



IKÄÄNTYNEIDEN RAVITSEMUS

ERITYSPIIRTEITÄ RAVITSEMUKSESSA

- Ruuan valmistaminen käy ikääntyessä ja erityisesti yksin asuessa raskaammaksi, epäsäännölliseksi, sekä vaarallisemmaksi. Hellat voi unohtua päälle, tai ruuat pöydälle liian pitkäksi aikaa, jolloin se pilaantuu.
- Haasteena on muistaa syödä riittävästi ja riittävän usein
- Kehon haurastuminen ja sairaudet lisäävät iän myötä ravitsemustilan heikkenemisen riskiä. Esimerkiksi masennus, muistisairaudet ja monet lääkkeet saattavat heikentää ruokahalua ja ravinnonsaantia.
- Yksin syöminen ei myöskään aina houkuttele ja kaupassa asiointi voi olla ikääntyneelle vaikeaa

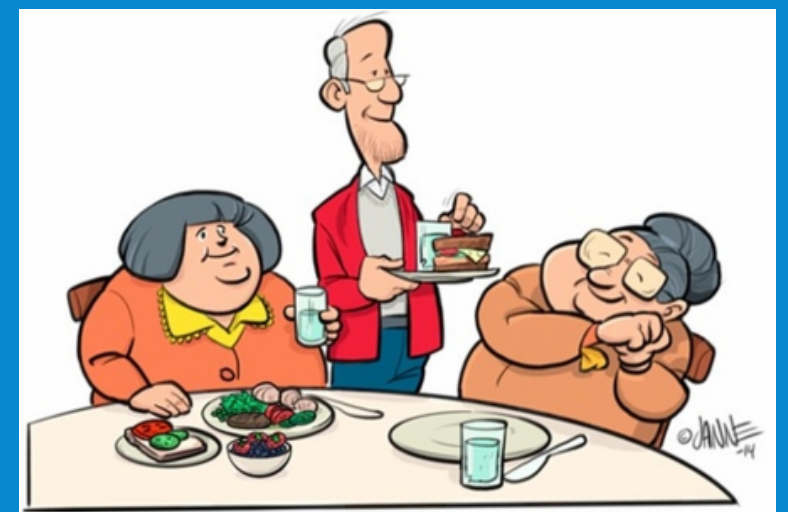
ENERGIAN TARVE ON YKSILÖLLISTÄ

- Kulutusta vastaava energian saanti, esimerkiksi sairaudet vähentävät fyysistä aktiivisuutta ja energian tarve pienenee. Kuume ja tulehdukset puolestaan kasvattavat energian tarvetta.
- Tarvittaessa ravintoaineiden saantia voidaan täydentää kliinisillä täydennysravintovalmisteilla tai monivitamiini-kivennäisainevalmisteilla.
- Proteiinin saanti suositus ikääntyneille: 1,2g-1,4g/kg/vrk ja sairaudesta toipuvilla 1,5g/kg/vrk. Lisäksi sairaudet ja akuutit elimistön stressitilat nostavat proteiinin tarvetta.
- Riittävä nesteiden saanti tulee huomioida, suositus 1-1,5 litraa/vrk. Hyviä nesteitä ovat vesi, maito, piimä, pirtelöt ja mehukeitot.



