

# RAVITSEMUS KOTIHOIDOSSA

Tuija Heikkinen  
vastaava sairaanhoitaja,  
Helsingin kaupunki



# MIKSI HYVÄ RAVITSEMUSTILA ON TÄRKEÄÄ?

- ▶ *Ehkäisee sairauksia, nopeuttaa sairauksista toipumista, parantaa vireyttä ja elämänlaatua*
- ▶ Tukee kotona asumista ja ikääntyneen toimintakyvyn säilymistä

# RIITTÄVÄN JA MONIPUOLISEN RAVITSEMUKSEN TOTEUTTAMINEN KOTIHOIDOSSA

**Ruokailua tuetaan yksilöllisten tarpeiden mukaisesti!**

- ▶ Hoitosuunnitelmassa kirjattuna asiakkaan tuen tarve, määrä/vrk
- ▶ Käyntiin varataan riittävästi aikaa
- ▶ Käyntien ajoitus tasaisesti päivän aikana
- ▶ Kirjaus miten ravitseminen on toteutunut
- ▶ Huomioidaan ravitsemusta heikentävät tekijät:
  - Suun kunto
  - Lääkitys
  - Sairaudet

# MONIPUOLISEN RAVITSEMUKSEN TOTEUTTAMINEN KOTIHOIDOSSA

- ▶ Ruokailutilanne optimaaliseksi:
  - Asento
  - Apuvälineet
  - Kiireen tuntu pois
  - Annoksen visuaalisuus
- ▶ Ravitsemus suosituksia vastaavaksi
- ▶ Ravinne-/energiatiheät ruoat, välipalat
- ▶ Kliinisten täydennysravintovalmisteiden käyttö  
tarvittaessa



# TUKIPALVELUT

- ▶ Ateriapalvelu
- ▶ Kauppapalvelu
  - Tilaus yhdessä asiakkaan tai mahdollisesti omaisen kanssa yhteistyössä
  - Tilataan monipuolisesti eri ruoka-aineita
- ▶ Menukat
  - Sisältää pääruoan ikääntyneen lautasmallin mukaisesti
- ▶ Etäruokaryhmät
  - Palvelukeskus Helsingin järjestämä, etähoidon asiakkaille
  - Järjestetään päivittäin klo 11.30-12
  - 6-7 etäasiakasta kerrallaan

# RAVITSEMUSTILAN SEURANTA

- ▶ Painon mittaus
- ▶ MNA
- ▶ Kirjausten seuranta

# RAVITSEMUKSEN HAASTEET KOTIHOIDOSSA

- ▶ Asiakkaan tottumukset, sukupolven tavat
- ▶ Kasvisten, hedelmien, marjojen vähyys
- ▶ Onko proteiinin saanti riittävää?
- ▶ Käynnin ajoitus vs. asiakkaan oma rytmi
- ▶ Käynnin ajoitus, liian pitkä väli ruokailuista
- ▶ Ruuan riittävyys, tilaus: omaiset, kotihoito
- ▶ Kotiutus sairaalasta
- ▶ Omaehtoisuus, itsemääräämisoikeus: ruuasta tai avusta kieltäytyminen
- ▶ Ruokahaluttomuus
- ▶ Vähävaraisuus
- ▶ Haavat: kliiniset ravintovalmisteet
- ▶ Suun kunto
- ▶ Välineiden puuttuminen: mikro
- ▶ Kaasuhella