

# Ikääntyneiden ravitsemus- suositus - ennakkotietoa

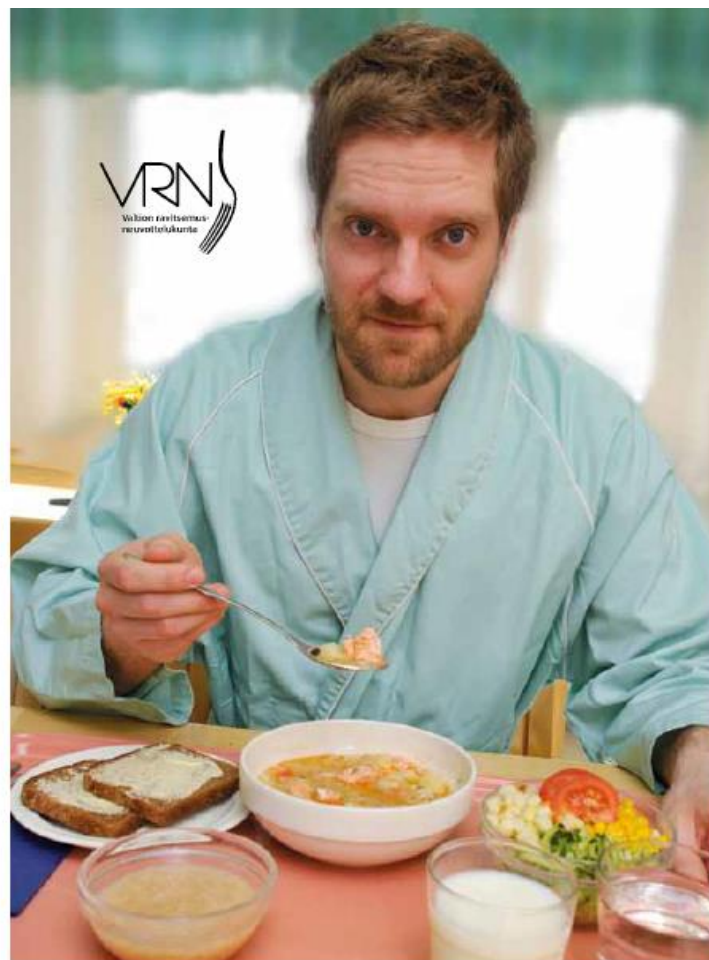
Arja Lyytikäinen, pääsihteeri

Oulu 3.10.2019



## **RAVITSEMUSSUOSITUKSET ikäntyneille**

Valtion ravitsemusneuvottelukunta  
2010



# **RAVITSEMUSHOITO**

Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin,  
palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010

# Asiantuntijatyöryhmä 26.3.2019 -

- Ursula Schwab, ravitsemusterapian professori UEF ja VRN:n edustaja (puheenjohtaja)
- Kaisu Pitkälä geriatri, yleislääketieteen professori Helsingin Yliopisto
- Satu Karppanen, neuvotteleva virkamies STM
- Anja Noro, tutkimusprofessori THL (2.5.2019 alkaen)
- Merja Suominen, FT, toiminnanjohtaja Gery ry
- Raisa Valve, FT, yliopistonlehtori Helsingin yliopisto (1.5.2019 alkaen johtava ravitsemusterapeutti Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä)
- Tuija Helminen, ravitsemusterapeutti Helsingin kaupunki
- Eeva Nykänen, ravitsemusterapeutti Keski-Suomen sairaanhoitopiiri
- Karoliina Salminen, ravitsemusterapeutti Vantaan kaupunki
- Susanna Raulio, FT, erikoistutkija THL
- Katja Borodulin, liikunta-asiantuntija Ikä-Instituutti
- Tiina Tamiola, asiakkuuspäällikkö Pirkanmaan Voimia Oy
- Irma Nykänen, FT, yliopistonlehtori UEF (toimii käsikirjoittaja-asiantuntijana ja työryhmän sihteerinä)
- Arja Lyytikäinen, pääsihteeri, VRN (toimii julkaisun kustannustoimittajana)

