

Gery

4/2016

Voimaa ruuasta

Porvoo tukee
ikäntyneiden
toimintakykyä ja
hyvinvointia **s. 4**

Raija Oranen elää
täysillä elämänsä
jatkoaikaa **s. 10**

Omahoito-
valmennus **s. 14**

Ateriapalvelun
ruuan laatuun
on kiinnitettävä
huomiota **s. 16**



RAVITSEMUS KOTIHOIDOSSA:

*Ikäntyneiden
omaishoitajien
ravitsemusta
tukemassa*

s. 12



4



10



18

Sisältö

- 04 Porvoo tukee ikääntyneiden toimintakykyä ja hyvinvointia
- 08 Lukulamppu
- 09 Ravitsemusterapeutti vastaa
- 10 Raija Oranen elää täysillä elämänsä jatkoaikaa
- 12 Ikääntyneiden omaishoitajien ravitsemusta tukemassa
- 14 Omahoitovalmennus
- 16 Ateriapalvelun ruuan laatuun on kiinnitettävä huomiota
- 18 Lyhyesti
- 19 Lenkiltä kuultua
- 20 Asiakkaan ruokailu tärkeä osa kotihoidon arkea
- 22 Ikääntyneiden kaatumisten ehkäisy kannattaa



Julkaisija
Gerontologinen ravitsemus Gery ry
Society for Gerontological Nutrition
in Finland
ISSN 2343-3760 (painettu)
ISSN 2343-3779 (verkkojulkaisu)

**Juttuideat ja palaute
toimitukseen:**
info@gery.fi

Graafinen suunnittelu
Rohkea Ruusu Oy
Kristina Sarivaara AD

Painopaikka
Lönnberg Print & Promo

Tilaukset ja osoitemuutokset:
info@gery.fi
Tilaushinta 25 €/vuosi

Lehden päätoimittaja
Merja Suominen
puh. 050 584 1995

Toimitus
Taija Puranen
puh. 050 555 6619

Senior Adviser
Marja Krons
puh. 0400 606 162

Teemanumero
**HYVÄ RAVITSEMUS TUKEE
KOTONA ASUMISTA**

Lehti on Voimaa ruuasta
-projektin julkaisu. Projektissa
tuotetaan ikääntyneiden hyvin-
vointia tukevaa materiaalia.

Kannen kuva: Marika Virtanen

”

Geryn Voimaa ruuasta -lehdessä kerrotaan lukijalle ikääntymiseen, ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvistä tärkeistä asioista.



Kuva: Marja Krons

Oma koti kullan kallis

Ikäihmisten kotona asumista tuetaan ja siihen kannustetaan. Suomi on kuitenkin sinkkujen maa, ja yli 65-vuotiaista suuri osa asuu yksin. Jos toimintakyky on heikentynyt, itsenäinen ulkona liikkuminen, ystävien tapaaminen ja kaupassakäynti eivät ehkä enää suju. Monet kokevat silloin yksinäisyyden tunnetta, mikä jo sinällään heikentää elämänlaatua. Kokemus yksinäisyydestä on tutkimusten mukaan myös terveyden kannalta haitallista.

Yksin syödessä ruoka ei aina maistu, ja ruokavalion laatu saattaa heiketä. Kotiin kuljetettavat ateriat ovat monelle tärkeitä turvaamaan ruokavalion monipuolisuutta. Aterioiden laatu saattaa kuitenkin vaihdella ja erityisesti niiden proteiinipitoisuus voi olla luvattua alhaisempi. Monet ikääntyneet eivät lisäksi jaksu syödä koko ateriaa, jos se on suurikokoinen ja sisältää paljon perunaa tai muuta hiilihydraattipitoista ruokaa. Ate-

ria jaetaan ehkä kahdelle päivälle. Proteiini ja muiden välttämättömien ravintoaineiden saanti vähenee entisestään.

Tutkimuksissa on todettu, että kotiatetrian tuojan käynti on vähentänyt ikääntyneiden yksinäisyyden ja turvattomuuden tunnetta. Ruokavalion laatu on myös parantunut. Muita hyötyjä ovat olleet sosiaalisten suhteiden lisääntyminen ja suositellun ruokavalion noudattaminen. Tärkeä havainto on ollut myös se, että hyvin toteutettu kotipalveluateria voi ylläpitää toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä kotona ja vähentää pitkäaikaishoidon tarvetta. Tämä säästää myös yhteiskunnalle tulevia kustannuksia.

Kaupasta ostettavat valmisruuat ovat yksi vaihtoehto ikääntyneen ihmisen ravinnonsaannin varmistamisessa. Tässä lehdessä on yhteenveto eri valmistajien aterioiden energia- ja proteiinipitoisuuksista. Hyvä ravitsemus on keskeinen osa laadu-

”

Kaupasta ostettavat valmisruuat ovat yksi vaihtoehto ikääntyneen ihmisen ravinnonsaannin varmistamisessa. Tässä lehdessä on yhteenveto eri valmistajien aterioiden energia- ja proteiinipitoisuuksista.

kasta kotihoitoa ja omaishoitajien tukemista. Ikääntyneellä tulee olla myös aito valinnan mahdollisuus yksilöllisen, maistuvan ja ravitsemuksellisesti hyvälaatuisen aterian saamiseen.

*Merja Suominen
Voimaa ruuasta -projekti*

Porvoo tukee ikääntyneiden toimintakykyä ja hyvinvointia

Porvoon kaupunkistrategian keskeisiä tavoitteita ovat ikääntyneiden toimintakyvyn, osallistumismahdollisuuksien ja kotona asumisen tukeminen.

TEKSTI LAURA SORMUNEN, HYVINVOINTIKOORDINAATTORI, PORVOON KAUPUNKI **KUVA** TEIJA MARJAMAA **KUVITUSKUVA** SHUTTERSTOCK

Kaupunki on laatinut ikääntyneen väestönsä tukemiseksi suunnitelman, jossa hyvä ravitsemus ja liikunnan harrastaminen ovat pääteemoja.

Ravitsemus ja liikunta ovat syystä keskeisessä roolissa suunnitelmassa. Lihaskato hiipuu iän myötä luonnostaan ja erityisesti ikääntyneitä vaivaavat tasapaino-ongelmat, jotka voivat johtaa kaatumisiin. Ongelmat ravitsemuksessa ja liikuntakyvyssä heikentävät terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua, altistavat infektioille, lihaskadolle ja tasapaino-ongelmille.

Ravitsemuksen ja liikuntakyvyn ongelmat vaikeuttavat kotona asumista, kasvattavat hoidon tarvetta, hoitajien työmäärää ja terveydenhoidon kustannuksia.

Positiivista on, että lihasvoimaa ja tasapainoa voidaan ylläpitää ja kehittää kotikonstein liikunnan ja hyvän ravitsemuksen avulla. Hyvä ja ravitseva ruoka tuo voimia liikkumiseen ja liikunta lisää ruokahalua. Liikunta ja ravitsemus edistävät lihaskunnon ja tasapainon lisäksi myös sydämen ja aivojen terveyttä. Ravitsemukseen ja liikuntaan panostaminen ikääntyneille suunnatulla ohjauksella parantaa tutkimusti kotona asuvien ikääntyneiden energian, proteiinin ja muiden ravintoaineiden saantia sekä elämänlaatua, edistää liikkumista ja vähentää kaatumisia.

Porvoon malli kotona asuvien ikääntyneiden ravitsemuksen ja liikunnan tukemiseksi

Porvoossa on kehitetty systemaattinen toimintamalli ikääntyneiden ravitsemuksen ja liikunnan tukemiseksi osana hyvää

kotihoitoa ja mielekästä arkea. Toiminnassa edistetään kotona asuvien ikääntyneiden riittävää ja ravitsemussuositusten mukaista ravinnonsaantia sekä toimintakykyä tukevaa liikuntaa. Toiminta suunnitellaan aina yhdessä hoitajan ja ikääntyneen kanssa, ikääntyneen mieltymykset ja tottumukset huomioiden. Kotihoidon kotikäynneille on lisätty hoitajien aikaa ja työvälineitä suunnitella ja toteuttaa toimintaa ikääntyneen kanssa.

Toiminnassa keskitytään ravitsemuksen osalta vajaaravitsemuksen ehkäisyyn ja hoitoon niillä keinoilla, jotka kunkin ikääntyneen kohdalla ovat tarpeellisia ja mahdollisia. Keskeistä on ravitsemustilan ja ravinnonsaannin arviointi, ravitsemusohjaus, tarvittaessa henkilökohtaisen ravitsemussuunnitelman laatiminen ja toteutumisen seuranta.

Normaaliravituille ikääntyneille toteutetaan perusohjaustusta ikääntyneen



LAURA SORMUNEN



Hyvä ja ravitseva ruoka tuo voimia liikkumiseen ja liikunta lisää ruokahalua.

hyvästä ravitsemuksesta, jotta voidaan ennaltaehkäistä ravitsemusongelmia. Vajaaravitsemuksen riskissä oleville ikääntyneille laaditaan yhdessä omahoitajan ja ikääntyneen kanssa lisäksi henkilökohtainen ravitsemussuunnitelma, jossa huomioidaan ikääntyneen omat toiveet ja tarpeet ruokavalion monipuolistamiseksi konkreettisilla toimenpiteillä. Vajaaravitulle ikääntyneille ravitsemussuunnitelman laatii kaupungin ravitsemusterapeutti. Toimenpiteiden toteutumista ja ravitsemustilaa seurataan hoitajien toimesta säännöllisesti.

