

# RAVITSEMUKSEN TOTEUTTAMINEN JA SEURANTA KOTIHOIDOSSA

MARJA-LEENA KANTOLA  
SAIRAAHOITAJA, MUISTIHOITAJA, HAAVANHOIDON  
ASiantuntija 2022



# KOTIHOITO

- Painon seuranta jokaiselta asiakkaalta 1-4 x kuukaudessa, ensisijainen
- MNA, jos paino laskenut (BMI)
- RAI-arviointi 2 x vuodessa
- Sairaalasta tai toisesta hoitopaikasta kotiutuessa: paino, verenpaine, ihon kunto- Braden, verensokeri
- Verikokeet, lääkitys, lisäravinteet, vitamiinit
- Muutokset toimintakyvyssä (fyysinen, psyykinen), kaatumiset
- Mahdollisuuksien mukaan: yhdessä suunnitellaan ravitsemusasiat asiakkaan ja omaisen kanssa → ”ravitsemussuunnitelma”
- RAVITSEMUSTERAPEUTIN konsultaatio, Lääkärin konsultaatio

# ONGELMAT

- Sairaudet, muistin ongelmat, kipu, suun ongelmat
- Mistä lämminruoka, välipalat
- Ruoka ei maistu
- Päihdekäyttö
- Omaisten tekemät ostokset/hankinnat, kevyttuotteet
- Asiakkaan totutut tavat, aikataulut, ristiriitatilanteet
- Ohjauksen puutteellisuus
- Hoitajan aika

# ONGELMAT jatkuu

- Pariskunnat, iän myötä ravinnon yksipuolisuus
- Omaishoitajat, yleensä hyvin iäkkäitä- ravinnon yksipuolisuus
- Yksin jäänyt puoliso (yleensä mies) ei ole koskaan käyttänyt mikroa tai lämmittänyt muuten ruokaa- ravinnon yksipuolisuus
- Työskennellään toisen kotona-itsemääräämisoikeus- kukin elää omalla tavallaan- emme voi pakottaa

# HAVAINNOINTI

- Painon mittaaminen säännöllisesti
- MNA seuranta
- RAI arviointi
- Psyykkinen tila
- Ihon kunto, haavat, painaumat
- BRADEN mittari (tässä myös ravitsemus pisteytys)
- Jääkaapin ja ruokakaapin sisältö
- Saako riittävästi nesteitä?
- Onko vaikeuksia purennassa, nielemisessä?

# RATKAISUKEINOT ?

- Mittareiden käyttöön otto ja **poikkeavaan tulokseen reagointi**
- **Ohjausta myös läheisille/omaisille** ravintoaine valinnoista, perustelut
- **Kauppakassi palvelu** asiakkaiden ravitsemus ohjaus tilauksissa, tarvitaanko kevyttuotteita ?
- Asiakkaan **totutut tavat** – ohjaus ja perustelut, mikä maistuisi
- **Ihon kunnon** tarkkailu- kertoo myös ravitsemuksesta
- Riittävä nesteiden saanti, tarjolla/esillä juomia jotka maistuu
- **Suun/hampaiden kunto** – hammaslääkäri/hoitaja
- **Ravitsemusterapeutin konsultaatiot**

# RATKAISUKEINOT

- **Ateriapalvelu, ohjaus, voi käyttää mausteita**
- Välipalat, iltapalat, yöpala valmiiksi, myös juomia
- Lisäravinteet (proteiini, Cupitan)
- **Verikokeet, tutkimukset**
- **Lääkärin vastaanotto**



[sosteri.fi](https://sosteri.fi)