

Vireyttä seniorivuosiin

– ikääntyneiden ruokasuositus



**Ikääntynyt kotihoidossa tai asumispalveluissa:
*Ikäneuvohankkeessa tehty toimintamalli***

Vastaava sairaanhoitaja Heini Hirvonen
Ravitsemusterapeutti Jarkko Tenhunen



Mikä on kotihoidon CGA ja miten se liittyy ravitsemukseen?

- CGA = kokonaisvaltainen geriatrinen arviointi, joka tehdään uusille kotihoidon asiakkaille ja jo pidempään asiakkaana olleille tarpeen mukaan.
- Asiantuntijoina kotihoidon sairaanhoitajat ja lähihoitajat, asiakasohjaaja, kotikuntoutuksen fysio- ja toimintaterapeutti sekä lääkäri. Tarpeen mukaan myös muut tahot kuten sosiaalityöntekijä, suuhygienisti ja ravitsemusterapeutti.
- Ravitsemus on tärkeä osa arviointia: ravitsemustila vaikuttaa merkittävästi kotona pärjäämiseen, terveydentilaan ja toimintakykyyn. Työkaluja kysely, havainnointi, MNA- ja RAI-arviot sekä Elämänpuu.
- Jos ravitsemukseen liittyviä haasteita havaitaan, mietitään konkreettisia keinoja vähentää niitä. Huomioidaan myös asiakkaan voimavarat, ei vain haasteita.



Ikääntyneiden ryhmittely toimintakyvyn mukaan

- Säännöllisen kotihoidon asiakkaina Suomessa vuonna 2016 oli yli 65 vuotiaista 6 % ja yli 85 vuotiaista 22 % (Arajärvi ja Kuronen 2017).
- Ulkopuolisen avun tarpeen arviointi päivittäisessä ruokailussa ja ruokatalouden hoidossa korostuu
- Vuonna 2021 Tampereen kotihoidon asiakkaista oli vajaaravittuja 5 % ja vajaaravitsemuksen riskissä n. 60 %



Vajaaravitsemuksen ja sen riskin tunnistaminen riittävän varhain

Vajaaravitsemuksen riskinseulonta NRS-2002 menetelmä

Käytössä sairaalaosastoilla Taysissa



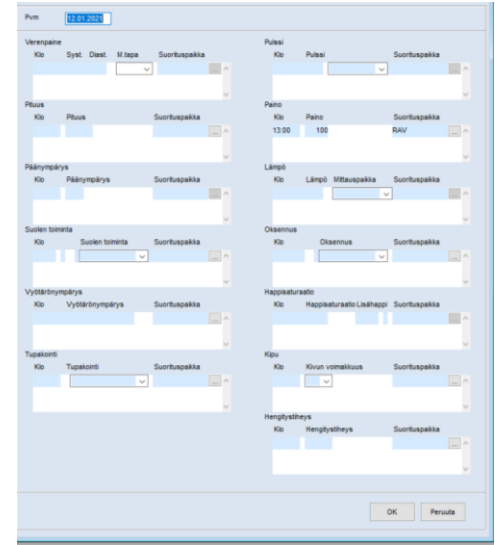
Hoitajan silmä
tunnistaa vain joka
neljännen vajaaravitun

Mini Nutritional Assessment MNA[®]

> 65 vuotiaalle. Käytössä
ympäri vuorokautisessa
hoivassa ja kotihoidossa
Tampereella

**Vajaaravitsemukselle
altistavat tahattoman
painonlaskun kriteerit:**
**> 2 % viikossa, > 5 %
kuukaudessa, > 7 % 3
kuukaudessa, > 10 % 6
kuukaudessa**

Muista kirjata paino ja
pituus Pegasoksen
kasvutietoihin



The screenshot shows a web-based form for patient data entry. The form is organized into two columns and multiple rows. Each row contains a label, a dropdown menu for 'Klo' (time), and a 'Suorituspakka' (package) field. The fields include: Verensokeri, Paine, Päänympäry, Suolen toiminta, Vytärnympäry, Tupakointi, Puhkei, Paino, Lämpö, Oksennus, Heikkotunneksi, Kipu, and Hengityshäyry. At the bottom right, there are 'OK' and 'Peruuta' buttons.