Ravitsemussuunnitelmalla vastataan henkilökohtaisiin syömisen haasteisiin

Ravitsemussuunnitelmalla pyritään vastaamaan yksilön henkilökohtaisiin syömissä haasteisiin, joita voivat olla esimerkiksi epäsäännöllinen ateriarytmi, liian vähäinen energian ja proteiinin saanti, kasvisten ja marjojen niukkuus, heikko rasvan laatu ja ruokahaluttomuus. Suunnitelmaan kirjaetaan jokaiselle ikääntyneelle omat käytännön toimenpiteet ravitsemustilan parantamiseen. Nämä konkreettiset toimenpiteet voivat olla esimerkiksi päivittäisen ateriarytmin muokkaaminen ja proteiinipitoisten välipalojen sekä kasvisten ja marjojen lisääminen ruokavalioon tai yhdessä hoitajan tai läheisen kanssa syöminen. Yhdessä

syöminen voi parantaa ikääntyneen ruokahalua, syömisen iloa ja ravitsemustilaa merkittävästi. Hoitajaresurssin hyödyntäminen yhteiseen ruoanvalmistukseen ja ruokailuun ikääntyneen sitä toivoessa ja siitä hyötyessä on huomattu Porvoossa tärkeäksi ja vaikuttavaksi yksittäiseksi toimenpiteeksi ikääntyneiden ravitsemustilan ja kotona-asumisen tukemiseksi.

Kotihoidossa on lisäksi alkamassa koikeilu täydennysravintovalmisteiden hyödyntämisestä osana ruokavalion kokonaisuuden monipuolistamista yhteistyössä Nutricia Medical Oy:n kanssa. Kehitystyötä halutaan tehdä laajalla rintamalla ja uutta myös ketterästi kokeillen.

Liikunnan lisäämisessä lähtökohta on täyden liikkumattomuuden välttämisen ja arkiliikunnan lisääminen.

Liikunnan lisäämisessä lähtökohta on täyden liikkumattomuuden välttämisen ja arkiliikunnan lisääminen. Arkiliikuntaa saa lisättyä helposti yksin tai yhdessä esimerkiksi hoitajan tai läheisen kanssa. Toimintamme osana ikääntyneille laadittaviessa henkilökohtaisissa liikkumissuunnitelmissa painotetaan arjen askareisiin osallistumista. Hyviä keinoja arjen aktiivisuuden lisäämiseen ovat esimerkiksi ikääntyneen pukeutuminen niin itsenäisesti kuin mahdollista, tukan kampaaminen seisten, vä-

Ikääntyneen hyvinvointia tukevat vinkit läheisille

- Osallistu kotihoidon kotikäynnille, jossa läheisesi ravitsemusta ja liikuntaa suunnitellaan esimerkiksi henkilökohtaisen hoito- ja palvelusuunnitelman laatimisen tai päivittämisen yhteydessä.
- Auta läheistäsi täyttämään ruokapäiväkirjaa tarvittaessa.
- Kannusta laadukkaisiin välipala valintoihin, kerro ja muistuta, että esimerkiksi maitotuotteiden, lihan, kalan, kananmunan ja pähkinöiden syöminen on hyväksi lihaksille.
- Valmista ruokaa, syö ja liiku yhdessä vanhempiesi tai isovanhempiesi kanssa. Yhdessä valmistettu ja nautittu ruoka maistuu paremmin. Kotivoimistelun toteuttamisen tukena voi käyttää yksinkertaisia ja tehokkaita kotivoimisteluohjeita, esimerkiksi ikäinsti-tuutin Kävely kevyemmäksi viiden liikkeen voimisteluohjelmaa.
- Tuo kukkien lisäksi tai sijaan tulla-aiseksi läheisellesi esimerkiksi pähkinöitä, maitotuotteita, vihanneksia tai mahdollisuuksien ja tarpeiden mukaan apteekin täydennysravintovalmisteita.



Hoitaja Jaana Vanhamäki ja ikäihminen on Ritva Lunden.

lipalojen valmistaminen itsenäisesti sekä petaamiseen ja muihin kodin askareisiin osallistuminen mahdollisuuksien mukaan. Lisäksi ikääntyneille ohjeistetaan yksinkertaisia voimisteluliikkeitä, joita voidaan toteuttaa kotihoidon käyntien aikana itsenäisesti ja omaisen tai vaikka kaupungin vapaaehtoisen Kävelykamun kanssa. Läheisenä, ystävänä, naapurina tai vapaaehtoisena voi olla mukana toiminnan kehittämisessä kiinnostamalla ikääntyneen liikkumisesta ja ravitsemuksesta.

Hoitohenkilökunta tapaa läheisiä aina mielellään kotikäynneillä ja antaa vinkkejä ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemiseen liikunnan ja ravitsemuksen avulla. Ikäänty-

neitä kannattaa kannustaa tekoihin arjen aktiivisuuden lisäämiseksi. Yhdessä voi myös esimerkiksi ulkoilla tai tehdä pieniä pihatöitä. Luonto lisää vireystilaa ja tuo elämyksiä.

Kotihoidon kautta on myös mahdollista kysyä kotiin henkilökohtaista vapaaehtoista Kävelykamua tai osallistua kummivanhustoimintaan, jossa Point Collegen opiskelijat käyvät ikääntyneen kotona säännöllisesti kerran viikossa. Kävelykamu- ja kummivanhustoiminta mahdollistavat muun muassa yhteisen ulkoilun, kotivoimistelun, ruokailun ja keskustelun esimerkiksi ravitsemukseen liittyvistä teemoista.

Porvoon kotihoidossa toteutettava liikunta- ja ravitsemusmalli edistää monen ikääntyneen toimintakykyä, osallistumismahdollisuuksia ja elämänlaatua. Tuloksia toiminnasta on tullut nopeasti. Ikääntyneiden painot ovat lähteneet nousemaan, ruoka maistuu paremmin ja voimat riittävät myös liikkumiseen. Monen ikääntyneen vireystila ja mieliala on parantunut toiminnan myötä. Positiiviset tulokset kannustavat hoitajia toteuttamaan liikuntaa ja ravitsemusta osana hyvää hoitoa säännöllisesti ja ikääntyneitä hyödyntämään yhdessä mietittyjä toimenpiteitä aktiivisesti osana normaalia arkea.

Porvoon kotihoidossa toteutettava liikunta- ja ravitsemusmalli edistää monen ikääntyneen toimintakykyä, osallistumismahdollisuuksia ja elämänlaatua.

LUKULAMPPU

MARJA KRONS

LUKIJA ON ENTINEN
PÄÄTOIMITTAJA JA
ROTISSÖÖRI, NYKYÄÄN
TIETOKIRJAILIJA.

Kirjat

RAAMATTU SILAKAN YSTÄVÄLLE

PEKKA LAINE: Silakkakirja. Gummerus 2016. 272 s.



Nyt on tehty todellinen tietokirja silakasta. Kirjoittaja **Pekka Laine** on kerännyt 2700 silakkareseptiä, joista hän jakaa kirjassa 50 suosikkiaan. Reseptit ovat kuitenkin sivuroolissa, sillä antoisinta on teoksen kulttuurihistoriallinen

ja taloudellinen näkökulma. Yksistä kansista löytyy kansantajuisesti, mitä silakka on suomalaisille merkinnyt, mitkä ovat sen uhat, haasteet ja mahdollisuudet. Silakka on terveellistä, edullista lähiruokaa ja kansanperinnettä, joka Maailman Luonnon Säätiön listoillakin kuuluu suositeltaviin lajeihin – vaikka suomalaiset syövät ulkomailta tuotua lohta kymmen kertaa enemmän. Pekka Laineen tietoteos kyllä avaa silmät.

SUORAAN LUONNOSTA

BÖRJE SALMING: Luonnon suuri ruoka-aitta. Gummerus 2016. 127 s.

Jääkiekkolegenda **Börje Salming**, ensimmäinen ruotsalainen Hall of Fame NHL-tähti, on vaihtanut jetset-elämän erämaavaelluksiin ja luontoretkeilyyn – tai oikeastaan palannut sinne. Eräretkeily on verissä ja nyt mies on tehnyt rakkaasta aiheesta keittokirjan alaviitteellä *Eränkävijän parhaat reseptit*, luontoa kunnioittaen. Periaatteessa Salmingin ruuat syntyvät leirinuoilla – mutta kyllä ruotsalainen ottaa mukaan sentään vähän kuohukermaa ja parmesaaniakin. Perusraaka-aineet ovat toki kuin nurkan takaa: nokkosta, kantarelleja, marjasatoa, itse pyydettyä kalaa ja riistaa. **Bruno Ehers** vastaa kirjan hienosta kuvituksesta, joka lupaa lukijalle, että luonto on kaunein ruokakomero.

OMA MAA MANSIKKA

BELLA LINDE - LENA GRANEFELT: Omasta maasta. Minerva 2016. 259 s.

Bella ja Lena uskovat, että omavarainen kotipuutarhuri voi kasvattaa vihanneksia tarpeeseensa vaikka parvekkeella. Vielä paremmin asiat ovat, jos sattuu omistamaan siirtolapuutarhapalstan tai muun kasvimaan – jota voi jalostaa lavoilla, yrttiarhalla tai kasvihuoneella. Bella ja Lena neuvovat myös, miten luonnon ruoka-aitta toimii: mukana on ravintooppia, maaperätietoa, neuvoja säilömiseen ja varastointiin sekä kompostointiin. Oivallinen työkalu on myös sisäkansiin painettu omavaraisen kotipuutarhurin vuosikalenteri.

MINIKARJAA

LENA HULDÉN: Minikarjaa: Hyönteiset ruokana. LIKE 2015. 327 s.



