

# MUST Vajaaravitsemusriskin seulontamenetelmä

## Vaihe 1

Kehon painoindeksi (BMI)

BMI kg/m <sup>2</sup>	Pisteet
> 20	= 0
18,5–20,0	= 1
< 18,5	= 2

+

## Vaihe 2

Painon lasku

Painon lasku	Pisteet
3–6 kk:n aikana	= 0
< 5 %	= 1
5–10 %	= 1
> 10 %	= 2

+

## Vaihe 3

Akuutin sairauden vaikutus

Lisää 2 pistettä, jos ravinnonsaanti on ollut tai tulee olemaan vähäistä tai potilas ei pysty syömään yli 5 päivän aikana

Mikäli painoa ja/tai pituutta ei voida mitata, käytä vaihtoehtoisia menetelmiä tai arvioi tilanne silmämääräisesti\*

## Vaihe 4

### Vajaaravitsemusriskin arviointi

Laske pisteet yhteen vajaaravitsemusriskin määrittämiseksi

0 pistettä = vähäinen riski

1 piste = kohtalainen riski

≥ 2 pistettä = korkea riski

## Vaihe 5

### Toimintaohjeet

0

#### Vähäinen riski Tavanomainen hoito

- Toista seulontaa
  - sairaalassa viikoittain
  - vanhainkodissa kuukausittain
  - kotihoidossa vuosittain esim. yli 75-vuotiaille

Riittävä ravinnonsaanti tai ravinnonsaanti parantunut lähes normaaliksi

1

#### Kohtalainen riski Tarkkaile!

- Seuraa ravinnon ja nesteensaantia 3 päivän ajan
- Toista seulontaa
  - sairaalassa viikoittain
  - vanhainkodissa vähintään kuukausittain
  - kotihoidossa vähintään 2 - 3 kuukauden välein

≥ 2

#### Korkea riski Hoida!\*\*

- Konsultoi ravitsemusterapeuttia tai noudata paikallista ravitsemushoitokäytäntöä
- Täydennä ruokaa ja/tai käytä kliinisiä ravintovalmisteita
- Seuraa ravitsemushoidon onnistumista
  - sairaalassa viikoittain
  - vanhainkodissa kuukausittain
  - kotihoidossa kuukausittain

\*\* Mikäli ravitsemushoidosta ei ole haittaa tai sen ei katsota olevan hyödytöntä esim. väistämättömän kuoleman takia.

Riittämätön ravinnonsaanti tai ravinnonsaannin väheneminen

#### Kaikissa vajaaravitsemusriskiluokissa:

- Hoida taustalla oleva sairaus ja anna tarvittaessa ruokavalio-ohjausta sekä apua ja ohjeita syömiseen ja juomiseen
- Kirjaa vajaaravitsemusriskin suuruus
- Kirjaa ruokavalion erityistarpeet ja noudata paikallista ravitsemushoitokäytäntöä

