

Ikääntyneen ihmisen ravitsemusterveyden edistäminen -case Pohjois-Pohjanmaa

POHJOIS-POHJANMAAN RAVITSEMUSTERVEYDEN RUKKASRYHMÄ

SOILE HAATAJA, TUOTANTOKOORDINAATTORI, OULUN TUOTANTOKEITTIÖ OY, LÖÖKI
LEEJA JÄRVI, TERVEYDEN EDISTÄMISEN KOORDINAATTORI, POHJOIS-POHJANMAAN SAIRAANHOITOPHILI
EIJKA KANGASOJA, PALVELUJOHTAJA, PUHDISTUS JA RUOKAPALVELUT, YLIVIESKAN KAUPUNKI
KARITA PESONEN, SUUNNITTELIJA, RAAHEN SEUDUN HYVINVOINTIKUNTAYHTYMÄ

Ravitsemusterveyden verkosto

- Ravitsemusterveyden edistämisen suunnittelua ja arviointia varten perustettiin 2019 Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden verkosto
- Jäseniksi kutsuttiin ateriapalvelujen vastuuhenkilöt ja perusterveydenhuollon ravitsemusterapeutit
- Verkosto toimii Pohjois-Pohjanmaan Hyvinvoinnin yhteistyöryhmän (HYR) alaisuudessa
- Sairaanhoidopiirin johtajaylilääkärin asettama monialainen työryhmä koordinoi toimintaa



Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma

- Ravitsemusterveyden koordinaatioryhmä valmisteli
- Ravitsemusterveyden verkosto kommentoi
- Hyvinvoinnin yhteistyöryhmä (HYR) hyväksyi maakunnalliseksi suunnitelmaksi 14.2.2020



Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma

POHJOIS-POHJANMAAN RAVITSEMUSTERVEYDEN KOORDINAATIORYHMÄ

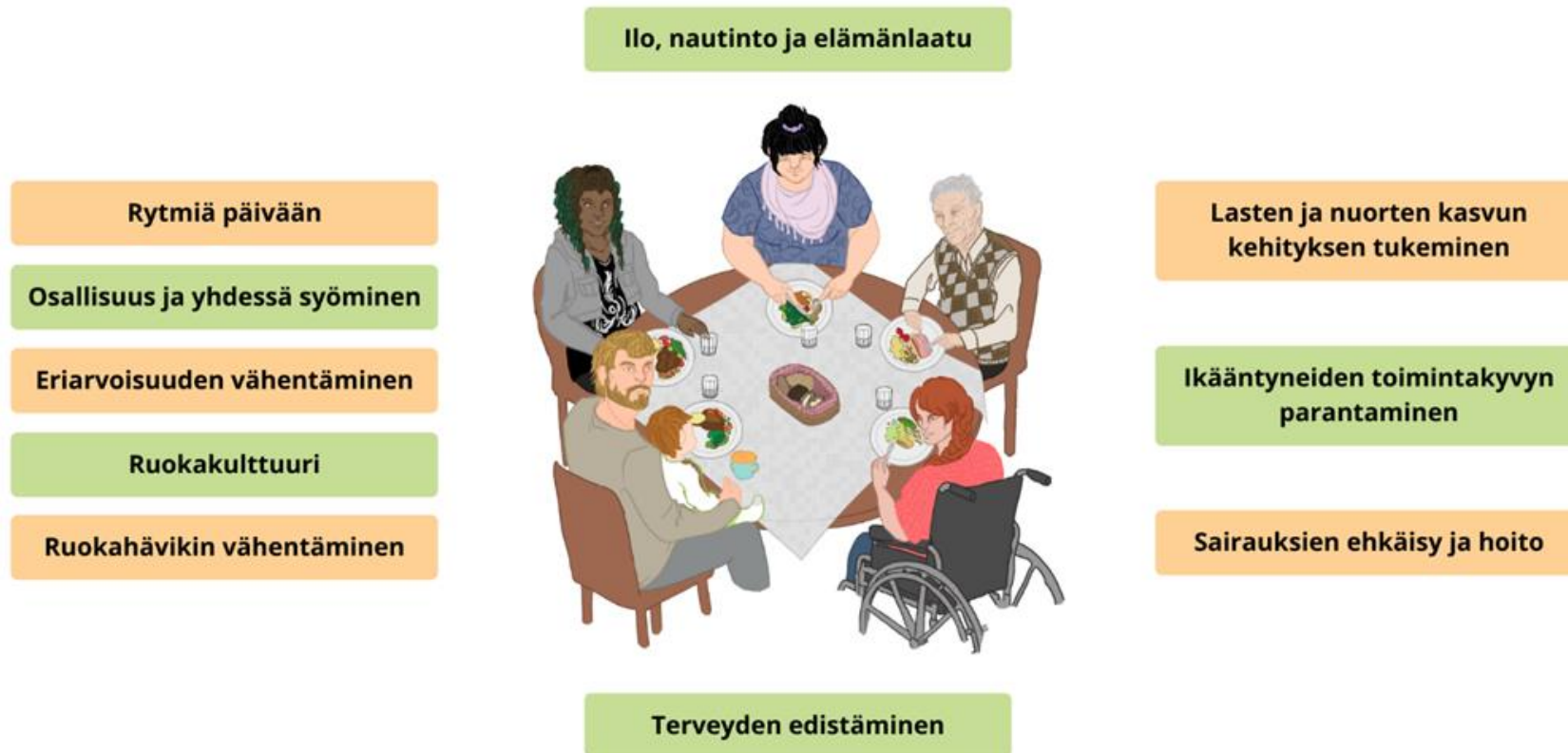


Ravitsemusterveys ja sen edistäminen

- Terveyden ja toimintakyvyn lisäämistä
- Terveysongelmien vähentämistä
- Väestöryhmien välisten terveyserojen vähentämistä



