



Vireyttä seniorivuosiin- ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön koulutus – Pohjois-Savossa 24.8.2022

Reetta Kettunen

Vastuuvalmistelija Ikääntyneiden palvelut

Palvelualuepäällikkö



”Vireyttä seniorivuosiin” - ruokasuositus

- Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja THL ovat laatineet eläkeikää lähestyville ja eläkeiässä oleville uuden ruokasuosituksen, joka korvaa 2010 julkaistun ravitsemussuosituksen.
- ”Vireyttä seniorivuosiin” – ruokasuositus on tarkoitettu ikääntyneiden ruokailuista huolehtiville ammattilaisille kuin myös ikääntyneille ja heidän läheisilleen.
- Terveyttä edistävä ja toimintakykyä ylläpitävä ruokailu.
- Huono syöminen lisää sairastuvuutta, hoidon tarvetta ja ennenaikaista kuolleisuutta
- Ikääntyneiden ravitsemustilan ja ravinnonsaannin arviointiin pitää kiinnittää huomiota – ravitsemusta vaarantavia tekijöitä tulee selvittää aktiivisesti ja etsiä niihin yksilöllisiä ratkaisuja
- Ikääntyneet itse mukaan aktiivisina vaikuttajina ja osallistujina.
- Ruokasuosituksessa työkaluja arkeen niin ammattilaisille kuin ikääntyneille itselleen

Yhteistyön merkitys ja toimintatapojen yhdenmukaistaminen



- Pohjois-Savossa ravitsemustilan arviointiin ja vajaaravitsemuksen tunnistamiseen etenkin kotihoidon asiakkaiden osalta on panostettu ja panostetaan TULSOTE- ja TULKOTI- hankkeiden avulla
- TULSOTE hankkeessa on luotu toimintamallia vajaaravitsemuksen ehkäisemiseen ja hoitoon sekä hyödynnetty LENTO-projektissa tuotettuja työvälineitä suun terveyden ja ravitsemuksen arviointiin – TULKOTI-hankkeessa on tarkoitus laajentaa toimintamalli koko Pohjois-Savon hyvinvointialueelle osana kuntouttavaa arviointijaksoa
- Pohjois-Savossa on kiinnitetty huomiota henkilökunnan koulutukseen ikääntyneiden ravitsemussuosituksiin liittyen sekä vajaaravitsemusriskin tunnistamiseen mm. MNA-testin avulla.
- Yhteiset toimintamallit ja yhteistyö ravitsemusalan asiantuntijoiden kanssa on tärkeää
 - Ravitsemusterapeuttien konsultaatiot tarvittaessa

Yhteisen asian äärellä – Ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön Pohjois-Savossa!

- Ravitsemuksella on keskeinen merkitys ja tehtävä ikääntyneiden ihmisten terveyden, toimintakyvyn ja elämänlaadun tukemisessa. Hyvä ravitsemustila tukee kotona asumisen mahdollisuutta ja nopeuttaa sairauksista toipumista.
- Sairastuessa hyväkuntoisesta ikääntyneestä kehittyy nopeasti vajaaravitsemuksen riskipotilas. Ikääntyneiden vajaaravitsemuksen tunnistamisesta ja tehostetusta ravitsemushoidosta on suositukset [ikäntyneiden ruokasuosituksessa](#).
- Suosituksesta apua ikääntyneiden ruokailuista vastaaville toimijoille julkisissa ja yksityisissä sosiaali- ja terveystalouksissa, kotihoidossa, hoito-, hoiva ja kuntoutusyksiköissä ja palveluasumisessa sekä palvelujen kilpailuttajille ja päättäjille
- Ruokailun ja ravitsemuksen merkityksen tunnistaminen ja yhteistyö eri toimijoiden kanssa sekä yhteiset toimintatavat korostuvat – tarvitaan myös paljon varhaista tukea ja ennaltaehkäisyä
- Muistettava myös ihmisen itsemääräämisoikeus, henkilökohtaiset mieltymykset ja yksilöllisyys – Ruoka on paljon muutakin kuin polttoainetta 😊

Tervetuloa koulutukseen ja antoisaa koulutuspäivää