# Asiantuntijakuulemisessa esille nostettuja asioita (1)

- Ikääntyneiden ravitsemussuositus → Ikääntyneiden ruokailusuositus tai Ruoka- ja ruokailusuositus
  - tarvitaan konkreettisia, selkeitä ohjeita ruokailun järjestämiseen, tarjottavaan ruokaa, ruokailun mahdollistamiseen → LAATUKRITEERIT tarjottaville aterioille
  - Ikäruoka -hankkeessa paljon kannanottoja; hyvä pohja
    - Perustana hyvän ravitsemuksen säilyttäminen/edistäminen jo 55 v. iästä lähtien (erityisesti lihasvoiman säilyttäminen tärkeää) → hyväkuntoisena eläkkeelle --> toimintakyvyn ylläpitäminen
  - Liikkuminen ja ravitsemus yhdessä tärkeät toimintakyvyn ylläpitämisessä; liikkuminen mukaan suositukseen
  - Tarvitaan myös suositus ravintolisien käytöstä (milloin tarvitaan)
- Implementointi haaste → jo alussa suunniteltava miten jalkautetaan ja saadaan käyttöön (nykyiset suositukset eivät ole kattavasti käytössä)
  - Lääketieteen ja hoitotieteen asiantuntijat mukana laatimisessa
  - Suosituksen laatiminen asetettiin kiireelliseksi

(2)

- Vajaaravitsemuksen arviointi oleellisen tärkeää; työkalut, hyvät käytännöt
  - Miten hoidetaan missäkin vaiheessa?
  - Ks. ikääntyneiden palvelumalli, *Ikäneuvo-hanke*; <https://stm.fi/koti-ja-omaishoito/rahoitettavat-hankkeet/ikaneuvo>
    - ravitseminen osana kodissa tehtävää palvelutarpeen arviointia; sisältää lyhyt MNA ja sarkopenian arvioinnin
  - Lääkkeiden ja ravinnon yhteisvaikutukset on huomioitava
  - Otettava esille kotihoidossa uudet enteraalisen ravitsemuksen toteuttamistavat (mitä ennen sairaalassa, nyt myös kotihoidossa)
- Ruokailun mahdollistamiseen liittyvä uusi teknologia esille
  - Ateriapalvelun tuotanto, jakelu, aterioiden toteuttamistavat
  - Digitaaliset ratkaisut, tilauskäytännöt ym.
- Kotipalveluateriat määritettävä; mitä sisällöllisesti, laatukriteerit
  - Proteiinin tarvetta koskeva suositus avattava ruokana, mitä ja kuinka paljon.

# Ikääntyneiden ravitsemukseen liittyviä kysymyksiä

- Ikääntyvien energiansaanti tutkimusten mukaan matala – millainen energiasuositus? → pieni ruokamäärä useille ”riittävä” → ravintoainetiheys (täydentämisen keinot?)
  - Ikääntyneiden laihtumisen ohjaus on pulma (ei tarpeetonta laihtuttamista!) (Energiansaannin riittävydessä haasteita usein jo ennen 75 v. ikää)
- Sarkopenia: proteiinisuosituksen tarkistus
- Luustotilanne usein huono → D-vit, kalsiumin riittävä saanti huomioitava
- Alkoholien käyttö → vaikutukset ruokailuun ja ravitsemukseen (mm. C-vit. saanti vähenee, albumiini laskee) → palautuminen heikkenee
- Yhdessä syömisen sosiaalinen merkitys ikääntyessä → yhteisöllisiä ratkaisuja
- Ikääntyvien erityispiirteet ja erityistilanteet suosituksen alkuun, mutta ei yksityiskohtaisia ravintoainetaso suosituksia
  - Esitettiin, että ikääntyneiden suosituksessa olisi esillä ikääntyneiden tavalliset sairaudet, jotka vaikuttavat ravitsemukseen (muistisairaudet, aivohalvaus, Parkinsonin tauti ym.); sairauksien ravitsemushoito yhteneväinen osuus ravitsemushoitosuosituksen kanssa