- Sopii yli 65 vuotiaille
- Antaa arvion ravitsemustilasta
- Auttaa löytämään ravitsemustilaa heikentäviä tekijöitä täsmenävien kysymysten kautta.
- → löydetään tekijöitä, joihin voidaan vaikuttaa

Sukunimi:	Etunimi:			
Sukupuoli:	Ikä:	Paino, kg:	Pituus, cm:	Päivä määrä:

Merkitse pisteet ruutuihin ja laske yhteen. Jos seulonnan kokonaispistemäärä on 11 tai vähemmän jatka loppuun asti.

Seulonta A Onko ravinnonsaanti vähentynyt viimeisen kolmen kuukauden aikana ruokahaluttomuuden, ruuansulatusongelmien, puremis- tai nielemisvaikeuksien takia 0 = kyllä, ravinnonsaanti on vähentynyt huomattavasti 1 = kyllä, ravinnonsaanti on vähentynyt hieman 2 = ei muutoksia <input type="checkbox"/>	J Päivittiset lämpimät ateriat (sisältää puurot ja vellit) 0 = 1 ateria 1 = 2 ateria 2 = 3 ateria <input type="checkbox"/>
B Painonpudotus kolmen viime kuukauden aikana 0 = painonpudotus yli 3 kg 1 = ei tiedä 2 = painonpudotus 1-3 kg 3 = ei painonpudotusta <input type="checkbox"/>	K Sisältääkö ruokavalio vähintään • yhden annoksen maitovalmistelista (maito, juusto, pähkinä, viili) päivässä <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> • kaksi annosta tai enemmän kananmunia viikossa (myös ruuissa, esim. laatikot) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> • lihaa, kalaa tai kanaa joka päivä <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0.0 = jos 0 tai 1 kyllä-vastaus 0.5 = jos 2 kyllä-vastausta 1.0 = jos 3 kyllä-vastausta <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C Liikkuminen 0 = uude- tai pyörätuolipöytä 1 = pääsee ylös sängystä, mutta ei käy ulkona 2 = liikkuu ulkona <input type="checkbox"/>	L Kuuluuko päivittäiseen ruokavalioon kaksi tai useampia annoksia hedelmiä tai kasviksia 0 = ei <input type="checkbox"/> 1 = kyllä <input type="checkbox"/>
D Onko viimeisen kolmen kuukauden aikana ollut psyykkistä stressiä tai akuutti sairaus? 0 = kyllä 2 = ei <input type="checkbox"/>	M Päivittäinen nesteen juonti (esim. kahvi, tee, maito, mehu...) 0.0 = alle 3 lasillista 0.5 = 3-5 lasillista 1.0 = enemmän kuin 5 lasillista <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
E Neuropsykologiset ongelmat 0 = dementia tai masennus 1 = lievä dementia 2 = ei ongelmia <input type="checkbox"/>	N Ruokailu 0 = tarvitsee paljon apua tai on syötettävä 1 = syö itse, mutta tarvitsee hieman apua 2 = syö itse ongelmitta <input type="checkbox"/>
F Painoindeksi eli (BMI) = paino kg / (pituus m)² 0 = BMI on alle 19 1 = BMI on 19 tai yli mutta alle 21 2 = BMI on 21 tai yli mutta alle 23, 3 = BMI on 23 tai enemmän , <input type="checkbox"/>	O Oma näkemys ravitsemustilasta 0 = vaikea virhe- tai aliravitsemus 1 = on epävarma ravitsemustilastaan 2 = ei ravitsemuksellisia ongelmia <input type="checkbox"/>
Seulonnan tulos <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (välisumma maksimi 14 pistettä) 12-14 pistettä: Normaali ravitsemustila 8-11 pistettä: Riski virheravitsemukselle kasvanut 0-7 pistettä: Virheravitsemus Perusteellisempaa arviointia varten jatka kysymyksiin G-R	P Oma näkemys terveydentilasta verrattuna muihin samanikäisiin 0.0 = ei yhtä hyvää 0.5 = ei tiedä 1.0 = yhtä hyvä 2.0 = parempi <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Arviointi G Asuuko haasteittava kotona 1 = kyllä 0 = ei <input type="checkbox"/>	Q Olkavarren keskikohdan ympärystymitta (OVY cm) 0.0 = OVY on alle 21 cm 0.5 = OVY on 21-22 cm 1.0 = OVY on yli 22 cm <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
H Onko päivittäisessä käytössä enemmän kuin kolme reseptilääkettä 0 = kyllä 1 = ei <input type="checkbox"/>	R Pohkeiden ympärystymitta (PYM cm) 0 = PYM on alle 31 cm 1 = PYM on 31 cm tai enemmän <input type="checkbox"/>
I Painehaavauumia tai muita haavoja iholla 0 = kyllä 1 = ei <input type="checkbox"/>	Arviointi (maksimi 16 pistettä) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Seulonta <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Kokonaispistemäärä (maksimi 30 pistettä) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Ref. Velaz E, Velaz H, Abellan G, et al. Overview of the MNA® - Its History and Challenges. J Nut Health Aging 2006; 10:456-465.
 Rubenstein LZ, Hanker JD, Sava A, Gupta Y, Velaz B. Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short-Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF). J Geront 2001; 56A: M396-377.
 Gupta Y. The Mini-Nutritional Assessment (MNA®) Review of the Literature - What does it tell us? J Nut Health Aging 2006; 10:466-487.
 © Société des Produits Nestlé, S.A., Vevey, Switzerland. Trademark Owners © Nestlé, 1994, Revision 2006, NEST200 12/09 1094.
 Enemmän tietoa löydät: www.mna-elderly.com -sivulta.