Hyönteiset ovat Euroopassakin tulevaisuuden ruokapöydässä ja kasvattajia löytyy jo Suomestakin. Kaupan hyllylle niitä varmasti saadaan heti, kun asetukset sallivat. Sitä odotellessa voi aiheeseen perehtyä Huldénin teoksessa. Syötäviksi tarkoitetut, halpaa eläinproteiinia sisältävät puolivalmisteet ovat tulossa, rasvaisista hyönteisistä pyritään kehittämään biopoltoainetta ja biotekniikkakin soveltaa hyönteisiä rokotteiksi, jopa syöpäsolujen torjujaksi. Huldén itse on palkittu tietokirjailija ja hyönteistutkija, joka nojaa vankkaan tutkimukseen: pelkästään vakuuttavan tuntuista kirjallisuusuutteita on parikymmentä sivua.

NYHTÖKAURAA

MAIJA ITKONEN - REETTA KIVELÄ: Nyhtökaura VEGEPÄIVÄN RESEPTIKIRJA. Siltala 2016. 128 s.

Nyhtökaurainnovaattorit Itkonen ja Kivelä saivat jo syksyn alussa markkinoille reseptikirjan. Itse tuotetta on edelleen hankala saada vaikka tuotanto nyt onkin Pauligin isoissa käsissä. Parasta Itkonen ja Kivelän reseptimaailmassa on arkiruuan nyhtökaura eli pihvit, kääritys, salaattit ja pikkusuolaiset. Kaalilaatikko ja lasagne sopivat vegepäivään, mutta itse vein keiken astetta pitemmälle: käytiin marinadissa, jossa oli puolet punaviiniä ja toinen puoli teriyaki-kastiketta. Tein maustuneesta nyhtökaurasta padan ilman haudutusta ja kyllä maistui.

Ravitsemusterapeutti

vastaa

LAILLISTETTU RAVITSEMUSTERAPEUTTI (THM,FT) TARJA KEMPPAINEN, ESPOON KAUPUNKI/VANHUSTEN PALVELUT/ ESPOON SAIRAALA.

Ravitsemus ja kotona asuvat hauraat vanhukset

Kysymys: Isäni on asunut itsenäisesti kotona äitini kuoleman jälkeen kaksi vuotta. Viimeisen puolen vuoden aikana hän on joutunut sairaalaan useamman kerran ja palannut taas kotiin akuutin tilanteen hoiduttua. Miten voisi auttaa häntä?

Vastaus:

Espeen sairaalan ravitsemusterapeutina lähestyn aihetta näkökulmasta, miksi vanhus on joutunut sairaalaan potilaaksi – voisiko taustalla olla ravitsemusongelma ja riittämätön syöminen.

Aliravitsemus ja huono syöminen liittyvät heikentyneeseen toimintakykyyn, sairasteluun ja kaatumisiin tai tapaturmiin ja ne lisäävät kuolleisuutta mm. komplikaatioiden kautta. Voinko omassa työssäni sairaalassa, muissa Espoon kaupungin yksiköissä ja jatkohoito-ohjeissa kotihoitoon katkaista ikääntyneen kohdalla tiheät lääkärikäynnit ja sairaalakierteen?

Espeen kotihoidossa käytettävä RAI -seuranta kerää tietoa myös ravitsemustilasta, mutta riittääkö 1-2 kertaa vuodessa tehty arvio. Käytän RAI-arviota ja hoitajien kirjauksia aktiivisesti omassa työssäni. Ravitsemushoitosuosituksessa vuodelta 2010 suositellaan NRS 2002 ja MNA-testin vajaaravitsemuksen seulontaan sairaalassa. Sairaalassa vajaaravitsemuksen seulonta on perusteltua ja tehokasta, koska vanhusten keskuudessa vajaaravitsemus on yleisempää kuin muilla.

Vajaaravitsemuksen hoito muun hoidon rinnalla säästää vanhuksen ja yhteiskunnan kustannuksia sairaalahoidon aikana. Aliravitsemus on ongelma, joka ei parane 1-2 vko hyvällä syömisellä sairaalassa, sen korjaaminen kestää muutamasta kuukaudesta vuoteen. Sairaala voi olla myös paikka, jossa aliravitsemus kehittyy, jos potilaan yksilöllisiä tarpeita ei huomioida.

Aliravitsemuksen hoidossa muutosta tarvitaan myös kotiruokailuun. Täydennysravintovalmisteiden käyttöä tarvitaan ainakin ensimmäisten kuukausien ajan sairaalasta kotiutumisen jälkeen sekä seurantaan perehtyneen henkilön, joka osaa puuttua asiaan, jos hoito ei toteudu. Kotihoito tukee ruokailujen toteutumista ja ravitsemushoidon seuranta. Potilas tarvitsee ensimmäisten

kuukausien (esim. 1 kk välein) aikana tiheää seuranta sekä myös ravitsemusterapeutin seurantakäyntejä. Tutkimukset tukevat täydennysravintovalmisteiden käyttöä sairaalassa ja kotona muuttaman kuukauden ajan sairaalasta pääsyn jälkeen mm. lonkkaleikkauksipotilailla.

Vanhukset yleensä ovat motivoituneita korjaamaan omaa ravitsemustilansa perinteisesti ruoan keinoin (rasva- ja kermali-säykset, täysrasvaiset maitovalmisteet, energiapitoiset välipalat, tiheän ateriatymin rakentaminen ja pitkän yö paaston välttäminen). Sairaalamailmassa ja kotihoitossa on tarve tehostaa vajaaravitsemuksen seulontaa ja tätä kautta löytää oikeat henkilöt hoidonpiiriin.

Ongelma on yleinen myös muualla maailmassa. Erilaista ohjeistusta tehdään asian suhteen. Ongelmana Espoon kaupungissa on ravitsemusterapeuttien resurssien puute. Oma organisaatio ei aina löydä kaikkia potilaita, jotka tarvitsevat tehostettua ravitsemushoitoa. Hoitoketjussa on toivottavaa hakea tukea potilaan hoitoon myös jälkikäteen, jos tarve havaitaan. Työn siirtäminen toisille ammattiryhmille aina ei takaa tehokasta ravitsemushoitoa, eikä ole potilaan edun mukaista. Se ei ole terveydenhuollon potilasturvallisuuden kannalta suotavaa.

1-2 ravitsemusterapeutin lisätoimella voisimme tehostaa sairaalassa kotiutusvaiheen neuvontaa ja kotihoitoon omalla ravitsemusterapeutilla parantaa aliravitun potilaan hoitoa kotona. Vanhuspotilaat tarvitsevat yksilöllisiä ohjeita ravitsemusterapian ammatilliselta. Hän osaa myös tukea parhaiten kotihoitoa riittävän ravitsemuksen toteutumisessa parantaa vanhuksen pärjäämistä kotona mahdollisimman pitkään – virkeänä omassa arjessa toimivana.

Raija Oranen elää täysillä elämänsä jatkoaikaa

TEKSTI MARJA KRONS KUVA MERJA SUOMINEN

Kirjailija **Raija Oranen, 68**, on täynnä elinvoimaa. Uusi Aino Acktésta kertova romaani on saanut syystäkin hyvät

arvostelut. Uusi kirja on jo täyttä vauhtia työn alla, sekin todellisista historian vaikuttajista kertova. Samaan syssyyn on kirjailijana yhä enemmän hoidettava itsensä brändäämistä: haastatteluja, esiintymisiä, kuvauksia ja keskustelukannanottoja on jaksettava kestävä. Kirjailijalla ei ole manageria ja kustannustoimittajankin osuutta työstä on alalla yleisesti kavennettu. Eli taiteilijuuteen on sisällytettävä itsensä myyminen, niin vastenmielistä kuin se Orasen kaltaiselle Rouva Suorasuulle olisikin. – Kirjoja ja kirjailijoita markkinoidaan jutuilta, joita ei ole tarkoitettu lukeville ihmisille, Oranen huokaa.

Tarmoa on tullut nyt siitä, että rouva on ottanut itseään niskasta kiinni monella tapaa. Tupakka ja alkoholi kuuluvat kaukaiseen menneisyyteen, eikä Orasta liemmin häiritse, vaikka media jatkuvasti aiheesta muistuttaakin – vaikka voisi toki myös muistuttaa, että Oranen on terävä poliittinen ja yhteiskunnallinen vaikuttaja, jonka kannanotot perustuvat laajaan tie-

Oranen on terävä poliittinen ja yhteiskunnallinen vaikuttaja, jonka kannanotot perustuvat laajaan tietomäärään ja 45-vuotiseen kirjailijanuraan.

tomäärään ja 45-vuotiseen kirjailijanuraan. Arvostelijoihinsakin Oranen yrittää olla suhtautumatta liian vakavasti. Kulunut sanontahan on, että kriitikoksi ajautuu, kun oma lahjakkuus ei taiteilijaksi asti riitä.

Raija Oranen söi pitkään, lähes 20 vuotta, masennuslääkkeitä, mutta pääsi eroon niistäkin, ja nyt paino on pudonnut reippaasti. Aikaisempiin univaikeuksiin Oranen on löytänyt melatoniinivalmisteen, joka Suomessa on reseptilääke. Mutta Espanjassa, jossa kirjailija asuu seitsemän kuukautta vuodesta, sama lääke on edullista käsikauppatavaraa.

– Serotoniinia ja dopamiinia saan nyt

tekemällä sanaristikoita ja laulamalla kovaa ja korkealta, sanoo Raija, joka on viihdemusiikkia aikoinaan levyttänytkin.

Korkokenkiä ja koti-ikävä

Aamu alkaa kotikutoisella liikuntatunnilla. Oranen yhdistää moderniin tanssiin Calanetics-liikuntaa ja venyttelyä. Hierojalla ja fysioterapeutilla hän käy säännöllisesti. Vielä muutama vuosi sitten vaivannut selkä ei enää kiusaa, kun painoa on toista kymmentä kiloa vähemmän ja selkäranka ojennuksessa. Elämä maistuu taas korkokengissäkin.