# Ravitsemushoitoon liittyviä kysymyksiä

- Ravitsemushoitosuosituksen tunnettuus on huono tk-sairaaloissa
- Todellisuus: laitokseen tulee jatkuvasti lisää heikkokuntoisia vanhuksia, joilla hoidon tarve on suuri; ristiriita resurssit vs käytännön todellisuus myös ravitsemushoidossa
- Palvelutarpeen arviointiin tarvitaan **ravitsemuskriteerit (sähköiset lomakkeet?)**
  - RAI-arviointi
  - MNA –suppea → edetään tarvittaessa laajaan
  - GLIM-kriteerit
  - Muuta?
- Miten tahaton painonlasku havaitaan riittävän ajoissa?
- Ravitsemushoitosuunnitelmien ja seurannan puutteet ongelma
- Ravitsemusohjauksen toteuttaminen

# Ravitsemushoitosuositus (2)

- Nykyisestä suosituksesta puuttuu terveystakeskus, kotihoito, ympärivuorokautinen hoito, palvelukeskukset – miten ravitsemushoito näissä järjestetään ja miten hoitoketju toimii?
  - **Nämä asiat ovat yhteisiä ikääntyneiden ja ravitsemushoidon suosituksessa**
  - Hoitotyössä vaikea huomioida, että ravitsemuksessa on paljon erityistarpeita (tehostetun ravitsemushoidon keinovalikoimaa ei tunneta/ei käytetä)
  - Ravinnonsaannin seurantaan tarvitaan työkalu (ruoanjakelutavan mukaan)
- Ammattiroolien ja vastuiden määrittäminen ravitsemushoidossa
- Ruoanjakelun vaikutusten tarkastelu tarpeen: keskitetty vs hajautettu, hyvät ja huonot puolet; hoitajan vastuu, ruoanjakelun toimivuus
- Tilaaja-tuottajamalli; palvelusopimukset (ravitsemushoidon sisällön määrittäminen); lisäksi mukaan ravitsemusterapiapalvelujen mitoitus, saatavuus ja käyttö



# Ikääntyneille oma suositus toimintakykyluokituksen mukaan

## Ravitsemushoitosuosituksen kanssa yhteinen ryhmä

Ympäri vuorokautisessa hoidossa olevat, avuntarve useissa päivittäisissä toiminnoissa

Tarvittavien kotiin tuotujen ruokapalveluiden järjestäminen  
Syömiseen liittyvän avuntarpeen arviointi  
Ruokailutilanteen psykososiaalisten tekijöiden ja mielihyvän korostuminen

Kotihoidon asiakkaat, avuntarvetta välineellisissä päivittäisissä toiminnoissa, voi olla avuntarvetta myös liikkumisessa ja peseytymisessä

Painonvaihtelun ja tahattoman laihtumisen ehkäisy  
Omaishoitajien tukeminen ruokailun järjestämisessä  
Kotivara  
Tottumusten ja mieltymysten korostaminen ruokavalinnoissa

Kotona asuvat, useita sairauksia ja haurastumista, ei ulkopuolisen avun tarvetta

Energiansaannin ja -kulutuksen tasapaino

Ruokavalion laatu ja monipuolisuus (riittävästi proteiinia, runsaasti kasviksia, viljatuotteet valitaan täysjyväisinä ja kuitupitoisina, rasvan laatu on suurelta osin pehmeää ja suolan käyttö maltillista)

Hyvä ravitsemus sairauksien yhteydessä

Riittävä D-vitamiinin saanti

Hyväkuntoiset ikääntyneet

# Suosituksen laatimisesta

- Sekä painettu että sähköinen julkaisu tulossa
- Peruseriaatteiden sisällyttäminen samoin kuin muiden ikäryhmien suosituksessa