Seulontaosa = ”lyhyt MNA”/ osa 1

- Antaa nopean tuloksen, onko ikääntynyt hyvässä ravitsemustilassa, vajaaravitsemusriskissä vai vajaaravittu
- Hyvä ravitsemustila: 12-14 p.
- Riski virheravitsemukselle: 8-11 p.
- → arvioidaan syytä riskille, tarkentavat kysymykset
- Aliravitsemustila: alle 0-7 p.
- → tehostettava ravitsemusta heti



Seulonta	
A	Onko ravinnonsaanti vähentynyt viimeisen kolmen kuukauden aikana ruokahaluttomuuden, ruuansulatusongelmien, puremis- tai nielemisvaikeuksien takia 0 = kyllä, ravinnonsaanti on vähentynyt huomattavasti 1 = kyllä, ravinnonsaanti on vähentynyt hieman 2 = ei muutoksia <input type="checkbox"/>
B	Painonpudotus kolmen viime kuukauden aikana 0 = painonpudotus yli 3 kg 1 = ei tiedä 2 = painonpudotus 1-3 kg 3 = ei painonpudotusta <input type="checkbox"/>
C	Liikkuminen 0 = vuode- tai pyörätuolipotilas 1 = pääsee ylös sängystä, mutta ei käy ulkona 2 = liikkuu ulkona <input type="checkbox"/>
D	Onko viimeisen kolmen kuukauden aikana ollut psyykkistä stressiä tai akuutti sairaus? 0 = kyllä 2 = ei <input type="checkbox"/>
E	Neuropsykologiset ongelmat 0 = dementia tai masennus 1 = lievä dementia 2 = ei ongelmia <input type="checkbox"/>
F	Painoindeksi eli (BMI) = paino kg / (pituus m)² 0 = BMI on alle 19 1 = BMI on 19 tai yli mutta alle 21 2 = BMI on 21 tai yli mutta alle 23, 3 = BMI on 23 tai enemmän <input type="checkbox"/>
Seulonnän tulos <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (välisumma maksimi 14 pistettä)	
12-14 pistettä:	Normaali ravitsemustila
8-11 pistettä:	Riski virheravitsemukselle kasvanut
0-7 pistettä:	Virheravitsemus
Perusteellisempaa arviointia varten jatka kysymyksiin G-R	

Kun jatketaan arviointiosa loppuun = ”pitkä MNA”

- Hyvä ravitsemustila: yli 23,5 p.
- Riski virheravitsemukselle: 17-23,5 p.
- → arvioidaan syytä riskille, tarkentavat kysymykset
- Aliravitsemustila: alle 17 p.
- → tehostettava ravitsemusta heti



Sukunimi:	Etunimi:			
Sukupuoli:	Ikä:	Paino, kg:	Pituus, cm:	Päivämäärä:

Merkitse pisteet ruutuihin ja laske yhteen. Jos seulonnan kokonaispistemäärä on 11 tai vähemmän jatka loppuun asti.

