

Vireyttä seniorivuosiin- ikäntyneiden ruokasuositukset käytäntöön

12:00 MNA:n käytön aloitus Rovaniemen kuntoutussairaalassa, Jutta Aartola, lääkäri, Kuntoutussairaala, Rovaniemen kaupunki

12:15 Ikääntyneen hyvä ruoka ja ravitsemus, Satu Jyväkorpi, Valtion ravitsemusneuvottelukunta

12:40 Ikääntyneiden erityispiirteet, Satu Jyväkorpi, Valtion ravitsemusneuvottelukunta

13:10 Ravitsemustilan arviointi, ravitsemushoito ja sen toteuttaminen, laillistettu ravitsemusterapeutti Katri Tulonen, HUS

13:40 Tauko

14:10 Suun terveys ja nielemisvaikeudet Hanne Ilvonen, suuhygienisti, Rovaniemen kaupunki & Tarja Rajatalo, puheterapeutti, Lapin kuntoutus

14:40 Ruokailutilanne, Eija Hiltunen, ravitsemustoimen johtaja, Gaius-säätiö

15:10 Laadukkaita ruokapalveluita ikääntyneille -kohti hyvinvointialuetta, Ismo Mattila, keittiöpäällikkö, Rovaniemen kaupunki

15:40 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan terveiset ja tulevaisuudensuunnitelmat, Arja Lyytikäinen, pääsihteeri



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-kaytanton-uusi-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.



Mistä löydät:

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

www.ruokavirasto.fi/ikaantyneidenruoka

Verkkokurssi



Yhteenvedo päivän esityksistä



Vireyttä seniorivuosiin webinaarin yhteenveto päivän esityksistä

- Rovaniemen kuntoutussairaalassa ollaan ottamassa käyttöön MNA ravitsemuksen arvioinnin systemaattisuuden lisäämiseksi, ravitsemustilan korjaamisen toimenpiteiden selkiyttämiseksi sekä toimenpiteiden tehon seuraamiseksi. Toimintasuunnitelma on käyttöön ottamiseksi on laadittu ja jalkauttaminen osastojen arkeen aloitetaan, kun osastoilla tilanne sallii kehittämistoimet.
- Hyvä ruoka ja ravitsemus edellytys hyvälle ja toimintakykyiselle vanhenemiselle.
- Ikääntyneen ravitsemusvasteen heikkeneminen ja fysiologiset muutokset altistavat ikääntynyttä sarkopenialle, gerastenialle ja vajaaravitsemukselle. Hyvä ravitsemus ja liikunta arjessa ehkäisevät ja hoitavat näitä.
- Ravitsemustilan arviointi ja ravitsemushoito ovat tärkeä osa ikääntyneen kokonaishoitoa. Vajaaravitsemuksen hoitopolku on syytä olla jokaisen ikääntynyttä hoitavan tiedossa.



Vireyttä seniorivuosiin webinaari –yhteenveto päivän esityksistä

- Rovaniemellä on palveluasumisen piirissä olevilla menossa kokeilu, jossa kaikissa yksiköissä käy hammaslääkäri+ suuhygienisti/hammashoitaja. Kaikille asukkaille tehdään hoidontarpeen arvio sekä hoitosuunnitelma huomioiden potilaan kokonaistilanne
- Nielemisvaikeudet ovat iäkkäillä yleisiä ja niihin tulee puuttua mahdollisimman aikaisessa vaiheessa.
- Kodinomainen ruokailu parantaa ikääntyneen elämänlaatua ja ravitsemusta. Hoitajien asenne, ruokailussa tukeminen mahdollistaa ikääntyneen hyvä ravitsemuksen ympärivuorokautisessa hoidossa.



Yhteenveto päivän esityksistä

- Hyvä raaka-aineet, suositusten mukainen ja maistuvat ruoka sekä eri toimijoiden välinen yhteistyö takaa laadukkaat ruokapalvelut. Näsmänkiepin keittiö toimittaa laadukkaita aterioita sekä ympärivuorokautiseen hoitoon että kotiaterioita.





Kiitos!

