

Ravitsemusterveyden edistämisen uutiskirje

Tämä uutiskirje on ensimmäinen Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden edistämisen uutiskirje. Kirje julkaistaan neljä kertaa vuodessa. Uutiskirje nostaa esiin ajankohtaisia alueellisia ja valtakunnallisia asioita ravitsemusterveydestä ja sen edistämisestä. Tämä kirje on lähetty kaikille niille, jotka ovat PPSHP:n perusterveydenhuollon uutiskirjeen postituslistalla.



Hyvän ravitsemuksen edistäminen on kunnan tehtävä

Pohjois-Pohjanmaalle on perustettu **ravitsemusterveyden edistämisen verkosto**, johon kuuluvat kuntien ateria- ja puhtauspäälliköt sekä ravitsemusterapeutit. Verkoston toiminta on osa laajempaa maakunnallista hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhteistyötä, jota ohjaa Pohjois-Pohjanmaan hyvinvoinnin yhteistyöryhmä HYR.

Hyvä ravitsemus edistää lasten ja nuorten tervettä kasvua, kehitystä ja oppimista, ylläpitää työikäisten vireyttä ja työkykyä ja tukee vanhusten toimintakyvyn, mielenvireyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin säilymistä. Terveyttä edistävä ruoka vähentää keskeisten kansantautiemme vaaraa ja taakkaa ja ehkäisee sairaanhoidon tarvetta. Säännölliset ateriat yhdessä toisten kanssa ovat sosiaalista pääomaa, jolla edistetään koko yhteisön hyvinvointia. Ravitsemus on yhteiskunnallisesti paitsi terveys- ja sosiaalipoliittinen, myös talous-, elinkeino- ja ympäristöpoliittinen valinta. Väestön hyvän ravitsemuksen edistäminen on sekä kunnan että maakunnan tehtävä, jonka linjaukset, toimenpiteet ja vastuut on määriteltävä ja päätettävä yhdessä.

Maakunnallinen ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma valmistui



Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelma

POHJOIS-POHJANMAAN RAVITSEMUSTERVEYDEN KOORDINAATIORYHMÄ

Pohjois-Pohjanmaalle perustettiin vuonna 2019 ravitsemusterveyden edistämisen suunnittelua ja arviointia varten ravitsemusterveyden verkosto.

Verkoston toimintaa koordinoiva työryhmä on laatinut maakunnallisen ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelman, johon verkoston jäsenet eli kuntien ravitsemisasiantuntijat ja ravitsemusterapeutit ovat ottaneet kantaa.

Suunnitelman tavoitteina ovat kouluruokailun ja ikääntyneiden ravitsemuksen kehittäminen sekä monialaisen ravitsemuksen kehittäjätyöryhmän perustaminen kuntakohtaisesti.

Hyvinvoinnin yhteistyöryhmä hyväksyi kokouksessaan 14.2.2020 Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden edistämisen suunnitelman maakunnalliseksi suunnitelmaksi ja se on lähetetty kuntiin, sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymiin ja koulutuskuntayhtymiin käsiteltäväksi.

Suunnitelma on luettavissa "Lue lisää" -kohdasta

Koordinaatioryhmän jäsenet tulevat mielellään esittelemään suunnitelmaa kuntiin.

Yhteydenotot:

Soile Haataja (soile.haataja@ouka.fi)
Leea Järvi (leea.jarvi@ppshp.fi)
Karita Pesonen (karita.pesonen@ras.fi)
Sami Tuohimaa (sami.tuohimaa@kempele.fi)

Ikääntyneiden ravitsemus



Ravitsemuksella on keskeinen merkitys ikääntyneiden ihmisten terveyden, toimintakyvyn ja elämänlaadun tukemisessa.

Hyvä ravitsemustila tukee kotona asumisen mahdollisuutta ja nopeuttaa sairauksista toipumista. Iän myötä energiankulutus pienenee, koska liikkuminen vähenee ja lihasmassan määrä pienenee.

Tällöin usein myös syödyn ruoan määrä vähenee, jolloin proteiinin, vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti voi jäädä niiden tarvetta pienemmäksi. Sairastuessa hyväkuntoisestakin ikääntyneestä kehitty nopeasti vajaaravitsemuksen riskipotilas.

Uusi ikääntyneiden ruokailusuositus, Vireyttä seniorivuosiin, julkaistaan tiistaina 31.3. klo 9:00 – 11:30. Koronaepidemian vuoksi tilaisuus on muutettu verkkolähetykseksi ja tilaisuus Tieteiden talolla on peruttu. Tilaisuuden esityksiä voi seurata verkossa [tämän linkin](#) kautta.

