

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan terveiset ja jatkosuunnitelmat

Arja Lyytikäinen
Pääsihteeri, Valtion ravitsemusneuvottelukunta



Ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön- hanketoiminta

- Valtion ravitsemusneuvottelukunta toteuttaa hankkeen 11/2021-2023
- Hanke liittyy hallitusohjelmaan kirjattu ”Ikäohjelmaan ja sen toimeenpanoon.
- Ikäohjelmalla kannustetaan mahdollisimman toimintakykyisen ikääntymisen turvaamiseen sekä taloudellisesti ja sosiaalisesti kestäväen palvelujärjestelmän rakentamiseen.
- Tämän hankkeen tavoitteena on parantaa ikääntyneiden ravitsemusta ja tehostaa ravitsemushoitoa lisäämällä ikääntyneiden parissa toimivien, ikääntyneiden itsensä ja heidän omaistensa tietämystä hyvästä ravitsemuksesta ja sen merkityksestä.

Toiminta koostuu kolmesta työpaketista :

1. **Koulutus:** Järjestetään koulutusta yhteistyössä 15 alueen kanssa ikääntyneiden parissa työskenteleville ammattilaisille sekä tuotetaan verkkokoulutuskokonaisuus ammatilliseen täydennyskoulutukseen.
2. **Portaali:** Luodaan yhteinen portaali alueiden ja kuntien käyttöön luotettavalle tiedolle ikääntyneen ravitsemuksesta.
3. **Kampanja:** Järjestetään ikääntyneille itselleen kohdennettu kampanja hyvästä ravitsemuksesta: ”Ravitsevää ruokaa ja ruokailoa – yhdessä syöden”.



- Verkkosivut: www.ruokavirasto.fi/ikaantyneidenruoka
- Tiedotettu toiminnasta ja aineistosta:
<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/uutiset/vireytaa-seniorivuosiin--ikaantyneiden-ruokasuositus-kaytanton-uusi-sivu/>
- Ravitsemusopas ikääntyneille on laadittu, julkaistu sekä sähköisenä että painettuna ja ruotsiksi käännettynä yhteistyössä Ikäruoka 2.0 hankkeen kanssa.
- Ravitsemuksen itsearviointityökalua ruokavalion laadusta iäkkäille työstetään yhteistyössä Ikäruoka 2.0 -hankkeen kanssa.



Yhteenvedo päivän esityksistä



Vireyttä seniorivuosiin webinaarin yhteenveto päivän esityksistä

- Lohjalla on käynnissä hanke, jossa vahvistetaan ikääntyneiden kanssa työskentelevien valmiuksia tunnistaa ikääntyneen vajaaravitsemusriski sekä toteuttaa iäkkään asiakkaan yksilöllistä ravitsemushoitoa. Se tulokset muodostavat pohjan tulevan hyvinvointialueen toimintamallille.
- Hyvä ruoka ja ravitsemus edellytys aktiiviselle ja terveelle vanhenemiselle.
- Ikääntyneen ravitsemusvasteen heikkeneminen ja fysiologiset muutokset altistavat ikääntynttä sarkopenialle, gerastentialle ja vajaaravitsemukselle.
- Ravitsemustilan arviointi ja ravitsemushoito ovat tärkeä osa ikääntyneen kokonaisuhoitoa. Vajaaravitsemuksen hoitopolku on syytä olla jokaisen ikääntynttä hoitavan tiedossa.



Vireyttä seniorivuosiin webinaari –yhteenveto päivän esityksistä

- Suun hyvä terveys on edellytys monipuolisen ruoan syömiselle. Ikääntyneen palvelusuunnitelmaan tulee kirjata eri tahojen vastuut ikääntyneen suun terveyden hoidosta.
- Ruokailu ympärivuorokautisessa hoidossa on päivän kohokohta ja mielihyvä lähde ikääntyneelle. Kodinomainen ruokailu auttaa ylläpitämään hyvää ravitsemustilaa ja elämänlaatua.



Mistä löydät:

Hankkeen kotisivut,
Ikääntyneiden ruokasuositus
Työkalut
Ravitsemusopas ikääntyneille
Koulutusten aineisto ja äänitykset

www.ruokavirasto.fi/ikaantyneidenruoka

Verkkokurssi





Kiitos!