Painon putoaminen on tehnyt hyvää myös Raijan diabetekselle, vaikka hän joutuukin käyttämään kahta lääkettä. Hymy on kirkas ja hammasrivi hohtaa valkoisena, vaikka Hyrynsalmella, josta Raija on kotoisin, ei juuri hammashoitoa ollut – moni koulutoveri sai tekohampaat rippilahjaksi.

Korkokengillä Oranen voikin kävellä lähes läpi talven, sillä Raija ja Jyrki Oranen ovat jo kahdeksantoista vuotta asuneet kylmimmät rospuutto- ja talvikaudet Espanjan Aurinkorannikolla Fuengirolassa. Nyt Raijasta tuntuu, että Espanja on jäämässä taakse ja hänellä on kaipuu yhteen pysyvään osoitteeseen:

– Meillä on asuntoja siellä ja täällä, muttei kotia missään, tunnustaa Raija ja haluaisi samaan hengenvetoon viimein arkistonsa ja rakkaimmat tavaransa yhteen paikkaan – vaikkei tavara sinänsä hänelle paljoa merkitsekään paitsi esteettisenä elämyksenä.

Espanjan-asunto on vuokrakaksio, Hirsensalmelle on noussut oman pojan suunnittelema hirsipyntki, jossa Oraset ovat välillä asuneet, ja Veikkolassa, toisen pojan pihapiirissä, on myös vuokra-asunto, jota pariskunta käyttää Suomessa ollessaan.

– Nyt olisi korkea aika löytää oikea koti. Ei olisi pitänyt koskaan Veikkolasta lähteäkään, tunnustaa Raija.

Oraset myivät Kirkkonummen Veikkolassa olleen järvenrantakiinteistönsä 2000-luvun vaihteessa ja ovat siitä pitäen viettäneet kiertolaiselämää Espanjan ja Suomen välillä. Aurinkorannikkoa voi pitää toisaalta kosmopoliittisena väestösulattomana, toisaalta seniorisuomalaisen miehittämänä lepokotina. Raijalle se kuitenkin on ensisijaisesti työpaikka: kirja syntyy uskollisesti vuosittain nojatuolissa olohuoneessa, asuttiinpa missä vain. Kaikki viisi lapsenlastakin mahtuvat toisinaan joukon jatkoksi. Raija pystyy kirjoittamaan, vaikka lapset touhuavat samassa huoneessa – kunhan osaavat antaa mammalle jonkunlaisen kirjoitusrauhan.

Tämä keskustelu aloitettiin puhumalla Raijan uusista, terveistä elämäntavoista, joista diabeteskin pitää. Ja siihen se on hyvä lopettaakin:

– Juon vettä litrakaupalla päivittäin. Pidän huolta, että syön vitamiineja sekä kivennäis- ja hivenaineita, kuten tryptofaania, E-epaa, omega kolmosta, biotiiniä, D-vitamiinia, kromia ja sinkkiä. Muistan mantelit, hedelmät ja jogurtit. En käytä kevyttuotteita. Rasvaa pitää saada ja proteiinia. Jokapäiväisestä hyötykävelystä huolehtivat koirat, joita ulkoilutan kaksi kertaa päivässä. Haluan elää vielä kauan



Raija Oraselle maistuu keventynyt elämä korkokengissä.

ja nauttia lapsenlapsistani (Voldemar on 11-vuotias, Aamu ja Nuppu 8-vuotiaita, Nelli 7-vuotias ja Nanna 2,5 –vuotias.)

– Isäni kuoli 53-vuotiaana, veljeni 57-vuotiaana ja äitini 63-vuotiaana. Eli itse elän jatkoajalla! kirjailija nauraa.

Ikääntyneiden omaishoitajien ravitsemusta tukemassa

Porin perusturvan alueella on käynnistynyt syksyllä 2015 tutkimushanke, jossa tutkitaan 65 vuotta täyttäneiden omaishoitajien ravitsemusta ja hyvinvointia sekä yksilöllisen ravitsemusohjauksen vaikuttavuutta. Tarkoituksena on kehittää käytännön tukimalleja omaishoitajien hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Tutkimuksen alustavien tulosten perusteella omaishoitajien ravitsemustilan arvioinnille ja ennaltaehkäisevälle ravitsemusohjaukselle on tarvetta.

TEKSTI SUSANNA KUNVIK, ETM, RAVITSEMUSTIETEILIJÄ, PORIN PERUSTURVAKESKUS
KUVA MARIKA VIRTANEN, PORIN PERUSTURVAKESKUS

Omaishoidolla on merkittävä osa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakenteessa. Omaishoitajuus on kuitenkin vaativa tehtävä ja se lisää riskiä sairastua useisiin psykologisiin oireyhtymiin, jotka voivat johtaa ravitsemusongelmiin. Omaishoitajien jaksamista ja hyvinvointia tulee kehittää ja yksi tärkeä osa-alue siinä on omaishoitajien ravitsemuksen edistäminen.

Porin perusturvan alueella omaishoitajien terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen on nostettu yhdeksi tärkeäksi asiaksi. Syksystä 2015 asti Porin perusturvan alueen omaishoitajille on tarjottu laajoja hyvinvointi- ja terveystarkastuksia, joiden perusteella omaishoitajia on tarvittaessa ohjattu jatkotutkimuksiin.

– Tarkastuksen aikana keskitytään fy-

sisen terveyden lisäksi myös henkiseen jaksamiseen, mikä on omaishoitajilla hyvin tärkeää, kertoo Porin perusturvakeskusten geriatrician ylilääkäri **Maritta Salonoja**.

Hyvinvointi- ja terveystarkastusten lisäksi kaikille yli 65-vuotiaille, syksyllä 2015 ja keväällä 2016 hyvinvointi- ja terveystarkastuksiin osallistuville, omaishoitajille päätettiin tarjota mahdollisuutta osallistua **ETM Susanna Kunvikin** vetämään omaishoitajien ravitsemustutkimukseen. Tutkimukseen lähti mukaan yhteensä 79 ikääntynyttä omaishoitajaa.

Räätälöityä ravitsemusohjausta kotiin

Omaishoitajien ravitsemustutkimus on puoli vuotta kestävä satunnaistettu ja kontrolloitu tutkimus, jossa kaikki osallistuvat saavat jossain vaiheessa tutkimusta

kotikäyntinä suoritettavaa ravitsemusohjausta. Lisäksi tutkimuksen interventoryhmä on saanut mahdollisuuden osallistua joko pienryhmäkeskusteluun tai Marttojen kokkursseille.

Kotona annettava ravitsemusohjaus on ollut pidettyä, sillä omaishoitajien on usein hankala lähteä kotoa hoidettavan tilanteen takia. Lisäksi kotiympäristö luo turvallisen ja rentoutuneen ilmapiirin ohjaukseen.

– Omaishoitajista on huokunut aito kiitollisuus siitä, että heistäkin pidetään huolta, kertoo hankkeessa työskentelevä, **TtM, ravitsemusterapeutti Karoliina Salminen**.

Ravitsemusohjauksissa on puuttettu erityisesti riittävään proteiinin saantiin ruokavalion kokonaisuuden lisäksi. Proteiinin alhaiseen saantiin on kiinnitetty huomiota siksi, että alkumittatulosten perusteella proteiinin saanti on jäänyt alle suositusten



Lounais-Suomen Marttojen kursilla kokattiin muun muassa runsasproteiinisia ruokia. Kuvassa ETM Susanna Kunvik omaishoitajien kanssa.

jopa 80 prosentilla omaishoitajista. Lisäksi myös kuidun, folaatin ja D-vitamiinin keskimääräinen saanti ravinnosta jäi alle suositusten.

– Jo pienillä ruokavaliomuutoksilla, kuten maitotuotteiden tai muiden proteiinipitoisten tuotteiden lisäämisellä, voidaan saada hyviä muutoksia proteiiniinsaantiin. Folaatin ja kuidun osalta täysjyväviljan ja kasvien käytön lisääminen ovat helppoja keinoja lisätä saantia, Salminen lisää.

D-vitamiinin osalta tutkimuksen tulokset korostavat D-vitamiinilisän tarpeellisuutta. Vaikka keskimääräinen D-vitamiinin saanti ruokavaliosta oli alle suositusten, olivat omaishoitajien D-vitamiinitasot veressä hyvät. D-vitamiinilisän ja veriarvojen välillä olikin positiivinen yhteys.

Joka viides virheravitsemuksen riskissä

Tutkimuksen alkuvaiheessa omaishoitajille tehtiin ravitsemustilaa arvioiva Mini Nutritional Assessment -testi. Tulosten perusteella joka viides omaishoitajista oli virheravitsemuksen riskissä.

Tulosten perusteella ennaltaehkäisevälle ravitsemusohjaukselle on tarvetta. Lisäksi omaishoitajien ravitsemustilaa tulisi systemaattisesti arvioida.

– On tärkeää kiinnittää huomio virheravitsemuksen riskissä oleviin ennen kuin heidän ravitsemustilansa huononee, toteaa Salminen.

Ravitsemuksella on suuri merkitys omaishoitajien hyvinvointiin, terveyteen ja jaksamiseen. Lisäksi hyvällä ravitsemuk-

sella voidaan parantaa myös elämänlaatua. Kaikkien omaishoitajien tulisi hoidettavan lisäksi.

Tutkimuksesta käytäntöön

Omaishoitajien ravitsemustutkimus jatkuu vuoden 2017 loppuun. Tutkimuksen perusteella saadaan arvokasta tietoa räätälöidyn ravitsemusohjauksen vaikuttavuudesta omaishoitajien ravitsemuksen ja muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin. Tulokset otetaan huomioon hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyvien tukimallien kehitystyössä.