Seulonta A Onko ravinnonsaanti vähentynyt viimeisen kolmen kuukauden aikana ruokahaluttomuuden, ruuansulatusongelmien, puresmis- tai nielemisvaikeuksien takia 0 = kyllä, ravinnonsaanti on vähentynyt huomattavasti 1 = kyllä, ravinnonsaanti on vähentynyt hieman 2 = ei muutoksia <input type="checkbox"/>	J Päivittäiset lämpimät ateriat (sisältää puurot ja vellit) 0 = 1 ateria 1 = 2 ateria 2 = 3 ateria <input type="checkbox"/>
B Painonpudotus kolmen viime kuukauden aikana 0 = painonpudotus yli 3 kg 1 = ei tiedä 2 = painonpudotus 1-3 kg 3 = ei painonpudotusta <input type="checkbox"/>	K Sisältääkö ruokavalio vähintään • yhden annoksen maitovalmisteluita (maito, juusto, pähkinä, viili) päivässä <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> • kaksi annosta tai enemmän kananmunia viikossa (myös ruuissa, esim. laatikot) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> • lihaa, kalaa tai kanaa joka päivä <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0.0 = jos 0 tai 1 kyllä-vastaus 0.5 = jos 2 kyllä-vastaus 1.0 = jos 3 kyllä-vastaus <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C Liikkuminen 0 = vuode- tai pyörätuolipotilas 1 = pääsee ylös sängystä, mutta ei käy ulkona 2 = liikkuu ulkona <input type="checkbox"/>	L Kuuluuko päivittäiseen ruokavalioon kaksi tai useampia annoksia hedelmiä tai kasviksia 0 = ei <input type="checkbox"/> 1 = kyllä <input type="checkbox"/>
D Onko viimeisen kolmen kuukauden aikana ollut psyykkistä stressiä tai akuutti sairaus? 0 = kyllä <input type="checkbox"/> 2 = ei <input type="checkbox"/>	M Päivittäinen nesteen juonti (esim. kahvi, tee, maito, mehu...) 0.0 = alle 3 lasillista 0.5 = 3-5 lasillista 1.0 = enemmän kuin 5 lasillista <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
E Neuropsykologiset ongelmat 0 = dementia tai masennus 1 = lievä dementia 2 = ongelmia <input type="checkbox"/>	N Ruokailu 0 = tarvitsee paljon apua tai on syötettävä 1 = syö itse, mutta tarvitsee hieman apua 2 = syö itse ongelmitta <input type="checkbox"/>
F Painoindeksi eli (BMI) = paino kg / (pituus m)² 0 = BMI on alle 19 1 = BMI on 19 tai yli mutta alle 21 2 = BMI on 21 tai yli mutta alle 23 3 = BMI on 23 tai enemmän <input type="checkbox"/>	O Oma näkemys ravitsemustilasta 0 = vaikea virhe- tai aliravitsemus 1 = on epävarma ravitsemustilastaan 2 = ei ravitsemuksellisia ongelmia <input type="checkbox"/>
Seulonnan tulos <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (välisumma maksimi 14 pisteistä) 12-14 pisteistä: Normaali ravitsemustila 8-11 pisteistä: Riski virheravitsemukselle kasvanut 0-7 pisteistä: Virheravitsemus Perusteellisempaa arviointia varten jatka kysymyksiin G-R	P Oma näkemys terveydentilasta verrattuna muihin samanikäisiin 0.0 = ei yhtä hyvä 0.5 = ei tiedä 1.0 = yhtä hyvä 2.0 = parempi <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Arviointi G Asuuko haasteittava kotona 1 = kyllä <input type="checkbox"/> 0 = ei <input type="checkbox"/>	Q Olkavarren keskikohdan ympärystymitta (OVY cm) 0.0 = OVY on alle 21 cm 0.5 = OVY on 21-22 cm 1.0 = OVY on yli 22 cm <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
H Onko päivittäisessä käytössä enemmän kuin kolme reseptilääkettä 0 = kyllä <input type="checkbox"/> 1 = ei <input type="checkbox"/>	R Pohkeiden ympärystymitta (PYM cm) 0 = PYM on alle 31 cm 1 = PYM on 31 cm tai enemmän <input type="checkbox"/>
I Painehaavaumia tai muita haavoja iholla 0 = kyllä <input type="checkbox"/> 1 = ei <input type="checkbox"/>	Arviointi (maksimi 16 pisteistä) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Seulonta <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Kokonaispistemäärä (maksimi 30 pisteistä) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Ref. Velaz E, Vilera H, Abellan G, et al. Overview of the MNA® - Its History and Challenges. J Nutr Health Aging 2006;10:456-465.
 Rubenstein LZ, Hanker JD, Sava A, Gupta Y, Velaz E. Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short-FORM Mini Nutritional Assessment (MNA-SF). J Gerontol 2001;56A: M396-377.
 Gupta Y. The Mini-Nutritional Assessment (MNA®) Review of the Literature - What does it tell us? J Nutr Health Aging 2006; 10:466-487.
 © Société des Produits Nestlé, S.A., Vevey, Switzerland. Trademark Owners © Nestlé, 1994, Revision 2006. NEST200 12/09 1094.
 Enemmän tietoa löydät: www.mna-elderly.com -sivulta.

