

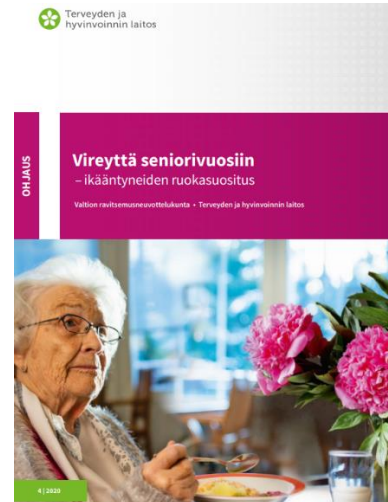
Vireyttä seniorivuosiin, ikääntyneiden ruokasuosituksen käytäntöön seminaari Pohjois-Pohjanmaalla

Seminaari ikääntyneen ravitsemuksesta ja ravitsemussuosituksista pidettiin Oulussa, OYS:ssa 11.5.22.

Seminaarin esitykset ja tallenne löytyvät sekä Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden verkoston että Ruokaviraston nettisivuilta:

- [Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden verkosto](#)
- [Ruokavirasto](#)

Seminaarin järjestämisestä vastasivat Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) ja Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden verkosto.



Seminaari tavoitteena oli tehdä tunnetuksi ikääntyneiden ruokasuosituksia ja viedä käytäntöön suositukseen kirjattuja hyviä toimintamalleja. Osallistujia oli sekä paikan päällä että etäyhteydellä yhteensä 65 henkilöä. Seminaarin puheenjohtajana toimi Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden verkoston puheenjohtaja Karita Pesonen.

Yliääkäri Päivi Hirsso avasi seminaarin ja korosti ravitsemusterveyden merkitystä kotona pärjäämisessä. Riittävällä ravitsemuksella on merkitystä hauraus- ja raihnaus-oireyhtymän eli yleisen heikkouden kehittymisen ehkäisyssä. Ravitsemus tulee huomioida ikääntyneen ihmisen palveluiden kaikilla tasoilla. Kotona pärjäämistä tulee jatkuvasti arvioida ja tässä mm. ravitsemustilan arvioimisella ja ravitsemusterveyden edistämällä on osuutensa.

Erytisasiantuntija Satu Jyväkorpi Valtion ravitsemusneuvottelukunnasta kertoi ikääntyneen hyvästä ravitsemuksesta ja ravitsemuksen erityispiirteistä. Keskeistä on riittävä energian ja suojaravintoaineiden saanti, mutta myös valtimoterveyden edistäminen, jossa rasvan laadulla on merkitystä. Kun ikääntyneiden ruoan energiasisältöä halutaan nostaa, suositeltavaa on käyttää kasviöljyjä ja kasvisrajoja kerman ja voin asemesta. Laadukkaat rasvat vaikuttavat myös aivoterveeyteen. Ei ole hyvää aivoterveyttä ilman hyvää verenkiertoa ja lihasterveyttä. Hyvä ravitsemus on terveen vanhenemisen edellytys.

Ravitsemustoimen johtaja Eija Hiltunen Gaius- säätiöstä kertoi palvelujen piirissä olevien ikääntyneiden ihmisten ruokailusta, jota Gaius - säätiön palvelukodeissa on haluttu pitää kodinomaisena ja omatoimisuuteen tukevana. Kodinomaisuutta lisäävät kaunis kattaus, rauhallinen ilmapiiri ja henkilökunnan osallistuminen ruokailuun. Vastapaistetun leivän tuoksu, värikkäät kasvikset ja oikea palakoko ruokalajeissa tekevät ruokailuhetkestä houkuttelevan. Ruokailutilanteen rauhoittaminen ja kodinomaisuus vaikuttavat myönteisesti asiakkaiden ravitsemustilaan ja elämänlaatuun. Henkilökunnan asenteella on suora merkitys ikääntyneen ihmisen elämänlaatuun.

Ravitsemusterapeutti Tanja Seppä Oulun kaupungista kertoi ravitsemustilan arvioinnista ja ravitsemushoidosta. Säännöllinen punnitseminen on helppo tapa arvioida ikääntyneen ihmisen ravitsemustilaa. Painon muutos viimeisen kolmen kuukauden aikana on merkityksellinen. Esimerkiksi

kolmen kilon painonpudotus kolmessa kuukaudessa on huolestuttava painon pudotusvauhti. Ikääntyneiden vajaaravitsemusriskin arvioinnissa RAI-arvioinnin yhteydessä, voidaan käyttää MNA-testiä (Mini nutritional assessment). MNA soveltuu ikääntyneiden (yli 65 vuotta) henkilöiden virhe- ja vajaaravitsemusriskin arviointiin. Hyvä ravitseminen pohjautuu yksilölliseen ravinnontarpeeseen ja siihen, mikä on henkilön kyky syödä tarvettaan vastaavaa ruokamäärää. Vajaaravitsemuksen riski korjautuu monesti niin, että tilannetta seurataan. Tarvittaessa ravitsemusta muokataan ja tehostetaan.

Palvelupäällikkö Maiju Tuisku ja palveluesimies Riittakaisa Pihlaja kertoivat puheenvuorossaan Oulun kaupungin ikääntyneiden pitkäaikaishoidon ruokapalveluista. Ruoka voi olla ikääntyneelle osa lääkkeetöntä hoitoa esim. psykiatriosastolla, jossa käytännön kokemusten perusteella on tehty muutoksia ruokailuun. Lounaaksi tarjotaan kevyempi ateria ja päivällisellä tukevampaa ruokaa. Tämä käytäntö on rauhoittanut osaston potilaita. Haasteena on, miten ruokailuhetkistä saadaan merkityksellisiä ja iloa tuottavaa laitoksessa asuville ihmisille. Hoitohenkilökunnalla on suuri merkitys sille, millainen ruokahetken tunnelma on. Hyvän ravitsemuksen turvaaminen korkeassa iässä on sosiaalisesti kestävä ja eriarvoisuutta vähentävää.

Päätöspuheenvuoron piti Valtion ravitsemusneuvottelukunnan pääsihteeri Arja Lyytikäinen. Koulutusta ikääntyneiden ruokasuosituksista järjestetään useilla eri alueilla. Tulossa on myös maksuton verkkokoulutus ammattilaisille, jota pilotoidaan ensi syksyllä. Verkkokoulutus koostuu moduleista. Koulutus on avoin ja maksuton ja se tullaan tallentamaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan sivuille. Lisäksi rakennetaan palvelutarjotin ikääntyneiden ravitsemukseen liittyvistä palveluista. Ruokavirasto kokoaa kansallisen portaalin, jota voi paikallisesti täydentää. Palvelutarjotinta aletaan rakentaa ensi syksynä. Syyskuussa 2023 järjestetään kampanja, jossa teemana ruokailoa yhdessä syöden. Kampanjan kohderyhmänä ovat ikääntyneet ihmiset ja heidän omaisensa.