

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan terveiset ja jatkosuunnitelmat

Arja Lyytikäinen
Pääsihteeri, Valtion ravitsemusneuvottelukunta



Ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön- hanketoiminta

- Valtion ravitsemusneuvottelukunta toteuttaa hankkeen 11/2021-2023
- Hanke liittyy hallitusohjelmaan kirjattu ”Ikäohjelmaan ja sen toimeenpanoon.
- Ikäohjelmalla kannustetaan mahdollisimman toimintakykyisen ikääntymisen turvaamiseen sekä taloudellisesti ja sosiaalisesti kestäväen palvelujärjestelmän rakentamiseen.
- Tämän hankkeen tavoitteena on parantaa ikääntyneiden ravitsemusta ja tehostaa ravitsemushoitoa lisäämällä ikääntyneiden parissa toimivien, ikääntyneiden itsensä ja heidän omaistensa tietämystä hyvästä ravitsemuksesta ja sen merkityksestä.

Toiminta koostuu kolmesta työpaketista :

1. **Koulutus:** Järjestetään koulutusta yhteistyössä 15 alueen kanssa ikääntyneiden parissa työskenteleville ammattilaisille sekä tuotetaan verkkokoulutuskokonaisuus ammatilliseen täydennyskoulutukseen.
2. **Portaali:** Luodaan yhteinen portaali alueiden ja kuntien käyttöön luotettavalle tiedolle ikääntyneen ravitsemuksesta.
3. **Kampanja:** Järjestetään ikääntyneille itselleen kohdennettu kampanja hyvästä ravitsemuksesta: ”Ravitsevää ruokaa ja ruokailoa – yhdessä syöden”.



- Verkkosivut: www.ruokavirasto.fi/ikaantyneidenruoka
- Tiedotettu toiminnasta ja aineistosta:
<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/uutiset/vireytaa-seniorivuosiin--ikaantyneiden-ruokasuositus-kaytantaan-uu-sivu/>
- Ravitsemusopas ikääntyneille on laadittu, julkaistu sekä sähköisenä että painettuna ja ruotsiksi käännettynä yhteistyössä Ikäruoka 2.0 hankkeen kanssa.
- Ravitsemuksen itsearviointityökalua ruokavalion laadusta iäkkäille työstetään yhteistyössä Ikäruoka 2.0 -hankkeen kanssa.
- Tekeillä ilmastoystävällistä ruokaopas ikääntyneille ja ruokapalveluille.



Mistä löydät:

Hankkeen kotisivut,
Ikääntyneiden ruokasuositus
Työkalut
Ravitsemusopas ikääntyneille
Koulutusten aineisto ja äänitykset

www.ruokavirasto.fi/ikaantyneidenruoka

Verkkokurssi



Yhteenveto päivän esityksistä



Vireyttä seniorivuosiin webinaarin yhteenveto päivän esityksistä

- Hyvä ruoka ja ravitsemus edellytyksenä toimintakyvyn säilymiselle ja hyvälle vanhenemiselle.
- Ikääntyneen ravitsemusvasteen heikkeneminen ja fysiologiset muutokset altistavat ikääntynyttä sarkopenialle, gerastentialle ja vajaaravitsemukselle.
- Ravitsemustilan arviointi ja ravitsemushoito ovat tärkeä osa ikääntyneen kokonaihoitoa. Vajaaravitsemuksen hoitopolku on syytä olla jokaisen ikääntynyttä hoitavan tiedossa. Moniammatillinen yhteistyö on tärkeää ikääntyneen ravitsemushoidossa.



Vireyttä seniorivuosiin webinaari –yhteenveto päivän esityksistä

- Suun hyvä terveys on edellytys monipuolisen ruoan syömiselle. Suunhoidon pilotissa Siilinjärvellä tarjotaan hammashoidon palveluja kotihoidon asiakkaille. Pilotin tavoitteena on lisätä kotihoidon asukkaiden asiakaslähtöisen ohjauksen, tuen ja hoidon saatavuutta sekä hoitoon ja palveluun pääsyä.
- Kuopion Mäntykampuksella on opittu aiemmista virheistä ja panostettu ruokapalvelujen hankintaa sekä henkilökunnan osaamiseen, jonka seurauksena ruokapalvelut toimivat suunnitellusti, asiakkaat ovat olleet tyytyväisiä ja henkilöstön säännöllinen kouluttautumisen ja osaamisen vahvistaminen on antanut varmuutta ravitsemushoidon käytännön toteuttamiseen





Kiitos!