Ravitsemustilan arviointiasteikko 24-30 pisteistä <input type="checkbox"/> Normaali ravitsemustila 17-23,5 pisteistä <input type="checkbox"/> Riski virheravitsemukselle kasvanut alle 17 pisteistä <input type="checkbox"/> Virheravitsemus
--

MNA-pisteet tuli, mitä sitten?



Ravitsemushoidon toimintamalli kotihoitoon



Hyvä ravitsemustila

Yli 23,5 pistettä

TOIMENPITEET

Kirjaa paino, pituus ja MNA tulos

Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Vajaaravitsemuksen riski

17-23,5 pistettä

TOIMENPITEET

Kirjaa paino, pituus ja MNA tulos.

Selvitä vajaaravitsemuksen riskitekijöitä.

Sovi painotavoite asiakkaan kanssa. Tee suunnitelma, miten vajaaravitsemusta ehkäistään käytännössä. Ohjaa ja kannusta monipuoliseen syömiseen sekä tarvittaessa runsasenergiisiin ruokiin ja juomiin, rasvalisiin ja täydennysravintovalmisteiden käyttöön. Tarkista proteiinin saanti.

Sovi tarvittava moniammatillinen tuki.

Seuraa asiakkaan ruokailua ja ravitsemustilaa.

Kirjaa tavoitteet, sovi seurannasta.

PALAUTE ASIAKKAALLE

Kerro vajaaravitsemusriskistä.

Kerro keinoista, miten vajaaravitsemusriskiä voidaan pienentää.

Ohjaa asiakasta mittaamaan paino 1 x viikossa ja kirjaamaan tulos. Tee painotavoite asiakkaan kanssa.

JATKOSEURANTA KOTIHOIDOSSA

Painoseuranta 2 x kk

MNA 6 kk välein

Havainnoi asiakkaan ruokailua.

Kirjaa tulokset.

Osallista läheisiä mahdollisuuksien mukaan.

Vajaaravitsemus

Alle 7 pistettä

TOIMENPITEET

Kirjaa paino, pituus ja MNA tulos.

Selvitä painoon ja vajaaravitsemukseen vaikuttavia tekijöitä.

Sovi painotavoite asiakkaan kanssa. Tee suunnitelma, miten vajaaravitsemusta hoidetaan. Ohjaa ja kannusta tiheään syömiseen, runsasenergiisiin ruokiin ja juomiin, rasvalisiin sekä täydennysravintovalmisteiden käyttöön. Tarkista proteiinin saanti.

Kirjaa ravitsemuksen tehostamiskeinot ja tavoitteet hoitosuunnitelmaan, sovi seurannasta.