Ruokasuositus on tarkoitettu valtakunnalliseksi laatusuositukseksi, jolla määritetään, miten tuetaan iäkkäiden ravitsemusta ja järjestetään laadukkaat ruokapalvelut, jotka pohjautuvat iäkkäiden tarpeisiin ja edistävät yhdessä syömistä. Julkaisu sisältää suositukset terveyttä edistävästä ruokavaliosta ja sairauksien ennaltaehkäisystä eläkeikää lähestyvässä ja eläkeiässä.

Ylivieskan Vilja-keittiö

Ylivieskan kaupungin uusi valmistuskeittiö Vilja otettiin käyttöön 27.1 Tällä hetkellä keittiössä valmistetaan sivistystoimen ja varhaiskasvatuksen ateriat. Aterioita on n. 3000 kpl päivässä. Toukokuun lopulla Vilja keittiöön siirtyy ikäihmisten ja palveluasumisyksiköiden ateriapalvelut. Sen jälkeen Vilja-keittiössä valmistetaan päivittäin n. 4000 ateriaa. Erityisruokavaliota päivittäin on 200. Aluksi keittiö toimii viitenä päivänä viikossa ja kesästä lähtien ollaan töissä joka päivä.

Vilja-keittiö on oma erillinen rakennus. Omassa rakennuksessa toimiminen helpottaa työhön keskittymistä. Rakennuksen sisällä on toimiva logistiikka, näin on saatu lähtevä ja tuleva tavaraliikenne selkeäksi. Ruoan kuljetusmatkat asiakkaille lyhenevät ja kuljetusten määrä vähenee, koska sijaintimme Puhurikadulla on hyvä. Suurin osa asiakkaistamme on 5-10 km säteellä.

Keittiössä on erilliset tilat lämpimien ruokien, kylmien ruokien ja erityisruokien valmistukseen. Uuden keittiön laitteet antavat mahdollisuuden valmistaa ruokaa monin eri menetelmin. Kaikki arkipäivän lounaat lähtevät kuumina. Päivällisissä ja viikonlopun aterioissa käytetään myös kylmävalmistusta.

Vilja-keittiössä työskentelee aluksi 7 henkilöä ja syksystä lähtien 13. Heidän esimiehenään on palveluesimies Marjukka Säisä. Uuden keittiön tiloissa sijaitsee myös puhdistus- ja ruokapalveluiden toimistotilat.

Uusi keittiö on rakennettu mahdollisimman energiatehokkaaksi. Esim. laitteiden lämpö otetaan talteen ja sillä voidaan osittain lämmittää käyttövettä. Viljassa on varauduttu myös mahdollisiin sähkökatkoihin, ruokaa voidaan valmistaa pienen ”varavoiman” avulla.

Kahden päivän kokemuksella voidaan sanoa, että keittiö toimii hyvin ja on hyvä työympäristö.

[Kalajokilaakson lehtijuttu Vilja-keittiöstä](#)

Lisätieto: palvelujohtaja Eija Kangasoja, eija.kangasoja@ylivieska.fi



Koulutuksia

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin Käypä hoito -yksikkö ja Suomen Lihavuustutkijat ry järjestävät koulutuksen keskiviikkona 22.4. **aiheena lasten, nuorten ja aikuisten lihavuus.**

Koulutus on tarkoitettu terveydenhuollon ammattilaisille perusterveydenhuollosta erikoissairaanhoidon sekä kaikille toimijoille, jotka edistävät terveyttä ja painonhallintaa tukevien elintapojen toteutumista. Koulutuksessa käsitellään päivitettyä Lihavuuden Käypä hoito -suositusta, joka sisältää lasten, nuorten ja aikuisten lihavuuden ehkäisyn ja hoidon. Lisäksi päivän aikana käydään läpi elintapaneuvontaa ja lihavuuden puheeksi ottamista, kansallisia ravitsemussuosituksia eri-ikäisille ja lihavuuden ehkäisyä yhteiskunnallisesta näkökulmasta.

Koulutusta on mahdollista seurata myös verkossa livenä.

Lisätietoa THL:n sivuilla / tapahtumat: [Mitä uutta lasten, nuorten ja aikuisten lihavuudesta – lihavuuden Käypä hoito -suositus käyttöön](#)

Tulevaisuuden säästöt tehdään nyt - huomio lasten ja nuorten ruokaympäristöön

Ruokaympäristö muovaa ihmisten makumieltymyksiä, ruokatottumuksia sekä suhdetta ruokaan ja syömiseen ensimmäisistä ikävuosista alkaen, ja vaikuttaa siten terveyteen läpi elämän. Epäterveelliset ruokatottumukset altistavat heikolle ravitsemustilalle, haitalliselle painonkehitykselle ja elintapasairauksille, ja ovat erityisen vahingollisia kasvaville ja kehittyville lapsille ja nuorille. Ruokaympäristöllä tarkoitetaan kaikkia fyysisiä, sosiokulttuurisia, taloudellisia ja poliittisia ympäristöjä, mahdollisuuksia ja olosuhteita, jotka vaikuttavat ruoanvalintaan ja ravitsemukseen.

