

Moniammatillisen kuntoutuksen vaikutus iäkkään ravitsemukseen Case: Noormarkun kotiinkuntoutusosasto

Porin perusturva, Noormarkun kotiinkuntoutusosasto
Aoh Kati Rauhalampi

Noormarkun kotiinkuntoutus- osasto

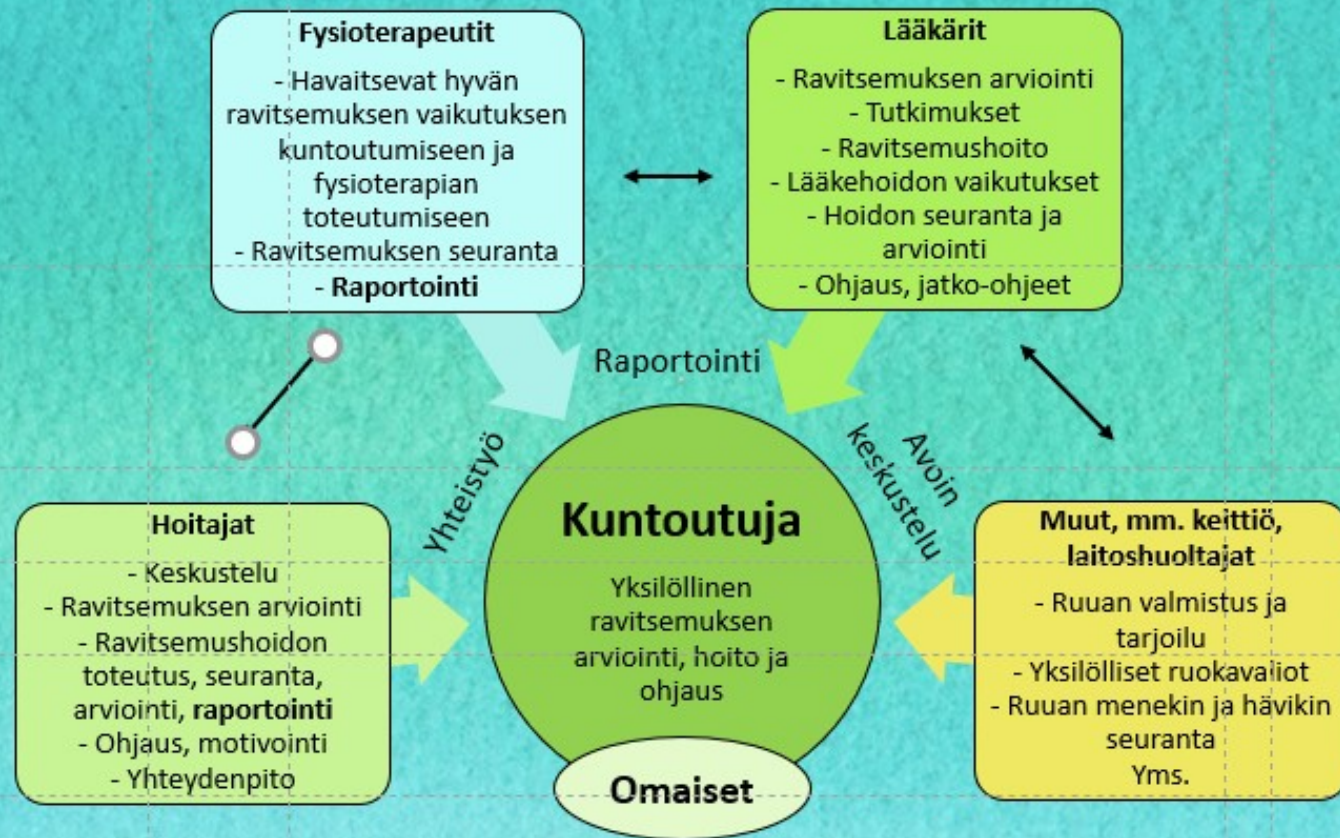
- ❖ 35-paikkainen, ympärivuorokautinen, geriatriseen kuntoutukseen erikoistunut osasto Porin perusturvan sairaalapalveluissa.
- ❖ Osastolla arvioidaan ja kuntoutetaan akuutin sairauden jälkeen iäkkäitä, joiden hoito on pitkittynyt ja toimintakyky ei ole mahdollistanut kotiutusta.
- ❖ Kuntoutusta toteutetaan moniammatillisesti; osastonlääkäri, geriatri, fysioterapeutit, sairaanhoitajat, lähihoitajat, sosiaalityöntekijä, kuntoutusohjaaja ja kotiutushoitaja...