Tee kokonaisvaltainen geriatrinen arvio (CGA) yhteistyössä moniammatillisen tiimin kanssa (sairaudet, lääkitys, laboratoriarvot, ruokavaliion sopivuus). Konsultoi tarvittaessa ravitsemusterapeuttia*.

PALAUTE ASIAKKAALLE

Kerro todettu vajaaravitsemus. Kartoita tilanteeseen johtaneita syitä.

Suunnittele ja kerro keinoja, joilla ravitsemusta parannetaan, esim. aloitetaan ateriapalvelujen tai kauppapalvelujen järjestäminen.

JATKOSEURANTA KOTIHOIDOSSA

Painoseuranta 1 x viikossa tai yksilöllisen suunnitelman mukaan.

MNA 3 kk välein.

Seuraa asiakkaan ruokailua.

Kirjaa tulokset.

Osallista läheisiä mahdollisuuksien mukaan.



Ruuan käytön seuranta

- Jääkaapin sisällön seuraaminen, minkä verran menee roskiin
- Ruokailun seuranta (kuinka paljon asiakas syö aterioiden suositellusta annoskoosta keskimäärin; esim. alle puolet, puolet, lähes kaiken tai kaiken)
- Ruuan käytön seurannan avuksi ruokapäiväkirjanpitolomake
 - <https://www.gery.fi/site/assets/files/1288/ruokapaivakirjalomake.pdf>
 - Vinkki: tulosta lomake ja tee asiakkaan kanssa ateriasuunnitelma jääkaapin oveen, täydennä kuvilla
- Nestelista
- Sovitaan kirjaamiskäytännöistä



Ravitsemushoidon vaikutuksen seuraaminen

- Ruokailutottumusten muutokset
- Lihasvoiman muutokset
- Toimintakyky ja kognitio
- Omatoimisuuden lisääntyminen → avun/hoivan tarve ↓
- Elämänlaatu ja mielen hyvinvointi
- Sairaalahoidon kesto
- Haavan paraneminen
- Laboratoriomääritykset?



Ravitsemustilanteen korjaaminen käytännössä

- Tukipalveluiden mahdollisuudet: kauppa, ateria, lähitorit, kotihoito
- Ruokailutottumukset: mieleiset ruuat, ruokailuajankohdat jne.
Ruokapäiväkirjan hyödyntäminen
- Haasteet ruokailussa toimintona vai ravinnon sisällössä tai määrässä?
- Ravinnon laadun lisääminen: energian vai ravintoaineiden määrä?
- Taloudellisen tilanteen vaikutukset



Ravitsemustilanteen korjaaminen

- Ravitsemus on myös kompromisseja – hoitajan ja asiakkaan näkökulmaerot
- Hoidon tavoitteet ovat realistisia ja asiakkaan toiveiden mukaisia
→ asiakaslähtöisyys tässäkin – mikä on merkityksellistä asiakkaalle?
- Ravitsemusterapeutin konsultaatio tarpeen mukaan, mikäli muut keinot eivät tunnu riittävältä





Kotiaterian voi tilata rakennemuutettuna. Toimitetaan asiakkaan yksilölliset tarpeet huomioiden, esim. salaatti voidaan vaihtaa juotavaan tuotteeseen



Yksilölliset makulisäkkeet täydentämään kaupan valmisruokaa tai ateriapalvelun toimittamaa ruokaa



Jälkiruokavaihtoehtoja kotiaterian täydentämiseen



Ruokatalouden hoito

- Kotivara
 - https://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2014/02/Kotivara_pdf.pdf
- Viikon ruokalista
 - <https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/ruokalistat/viikon-ja-kolmen-viikon-ruokalista/>
- Ruokaa helpommin
 - <https://www.martat.fi/marttakoulu/ravitsemus/ikaihmissen-ruokavalio/ruokaa-helpommin/>



Kliiniset täydennysravintovalmisteet apuna (apteekista)

