



**Vireyttä seniorivuosiin –ikääntyneen ruokasuositus käytäntöön
–koulutustilaisuus**

**Miten otan ravitsemuksen puheeksi
ikäihmisen kanssa?**



Jokainen ikääntynyt on yksilö omine tapoineen ja tottumuksineen



- Kuuntele, mitä ikääntyneen arkeen kuuluu eli miten päivät kuluvat ja mitä rutiineja arjessa on (uni, liikkuminen, jaksaminen, ruokapalvelujen käyttö ja tarpeet, ruokailut ja ruokahalu, mieliruuat ja juomat, ystävät ja läheiset, harrastukset, talous ja rahan riittäminen..).
- Arjen rytmi ja onko arjessa tai elämäntilanteessa tapahtunut muutoksia?
- Onko pitkäaikaissairauksia, lääkkeitä ja vitamiineja tms. käytössä, hoitotapahtumia ja onko jotain muutoksia edellisiin liittyen (lääkehoidon säännöllinen arviointi)?
- Miten ikääntynyt jaksaa henkisesti, mieliala ja sen vaihtelut (mielen hyvinvointi)?
- Miten suun terveyden laita on, onko jotain, mikä haittaa syömistä (suun kuivuus, kipeä suu, epäsopiva proteesi, suun puhdistamisen tavat ja välineet sekä tuotteet tms.), koska hammaslääkärillä tai suuhygienistillä on viimeksi käyty ja olisiko nyt tarvetta?
- Onko painossa tapahtunut muutoksia (onko vaaka käytössä ja miten se toimii?)
- Kysy huolettaako jokin asia ja mieti ikääntyneen kanssa yhdessä sopivia ratkaisuja, auta tarvittaessa esim. lääkäriaikojen varauksissa, kauppakassipalveluissa, painon seurannassa jne. Voit myös yhdessä kurkata jääkaappiin.
- Ota puheeksi myös riittävän nesteen saannin tärkeys, mitkä juomat ovat mieluisia ja miten riittävästä nesteen saannista voisi huolehtia?
- Muista kirjata asiat ja käydä kirjatut asiat yhdessä ikääntyneen kanssa läpi.
- Säännölliset ja ikääntyneen kanssa yhdessä sovitut keskustelut varmistavat mahdollisuuden huomata muutoksia, ohjata ja auttaa tarpeen mukaisesti sekä



**Jos suun terveys ei ole kunnossa, eivät
ruokailutkaan suju hyvin!**

Hyvä suun terveys on hyvän elämän edellytys



Ikääntyneiden suunterveys

Ikääntyneelle hyvä suunterveys on hyvän elämän edellytys; ateriointi sujuu, ulkonäkö säilyy, suussa tuntuu miellyttävältä, puhuminen ja seurustelu sujuvat. Terveet hampaat ja terve suu parantavat elämisen laatua. Suunterveydellä on yhteys yleisterveyteen, ja monet yleissairaudet ja lääkitykset vaikuttavat suunterveyteen. Kun omat voimat ja taidot eivät riitä puhdistamaan suuta ja hammasproteeseja, tulee omaisten tai hoitohenkilökunnan huolehtia ikääntyneen päivittäisestä suuhygieniasta.



Suomen Hammaslääkäriliitto
Finlands Tandläkarförbund

län vaikutus suuhun
Ikääntyessä
syljeneritys vähenee,
suun limakalvot
ohenevat, hampaiden
kiinnityssäikeet
jäykistyvät...

Ikääntyneen
terveelliset
ruokatottumukset
Monipuolinen ravinto
ja säännöllinen
ateriarytmi ovat
edellytyksiä
ikäntyneiden
hyvinvoinnille....

Ikääntyneen
hampaiden ja suun
puhdistus
Suun ja hampaiden
säännöllinen
puhdistus ehkäisee
monia suunsairauksia.
Hampaat ja ienrajat...

Suun kuivuus yleistä
ikäntyneillä
Ikääntyminen ei
itsessään aiheuta
syljenerityksen
vähenemistä.
Kuitenkin iän myötä
tulevat...

Ikääntyneen
suunterveyden
ylläpitäminen
Kotipalveluun tulee
kuulua myös syömisen
ja suun puhdistuksen
seuranta.
Laitoshoidossa
ikäntyneen...



