

Ikääntyneiden ravitsemusterveyden edistäminen Helsingissä



Erjastiina Heikkinen
Vastaava ravitsemusterapeutti, geronomi

Helsingin kaupunkistrategia 2021–2025 Kasvun paikka

- Jokaisen tulee voida elää hyvää elämää iästä ja terveydentilasta riippumatta
- Arvokas vanhuus on helsinkiläisten oikeus
 - Ikäihmisten hyvinvoinnista pidetään huolta
 - Ikääntynyt väestö nähdään voimavarana
- Palvelujen suunnittelussa ja toteutuksessa huomioidaan eri ikäiset palvelujen käyttäjät
 - Pitkäaikaisen asumisen arviointiprosessi toimivaksi ja riittävästi paikkoja
 - Kotihoidon laatua kehitetään
 - Omaishoidon arvostus kasvaa ja omaishoitajien jaksamisesta ja tuesta huolehditaan



Hyvinvointi- ja terveysindikaattorit

- Toimintakykyyn liittyvät haasteet alkavat lisääntyä yli 75-vuotiailla helsinkiläisillä

THL/FinSote 2020, Kela, Tilastokeskus

- 47 % kokee toimintarajoitteita terveysongelman takia
- 51 % kokee terveytensä enintään keskitasoiseksi
- 8% kokee muistinsa huonoksi
- 17 % tuntee itsensä yksinäiseksi
- 54 % kokee elämänlaatunsa keskimäärin hyväksi
- 31 % käyttää liikaa alkoholia (AUDIT-C)
- 27 % saavuttaa terveysliikuntasuosituksen tavoitteet
- 26 % osallistuu aktiivisesti ja 91 % kokee sähköisten palvelujen käytön haastavaksi



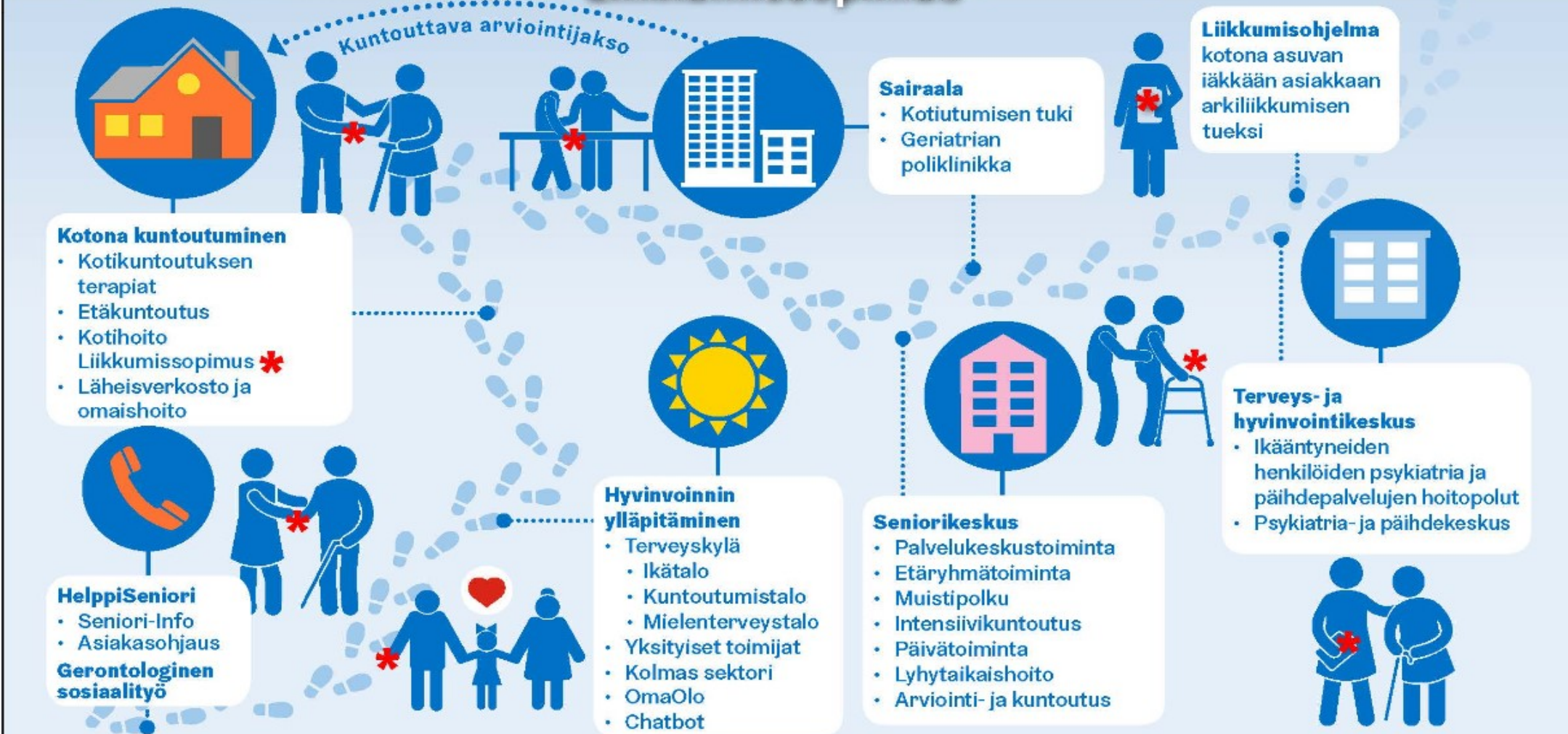
Hyvinvointisuunnitelman tavoitteita ikääntyneillä