- Käyttöindikaatiot: riittämätön ravinnon saanti, huono ruokahalu, lisääntynyt ravinnon tarve, syömisvaikeudet, imeytymishäiriöt
 - Muistisairaille jos ravitsemustila on vaarassa heikentyä tai jo heikentynyt
- Jaottelu:
 - Nautintavalmiit monipuoliset valmisteet (juomat, vanukasmaiset ja keitto)
 - Rasvalisät: Calogen, Calogen extra, Fresubin shot
 - Ruokiin tai juomiin lisättävät jauheet (yhtä tai useampaa ravintoainetta)
- Suurin osa juomista on pirtelömäisiä ja osa mehumaisia
- Nautintavalmiista saadaan paljon energiaa, proteiinia ja suojaravintoaineita
- Rasvalisät: Välipaloina, jälkiruokana, juuri ennen nukkumaanmenoa katkaisemaan yöpaaston pituutta
- Täydennysravintovalmisteet ovat usein vieraita asiakkaille ja heidän omaisille, joten huolellinen ja konkreettinen ohjeistus niiden käyttämisestä on tarpeen
- Jos käytetään runsaasti proteiinia sisältävää (20 g/plo) täydennysravintojuomaa on tärkeä ajoittaa valmisteen käyttö siten, että runsas proteiinipitoisuus ei vie ruokahalua seuraavalta aterialta
- Tarjoilulämpötila vaikuttaa maistumiseen – kylmä mieluisin



1 prk runsasenergistä täydennysravintojuomaa (400 kcal/prk) vastaa energia- ja proteiinisisällöltään keskimääräistä lounasta

Myös
vitamiini-
ja
kivennäisai-
nepitoisuus
deltaan



Täydennysravintojuomia, joissa 20 g proteiinia



400 kcal



400 kcal



300 kcal



300 kcal



250 kcal



400 kcal
(125 ml)



300 kcal
(125 ml)



300 kcal

Haavapotilaalle

Pienessä
määrässä
runsaasti
energiaa ja
proteiinia

“kinuskikastike”

Saatavana kuiduttomina
tai kuitua sisältävinä

Huom. Proteiinipitoiset
täydennysravintojuomat parantavat
vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia

Kalsiumia 480 mg
→ ota huomioon
supplementaatiota
suunniteltaessa

Kaupan proteiinijuoma vaihtoehtona?



0,5 dl
proteiinijauhetta
(whey 80) + 2 dl
maitoa

+ 1-2 rkl
rypsiöljyä



Tulostettavia materiaaleja ikääntyneen ravitsemuksesta

- Gerontologinen ravitsemus Gery ry - www.gery.fi
 - Nettisivuilta voi tilata esitteitä (mm. proteiiniesite ja uusi kasvisesite)
 - Voimaa ruuasta videot:
 - Esim. valmisruuan täydentäminen proteiinilisäkkeillä: <https://www.youtube.com/watch?v=uuY7PSDpN1M>
- Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus - opas ohjaustyöhön (Ikäinstituutti):
 - www.ikainstituutti.fi/tuote/ikaihminen-liikunta-ravitsemus-opas-ohjaustyohon
 - Käy tulostamassa asiakkaalle esim. liitteiden 8-10 esimerkkipäivistä sopiva vaihtoehto
- Elä unoha evväitä –hankkeen materiaaleja - <https://www.muistaeva.fi/>
 - Esim. tueksi kauppatilausten tekoon:
https://asiakas.kotisivukone.com/files/muistaeva.kotisivukone.com/Ostoslista_9-20192.pdf
- Tasku –ravitsemuskäsikirja
 - Tällä hetkellä saatavilla Tampereen kaupungin työntekijöille, Hyvinvointialueelle tulee omat intrasivustot
 - Tulostettavat potilasohjeet (esim. rikasta kotiruokaa ja runsaasti energiaa ja proteiinia sisältäviä elintarvikkeita)
 - Lähetehjeet ja ravitsemusterapeuttien yhteystiedot



Lähteet ja lisätietoa

- Vireyttä seniorivuosiin –ikäntyneiden ruokasuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020
 - <http://www.julkari.fi/handle/10024/139415>
- Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010 (uudistetaan 2022)
 - https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemushoito_netti_2.painos.pdf
- Iäkäs tyypin 2 diabeetikko kotona –opas kotihoidon ammattilaisille ja läheisille. Suomen diabetesliitto ry 2017

