



**Vireyttä seniorivuosiin –ikäntyneen 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!**

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 höystää 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](mailto:soile.ridanpaa@gov.fi)