Hyvinvointia ravitsemuksesta



Ravitsemussuositukset ohjaavat

1. [Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus \(2020\)](#)
2. [Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta, ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin \(2019\)](#)
3. [Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille \(2019\)](#)
4. [Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositus \(2018\)](#)
5. [Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus \(2017\)](#)
6. [Juomat ravitsemuksessa \(2017\)](#)
7. [Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus \(2016\)](#)
8. [Suomalaiset ravitsemussuositukset \(2014\)](#)
9. [Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin \(2010\)](#)



Ravitsemusterveyden edistämisen tavoitteet Pohjois-Pohjanmaalla

- Kouluruokailun kehittäminen
- Ikääntyneiden ravitsemuksen kehittäminen
- Ravitsemustyöryhmien perustaminen kuntiin (kuntakirje kuntien hyvinvointiyhdyskunnille syksy 2020)



Ikääntyneiden ravitsemuksen kehittäminen

Tavoitteet

- Vajaaravitsemusriski on arvioitu kaikilta yli 65-vuotialta, palvelujen piirissä olevilta
- Aterioinnista huolehditaan siten, että vajaaravitsemusta ei kehity
- Kaikille yli 65 -vuotiaille ja kotihoidon piirissä oleville on tarjolla laadukkaat ja tarpeen mukaiset ruokapalvelut
- Ikääntyneille on saatavilla luotettavan asiantuntijan antamaa ravitsemustietoa ja ohjausta



Ikääntyneiden ravitsemuksen kehittäminen

Toiminta

- Asiakkaiden ravitsemusta arvioidaan terveyst-, hoiva-, ja tukipalveluissa säännöllisin punnituksin ja painon muutosta seuraten sekä käyttäen ravitsemustilan arviointiin kehitettyjä menetelmiä (MNA)
- Ruokapalveluissa noudatetaan ikääntyneille suunnattuja ravitsemussuosituksia ja ruoan laatua arvioidaan sekä seurataan säännöllisesti
- Ravitsemussuositusten noudattaminen todennetaan ravintosisältölaskelmilla
- Kouluille ja palvelukeskuksiin järjestetään ikääntyväälle väestölle ruokailumahdollisuus
- Ateriapalvelu mahdollistetaan sitä tarvitseville
- Tiedotetaan eri toimijoiden tarjoamista, ikääntyväälle väestölle sopivista ruokapalveluista eri tiedotuskanavissa
- Kerätään säännöllisesti asiakkailta palautetta ruoan maittavuudesta ja otetaan ikääntyneet mukaan kehittämään ruokapalveluja
- Hyvät käytännöt dokumentoidaan ja ne kootaan kunnan yhteiselle sivustolle (palvelutarjotin)



Ikääntyneiden ravitsemuksen kehittäminen

Arviointi/mittarit

- Paino ja sen muutokset
- BMI
- MNA -testi
- RAI-arvioinnin mittarit riittämättömästä ravinnonsaannista
- Ravitsemuslaatu ateriapalvelujen hankintakriteerinä (kyllä / ei)
- Kunnassa on saatavilla ravitsemusterapeutin palveluja (kyllä / ei)



Ravitsemuksella hyvinvointia -kysely

Ravitsemuksella hyvinvointia –kysely tammi-helmikuussa 2021

Kyselyyn vastasi 26/29 kuntaa Pohjois-Pohjanmaalta

Kunnista lähes sata prosenttia kunnista on laatinut sovitut menettelytavat siitä, kuinka ikääntyneelle väestölle saadaan tarjottua ravitsemukseen liittyviä varhaisen tuen palveluita, kuten ateriapalveluita ja ryhmätoimintaa.

Toisaalta taas jopa neljäsosa kunnista ei ole mahdollistanut ikäihmisille avoimia, ravitsemussuosituksia täyttäviä ruokailumahdollisuuksia.



Muuta huomioitavaa

67 % kunnista ei ole omaa ravitsemustyöryhmää,

61 % kunnista hyvinvointiryhmässä ei toimi ravitsemusasiantuntijaa

54 % kunnista ei ole kunnan työntekijöiden käytettävissä ravitsemusasiantuntijaa, joka osallistuu kyseisten asioiden kehittämiseen ja voi kouluttaa henkilökuntaa ravitsemusasioissa,

ja jopa 42 % kunnista ei ole sopinut yhteistyöstä alueen ravitsemusasiantuntijoiden kanssa.

=> artikkeli Pohjois-Pohjanmaalla ilmestyviin lehtiin:

Ravitsemusterveyden edistäminen kunnan päätöksenteossa Pohjois-Pohjanmaalla



Lisää tietoa

[HTTPS://WWW.PPSHP.FI/AMMATTILAISILLE/TERVEYDEN-
EDISTAMINEN/PAGES/RAVITSEMUSTERVEYS.ASPX](https://www.ppsHP.fi/ammattilaisille/terveyden-edistaminen/pages/ravitsemusterveys.aspx)