Tutkimuksesta

- Omaishoitajien ravitsemustutkimus alkoi vuonna 2015 ja siihen liittyi osaltaan myös laajemmin toteutettavat omaishoitajien hyvinvointi ja terveystarkastukset
- Mukaan lähti yhteensä 79 omaishoitajaa keski-ikänsä 74 vuotta
- Joka viides omaishoitajista oli virheravitsemuksen riskissä
- Ruokavalion laatua heikensi alhainen proteiinin, kuidun, folaatin ja D-vitamiinin saanti
- Tutkimusta rahoitetaan THL:n terveyden edistämisen määrärahoista

Omahoitovalmennus

– tukea kotona asuville muistisairaille ja heidän puolisoilleen

Omahoitovalmennus on kotona asuville muistisairaille ja heidän puolisoilleen suunnattua ryhmäkuntoutusta, jonka tavoitteena on tukea, voimaannuttaa ja antaa tietoa sairaudesta oikeaan aikaan.

TEKSTI JA KUVAT TAIJA PURANEN, GERY RY

Moni muistisairas ikäihminen asuu kotona puolisonsa kanssa, ja sairastuminen koskettaa koko perhettä. Omahoitovalmennus sai alkunsa käytännön tarpeesta.

”Lääkärin ja sairaanhoitajan vastaanotolla ei ole riittävästi aikaa kertoa muistisairausdiagnoosin saaneelle sairaudesta sekä kaikesta mahdollisesta avusta ja tuesta, mitä on tarjolla”, kertoo Helsingin sote-viraston geriatrian poliklinikan ylilääkäri **Marja-Liisa Laakkonen**.

Helsingin kaupungilla oli halua kehittää voimaantumista tukevaa ryhmätoimintaa. Marja-Liisa sai tutkimukseen Suomen Lääketieteen Säätiön apurahan, ja toimintaa alettiin kehittämään vuonna 2010 yhteistyössä Vanhustyön keskusliiton, Oulunkylän kuntoutussairaalan ja Helsingin yliopiston yleislääketieteenlaitoksen kanssa. ”Oli rohkeaa, että kaupunki lähti toimintaan mukaan ja antoi riittävästi henkilökuntaa sen toteuttamiseen”, Marja-Liisa muistelee.

Tutkimuksen tulokset vakuuttavat. Omahoitovalmennus paransi puolisoitten elämänlaatua ja muistisairaiden kognitiota.

”Ryhmätoiminnan vaikutus muistisairaiden kognitioon oli samaa luokkaa kuin lääketutkimuksissa, mikä oli aivan huikaa!”, Marja-Liisa kertoo. Omahoitovalmennus näyttäisi olevan erityisen hyödyllistä sairauden alkuvaiheessa.

Kulmakivenä kokeneet ohjaajat

Koulutetut ohjaajat ovat yksi Omahoitovalmennuksen kulmakivistä. Ohjaajat antavat tilaa ryhmäläisille. Omahoitovalmennusryhmä on suljettu eli siihen valitut sitoutuvat toimintaan, ja sopivat keskenään omat sääntönsä. Näin luodaan luottamusta ja jatkuvuutta, mikä puolestaan on tärkeää ryhmäytymisen kannalta.

Tapaamiskerroilla muistisairauteen sairastuneet ja heidän puolisonsa kokoontuvat ensin yhdessä, minkä jälkeen he kokoontuvat omiin ryhmiinsä, joiden sisältö on suunniteltu heitä palvelevaksi.

On tärkeää saada perheet uskomaan omiin mahdollisuuksiinsa ja voimavaroihinsa.

Tapaamiset perustuvat luottamukseen, arvostukseen ja yhteisöllisiin arvoihin”, Marja-Liisa kuvailee toimintaa.

Vertaistuella valtava voima

Vertaistuki on tärkeä elementti ryhmätoiminnassa. Omaisilla on usein kova tarve puhua, ja moni ryhmään osallistunut ei ollut juuri puhunut puolison sairastumisesta muille.

”Vertaistuella on valta voima”, kertoo Riistavuoren monipuolisen palvelukeskuksen vastaava ohjaaja, **Tuija Virtanen**. ”Ryhmässä asioita lähestytään positiivisen

Tuija Virtanen (vas) ja Päivi tutustuvat Omahoitovalmennuksessa jaettaviin materiaaleihin.



Marja-Liisa Laakkonen iloitsee tutkimustuloksista, jotka osoittavat Omahoitovalmennuksen olevan hyödyllistä.

kautta. Usein keskustellaan vaikeistakin asioista, mutta keskitytään kuitenkin aina siihen, mitä voidaan tehdä”, Tuija jatkaa.

Marja-Liisa Laakkonen on samaa mieltä. ”On tärkeää saada perheet uskomaan omiin mahdollisuuksiinsa ja voimavaroihinsa. Tapaamiset perustuvat luottamukseen, arvostukseen ja yhteisöllisiin arvoihin”, Marja-Liisa kuvailee toimintaa.

Osallistujien kokemuksia

Helsinkiiläiset Päivi ja Väinö osallistuivat Omahoitovalmennukseen vuonna 2015. ”Omahoitovalmennuksen sisältö houkutteli osallistumaan”, Päivi muistelee ja jatkaa ”Hyvän alustuksen jälkeen ryhmässä oli helppoa keskustella. Omahoitovalmennuksen ansioista perheessä huolehdittiin mm. edunvalvonta-asiat kuntoon.”

Väinö muistelee, että ryhmässä oli aina kiva tunnelma. ”Siellä aina vähän testailtiin, mitä kukin muistaa.”

Omahoitovalmennuksesta on jäänyt parikunnalle myös jotain pysyvää.

”Yhden tapaamiskerran aiheena oli liikunta, minkä ansiosta Väinölle löytyi säännöllinen liikuntaharrastus Alzheimer-yhdistyksen kautta. Hän käy nykyisin kaksi kertaa viikossa ohjatussa liikuntaryhmässä”, kertoo Päivi. Väinö on ollut muutokseen tyytyväinen. ”Olo on piristynyt ja painoakin on tullut lisää, kun ruokahalu on lisääntynyt”, Väinö toteaa.

Myös ravitsemuskerrasta oli hyötyä. ”Ruokavaliossa proteiinin saantiin on kiinnitetty enemmän huomiota; välipaloille on lisätty rahkaa, jogurttia ja viiliä”, Päivi kertoo.

– Omahoitovalmennus on Helsingin kaupungin järjestämää ryhmätoimintaa muistisairausdiagnoosin saaneille ja heidän puolisoilleen.

– Omahoitovalmennus on tutkitusti hyödyllistä: puolisoitten elämänlaatu ja muistisairaiden kognitio paranivat.

– Toiminnasta kiinnostuneet helsinkiiläiset voivat olla yhteydessä alueensa muistikoordinaattoriin.

Ateriapalvelun ruuan laatuun on kiinnitettävä huomiota



TEKSTI MERJA SUOMINEN KUVITUSKUVAT SHUTTERSTOCK

Kotiin kuljetettavat ateriat ovat osa kotipalvelun toimintaa ja tärkeä apu kotona asuvalle ikäihmiselle ja apua tarvitsevalle.

Ateriapalvelu suunnitellaan ja toteutetaan siten, että ikääntyneiden tarpeet ja toiveet otetaan siinä huomioon. Ruokapalvelun henkilökunnan ammattitaito ja tieto siitä, minkälainen ruoka on sopivaa ja maukasta juuri ikäihmisille, on olennainen tekijä ruokailun onnistumisessa.

Ruokapalvelussa työskentelevillä on oltava riittävät tiedot ikäihmisille soveltuvasta ruoasta ja ruoan muokkaamisesta erityisruokavalioksi. Tarvitaan myös käytännön taitoja valmistaa ruokaa ilman että ruoan maukkaus tai monipuolisuus siitä kärsii. Tarvitaan tietoa ja koulutusta, jossa pääsee kokeilemaan uusia ruokaohjeita ja vaihtamaan tietoja ja taitoja muiden samanlaisessa työssä olevien kanssa.

Kotipalveluateriassa ruoan kuljettaja on usein tärkeässä asemassa ikääntyneen elämässä. Häneltä kysytään monia asioita.

Kuljettajalla ja muilla ateriapalvelun tilauksia käsittelevillä tulee olla perustiedot ravitsemuksesta ja erityisruokavaliosta.

Tutkimuksissa on todettu, että aterian tuojan käynti on vähentänyt ikääntyneiden yksinäisyyden tunnetta. Kotipalveluateria on parantanut ikääntyneiden ruokavalion laatua, lisännyt ravintoaineiden saantia sekä vähentänyt ruokaan liittyvää turvattomuuden tunnetta. Muita tutkittuja hyötyjä ovat olleet sosiaalisten suhteiden lisääntyminen ja suosittelun ruokavalion noudattaminen. Myös elämälaatu on kohentunut. Tärkeä havainto on ollut myös se, että hyvin toteutettu kotipalveluateria voi ylläpitää toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä kotona ja vähentää pitkäaikaishoidon tarvetta. Tämä säästää myös yhteiskunnalle tulevia kustannuksia.

On hyvä osata tukea ikäihmistä pyrkimyksissä monipuoliseen ruokavalioon. Tämä edellyttää toisaalta tietoja ruoka-aineiden ominaisuuksista ja toisaalta kykyä soveltaa tietoja käytäntöön. Tiedon puute voi helposti aiheuttaa turhaa epäätöisyyttä.

Tutkimuksissa on todettu, että aterian tuojan käynti on vähentänyt ikääntyneiden yksinäisyyden tunnetta. Kotipalveluateria on parantanut ikääntyneiden ruokavalion laatua, lisännyt ravintoaineiden saantia sekä vähentänyt ruokaan liittyvää turvattomuuden tunnetta.

Proteiinia 30 grammaa lounasaterialla

Hyvinkin iäkäs ihminen saattaa olla kiinnostunut ruokavalion terveellisyydestä. Halutaan ehkä syödä hyvin, mutta kyky pureskella kovia tai sitkeitä ruoka-aineita on yleensä heikentynyt. Ruoansulatusvaivoja saattaa esiintyä joidenkin ruoka-aineiden, kuten kasvien tai runsaan kuidun nauttimisen jälkeen.