Ravitseminen on usein olennaisin osa iäkkään kuntoutumista

- ❖ Kuntoutusjakso kestää arviolta 2-3 viikkoa, jonka aikana tehokas fyysinen kuntoutuskaan ei kasvata merkittävästi lihasta.
- ❖ Tilanteeseen vaikuttaa merkittävimmin ravitsemustilan kohentaminen ja aktiivisuuden lisääminen.
- ❖ Kuntoilla ei jaksakaan, mikäli ruokavaliossa ei ole riittävästi energiaa.
- ❖ Kuntoutusjaksolla fysioterapia keskittyy lähinnä aktiivisuuden ja liikkuvuuden lisäämiseen ja uusien toimintatapojen opetteluun esim. siirtymisissä ja apuvälineiden käytössä.
(Oma kokemus)

Erityispiirteitä Noormarkun kotiinkuntoutusosastolla



❖ Tunnistetaan kuntoutukseen vaikuttavat tekijät kokonaisvaltaisesti, jotta kuntoutus etenee

❖ Ravitsemuksen arviointi

- MNA jokaiselle kuntoutujalle jakson alussa
- Painonseuranta tullessa ja yksilöllisesti 1-2 viikon välein

❖ Kuntoutujan ja omaisten osallistaminen vahvasti kuntoutukseen

❖ Tiivis moniammatillinen yhteistyö ja avoin keskustelu

- Aloituspääläveri jokaiselle kuntoutujalle, jonka yhteydessä voidaan keskustella ja kartoittaa myös ravitsemusta
- Tiimipääläveri koko moniammatillisen tiimin kesken kerran viikossa, jossa keskustellaan kokonaisvaltaisesti kuntoutujan tilanteesta
- Lääkärinkierrot lisäksi huoneissa kerran viikossa
- Tiivis yhteistyö kotihoidon, kotiuttamistiimin ym. kanssa

❖ Kotikäynnit, kotikokeilut, kotiutushoitaja

❖ Joustavuus ruokailuissa, yksilöllisempi ravitsemus

❖ Osaston ravitsemusvastaavat

Haasteet

Motivointi

- Motivoiva keskustelu
 - Tavoitteiden asettaminen, realistiset, yksilölliset suunnitelmat, välitavoitteet
 - Mikä olisi suurin tekijä, joka motivoi? Kotiutuminen? Kotona pitkään pärjääminen? Kävelykyvyn palauttaminen?
 - Kuntoutujan ja omaisten vahva osallistaminen
- Moniammatillinen motivointi; onko eroa sillä, kuka asian ilmaisee ja miten? Hoitaja/fysioterapeutti/lääkäri..?

Jatkuvuus

- Hyvä ravitseminen jatkuisi myös kotiutumisen jälkeen
- Mietitään jo valmiiksi ravitsemuksen toteutuminen kotiooloissa
 - Ateriapalvelu, kauppa-apu, lisäravinteet
- Yhteydenpito kuntoutujaan, omaisiin tai kotihoitoon; seurantasoitot ja/tai kotiutushoitajan käynnit
 - Ohjaus, motivointi
- Yhteistyö hoitavien tahojen kanssa on jatkuvuuden peruste

Esimerkkejä

- ❖ Kuntoutuja ravitsemuksen arvioinnin mukaan aliravittu, vaikka ylipainoa on runsaasti. Keskustelun myötä käy ilmi yksitoikkoinen ruokavalio painottuen herkkuihin.
 - Käyty motivoiva keskustelu, jolloin kuntoutuja itsekin vasta ymmärtänyt oikean ravitsemuksen vaikutuksen toimintakykyyn ja terveyteen.
 - Esitetty korvikkeeksi ”parempia valintoja” esim. proteiinivanukkaat, -juomat, -rahkat.
 - Seurantasoitolla 2vko kuluttua kotiutumisesta kertoo olevansa innostunut ”uusista herkuista”, motivoitu jatkoon.
 - Ohjattu vielä jatkokäynnille ravitsemusterapeutille.
- ❖ Kuntoutuja masentunut ja vajaasti ravittu, ei pystynyt pitämään huolta omasta ravitsemuksesta. Ateriapalvelu ollut, mutta ei pitänyt ruuista. Omaiset käyneet kaupassa, mutta ruoka oli melko yksitoikkoista.
 - Masennuksen hoito vaikuttaa olennaisesti ruokahaluun, seurallinen ruokailu hyväksi, sovittu ystäväpalvelun aloituksesta
 - Pidetty hoitopalaveri, osallistettiin vahvasti omaiset mukaan, ohjattu mitä ravintorikasta ruokaa kannattaa kaupasta ostaa.
 - Hankittu ateriapalvelu mielekkäästä paikasta.
 - Viikko kotiutumisen jälkeen seurantasoiton yhteydessä havaittu ruuan valmistuksen/lämmityksen olevan haastavaa
 - Yhteydenotto kotihoitoon, pyydetty arvioimaan, tarvitseeko asiakas lisäkäyntejä ruokailujen yhteyteen

Kiitos!