

# **IKÄÄNTYNEEN RAVITSEMUSTERVEYDEN EDISTÄMINEN**

Päivi Hirso, ylilääkäri, Pohjois- Pohjanmaan sairaanhoitopiiri

# Ikääntyvän ravitsemusterveyden edistäminen

- Yhä useampi ikääntyvä haluaa asua lähellä palveluita sis ateriapalvelut
  - Tästä huolimatta hauraus raihnaus - oireyhtymän esiintyvyys on edelleen merkittävä; tämä näkyy esim kuntoutus- ja hoivayksiköissä sekä kaatumistapahtumissa
  - Suun terveydenhuollon palveluita ei tarjota aktiivisesti ikääntyville ja ko palveluiden saatavuus on edelleen hyvinkin vaihtelevaa - suun heikon terveyden vuoksi esiintyy mm ientulehduksia. Suun piilevät ja krooniset tulehdukset voivat aiheuttaa muiden vakavien sairauksien puhkeamista, kuten valtimokovettumatauti sekä sydän- ja aivoinfarkti
  - Ikääntymiseen liittyvä haurausraihnaus -oireyhtymä eli yleinen heikkous, mitä ei voida liittää mihinkään sairauteen, on yleistymässä. Sairauteen liittyy stressin sietokyvyn lasku, mikä lisää kuoleman riskiä johtuen eri elinjärjestelmien reservien vähenemisestä. Diagnoosia ei aina ole asetettu.
- Tyypillinen näky on laiha, lihaksistoltaan surkastunut, hitaasti apuvälineen avulla liikkuva vanhempi nainen. Myös miesten osuus on kasvamassa.

# Pohjoispohjolaisen ikäihmisen ravitsemuksen polku kotoa kotiin

Kotona kaikki hyvin	Arjen turvaksi ja riskin tunnistamiseksi kotona	Kodista poissa ollessa	Sujuva kotiutuminen	Tuettu toimiva arki kotona
<p><b>Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja terveys</b> Itsenäinen ruokahuolto (kaupassa käynti, ruoanvalmistus) Terveyden omaseuranta (painon seuranta, ruokapäiväkirja) Toimintakyvyn ylläpito riittävän ja monipuolisen ravinnon ja liikunnan avulla (vähintään kaksi pääateriaa päivässä, esim. aamupala ja lounas tai päivällinen, riittävä nesteen saanti) <b>Arjen yhteisöllisyyden tukeminen</b> Yhdessä syöminen (kasvokkain tai skypen välityksellä) <b>Digiosaaminen</b> Nettiruokapalvelujen käyttö, kauppakassipalvelu <b>Oma-aloitteinen kotona asumista ja arkea tukevien palveluiden osto</b> Ruokakurssit (ikämiehet), ateriapalvelu</p>	<p><b>Matala kynnyksen palveluita</b> ruokanäyttelyt, ravitsemusterapeutin tietoisuus ja yleisöluennot, ITE-pisteet ruokakaupoissa ja kirjastoissa</p> <p>Hyvinvointia edistävät kotikäynnit, joissa myös ravitsemusasiantuntija mukana</p> <p><b>Kuntouttavat palvelut</b> (hyvä ravitsemus ja toimintakyky) ravitsemusterapeutin ryhmäohjaus päiväkeskuksissa, ravitsemusterapeutin yksilöohjaus perusterveydenhuollossa (kasvokkain tai etävastaanotolla)</p> <p><b>Monipuoliset asumisratkaisut</b> yhteinen keittiö, yhdessä syöminen</p> <p><b>Seniorineuvola-vastaanotot</b> Systemaattinen, kokonaisvaltainen geriatrinen arviointi ja vajaaravitsemusriskin tunnistaminen (MNA), suunnitelma ravitsemushoidon tehostamisesta</p> <p><b>Ruoka ja ravitsemus osana muistikuntoutuspolkua</b> Muistikahvilatoiminta</p> <p><b>Oman terveydentilan seuranta, muutoksen ennakointi</b> Painon seuranta, ruokapäiväkirja</p>	<p><b>Vaikuttava hoito ja kuntoutus</b> Vajaaravitsemusriskin arviointi osastohoidossa (NRS2002), ravitsemushoidon tehostaminen, Ravitsemusterapeutin konsultaatio Ravitsemushoito osana vaikuttavaa hoitoa ja kuntoutusta</p> <p><b>Akuutin sairaalavaiheen jälkeen ja kotiutumisprosessin suunnittelu</b> Yksilöllinen, ravitsemusterapeutin tekemä ravitsemussuunnitelma, ohjeet ravitsemushoidon käytännön toteuttamiseen</p> <p><b>Vaikuttava kotiutuminen kuntoutusyksikössä</b> Tehostettu ravitsemushoito tarvittaessa (täydennysravintovalmisteet, letkuravitsemus, suonen sisäinen ravitsemus)</p>	<p><b>Palvelutarpeen arviointi</b> arvioidaan ravitsemushoidon tarve, syömisapuvälineiden tarve ja syömisessä auttamisen tarve, kauppa- ja ateriapalvelun tarve</p> <p><b>Kotiutuksen sujuvuutta edistävät</b> kotiutushoitaja / -yhdyshenkilö / -tiimi kanssa yhteistyössä tehty suunnitelma ruokailun ja ravitsemushoidon toteuttamisesta kotona sekä seurantamittareiden käytöstä sopiminen (RAI-ravitsemusmittarit)</p> <p><b>Tarvetta vastaava kotihoito ja tehokuntoutus Kotisairaala- ja kotikuntoutus-palvelu</b></p>	<p><b>Kotona kuntoutuminen eli arki-kuntoutuminen</b> → aktiivista arkea Toimintakyvyn kannalta <b>sopiva asumisympäristö</b> <b>Kotona pärjäämistä ja asumista tukevat palvelut ja teknologia</b> (mm. toimiva kotihoito 24/7, kotisairaala-toiminta, monialainen kotikuntoutus, jossa huomioidaan ravitsemussuunnitelman mukaiset toimenpiteet ja seurataan sovittuja ravitsemusmittareita (RAI-ravitsemusmittarit, MNA, paino, ruokäyttö, nesteen riittävä saanti) kuntouttavat kotikäynnit, joka sisältää myös ravitsemuskuntoutuksen</p> <p><b>Kotona asumisen jatkuva arviointi, ennakointi ja määräaikaistarkastukset</b>, Ravitsemustilan ja ravinnonsaannin seuranta (paino, MNA, RAI-ravitsemusmittarit)</p> <p><b>Tavoitteellinen päivätoiminta</b> Yhdessä syöminen, ravitsemustietoisuus</p> <p><b>Kotona asumista tukevien palvelujen järjestämistavat + suora hankinta ilman kuntaa välikätenä</b></p> <p><b>Omaishoidon ja -hoitajan monipuolinen tukeminen</b> Ravitsemusryhmäohjaus omaishoitajille, ruoanvalmistuskursseja esim. yhteistyössä Marttojen ja Maa- ja kotitalousnaisten kanssa, ITE-ryhmiä kirjastoissa, kaupoissa yms.</p>

Ravitsemus tulee huomioida ikääntyneen ihmisen palveluiden kaikilla tasoilla

Kiitos!