17 pistettä

Aliravittu