Nykyisten arvioiden mukaan ikääntyneet tarvitsevat proteiinia hiukan enemmän kuin nuoremmat, koska proteiinin hyväksikäyttö kehossa heikkenee. Solujen uusiutumista varten ikääntyneet tarvitsevat proteiinia noin 1,2–1,4 g kehon painokiloa kohden. Tämä tarkoittaa 60 kg painavan henkilön kohdalla 72–84 g proteiinia päivässä. Kun painoa on 70 kg, vastaavat määrät ovat 84–98 g. Suomalaisten tutkimusten mukaan proteiinin saanti ikääntyneillä on usein alle näiden tavoiteltavien määrien.

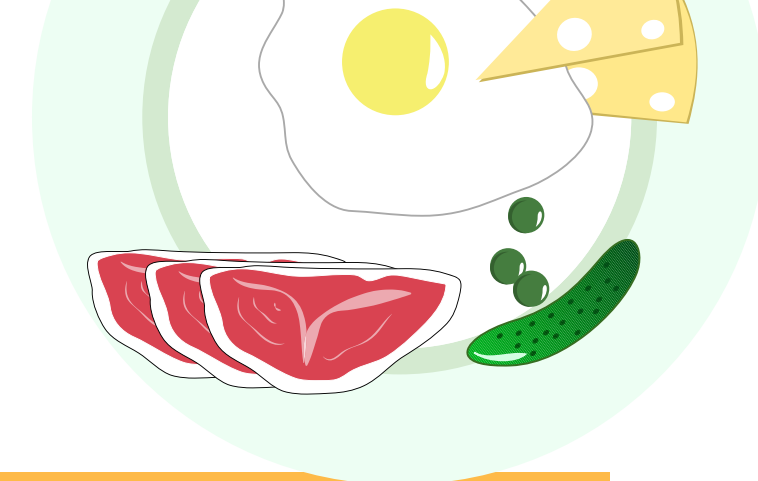
Kotipalveluaterian proteiinimäärän tulisi olla vähintään 30 grammaa joka päivä. Koska kaikki eivät juo maito tai muita maitovalmisteita, niitä ei lasketa mukaan tähän määrään. Tavoite ei viimeaikaisten havaintojen mukaan toteudu läheskään aina. Ruokien proteiinipitoisuuksia voi arvioida lomakkeiden avulla, jotka ovat sivustolla www.gery.fi.

Tiedonkulku eri ammattiryhmien välillä ja muuttuvista tilanteista johtuen asuin- tai hoitopaikkojen välillä on hyvä varmistaa. Asiakas voi valittaa vatsavaivojaan ja kertoa, että lääkäri on todennut hänellä ”sen laktoosijutun”. Tieto kulkee kotipalvelun ja kotisairaanhoidon kautta kotiateriapalvelun tilausten käsittelijälle ja lopulta papereissa lukee ”maidoton ruokavalio”, vaikka kyseessä olisi maidon välttäminen juomana. Vähälaktoosinen ruoka soveltuisi asiakkaalle kuitenkin hyvin, eikä ruoan proteiinisisältö, maukkaus tai ravintoarvo kärsisi kuten maidottomassa ruokavaliolla helposti käy.

Palautetta annetaan

Ateriapalvelun saajilla voi olla hyvin erilaisia toivomuksia siitä, miten heitä kohdellaan. Yhdelle on tärkeää, että keskustellaan muutama sana ja toinen taas ei välitä seurustelusta ollenkaan. Usein pitkäaikainen suhde aterian tuojaan luo turvallisuuden tunnetta ja silloin opitaan myös toisten tavat.

Ikäihmiset ovat yleensä kiitollisia asiakkaita ja antavat hyvin varovaisesti kielteistä palautetta. Toisaalta ruoka voi olla ainoa keino purkaa pahaa oloa ja silloin kaikki voi maistua ja tuntua pahalta ja huonolta.



TAPAUSKERTOMUS:

Paavo on 83-vuotias leskimies, jonka vaimo kuoli vuosi sitten. Paavolla on diabetes, jonka hoidosta hänellä on runsaasti tietoa. Vaimo oli loistava ruoanlaittaja, joka osasi laittaa sekä maukasta että terveellistä ruokaa miehelleen. Paavo ei osaa laittaa itse ruokaa juuri ollenkaan. Leskeksi jäämisen surun lisäksi hän on joutunut kokemaan monipuolisen ruokailun järjestämiseen liittyvät vaikeudet. Paavo on kokeillut useita vaihtoehtoja: läheisessä lounasruokalassa ruoka oli hyvänmakuista, mutta annokset valtavia ja ruoka liian rasvaista, matka palvelutalon ravintolaan oli varsinkin talvisin vaikea katujen liukkauden vuoksi. Kotipalveluaterian laatu ei taas vastannut lainkaan hänen käsitystään hyvästä ja hyvin tarjoillusta ruoasta. Hän on myös kertonut mielipiteensä ja hänellä oli vaikean asiakkaan maine, kun mikään ei tuntunut sopivan. Paavon kanssa sovittiin keskusteluaika hänen kotiinsa, jonka puitteissa oli tavoitteena kartoittaa ruokailuun liittyvää kokonaisuutta ja löytää asiakkaalle mahdollisimman sopiva ratkaisu. Keskustelussa tuli ilmi, että Paavo suri vaimonsa kuolemaa. Suru konkretisoitui ruoan kautta, koska vaimo oli ollut hyvä ruoanlaittaja ja sitä kautta osoittanut rakkauttaan miehelleen. Lisäksi nuoret ateriakuljettajat tuntuivat ylimielisiltä, sinuttelivat häntä ja tulivat likaisilla kengillä keittiöön. ”Ruoka tuodaan kuin koiralle”, hän moitti. Paavolla oli selkeä käsitys siitä, mitä hän tarvitsi. Ongelmat liittyivät pääasiassa menetykseen ja suuren muutokseen, johon hänen täytyi sopeutua. Kun Paavo kanssa keskusteltiin parin kuukauden kuluttua, oli tilanne jo jonkin verran rauhoittunut. Hän koki, että ateriapalvelun laatu oli vähän kohentunut. Hän oli saanut mm. viikonlopuiksi ylimääräiset tuoreraasteet lisäkkeiksi ja toisaalta hän totesi, että tähän on nyt tyytyminen, sellaista ruokaa ei voi enää saada, mitä hänen vaimonsa oli valmistanut.

Kotihoidon asiakkaista suuri osa aliravitsemusriskissä

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTON TUTKIMUKSESSA TODETTIIN, että valtaosa (86 %) 75 vuotta täyttäneistä kotihoidon asiakkaista on aliravitsemusriskissä tai aliravittuja. Suurin riski aliravitsemukseen oli henkilöillä, joilla oli käytössään paljon lääkkeitä, alentunut kognitio tai masennusoireita.

Laatua iäkkäiden kotihoidon asiakkaiden ravitsemukseen, suun terveyden- ja lääkehoitoon -tutkimus tehtiin vuosina 2013–2014. Tutkimukseen osallistui yhteensä 275 henkilöä, joista 73 % oli naisia. Tutkittavien ikäkeskiarvo oli 84,4 vuotta.

Iäkkäiden hoito painottuu nykyisin yhä enemmän kotihoitoon ja asiakkaat ovat aiempaa huonokuntoisempia. Kotihoidon asi-

akkaiden ravitsemukseen tulisikin kiinnittää huomiota, sillä huono ravitsemustila lisää riskiä joutua sairaalahoitoon, pidentää sairaalassaoloaikaa sekä hidastaa sairauksista toipumista.

Ravitsemusongelmien ehkäiseminen ja hoitaminen edellyttää säännöllistä ravitsemustilan arviointia, päivittäistä ruokailun seuranta ja ruokailussa havaittujen ongelmien korjausta. Kotihoidon asiakkaan ruokavaliohoito edellyttää kotihoidon henkilöstön, ateriapalvelun tuottajan ja ravitsemusterapeutin tiivistä yhteistyötä. Tarjottavien ruokien tulee olla ravintorikkaita, mutta myös maistuvia, sillä vain syöty ruoka ravitsee.

PELLAVASIEMENET JA -ROUHEET sopivat hyvin täydentämään tärkeiden ravintoaineiden saantia ruokavaliossa. Pellavansiemenissä ja -öljyssä on runsaasti alfa-linoleenihappoa, mikä on ihmiselle välttämätön rasvahappo. Päivän omega-3-rasvahappojen tarpeen saa nauttimalla 1–2 rkl paahdettua rouhitua pellavaa, pellavarouhetta tai vastaavasti teelusikallinen pellavaöljyä. Pellavassa on myös toista välttämätöntä rasvahappoa, linolihappoa, joka kuuluu omega-6-rasvahappoihin. Pellavatuotteista saa apua myös kolesteroliarvojen hallintaan. Suotuisa vaikutus saavutetaan nauttimalla päivässä 2 g alfa-linoleenihappoa. Lisäksi pellavansiemenistä ja rouheista saa kaliumia ja magnesiumia, jotka ovat hyväksi verenpaineelle ja lihaksille. Pellavassa on myös B, E-, ja K-vitamiineja sekä bioaktiivisia yhdisteitä kuten lignaania.

Pellavansiemenet on yhdistetty kadmiumin saantiin, ja öljypellavan kansalliset käyttösuositukset ovat uudistuneet. Pellavansiemeniä, rouheita tai muiden öljykasvien siemeniä voi käyttää päivittäin turvallisesti 1-2 rkl. Pellavansiementuotteet ovat pääosin kotimaisia eli siten myös ekologinen vaihtoehto.

