



Teksti: Maija Rauha • Kuvat: Futureimagebank ja Jukka Alstela, HUS

## Hyvä ravitsemus on painehaavojen hoidon kulmakivi

Euroopan painehaava-asiantuntijaneuvoston EPUAPin jäsen, osastonhoitaja Helvi Hietanen korostaa ravitsemushoidon asemaa yhtenä painehaavojen hoidon kulmakivistä. Hänen mielestään painehaavopotilaiden täydennysravintovalmisteiden tulisi olla sairausvakuutuskorvauksen piirissä antibioottien tapaan, koska potilaan hyvä ravitsemustila ehkäisee infektioita ja nopeuttaa paranemista.

**H**elvi Hietanen toimii osastonhoitajana HUS:n Töölön sairaalan plastiikkakirurgian klinikalla, jossa annetaan leikkaushoitoa painehaavopotilaille. Hietanen on Suomen haavanhoitoyhdistyksen perustaja ja Haava-lehden päätoimittaja. Hän on myös osallistunut painehaavoja koskevaan tutkimustyöhön.

– Painehaavan hoidon avaimet ovat paineen lievittäminen, haavanhoito ja hyvä ravitsemustila. Olemme huomanneet klinikalla, että määrätietoinen ravitsemushoito nopeuttaa selvästi haavojen paranemista.

– Painehaavapotilas tarvitsee niin runsaasti ravintoaineita, ettei hän voi saada niitä tavallisesta ruoasta. Annamme täydennysravintovalmistetta kaikille painehaavopotilaille, koska tiedämme, että he tarvitsevat sitä. Lisäämme valmisteen määrää, jos potilas syö huonosti, on huonokuntoinen ja jos se on laboratoriotulosten perusteella tarpeen, Hietanen kertoo.

*Jatkuu seuraavalla sivulla*

# Tuiki tärkeä ravitseminen antaa suojaa ja ylläpitää vireyttä

PÄÄKIRJOITUS

Niin tavallista syöminen on meille kaikille, että unohtamme usein, kuinka tärkeästä asiasta on kyse – olivatpa kysymyksessä pienet lapset tai vanhukset. Pieni pyöreys voi olla vain eduksi etenkin senioriässä, onhan silloin käytössä edes hieman energiavaroja mahdollisen sairautteen liittyvän ruokahaluttomuuden yllättäessä.

Omat rasva- ja lihaskudokset suojaavat vuodepotilaita ja vähän liikkuvia myös painehaavojen kehittymiseltä. Painehaavojen hoidossa on vasta viime aikoina alettu kiinnittää huomiota ravitsemukseen, vaikka se on yksi niiden kolmesta tärkeimmästä hoitomuodosta. Kaksi muuta ovat haavan mekaaninen hoito ja paineen lievittäminen.

Euroopan painehaava-asiantuntijaneuvosto on pitänyt asiaa niin tärkeänä, että se on julkaissut ravitsemussuosituksia painehaavojen ennaltaehkäisyyn ja hoidon tueksi. Toivotaan, että suositukset tulevat osaksi hoitorutiineja niin sairaaloissa kuin laitoshoidossakin, sillä hyvä ravitsemustila edesauttaa haavojen paranemista sekä vaikuttaa henkilön omatoimisuuteen ja vireystilaan.

Ravitsemushoidolla voidaan tuoda miljoonien eurojen hoitokustannuksia alaspäin joko ennaltaehkäisemällä painehaavoja tai nopeuttamalla niiden paranemista. Myös inhimillisesti katsoen asia on tärkeä, aiheuttavathan haavat paljon kärsimystä. Näistä syistä olemme ottaneet painehaavat lehtemme aiheeksi.

Toivotamme asiakkaillemme aurinkoisia loppukesän päiviä ja kuulaita syysiltoja.

Päivi Pakarinen  
Toimitusjohtaja



Kuva: Mika Okko

Jatkuu edelliseltä sivulta.

## Painehaavojen ravitsemushoito

EPUAPin ravitsemussuosituksessa todetaan, että runsas proteiinin ja energian saanti, arginiini sekä antioksidantit ”näyttävät edistävän painehaavojen paranemista”. Osastonhoitaja Helvi Hietanen on vakuutunut ravitsemushoidon tarpeellisuudesta.