Hyvinvointi- ja terveyserot kaventuvat ja eriarvoisuus vähenee



- Parannetaan tiedonsaantia terveellisistä elintavoista
 - neuvontaa ja palveluohjausta kehittämällä
- Tehdään Liikkumissopimus
- Muistiystävällisyys - kaikki kuntalaiset ovat aktiivisia toimijoita
 - Tiedon ja ymmärryksen lisääminen aivoterveystyöstä ja muistisairauksista
 - Finger-toimintamallin mukainen elintapaohjaus
- Vahvistetaan ikääntyneiden varhaista päihteiden käytön tunnistamista
- Tuetaan ikääntyviä tietotekniikan käytössä

Stadin kotona kuntoutuminen
Liikkumissopimus



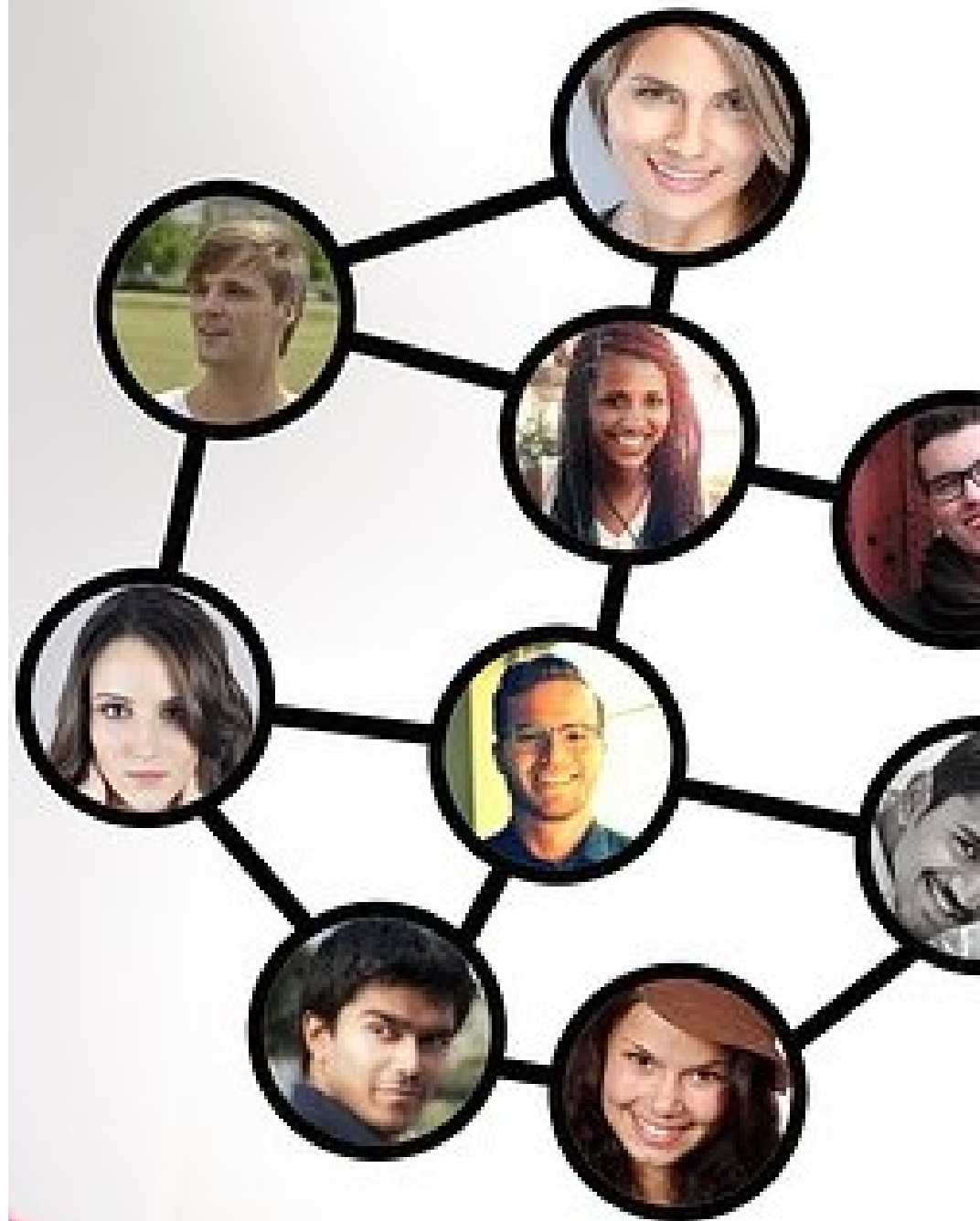
Terveellinen ruokavalio - yhdessä tavoitteisiin

- Palvelukeskustoiminta esim.
 - Yleisöluennot ja teemapäivät
 - Perjantai-kahvila
 - Erilaiset ryhmät
- Yhteisöllinen syöminen ja Sadonkorjuusoppa
- Omaishoitajavalmennus
- Aivoterveysten tukeminen
 - Muistiystävällinen Helsinki –verkosto
 - Muistiketju –työryhmä