Gerontologinen ravitsemus Gery ry

YHDISTYKSEN TAVOITTEENA ON EDISTÄÄ IKÄÄNTYNEIDEN TERVEYTTÄ, TOIMINTAKYKYÄ JA HYVINVOINTIA MONIALAISESTI RAVITSEMUKSEN, LIIKUNNAN JA SOSIAALISEN TOIMINNAN AVULLA.

Yhdistys järjestää koulutusta sekä tarjoaa **ohjausta, neuvontaa** ja ryhmätoimintaa ikääntyneille hyvään ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Tärkeänä tehtävänä on myös edistää ravitsemustiedon käyttöä osana ikääntyneiden toimintakykyä ylläpitävää liikuntaa ja lihaskuntoharjoittelua.

Moniammatillinen yhteistyö ja sen tukeminen ikääntyneiden parissa työskentelevien keskuudessa ravitsemukseen liittyvissä asioissa on tärkeä osa toimintaamme. **Liity jäseneksi: www.gery.fi**

Lenkiltä kuultua

Ulkoilua ja kulttuuria niin vanhaksi kuin mahdollista

TEKSTI JA KUVAT MARJA KRONSS

Hallitus kaavailee, että ikääntyvistä tulee säästöjen maksumiehiä. Vanhusten hoitamäärää supistetaan ja omaishoidon ehtoja tiukennetaan. Lenkipolulla vastaan tulevalle seniorille hoitokäymys on vielä etäinen, onhan kohtuullinen omasta kunnosta huolehtiminen paras lääke ikäkremppoja ja masennusta vastaan.

Valtiotieteiden lisensiaatti **Kauko Koivuniemi, 69**, tekee edelleen konsulttitoita, mutta on myös asiantuntijana perehtynyt vanhenemiseen liittyvään eriarvoistumiseen. Porissa on yhdeksänkymppinen setä, jonka elämäntilannetta tulee seurata. Oman kohtalonsa ja vanhenemisensa suhteen Kauko on jämäkällä linjalla: jos pää pettää, on otettava järeät aseet käyttöön. Kauko tekee kuvaannollisen eleen injektioruiskun käytöstä kyynärtaipeeseen tai armahduspilleristä suuhun.

Kallion kirkon lähistöllä asuva näyttelijä **Eeva-Liisa Haimelin, 73**, kiertää koiransa Jimin, 14, kanssa Helsingin Töölönlahden reippaasti yleensä heti aamusta.

– Tietysti jokainen haluaisi olla mahdollisimman itsenäinen niin kauan kuin mahdollista. Mutta jos kuitenkin joutuu ”toisten armoille”, toivoisi ystävällistä, empaattista suhtautumista ikäihmiseen, vaikka sairas olisikin. Ja aina pitäisi olla mahdollisuus päästä ulos!

Eeva-Liisan kasvoilla on terve väri ja silmissä pilke, joka todistaa ulkoilun virkistävästä vaikutuksesta. Häntä näkee myös erilaisissa taideharrastuksissa: vanha sotaratsu käy edelleen teatterissa, lukee, seuraa kulttuurin tapahtumia ja ottaa pienen keikankin, kun pyydetään. Kulttuurinautintoja hän toivoisi myös siinä vaiheessa, kun itse kuuluu autettavien joukkoon. Kaikkalainen taide piristää, elvyttää ja rikastaa elämää.

Graafikko, Ilta-Sanomien entinen taittopäällikkö **Kirsti Hartikainen, 63**, on juuri selättänyt sitkeän flunssan, jonka toi tuliaisena Georgiasta. Nyt lenkit maistuvat taas. Parasta eläkkeellä olemisessä on, että hektinen vuorotyö on jäänyt taakse ja saa olla kalenterinsa herra: lenkkeillä ja käydä jumpassa tai salilla silloin kun huvittaa. Ja tietysti osallistua aktiivisesti Karjalan Liiton toimintaan; Kirstin juuret ovat tiukasti Jaakkimassa rajan takana.

– Kun tulen tarpeeksi vanhaksi, haluan hyvään palvelutaloon kiikkustuoliin. Ja mielellään kaksioon, varsinkin jos elämänkumppanikin tulee mukaan. Siellä pitää olla tuoretta, hyvää ruokaa, kirjoja ja Ylen ykköstä pitää saada seurata koko päivän. Ja tietysti päästä ulos kepeillä köpöttelemään.

Kirsti, Taikin käynyt graafikko, on koko elämänsä harrastanut myös taiteen tekemistä: ikoneja, tiffantöitä ja akvarelleja, joa voisi vielä palvelutalossakin harrastaa – akvarelli nyt syntyy missä vain.



Kauko Koivuniemellä oli lenkiltä kiire Duodecimin seminaariin.



Kirsti Hartikaisen kiireet eivät lopu. Tulossa on karjalanpiirakkatalkoot.



Eeva-Liisa Haimelinin paras lenkikaveri on saanut nimen Jimi Hendrixin mukaan.

Asiakkaan ruokailu tärkeä osa kotihoidon arkea

Kotihoidon asiakkailla on useita sairauksia ja toimintakyky on heikentynyt. Ruokailu on tärkeä osa arkea, ja siihen tarvitaan kotihoidon tukea.

TEKSTI JA KUVAT TAIJA PURANEN, GERY RY

Vantaaan kotihoidossa työskentelevän lähihoitaja **Inkeri Panttilan** aamuvuoro alkaa 7:30 toimistolla Martinlaaksossa.

Edellisenä päivänä hän on saanut listan päivän asiakkaista. Asiakaskäyntejä on aamuvuorossa viidestä kymmeneen riippuen käyntien pituudesta. Noin kahdeksalta Inkeri lähtee asiakaskäynneille. Vantaa on laaja alue, joten pisimmillään ajokilometrejä voi tulla päivän aikana sata.

”Tyypillistä päivää ei ole, mutta usein ensimmäiseksi käydään insuliinihoitoa käyttävän asiakkaan luona. Usein asiakasta autetaan myös aamupalan valmistamisessa”,

Inkeri kuvailee työtään. Kotihoito huolehtii lisäksi lääkkeistä ja auttaa peseytymisessä. Kotikäyntien välissä ehtii joskus toimistolle lounastamaan, mutta ei aina. Toimistolla myös kirjataan ylös kaikki asiakaskäynnit ja tehdään asiakkaiden kauppatilaukset.

Yhteistyötä omaisten kanssa

Omaisten kanssa tehdään kiinteää yhteistyötä. Kaikilla asiakkailla omaisia ei kuitenkaan ole, vaan kotihoito on ”lähin omaisen”. Nykyään kotihoidon asiakkaana on yhä huonokuntoisempia ja jo pitkälle edennyttä muistisairautta sairastavia ikäihmisiä.

”Kun laitan asiakkaan oven kiinni, toivon, ettei mitään tapahdu”, Inkeri huokaa. ”Toisaalta, jos muistisairas on kerran lähtenyt kotoaan harhailemaan tai muuta vakavaa on tapahtunut, on hänelle saatu järjestettyä paikka pitkäaikaishoidosta, ” Inkeri jatkaa helpottuneena.

Yksinäisyys yleistä

Moni kotihoidon asiakas asuu yksin ja yksinäisyyden kokeminen on yleistä. Yksin ruokakaan ei maistu. ”Huonosti syövän asiakkaan luona pyritään varmistamaan, että ruoka tulee syödyksi”, Inkeri kertoo. Yksinäisyyteen kotihoito voi ehdottaa myös erilaista vapaaehtoistoimintaa.



Asiakkaiden kauppatilaukset tehdään toimistolla kotikäyntien jälkeen.

Usein asiakkailla kynnys muutoksiin on suuri. Monelle ikäihmiselle kotihoidon käynti on tärkeä sosiaalinen tapahtuma vaikka käynnit ovat lyhyitä.

Osalle asiakkaista lämmin ateria

Vantaalla on käytössä lämmin kotiateria. ”Lämpimän kotiaterian saavat he, jotka eivät enää itse pysty lämmittämään ruokaa. Arvioilta noin viidennes kotihoidon asiakkaista saa lämpimän aterian”, kertoo kotihoidon esimies Heidi Holopainen.

”Lämpimän aterian etuna on, että siihen kuuluu salaatti, mikä maistuu asiakkaille yllättävän hyvin”, kertoo kotihoidossa työskentelevä Heli Roisko. ”Toisaalta lämpimän aterian toimitusajankohta voi vaihdella tunnista kahteen eikä se aina tule juuri silloin kun asiakas haluaisi syödä”.

Kokeilussa Menuumat

Parhailaan Vantaalla kokeillaan Menuumat-ateriapalvelua vaihtoehtona lämpimälle aterialle. Menuumat-kotiateriapalveluun kuuluva laite sisältää kiertoilmaunin, puheella toimivan ohjausyksikön ja pakastimen, mihin asiakas voi tilata mieleisensä ateriat. ”Laitteen voi ohjelmoida lämmittämään ateria tiettyyn aikaan, jolloin kotihoito voi ajoittaa käyntinsä niin, että esimerkiksi huonosti syövän muisti-



Heli Roisko (vas), Heidi Holopainen ja Inkeri Panttila tutustuvat aterioiden proteiinipitoisuuksiin.

sairaan asiakkaan luona ollaan juuri kun ruoka on valmista”, kertoo Heidi.

”Tarkoituksena on lisätä valinnanvapautta ja myös joustoa ruoka-aikoihin”, Holopainen kertoo. Kokeilusta kerätään palautetta, minkä perusteella päätetään jatkosta. Kotihoidossa kehittäminen ja asiakaslähtöisyys ovat tärkeitä asioita.