VTT:n ja Itä-Suomen yliopiston toteuttamassa selvityksessä kartoitettiin suomalaisten lasten ja nuorten ruokaympäristön nykytilaa sekä keinoja, joilla ruokaympäristöä on edistetty hallinnon aloilla ja yhteiskunnan eri sektoreilla. Hankkeessa kehitettiin menetelmät lasten ja nuorten ravitsemuksen seuraamiseen sekä ruokaympäristöön kohdistuvien politiikkatoimien kustannusvaikutusten arviointiin. Lisäksi laadittiin toimenpide-ehdotuksia, joiden avulla lasten ja nuorten terveyttä tukeva ruokaympäristö olisi mahdollista saavuttaa. Selvitys toteutettiin osana valtioneuvoston vuoden 2019 selvitys- ja tutkimussuunnitelman toimeenpanoa (www.tietokayttoon.fi).

Järjestämme perjantaina 3.4.2020 klo 9–10 webinaarin TERRA-hankkeen keskeisistä tuloksista.

[Teams-linkki webinaariin](#)

Ohjelma

9:00 - 9:10 TERRA-hankkeen tavoitteet ja kulku, Eeva Rantala, VTT

9:10 - 9:25 Kokemuksia lasten ravitsemuksen arvioinnista digitaalisen työkalun avulla, Timo Lakka ja Juuso Väistö, Itä-Suomen yliopisto

9:25 - 9:40 Terveystaloudellinen laskentamalli ja politiikkatoimien tuottama odotettu pitkän aikavälin säästöpotentiaali, Janne Martikainen, Itä-Suomen yliopisto

9:40 - 10:00 Toimenpide-ehdotukset lasten ja nuorten terveyttä tukevan ruokaympäristön kehittämiseksi, Eeva Rantala, VTT

Pääset kuuntelemaan webinaaria alla olevan linkin kautta. Osallistuminen on ilmaista eikä vaadi ilmoittautumista. Kutsua saa mielellään jakaa eteenpäin. Webinaari tallennetaan ja tallenne tulee saataville myöhempää katselua varten.

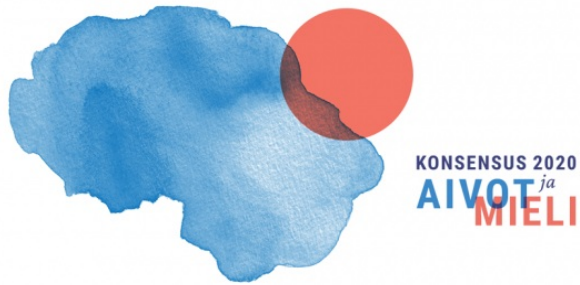
TERRA-tutkimusryhmän puolesta

Eeva Rantala

Tutkija, TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti

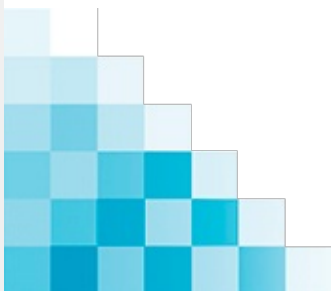
VTT

Aivot ja mieli – terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen - konsensuslausuma



Aivojen hyvinvointia tukevat terveelliset elämäntavat, kuten terveellinen ravinto, liikunta, päihteettömyys sekä aivojen sopiva haastaminen, mutta myös riittävästä levosta huolehtiminen ja haitallisen stressin välttäminen. Ympäristötekijät vaikuttavat aivojen toimintaan jatkuvasti, ja aivojen muokkautuminen onkin elinikäinen prosessi.

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia ovat laatineet Aivot- ja mieli - konsensuslausuman, jonka tavoitteena on kartoittaa aivojen ja mielen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen yhtymäkohtia ja erityispiirteitä sekä muodostaa asiantuntijoiden konsensusnäkemys ajankohtaisista haasteista ja tarvittavista toiminnoista nyt ja seuraavan vuosikymmenen aikana.



Yhteystiedot

Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri
Perusterveydenhuollon yksikkö
PL 10, 90029 OYS

Rekisteriseloste

Powered by Postiviidakko™