– Elimistössä tulee olla tarpeeksi energiaa ja ravintoaineita, jotta haava paranisi ja kudokset korjaantuisivat. Huonosti parantuva haava pitkittää potilaan kärsimystä. Jotta hoito onnistuisi, tulee myös potilaille ja hänen omaisilleen selittää, miksi hyvä ravitsemus on tärkeää, Hietanen sanoo.

– Kotihoidon kustannukset ovat usein ongelma. On harmillista, että ravitsemushoitoa ei korvata lääkkeenä. Täydennysravintovalmisteilla tulisi olla sama korvattavuus kuin antibiooteilla. Kun potilaan vastustuskyky heikkenee huonon ravitsemustilan takia, infektioriski kasvaa. Tästä syntyy helposti kielteinen kierre, joka olisi mahdollista katkaista täydennysravintovalmisteilla.

### Auttaa myös ehkäisyssä

On arvioitu, että pitkäaikaisessa laitoshoidossa olevista noin joka kymmenennellä on painehaava. Lonkkamurtuman saaneista vanhuspotilaista 66 %:lle kehittyy painehaava. Hoitopäivien perusteella on arvioitu, että vuonna 2000 painehaavojen hoitokustannukset olivat kolmen miljoonan euron luokkaa.

– Ravitsemushoito säästää paranemisen nopeutumisen kautta. Parin viime vuoden aikana sen merkitys haavahoidossa on alettu ymmärtää entistä paremmin, ja meiltä lähtevien potilaiden ravitsemushoito jatkuu lähes poikkeuksetta, Hietanen kertoo.

Huono toimintakyky ja heikko ravitsemus kulkevat käsi kädessä, ja yhdessä ne nostavat painehaavojen riskiä. Painehaavoja onkin mahdollista ehkäistä ennalta pitämällä ravitsemustila hyvänä.

– Kun kudokset ovat heikon ravitsemustilan takia heikossa kunnossa, pienikin naarmu saattaa yhdessä siihen alueeseen kohdistuvan paineen kanssa helposti kehittyä painehaavaksi. Painehaavojen ehkäisyssä tarvitaan moniammatillista yhteistyötä, Hietanen sanoo.



Osastonhoitaja Helvi Hietanen on havainnut työssään Töölön sairaalassa, että ravitsemushoito nopeuttaa painehaavojen paranemista.

# Hoivasairaala Elinassa satsataan ravitsemushoittoon

Laitilaisessa yksityisessä Hoivasairaala Elinassa testattiin Cubitan-täydennysravintovalmisteen tehoa kahdella painehaavapotilaalla. Henkilökunnan mukaan tehostettu ravitsemushoito nopeutti selvästi haavojen paranemista.

Hoivasairaala Elinassa kokeiltiin kahdeksan viikon ajan kahdella leikkauksesta tulleella painehaavapotilaalla Nutrician kehittämää Cubitan-täydennysravintovalmistetta. Potilaille tarjottiin aterioiden yhteydessä keskimäärin kolme tetraa päivässä.

– Molemmat potilaat selvästi hyötyivät hoidosta. Toisella potilaalla haava parani hoitajakson aikana kokonaan ja toisellakin haavan paraneminen nopeutui huomattavasti, Hoivasairaala Elinan perustaja ja johtaja **Marja-Liisa Tuomi** kertoo.

## Haavojen paraneminen nopeutui

Painehaavoja hoidetaan Hoivasairaala Elinassa suljetun haavahoidon periaatteella. Täydennysravintovalmisteiden ohella tärkeä osa haavahoitoa ovat myös painehaavapatjat.

– Hyvä ravitsemustila on painehaavojen hoidossa äärimmäisen tärkeää, ja haluamme varmistaa myös sen käyttämällä sairauteen kohdistettuja täydennysravintovalmisteita, Tuomi korostaa.

Hoivasairaala Elinan henkilökunta koki täydennysravintovalmisteiden käytön vaivattomaksi ja valmisteiden kulutusta seurattiin erillisen lomakkeen avulla. Potilaiden hoitomyöntyvyys oli hyvä, sillä he kokivat valmisteet turvallisiksi ja hyvän makuiseksi.

– Kahdeksan viikon hoitajakson aikana potilaiden painonlasku pysähtyi ja ravitsemustila parani selvästi. Myös ihon kunto ja yleinen vireystila kohenivat, Tuomi kertoo tyytyväisenä.