 - Muistiverkkokoulutus ja Muistiseminaari
 - Aivoterveysmessut
 - Avoimet muistiryhmät
 - Muistiensitietoillat
 - Omahoitovalmennus
 - Muistikuntoryhmät (lähi- ja etäryhmä)
 - Muistipolku



Yhteinen asiakas – yhteinen työ

- **Henkilöstön ravitsemusosaamisen kehittäminen (HV-tavoite)**
 - Koulutusyhteistyötä mm. suunterveyden ja puheterapeuttien kanssa (Ikääntyvien suunhoito ja nielemisongelmat)
 - Verkkokoulutusmateriaali (Oppiva-alustalle) ja videot
 - Infovartit, toiminnalliset työpajat (esim. haavasunnistus)
- **Moniammatillisen ja verkostotyön vahvistaminen**
 - Henkilöstön tuen ja konsultoinnin kehittäminen
 - Moniammatillinen kotikuntoutuskonsultaatio –pilotti
 - Ohjeita asiakkaan ohjaukseen tarpeiden mukaan
 - Ravitsemushoidon verkostojen toiminnan kehittäminen
 - HYTE-työ
- **Matalan kynnyksen palvelujen kehittäminen**
 - Digitaalisten ja etäpalveluiden vakiinnuttaminen
 - Ravitsemusviestinnän vahvistaminen (HV-tavoite)



