

Ravitsemusneuvonta terveyspisteissä

Terveydenhoitaja Sanna Lapinoja & Christin Isaksson
14.3.2023

- Terveyspisteitä on Soiten hyvinvointialueella Kokkolassa, Lestijokilaaksossa ja Perhonjokilaaksossa
- Työntekijöitä terveyspisteissä on 4, joista 2 työskentelee osa-aikaisena
- Työntekijät ovat koulutukseltaan terveydenhoitajia
- Terveyspisteet toimivat matalan kynnyksen periaatteella terveyttä edistäen
- Terveyspisteiden käynnit ovat maksuttomia ja toimivat ajanvarauksella



70- ja 75-vuotiaiden terveystapaamiset

- Tapaamiseen osallistuminen vapaaehtoista ja maksutonta
- Terveystapaaminen tehdään käyntinä tai puhelinkontaktina
- Tavoitteena on asiakkaan itsenäisyyden ja omatoimisuuden säilyttäminen
- Selvitellään terveydentilaa, keskustellaan hyvinvointiin vaikuttavista asioista sekä ohjataan arkielämän terveystalinoissa
- Kutsukirjeen mukana esitietolomake, joka toimii pohjana terveystapaamiseen. Esitietolomakkeen voi täyttää myös sähköisesti
- Sisältö: Yhteinen keskustelu, mittaukset, DEHKO, AUDIT-C, lähete verikokeisiin
- Painopisteet:
 - 70-vuotiaat: eläkkeelle sopeutuminen, arjen terveystalinnat
 - 75-vuotiaat: muisti ja toimintakyky

Ravitsemusneuvonta terveystieteissä

- Mahdollisesti ennen terveystapaamista kontrolloidaan verikokeet (PVK, K, Krea, ALAT, Kol, LDL, HDL, Trigly, Gluk, tarv. HbA1c), jos kokeita ei ole otettu viimeisen vuoden aikana.
- Esitietolomakkeen ja DEHKO-kaavakkeen pohjalta kartoitetaan asiakkaan ruokavalio ja kysytään tarkentavia kysymyksiä vastauksien pohjalta. Huomioidaan asiakas aina yksilöllisesti.
- Esitietolomakkeen kysymysten lisäksi selvitetään rasvojen ja sokereiden käyttö
- Asiakkaan ruokavaliota peilataan perussairauksiin ja mahdollisiin verikokeiden tuloksiin
- Tapaamisessa käydään läpi myös proteiinin ja kalkan saanti huomioiden D-vitamiinin käyttö
- Painonhallinta

Tapausesimerkki 70v. Mies (2kk:n jakso)

BMI 25 (paino 73 kg)

vy normaali

DEHKO: 8

RR: 157/95 ja 144/87 vast.otolla

Tupakan lopettanut 12 v. sitten

AUDIT C: 5p.

Ruokavalio:

- * suolakurkkuja, sipsejä ja lisättyä suolaa ruokaan ilman maistamista, vain eineksiä
- * iltaisin 2-3 tölkkiä olutta (ei humalahakuista)
- * 3 leikkelettä/leipä
- * Oivariini
- * Ei makeita, mielummin suolaista

Labrat:

Kol 8.1 (alle 5)

LDL 5.1 (alle 3)

Trigly 4.61 (alle 1.7)

HDL 1.43 (yli 1)

HbA1c 35

BMI 24 (paino 68 kg)

RR: 118/75 kotona

AUDIT C: 2p.

- * sipsit %, suolakurkut %, ei lisää suolaa, pippurit käyttöön
- * Aluksi totaalilopetus, sittemmin (1-2/vko)
- * 1 leikkele/leipä
- * kasviksia ja marjoja lisännyt huomattavasti

Kol 6.5

LDL 4.3

Trigly 2.26

HDL 1.40

Tapausesimerkki 70v.Nainen

- BMI 26.7 (paino 70kg)
- DEHKO: 18 (ikä, BMI, VY, vs.koholla, sukurasite)
- RR: 137/85, p.82 käynnillä
- Ei ole koskaan tupakoinut
- AUDIT-C: 1p
- Liikunta: kuntosalilla x1/viikko
- kävelylenkkejä x 5/vi
- Ruokavalio: * välttää kovia rasvoja, 60% margariini
- öljyä, kalaa x1/viikko, ei näkyvää sokeria joskus herkkuja

Labrat: Kol 6.4
LDL 3.8
Gluk 6.2

BMI 25.1 (paino 66kg) n. 2 viikkoa

AUDIT-C: 1p

Vaihtanut tuotteet sydän merkkituotteisiin
Lisännyt veden juomista
Välttää iltasyöntiä

paastosokeri pikamittarilla 5.3
vointi nyt energisempi ja pirteämpi
"vaatteet ei enää purista/kiristä"
Laajemmat verikokeet 3-6 kk päästä, RR-seuranta

Ravitsemus- neuvonnan haasteita

- Tavoittaa ”oikeat” ihmiset terveystapaamisiin
- Asiakkaiden motivointi
- Jatkuvuus/kontrollit
- Ennaltaehkäisevän työn näkyvyys, tulokset näkyvät viiveellä vuosien päästä
- Yhteistyö ja tiedonkulku organisaation sisällä
- Kasvavat asiakasmäärät – resurssit
- Ryhmät
- Asiakastyytyväisyys ja asiakaspalautteet
- Sähköinen palvelu ikäihmisillä

soite





KIITOS !

etunimi.sukunimi@soite.fi