## Kokonaisvaltaista hoitoa

Hoivasairaala Elinan asiakkaista moni kuntoutuu leikkauksista ja tärkeä osa hoitoa on painehaavojen ehkäisy. Sairaalan henkilökuntaa koulutetaan säännöllisesti. Yhdessä Nutricia Clinicalin kanssa



Hoivasairaala Elinan johtaja Marja-Liisa Tuomi ja Nutricia Clinicalin tuotespesialisti Marko Hiironen olivat tyytyväisiä Cubitan-testin tuloksiin.

Teksti ja kuva: Toni Perez

on käyty läpi useasti myös ravitsemushoitoa.

– Ravitsemushoitoon pitää koko henkilökunnan sitoutua ja se vaatii tuekseen koulutusta. Henkilökunnalleni olen halunnut korostaa, että hyvä ravitsemustila potilaan hyvinvoinnin lisäksi säästää myös kustannuksia ja vaivaa, Tuomi pohtii.

Hoivasairaalan johtaja puhuu myös useaan otteeseen ihmisen kokonaisvaltaisesta hoitamisesta; potilaita ei voi hoitaa vain fyysisesti, vaan myös heidän psyykensä on otettava huomioon. Tuomi on huolestuneena seurannut hoitajia, jotka kyselevät potilailta, haluavatko he syödä.

– Kun ihminen on fyysisesti huonossa kunnossa, niin harvoin hänellä on silloin suurta ruokahalua. Hoitohenkilökunnan vastuulla on silloin houkutella ihminen syömään ja pitää ravitsemustilasta huolta muutenkin esimerkiksi täydennysravintovalmisteita käyttämällä.

Vuonna 2001 perustetussa Hoivasairaala Elinassa työskentelee reilut 20 henkilöä. Sairaalassa on 26 asiakaspaikka ja se on Suomen ensimmäinen yksityinen sairaalaoikeuksin varustettu hoivasairaala.

saaneen ryhmän painehaavojen paraneminen nopeutui.

• Ruokavalion täydentäminen runsaasti energiaa, proteiinia, arginiinia, sinkkiä ja antioksidantteja sisältävällä täydennysravintovalmisteella edistää haavan paranemista.

**Tutkimus 2:** 39 painehaavoista kärsivää (III ja IV asteen painehaavoja) potilasta kymmenestä espanjalaisesta sairaalasta sai normaalin sairaalaruokan lisäksi kolmen viikon ajan 200–600 ml täydennysravintovalmistetta (Cubitan).

### Tulokset ja johtopäätökset:

• Kolmen viikon ravitsemushoidon jälkeen haavojen koko pieneni merkittävästi 29 %:lla. Haavat paranivat keskimäärin 0,34 cm<sup>2</sup> vuorokaudessa.

• Haavaeritteen ja nekroottisen kudoksen määrä väheni merkittävästi.

• Ravitsemushoito erityisravintovalmistetta käyttäen pienentää haava-alueen kokoa ja parantaa haavan tilaa kolmessa viikossa III ja IV asteen painehaavapotilailla.

## Tutkimustietoa painehaavoista

Kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu, että painehaavojen hoitoon kehitetty täydennysravintovalmiste edesauttaa haavojen paranemista.

**Tutkimus 1:** Viisitoista 72–91-vuotiaista painehaavasairaaloipotilasta jaettiin kolmeen ryhmään, joista yksi sai normaalia sairaalaruokaa, toinen sairaalaruokaa ja runsasproteiinista täydennysravintovalmistetta ja kolmas ryhmä sairaalaruokaa ja runsaasti proteiiniinilla, arginiinilla, sinkillä ja antioksidanteilla täydennettyä ravintovalmistetta (Cubitan). Täydennysravintovalmisteita annettiin 2 x 200 ml vuorokaudessa kahden viikon ajan, muu hoito toteutettiin normaalien, edistyksellisten hoitokäytäntöjen mukaisesti.

### Tulokset ja johtopäätökset:

• Pelkkää sairaalaruokaa saaneiden painehaavoissa ei havaittu paranemista.

• Täydennysravintovalmistetta saaneissa ryhmissä oli merkkejä haavojen paranemisesta ja varsinkin täydennettyä ravintovalmistetta

## Suosituksset antavat suunnan hoitoon

Painehaavapotilailla on usein kohonnut ravinnontarve. Onnistunut ravitsemushoito voi edistää haavojen paranemista ja ehkäistä uusien painehaavojen ilmaantumista.