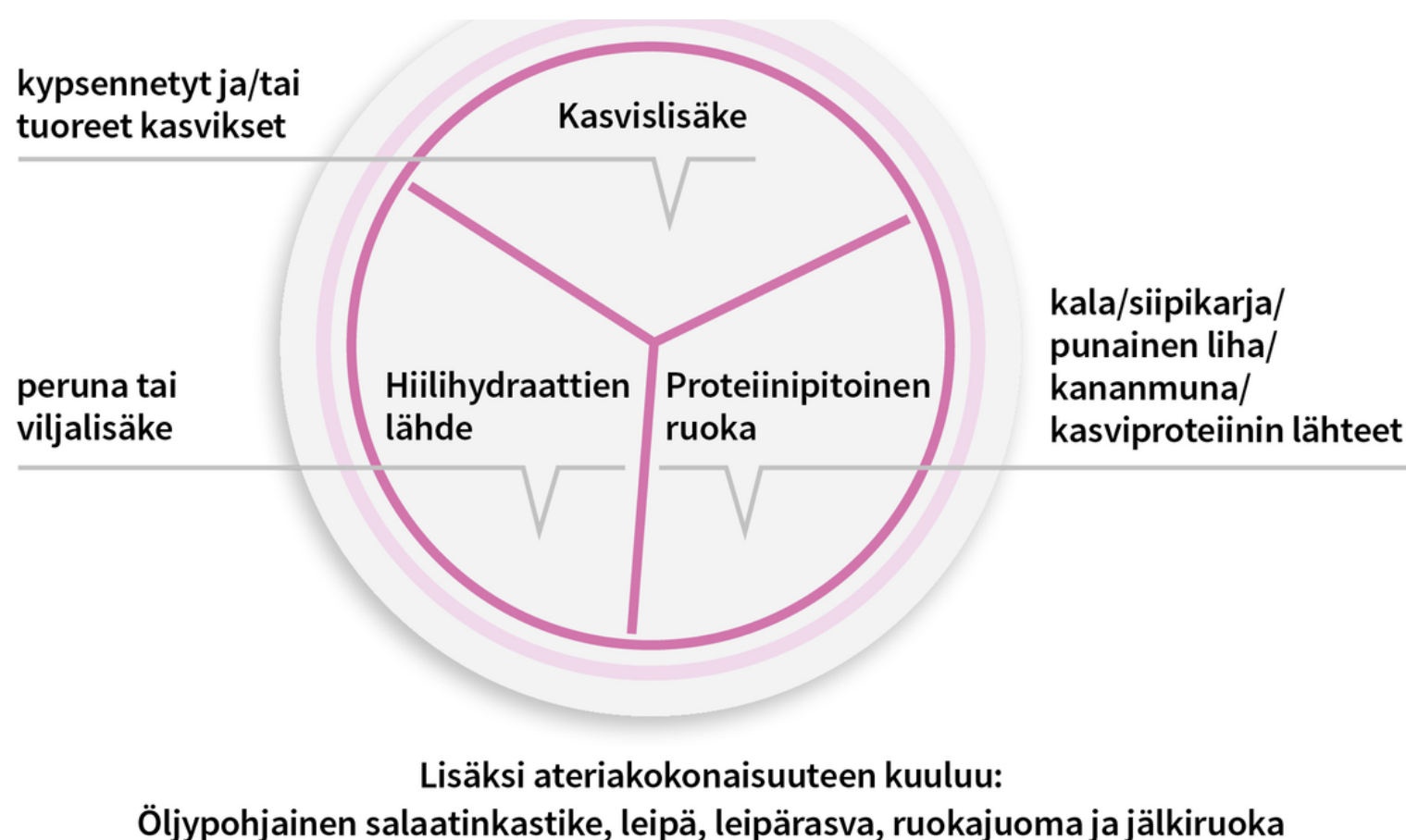
RAVITSEMUSTA TUKEVAT

- Suun hyvinvoinnista huolehtiminen: tarkistetaan proteesien istuvuus, huolehditaan säännöllisestä hammastarkastuksesta, otetaan suun hyvinvoinnin asiat puheeksi käynneillä, varmistetaan että asiakkaalla välineet (hammasharja, hammastahna, suuvettä)
- Vajaaravitsemusriskin arviointi MNA tai NRS testin avulla - Puututaan ajoissa tilanteeseen.
- Otetaan huomioon asiakkaan yksilölliset tarpeet sekä mieltymykset ravitsemuksen suhteen.



KOTIHOIDON KONKREETTISIA KEINOJA

- kotihoiton käynnit sijoitetaan ruoka-aikojen lähetyville
- kotiateriapalvelut ja kauppapalveluiden hyödyntäminen
- välipalojen hyödyntäminen: ruokaa tarjolla säännöllisesti, vähintään 3h välein. Välipalana voi toimia vanukas, pirtelöt, valmiiksi tehdyt leivät, valmiiksi pilkotut hedelmät
- teknologian hyödyntäminen ruokailun varmistamisessa: kuvapuhelut, mobiilikirjausten huomiointi asiakkaan ravitsemuksen toteutuksesta



Ikääntyneen lautasmalli

Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositus, VRN ja THL, 2020



Veto- ja pitovoimaa
KOTIHOITOON

Tuotosta saa käyttää Veto- ja pitovoimaa kotihoitoon hankkeessa.

Tekijät: Sairaanhoitajaopiskelijat: Ella Seppä, Emilia Haikka ja Laura Setälä TAMK

Lähteet:

Alden-Nieminen, Helena; Raulio, Susanna; Männistö, Satu; Laitalainen, Elina; Suominen, Merja; Prättälä, Ritva. 2009. Ikääntyneiden suomalaisten ateriointi : Ruokapalveluiden seurantaraportti 3. Raportti / Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) : 7/2009. Verkkoversion ISSN 1798-0089

KSSHP. N.d. Ravitsemustilan arviointi MNA. Verkkosivu.
https://www.ksshp.fi/ikaantyneenvajaaravitsemus/MNA_ohje.pdf

Jyväkorpi,S., Strandberg,T., Urtamo, A., Pitkälä,K., Suominen,M., Kokko,K. & Heimonen, S-L. 2020. Ikääntyneiden terveys, elämänlaatu, toimintakyky ja mielen hyvinvointi. Gerontologia 34 (4), 339-344. <https://journal-fi.libproxy.tuni.fi/gerontologia/article/view/99624/57593>

Perttula, K., Eromäki,H., Kaukonen,R., Nissinen,K., Peltoniemi, A., Hopia, A., 2015. Kropsua, hunajaa ja puutarhan tuotteita – Ruokakulttuuri osana ikäihmisten hyvää elämää. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/87436/B95.pdf?sequence=1>

Opas ikäihmisen parempaan suunhoitoon. N.d. Puhtaat hampaat. Helsingin yliopisto. Saatavilla: https://www2.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/opas_ikaihmisille.pdf.

Ravitsemusopas ikääntyneille. 2021. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemusopas_ikaantyneille_web.pdf

Schwab, U. 2020. Ikääntyneiden ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 10.5.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01086>

Suominen,M. 2013. Ravitsemus. Gerontologia. Duodecim Oppiportti. <https://www.oppiportti.fi/op/grt04800/do#s1>

Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2020.