## **Suosituksen tieteellisen pohjan vahvistaminen:**

1. ESPEN ravitsemushoitosuositukset (uusin Ikääntyneet 2018)
2. ASPEN Clinical guidelines, jos ei edellisissä
3. KÄYPÄ HOITO -SUOSITUKSET
4. MUU TUTKIMUSNÄYTTÖ
5. MUIDEN MAIDEN SUOSITUKSET (mm. Ruotsi päivittänyt juuri ikääntyneiden suosituksen)

# Prosessin käynnistäminen

- **Suosituksille nimetty oman asiantuntijaryhmä (VRN)**
  - Moniammatillisuus
- Pientyöryhmät käsikirjoituksen laatimisessa
- Julkinen kommentointipyyntö kohdennetusti
- Erillinen jalkauttamissuunnitelma:
  - Jalkauttamiseen mukaan potilasryhmät, sekä muut ammattiryhmät mm. toiminta- ja puheterapeutit
  - Suositusten vieminen laajaan tietoisuuteen yhteistyössä viestinnän ammattilaisten kanssa.

VALTIONEUVOSTON  
SELVITYS- JA TUTKIMUSTOIMINTA

Raisa Valve, Suvi Itkonen, Marjut Huhtala, Päivi Jämsén,  
Enni Mertanen, Paula Mäkeläinen, Saira Paavola,  
Susanna Raulio, Merja Suominen ja Riitta Tuikkanen

## **Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä**

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 78/2018

[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161211/73-2018-  
ikaihminen%20ruokapalvelut%20muuttuvassa%20toimintaymparistossa.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161211/73-2018-ikaihminen%20ruokapalvelut%20muuttuvassa%20toimintaymparistossa.pdf)

Ruoka- ja vanhustalvluvastaavien nkemyksiä ikähmisten uusittavissa ravitsemussuosituksissa huomioitavista asioita.

#### **Ikähmisen mahdollisuus vaikuttaa ruokavalintoihin**

- Yksilöllisyys
- Omat toiveet
- Valinnanvapaus
- Mieleisyys
- Hyvä maku

#### **Ruokatottumusten huomioiminen**

- Tottumusten muutokset sukupolvien vaihtuessa (huomioiminen ruokalistasuunnittelussa ja raaka-ainevalinnoissa)
- Ruuan tuttuus
- Kotimaisuus

#### **Ruoan ravitsemuslaatu**

- Riittävästi energiaa, proteiinia ja ravintoaineita pienistä annoksista (konkreettisia esimerkkejä)
- Aliravitsemusriski
- Erityisruokavaliot
- Ruuan monipuolisuus
- Säännöllinen ruokailu

#### **Ruoan syödyksi tulemisen tärkeys**

- Syömiseen kannustamisen keinot
- Ruuan syödyksi tulemisen seurantakeinot
- Muistisairaiden erityistarpeet
- Ruuan ja lääkkeiden yhteisvaikutukset

#### **Suosituksien toteuttamistapa**

- Helppolukuisuus
- Mallintaminen

# IKÄÄNTYNEIDEN RAVITSEMUKSEN JA RUOKAPALVELUJEN INDIKAATTORIT

## **Seurannan kannalta tärkeimmät indikaattorit:**

- tahaton painonmuutos ikääntyneen ravitsemustilan indikaattorina
- ravitsemussuositusten noudattaminen ja todentaminen ravintosisältölaskennalla ruokapalvelujen tuottamien aterioiden ravitsemuslaadun indikaattoreina
- ravitsemuslaadun käyttö ehdottomana valintakriteerinä kilpailutettaessa julkisia ruokapalveluja ravitsemuslaadun toteutumista hankinnoissa kuvaavana indikaattorina
- maakuntastrategiaan osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä on kirjattu ikääntyneiden ravitsemuksen ja ruokailun linjauksia ikääntyneiden hyvän ravitsemuksen edistämisen indikaattorina
- kunnan hyvinvointikertomuksessa raportoidaan ikääntyneiden ravitsemuksen ja ruokapalveluiden toteutuminen ikääntyneen hyvän ravitsemuksen toteutumisen indikaattorina

# Hyvän ruokailun ja ravitsemuksen positiiviset vaikutukset ikääntyneelle ja yhteiskunnalle.