Suomen Hammaslääkäriliitto
Finlands Tandläkarförbund

<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/ikaantyneiden-suunterveys>

Suun terveyden merkitys



TOIMINTAMALLEJA MUUTTAEN
PAREMPAAN SUUN
TERVEYTEEN IKÄÄNTYNEILLÄ

SUUN TERVEYDEN MERKITYS

- Suun hoidolla parannetaan iäkkäiden mahdollisuuksia hyvinvointiin, osallistumiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen.
- Riittävä purentakyky mahdollistaa terveellisen ravitsemuksen ja ruuasta nauttimisen.
- Iäkkäällä suun terveys tukee yleisterveyttä, toimintakykyä ja mahdollisuutta asua kotona.

Vastuuhammaslääkärin
ja -suuhygienistin
vuosittainen tarkastus,
omahoitaja mukana

Jokaisella osastolla
oma suun hoidosta
vastaava hoitaja

Omahoitajan
osaamista
vahvistetaan
asukkaan ja potilaan
yksilölliseen suun
hoitoon

Hoitopöydällä
yksilöllinen
kirjallinen hoito-
ohje

Asumispalveluyksiköt,
palvelutalot,
terveyskeskussairaala

Terveyskeskuksen
lääkäreiden
osaamisen
vahvistaminen

Kullakin osastolla
kuvallinen ohjeistus
suun hoidosta ja

Omaisille kirjallinen
tieto asukkaan suun
hoidosta, omaisten
illat

Hoitohenkilöstön
tietojen, taitojen ja
osaamisen itsearviointi



**Käytä apuna ikääntyneen ruokasuositusta ja
pohdi asioita yhdessä ikääntyneen kanssa**

Ikääntyneen ravitsemusasiat eivät ole pikkujuttu!



Ikääntyneiden ravitsemustila, ruokailu ja ravinnonsaanti ovat kiinteästi yhteydessä terveydentilaan ja toimintakykyyn.



VINKKI

Ruokailijan yksilöllisten toiveiden, kuten lisämausteiden, ruokajuoman valinnan tai ruokailupaikan huomioiminen vaikuttaa merkittävästi siihen, että ruoka tulee syödyksi. Seurassa ruoka maistuu yleensä paremmin kuin yksin. Syödään yhdessä!



Yksilölliset makulisäkkeet. Ruokailija voi höyystää kotiin toimitettua ateriaa itselleen maistuvaksi lisäämällä esim. puolukkasurvosta, suolakurkkua, rasvasilmän, mieluisia mausteita, sinappia, maustekastiketta.

Ikääntyneen kanssa ja yhdessä pohtien vaihtoehtoja!



VINKKI

- Ruoan hankintaan, valmistukseen ja ruokailuun liittyviä palveluja kannattaa yhdistää yhdeksi kokonaisuudeksi.
- Ruokaostokset voidaan tehdä yhdessä asiakkaan kanssa.
- Asiakkaan kanssa voidaan tutustua verkon avulla ruokakaupan valikoimiin ja tehdä ostoslista yhdessä. Samalla voidaan ohjata valitsemaan ravitsemuksellisesti hyviä ruokia ja välipaloja. Tämä edellyttää työntekijältä ravitsemusosaamista.
- Paikallisten kauppiaiden kanssa kuljetuspalvelun järjestäminen asiakkaan kotiin.



Kotiruoka on parasta,
mutta kaupassakäynti raskasta



VINKKI

- Useilla paikkakunnilla voi kouluissa syödä edullisesti samana päivänä valmistettua yli jäänyttä kouluruokaa.



”On tärkeää, että toimijat osaavat ottaa asiat puheeksi hienovaraisesti, tarttua ravitsemusterveyttä vaarantaviin tekijöihin viipymättä ja ohjata avun tarvitsija oikean tuen piiriin”



Hyvinvointialueella, mahdollisesti geriatrisessa tiimissä työskentelevät, ravitsemusasiantuntijat/-terapeutit voivat olla tukena ja kouluttamassa muita toimijoita. Osaamisvaatimukset voidaan ilmaista palveluiden järjestämissuunnitelmissa tai pätevyysvaatimuksissa ja olla osana uuden työntekijän perehdytystä.



Kuvio 3. Ikäntyvien ravitsemusterveyden edistämisen keskeiset toimijat

Kiitos!

Soile Ridanpää
STM
soile.ridanpaa@gov.fi

