

Komplexní geriatrické hodnocení

Pro vstupní a orientační zhodnocení celkového stavu seniora formulář SPICES Fulmerové

- * S – sleep disorders – poruchy spánku
- * P – problems with eating or feeding
 - * I – incontinence
- * C – confusion – zmatenost a poruchy kognice
- * E – evidence of falls - důkazy o pádech
- * S – skin breakdown - poškození kůže

Mini Nutritional Assessment – MNA®

Příjmení:

Pohlaví:

Jméno:

Věk:

Váha (kg):

Datum:

Výška (cm):

Vyplňte část Screening tím, že doplníte příslušnou hodnotu do rámečku. Hodnoty sečtěte. Je-li výsledek 11 nebo méně, pokračujte v části Hodnocení.

Screening

A Snížil se příjem potravy u pacienta za uplynulé 3 měsíce vlivem nechutenství, zažívacích problémů (včetně potíží se žvýkáním nebo polykáním)?

0 = závažné nechutenství/výrazné snížení příjmu stravy

1 = mírné nechutenství/mírné snížení příjmu stravy

2 = žádné nechutenství/bez snížení příjmu stravy

B Úbytek váhy za poslední 3 měsíce

0 = úbytek váhy větší než 3 kg 1 = neví 2

= úbytek váhy mezi 1 a 3 kg

3 = žádný úbytek váhy

C Mobilita

0 = upoutaný na lůžko nebo invalidní vozík –
imobilní

Výsledek Screeningu = součet bodů (mezisoučet max. 14 bodů)

12 až 14 bodů: normální výživový stav

8 až 11 bodů: v riziku podvýživy

• 0 až 7 bodů: podvyživený/á

•
• Pro obsáhlejší vyšetření pokračujte s otázkami G–R

•
• G Žije pacient samostatně (nikoliv v sociálním nebo zdravotnickém zařízení, např. domov pro seniory, nemocnice, LDN)

• 0 = ne 1 = ano

• H Užívá pacient více než 3 předepsané léky denně

• 0 = ano 1 = ne

J Kolik plnohodnotných jídel jí pacient denně?

0 = 1 jídlo

1 = 2 jídla

2 = 3 jídla

K Vybrané hodnoty pro příjem bílkovin:

Alespoň jedna porce mléčných výrobků (mléko, sýr, jogurt) denně

ano ne

Dvě nebo více porcí luštěnin nebo vajec týdně

ano

ne

Maso, ryby nebo drůbež každý den

ano

ne

0,0 = je-li odpověď ano pouze 1×

0,5 = je-li odpověď 2× ano

1,0 = je-li odpověď 3× ano

L Konzumuje pacient dvě nebo více porcí ovoce anebo zeleniny denně?

0 = ne

1 = ano

M Kolik tekutin (voda, džus, káva, čaj, mléko, ...) vypije pacient za den?

0,0 = méně než 3 šálky

0,5 = 3 až 5 šálků

1,0 = více než 5 šálků

N Příjem stravy

0 = pacienta je nutné krmit

1 = pacient se nají s dopomocí

2 = pacient se nají zcela samostatně

O Jak hodnotí svůj stav výživy pacient?

0 = hodnotí se jako podvyživený

1 = není si jistý stavem výživy

2 = hodnotí svůj stav výživy jako bez problémů

P V porovnání se svými vrstevníky, jak vnímá pacient svůj zdravotní stav?

0,0 = ne tak dobrý

0,5 = neví

1,0 = stejně dobrý

2,0 = lepší

Q Střední obvod paže v cm (měří se ve středu vzdálenosti mezi akromiálním výběžkem lopatky a loketním výběžkem na nedominantní končetině – na levé u praváka a naopak)

0,0 = menší než 21

0,5 = 21 až 22

1,0 = 22 nebo větší

R Obvod lýtka v cm (měří se v nejširším místě)

0 = menší než 31

1 = 31 nebo větší

Hodnocení – součet (max. 16 bodů)

Výsledek Screeningu

Celkové hodnocení – součet

Hodnota míry podvýživy

24 až 30 bodů normální výživový stav

17 až 23,5 bodů v riziku podvýživy

Méně než 17 bodů podvyživený/á

MoCA test – Montrealský kognitivní test

- https://www.youtube.com/watch?v=jwGwsRnf9cc#utm_content=organic&utm_term=Moca%20test&utm_medium=hint&utm_source=search.seznam.cz

Další testy

- https://youtu.be/_cdYStRdAhA
- https://www.youtube.com/watch?v=_cdYStRdAhA
-
-
- <https://youtu.be/2QQAd1uAkwY>
- <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=2QQAd1uAkwY>
-
-
- <https://youtu.be/HoFooJPaRW8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=HoFooJPaR>

• Prevence a intervence multikauzální geriatrické křehkosti

- | | anglicky | česky |
|---|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| • | F Food intake maintained | Udržujte dobrou výživu a příjem bílkovin (prevence anorexie a malnutrice). |
| • | R Resistance exercises | Pohybujte se, chodte a posilujte svaly (odporový trénink k udržení svalové síly zvláště dolních končetin). |
| • | A Atherosclerosis prevention | Předcházejte ateroskleróze, ovlivňujte její rizikové faktory (metabolický syndrom) i manifestaci. |
| • | I Isolation avoidance: „Go out and do things“ | Chodte mezi lidi, buďte aktivní, neuzavírejte se v bytech, předcházejte izolaci. |
| • | L Limit pain | Mějte pod kontrolou bolest, zvláště muskuloskeletální. |
| • | T Tai-chi or other balance exercises | Posilujte rovnováhu, stabilitu, cvičte např. Tai-chi. |
| • | Y Yearly functional checking | Dodržujte pravidelné kontroly zdravotního a funkčního stavu a |
| • | | reagujte na změny. |