

Hoitotyön, päivätoiminnan ja seinorineuvonnan puheenvuoro

Sanna Yli-Havunen, Kuntouttavan päivätoiminnan ohjaaja, LLKY



Suupohjan peruspalveluliikelaitos- kuntayhtymä

- Tuotamme sosiaali-,
terveys- ja
ympäristöpalvelut Isojoen,
Karijoen, Kauhajoen ja
Teuvan alueella eteläisellä
Etelä-Pohjanmaalla



Mitä seniorineuvonta on?

- Ennaltaehkäisevää terveysneuvontaa ja lakisääteistä palvelua, joka LLKY:n alueella toteutetaan neljän kerran ryhmätoimintana
- Kutsutaan kirjeitse sinä vuonna 75 vuotta täyttävät



Seniorineuvola

- Seniorineuvonnan yhtenä aiheena on ravitsemus, jota on käyty läpi uusien ravitsemussuositusten pohjalta tehtyjen diojen kautta
 - Yritetään saada aikaan keskustelua aiheesta
 - Nostaa esille niitä pieniä muutoksia, joista on mahdollisesti suuri vaikutus
 - Kokemuksien vaihto ryhmäläisten välillä
- Tieto asiakkaalle siitä, että ikääntyneille on omat ravitsemussuosituksensa



Pienet muutokset

- Asiakkailla yleensä hyvin tietoa siitä, kuinka tulisi syödä ja juoda, mutta tavoitteena on saada tieto myös toteutukseen
 - Motivoivaa keskustelua ryhmäläisten ja ohjaajan välillä
- Kiinnitetään huomiota pieniin muutoksiin
 - Esim. suolan vähentämisen vaikutus verenpaineeseen
- Osallistujat ovat maaseutuväestöä
 - Usein ennakoasenteita, esim. voinin ja suolan käyttö



Mitä kuntouttava päivätoiminta on?

- Kuntouttava päivätoiminta kotona asuville ikääntyneille tarkoitettua kuntouttavaa ja ennaltaehkäisevää ryhmätoimintaa
- Tarkoituksena on tukea ikääntyvien kotona asumista ja toimintakyvyn säilymistä
- Ryhmät kokoontuvat viikoittain tai joka toinen viikko



Päivätoiminta

- Päivätoiminnan asiakkaiden kanssa käyty läpi myös seniorineuvonnan dioja ravitsemuksesta
 - Käyty keskustellen läpi ravitsemussuosituksia, monelle uutta tietoa
- Ruoka ryhmiin tulee terveystakeskuksen keittiöltä
 - Suositusten mukaista ja monipuolista
 - Ohjataan asiakasta vielä ruokaa ottaessa sopivaan annoskokoon ja ruokailun monipuolisuuteen jne.



Toiminta

- Toiminta painottunut fyysiseen harjoitteluun
 - Keskustelua ravitsemuksen tärkeydestä fyysisessä harjoittelussa ja lihasvoiman säilymisessä
- Tarvittaessa ryhmäläiselle tehdään ravitsemusohjausta ja MNA-testi