Euroopan painehaava-asiantuntijaneuvosto EPUAP julkaisi viime vuoden lopulla ravitsemussuosituksset painehaavojen ehkäisyyn ja hoitoon<sup>1)</sup>. Suositusten tavoitteena on välittää tietoa vajaan ravitsemuksen ja painehaavojen yhteydestä sekä auttaa käytännön työntekijöitä ravitsemustilan seuloon ja arvioinnissa sekä sopivan ravitsemushoidon valinnassa.

Suosituksissa todetaan, että ravitsemustila on painehaavojen riskitekijä, johon pystytään vaikuttamaan tehokkaasti. Ravitsemustilan seuloon ja arvioinnissa kehoitetaan käyttämään kliinistä arviointia, painoindeksin määrittystä sekä ruoan käytön selvitystä haastattelemalla. Lisäksi suositellaan biokemiallisia mittareita kuten esimerkiksi seerumin albumiinia.

### Runsaasti ravintoaineita

Ravitsemussuosituksien mukaan painehaavapotilailla on usein kohonnut ravinnontarve. Painehaavojen paranemista edistävinä tekijöinä mainitaan runsas proteiiniin (vähintään 1–1,5 g/painokg/vrk) ja energian (vähintään 30–35 kcal/painokg/vrk) saanti, arginiini-aminohappo sekä antioksidatiivisesti vaikuttavien vitamiinien ja hivenaineiden runsas saanti.

Onnistuneen ravitsemushoidon huomaa painon noususta ja siitä, että pitkäaikaisen haavojen paraneminen edistyy eikä ilmaannu uusia painehaavoja. Mikäli tavallista ruokavaliota muokkaamalla ei saavuteta toivottua tulosta, tulee painehaavapo-



*EPUAP-ravitsemussuosituksien tarkoitus on helpottaa käytännön hoitotyötä.*

tilaan ravitsemushoitoa tehostaa runsaasti proteiinia ja energiaa sisältävillä täydennysravintovalmisteilla ja tarvittaessa letkuruokinnalla.

### Koulutus avainasemassa

Suosituksessa painotetaan koulutuksen merkitystä. Kaikkien henkilöstöryhmien, lääkäreistä ja hoitajista ruokapalveluhenkilökuntaan, tulisi ymmärtää hyvän ravitsemushoidon merkitys painehaavapotilaan hoidossa sekä oma roolinsa ravitsemushoidon saumattomassa toteuttamisessa osastoilla ja hoitopaikoissa.

EPUAP-ravitsemussuosituksia saa Suomen Haavanhoitoyhdistykseltä ([www.suomenhaavanhoitoyhdistys.fi](http://www.suomenhaavanhoitoyhdistys.fi)) sekä Nutricia Clinical Oy:n toimistosta.

<sup>1)</sup> European Pressure Ulcer Advisory Panel 2004. Nutritional guidelines for pressure ulcer prevention and treatment. [www.epuap.org](http://www.epuap.org)

## Taskuopas ravitsemushoidon periaatteista

Vajaan ravitsemus on yleistä niin sairaalapotilailla kuin vanhainkodin asukkailla. Vajaan ravitsemuksella on kauaskantoisia seurauksia elämäntilaan ja hoidon tarpeeseen.



Ruotsissa julkaistiin viime vuonna kirjanen, joka esittelee aikuisten ja vanhusten vajaan ravitsemuksen ehkäisemisen ja hoitamisen periaatteet. Nutricia Clinical Oy on yhdessä Fresenius Kabi AB:n kanssa kustantanut kirjasen käännöksen ja julkaisun. Suomentamisen on tarkistanut dosentti Maarit Castrén. Taskuopas on jakelussa yritystemme edustajien kautta sekä erityisesti syksyn Valtakunnallisilla Ravitsemuspäivillä Helsingissä.

## Valtakunnalliset Ravitsemuspäivät Helsingissä 3.–4.10.05



Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry ja Dieettimedia Oy järjestävät syksyn ravitsemuspäivät aiheena Vajaan ravitsemuksen tunnistaminen ja hoito. Korkeatasoiset asiantuntijaluennot takaavat painavaa asiaa koko terveydenhuollon henkilöstölle. Ohjelma on kokonaisuudessaan nettisivuilla [www.rty.fi](http://www.rty.fi). Ravitsemuspäiville voi ilmoittautua suoraan nettissä tai puhelimitse (09) 2511 1631.