**Painonmenetystaulukko kg:na**

	0 pistettä Painonmen. < 5 %	1 piste Painonmen. 5-10 %	2 pistettä Painonmen. > 10 %
34 kg	< 1,70	1,70 - 3,40	> 3,40
36 kg	< 1,80	1,80 - 3,60	> 3,60
38 kg	< 1,90	1,90 - 3,80	> 3,80
40 kg	< 2,00	2,00 - 4,00	> 4,00
42 kg	< 2,10	2,10 - 4,20	> 4,20
44 kg	< 2,20	2,20 - 4,40	> 4,40
46 kg	< 2,30	2,30 - 4,60	> 4,60
48 kg	< 2,40	2,40 - 4,80	> 4,80
50 kg	< 2,50	2,50 - 5,00	> 5,00
52 kg	< 2,60	2,60 - 5,20	> 5,20
54 kg	< 2,70	2,70 - 5,40	> 5,40
56 kg	< 2,80	2,80 - 5,60	> 5,60
58 kg	< 2,90	2,90 - 5,80	> 5,80
60 kg	< 3,00	3,00 - 6,00	> 6,00
62 kg	< 3,10	3,10 - 6,20	> 6,20
64 kg	< 3,20	3,20 - 6,40	> 6,40
66 kg	< 3,30	3,30 - 6,60	> 6,60
68 kg	< 3,40	3,40 - 6,80	> 6,80
70 kg	< 3,50	3,50 - 7,00	> 7,00
72 kg	< 3,60	3,60 - 7,20	> 7,20
74 kg	< 3,70	3,70 - 7,40	> 7,40
76 kg	< 3,80	3,80 - 7,60	> 7,60
78 kg	< 3,90	3,90 - 7,80	> 7,80
80 kg	< 4,00	4,00 - 8,00	> 8,00
82 kg	< 4,10	4,10 - 8,20	> 8,20
84 kg	< 4,20	4,20 - 8,40	> 8,40
86 kg	< 4,30	4,30 - 8,60	> 8,60
88 kg	< 4,40	4,40 - 8,80	> 8,80
90 kg	< 4,50	4,50 - 9,00	> 9,00
92 kg	< 4,60	4,60 - 9,20	> 9,20
94 kg	< 4,70	4,70 - 9,40	> 9,40
96 kg	< 4,80	4,80 - 9,60	> 9,60
98 kg	< 4,90	4,90 - 9,80	> 9,80
100 kg	< 5,00	5,00 - 10,00	> 10,00
102 kg	< 5,10	5,10 - 10,20	> 10,20
104 kg	< 5,20	5,20 - 10,40	> 10,40
106 kg	< 5,30	5,30 - 10,60	> 10,60
108 kg	< 5,40	5,40 - 10,80	> 10,80
110 kg	< 5,50	5,50 - 11,00	> 11,00
112 kg	< 5,60	5,60 - 11,20	> 11,20
114 kg	< 5,70	5,70 - 11,40	> 11,40
116 kg	< 5,80	5,80 - 11,60	> 11,60
118 kg	< 5,90	5,90 - 11,80	> 11,80
120 kg	< 6,00	6,00 - 12,00	> 12,00
122 kg	< 6,10	6,10 - 12,20	> 12,20
124 kg	< 6,20	6,20 - 12,40	> 12,40
126 kg	< 6,30	6,30 - 12,60	> 12,60



Nutricia Medical Oy  
Linnankatu 26 A, 20100 Turku  
Puh. (02) 274 4111, faksi (02) 274 4100  
www.nutricia.fi infosuomi@nutricia.com  
www.vajaaravitsemus.fi

Paino ennen painonmenetystä (kg)

**MUST**  
Vajaaravitsemusriskin seulontamenetelmä

MUST on aikuisten vajaaravitsemuksen ja vajaaravitsemusriskin tunnistamiseen kehitetty seulontamenetelmä, joka sisältää myös toimintaohjeet vajaaravitsemusriskin hoitoon.

MUST on helppokäyttöinen, nopea ja luotettava, ja se sopii käytettäväksi niin sairaaloissa, vanhainkodeissa ja muissa hoitolaitoksissa kuin kotonakin. MUSTia voivat käyttää kaikki terveydenhuollon ammattilaiset.

MUST ei havaitse esimerkiksi vitamiinien ja kivennäisaineiden puutoksia, joten tarkan ravitsemustilan arvioinnin tekee ravitsemusterapeutti tai asiaan paneutunut lääkäri tai hoitaja.

Tämä taskukortti sisältää:

- Ohjeet vajaaravitsemusriskin seulontaan
- BMI-taulukon
- Painonmenetystaulukon

Lisätietoja MUSTista ja sen käytöstä saa suomenkielisestä MUST-oppaasta sekä menetelmän kehittäneen BAPEN-järjestön internet-sivuilta [www.bapen.org.uk/musttoolkit.html](http://www.bapen.org.uk/musttoolkit.html)

Seulontamenetelmän suomenkielinen versio on laadittu BAPEN:in luvalla.

**Paino (kg)**

2 pistettä

1 piste

0 pistettä

0 pistettä (ylipaino)



Pituus (m)

**BMI-taulukko**