Muistikuntoryhmä

- Mallina on suomalainen FINGER tutkimus
- Tavoitteena on
 - ehkäistä muistioireiden esiintymistä
 - tukea muistitoimintoja
- Muistitoimintoihin vaikuttavat elintavat keskiössä
 - ruokavalio
 - liikunta
 - muistiharjoitukset
 - sydän- ja verisuoniterveys
- FINGER-tutkimuksessa havaittiin, että jo pienet muutokset vaikuttavat riskiin
- Muistioireita esiintyi vähemmän henkilöillä, jotka muuttivat ruokailua terveellisemmäksi, lisäsivät liikuntaa ja tekivät muistiharjoituksia



Muistikuntoryhmät

Geriatrian poliklinikka tai terveysasema

- asiakkaalla todetaan lievä kognition heikentymä
- asiakas ohjataan Muistikuntoryhmään

Palvelukeskukset

- Muistikuntoryhmiä toteutetaan palvelukeskuksissa 3-6 lähiryhmää ja 2-4 etäryhmää vuosittain
- ryhmää ohjaavat ravitsemusterapeutti, fysioterapeutti ja sosiaaliohjaaja
- lähiryhmässä on 10 osallistujaa ja etäryhmässä 6 osallistujaa

Aivoterveyttä edistävä elämäntapa palvelukeskuksen tukemana

- Lounasruokailu ja terveellisiin ruokavalintoihin tukeminen kotona
- Muistiryhmä ja omatoiminen harjoittelu (esim. Muistipuisto)
- Liikuntaryhmät ja kotijumppa
- Palveluohjaus tarvittaessa

Muistiasioiden seuraaminen omalla terveysasemalla

- Riskitekijöiden seuraaminen
- Muistitutkimukset ja ohjaus jatkohoitoon tarvittaessa

Muistikuntoryhmä Tehostettua elämäntapaohjausta

Lähiryhmät (12 ryhmätapaamista kerran viikossa)

Ravitsemusohjausta 6 kertaa
Muistiharjoittelua 6 kertaa
Liikuntaharjoittelua 12 kertaa

Etäryhmät (6 ryhmätapaamista kerran viikossa)

Ravitsemusohjausta 3 kertaa
Muistiharjoittelua 3 kertaa
Liikuntaharjoittelua 6 kertaa



Huomiota tarvitsevia asiakasryhmiä

- Muistioireiset ja hyvin iäkkäät
- Maahanmuuttajataustaiset iäkkäät
- Monisairaat iäkkäät
- Ravitsemusriskissä olevat iäkkäät

Koronan vaikutukset näkyvät

- Vajaaravittujen ikääntyvien tilanteen vakavoitumisena
- Omaishoitajien tuen tarpeena
- Muistioireista kärsivien ravitsemustilan heikentymisenä





Stadin seniori-info



Ikäihmisten
tapahtumat

Aktiivinen arki ja
liikkuminen

Terveys ja
hyvinvointi

Apua arkeen

Asuminen ja
muuttaminen

Elämäntilanteet

Seniори-info ma–pe klo 9–15 puh. 09 310 44556 📞

[Lähetä viesti Seniори-infoon](#)

Oletko huolissasi ikääntyneestä? Tee huoli-ilmoitus!



- Ilmoituksen voi tehdä kuka vain, myös anonyymisti.
- Ilmoituksen tekemiseen riittää pienikin huoli.
- Tee ilmoitus joko soittamalla arkisin klo 9–15 Seniори-infoon, p. **09 310 44556**, tai verkossa osoitteessa maisa.fi.

Senioreiden uutiset



Kansallista veteraanipäivää juhliitaan keskiviikkona

27.04.2022 08:30

Palvelukeskuksen vastuullisuusteot näkyviksi uudella verkkosivulla

12.04.2022 09:00

80 vuotta täyttäneet saavat koronarokotuksen neljännen annoksen ilman ajanvarausta

08.04.2022 11:23

Sote-palvelujen tulosidonnaisten asiakasmaksupäätösten

**Aloita
chatti »**