Valmisruokia käytetään paljon

Moni kotihoidon asiakas käyttää valmisruokia. Kotihoito voi tilata ruokia kauppalvelusta, ja joskus asiakkaiden omaiset käyvät kaupassa. ”Ongelmana valmisruokien suhteen on usein se, että kasvikset jäävät usein kokonaan pois”, harmittelee Inkeri. Lisäksi kotihoidon työntekijät joutuvat usein huolehtimaan, ettei asiakas syö pilaantuneita ruokia. ”Tämän ikäluokan ihmiset eivät halua heittää mitään pois”, Inkeri on huomannut.

Painon seuranta ja ravitsemustilan arviointi

Asiakkaiden painoa seurataan systemaattisesti. Viime aikoina on alettu tehdä myös ravitsemustilaa mittaavaa MNA-testiä. Jos asiakkaalla havaitaan tahatonta painonlaskua, ryhdytään toimenpiteisiin. ”Toimivaksi ratkaisuksi ovat osoittautuneet täydennysravintovalmisteet”, Inkeri kertoo. ”Kun ruokahalu on huono, asiakasta on haasteellista saada syömään enemmän ruokaa.”

Valmisruokien proteiinipitoisuuksia

Proteiinia alle 10 g/annos

	Energiaa, kcal 100 g	Energiaa, kcal annos	Proteiinia/100 g	Proteiinia/annos
Lihakeitto, Saarioinen, 300 g	40	120	2,9	8,7
Jauheliha, Saarioinen, 300 g	40	120	2,6	7,8
Siskonmakkarakeitto, Saarioinen, 300 g	80	240	3,2	9,6
Pinaattikeitto, Saarioinen, 300 g	80	240	2,4	7,2
Kanakeitto, Saarioinen, 300 g	80	240	3	9
Juustoinen kasviskeitto, Saarioinen, 300 g	70	210	1,5	4,5

Proteiinia 10–15 g/annos

	Energiaa, kcal 100 g	Energiaa, kcal annos	Proteiinia/100 g	Proteiinia/annos
Maksalaatikko puolukkahillolla, Saarioinen, 230 g	180	414	4,4	10,1
Kinkkuperunasoselaatikko, Saarioinen, 300 g	110	330	4,3	12,9
Lihakaali-laatikko, Saarioinen, 300 g	110	330	4,7	14,1
Kirjolohikiusaus, Saarioinen, 300 g	120	360	4,8	14,4

Proteiinia 15–20 g/annos

	Energiaa, kcal 100 g	Energiaa, kcal annos	Proteiinia/100 g	Proteiinia/annos
Härkäruukku, Saarioinen, 300 g	130	390	5,7	17,1
Broileria kermakastikkeessa, Saarioinen, 320 g	150	480	5,6	17,9
Lasagne, Saarioinen, 300 g	150	450	6,1	18,3
Lohipasta, Kokkikartano, 300 g	160	480	6,4	19,2
Nakkikastike ja muusi, HK, 500 g	141	705	3,9	19,5

Proteiinia 20–25 g/annos

	Energiaa, kcal 100 g	Energiaa, kcal annos	Proteiinia/100 g	Proteiinia/annos
Balanssi, Naudanpaistiateria, Saarioinen, 320 g	120	384	6,6	21,1
Via Pasta Bolognese, HK, 335 g	140	469	6,6	22,1
Maksalaatikko, Kokkikartano, 300 g	180	540	7,4	22,2
Chicken Panang Curry, Saarioinen, 300 g	160	480	7,5	22,5
Butter Chicken, Saarioinen, 300 g	170	510	7,6	22,8
Härkämurekepihvi ja kermaiset kasvikset, Saarioinen, 320 g	150	480	7,2	23
Via Kana-vuohenjuustopasta, HK, 320 g	135	432	7,3	23,4
Kalapaistos, HK, 300 g	100	300	7,9	23,7
Balanssi, Kirjolohifileetteria, Saarioinen, 320 g	120	384	7,7	24,6

Proteiinia yli 25 g/annos

	Energiaa, kcal 100 g	Energiaa, kcal annos	Proteiinia/100 g	Proteiinia/annos
Metsästäjänleike ja muusi, Kokkikartano, 350 g	130	455	7,4	25,9
Lihapyörykät ja muusi, Kokkikartano, 350 g	170	510	7,5	26,3
Broileria currykermakastikkeessa, Kokkikartano, 350 g	155	543	8,6	30
Balanssi, Broilerinfileetteria, Saarioinen, 320 g	130	416	10	32

Ikääntyneiden kaatumisten ehkäisy kannattaa

UKK-Instituutin KaatumisSeula -hankkeessa lisätään iäkkäiden ja heidän läheistensä tietämystä kaatumisen vaaratekijöistä, kartoitetaan olemassa olevia vaaratekijöitä, ja puututaan niihin tarkoituksenmukaisin keinoin. Hanke on toteutettu yhteistyössä Eläkeliiton, Luustoliiton, Muistiliiton, Omaishoitajat ja läheiset -liiton sekä Reumaliiton kanssa.

Miksi?

- Kaatumisvammat aiheuttavat inhimillistä kärsimystä.
- Kaatumisvammojen hoito ja kuntoutus on kallista.
- Kaatuminen voi aiheuttaa pelkoa ja rajoittaa iäkkään liikkumista, vaikka siitä ei seuraisikaan vammaa.
- Kaatumispelon seurauksena toimintakyky ja elämänlaatu heikkenevät, jolloin avun, hoidon ja kuntoutuksen tarve kasvaa.

Joka kolmas iäkkäiden kaatuminen ja kaatumisvamma voidaan ehkäistä puuttamalla keskeisimpiin kaatumisten vaaratekijöihin. KaatumisSeula®-hankkeen kohderyhmänä ovat sekä itsenäisesti että erilaisin tukitoimin asuvat iäkkäät henkilöt ja heidän läheisensä. Hankkeessa halutaan tavoittaa myös omaishoitosuhteissa olevia ikäihmisiä.

Pienikin liikunta auttaa



Tuolilta ylösnousu
Istu tuolilla, jalkapohjat tukevasti maassa. Nouse seisomaan ojentaen myös selkä suoraksi. Laskeudu rauhallisesti ja hallitusti takaisin istumaan. Toista 10 kertaa.



Yhdellä jalalla seisominen
Seiso selkä suorana, jalat pienessä haara-asennossa ja kädet rennosti vartalon vierellä. Ota tarvittaessa tukea esimerkiksi pöydästä. Seiso hetki yhdellä jalalla ja vaihda sitten jalkaa. Toista 10 kertaa molemmille puolille.

Mitä juuri sinun tulisi tietää iäkkäiden kaatumisten ehkäisystä?

KaatumisSeula®-hankkeen maksuton päätösseminaari ke 15.2.2017 Merikeskus Vellamossa Kotkassa.

Seminaari välitetään suorana ja vuorovaikutteisena lähetyksenä useille paikkakunnille. Seminaarin ohjelma, paikkakunnat ja ilmoittautuminen: www.kaatumisseula.fi Tervetuloa!

Yhteystiedot

Lisätietoa saat KaatumisSeula®-hankkeen projektipäälliköltä.

Saija Karinkanta

FT, ft, erikoistutkija
UKK-instituutti
puh. 03 282 9223 saija.karinkanta@uta.fi
www.kaatumisseula.fi



TARKISTUSLISTA

Tarkistuslista kaatumisten vaaratekijöistä, joihin itse voi vaikuttaa

Vastatkaa kysymyksiin rengastamalla vaihtoehto Kyllä/Ei.

Liikutekko lähes päivittäin ainakin puoli tuntia reippaasti (hieman hengästyttää ja hikoiluttaa)?	Kyllä	Ei
Teettekö tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelua kotona tai ryhmässä vähintään kahdesti viikossa?	Kyllä	Ei
Ovatko jalkineenne tukevavartiset, ohutpohjaiset ja luistamattomat – myös talvella?	Kyllä	Ei
Onko teillä talvella käytössänne liukuesteet kenkiin?	Kyllä	Ei
Onko kotonanne riittävä valaistus – myös öiseen aikaan?	Kyllä	Ei
Onko kotonanne kulkuväylät jätetty vapaaksi tavaroista?	Kyllä	Ei
Ovatko mattonne sellaisia, ettei niiden reunoihin kompastu?	Kyllä	Ei
Onko mattojenne alla liukuesteet?	Kyllä	Ei
Ovatko kotipihanne kulkuväylät tasaisia ja hyvinhoidettuja?	Kyllä	Ei
Onko lähialueidenne ulkovielyien hiekoitus hoidettu talvisaikaan hyvin?	Kyllä	Ei
Syöttekö kolme ateriaa päivittäin tai lähes joka päivä (aamiainen, lounas, päivällinen)?	Kyllä	Ei
Juotteko päivän aikana riittävästi (1–1,5 litraa nesteitä)?	Kyllä	Ei
Syöttekö päivittäin maitotaloustuotteita (mm. maito, piimä, jogurtti, viili, juusto, rahka)?	Kyllä	Ei
Käytättekö D-vitamiinilisää ympäri vuoden?	Kyllä	Ei
Onko alkoholin käyttönne kohtuullista (korkeintaan kaksi annosta kerralla, korkeintaan seitsemän annosta viikossa)?	Kyllä	Ei

Jos vastasitte yhteen tai useampaan kysymykseen Ei, on suositeltavaa tehdä muutoksia turvallisuutenne parantamiseksi. Tutustukaa kaatumisten ehkäisyyn liittyvään materiaaliin (mm. Turvallisia vuosia -opas). Lisätietoa löytyy myös verkosta: www.kaatumisseula.fi, www.thl.fi/tapaturmat ja www.kotitapaturma.fi



Elinvoimaa jokaiseen päivään

NUTRIFIN Total on suomalainen, hyvänmakuinen, kliininen täydennysravintovalmiste. Total-puurot, -keitot ja -patukat sisältävät runsaasti proteiinia ja energiaa sekä kaikki tarvittavat vitamiinit ja kivennäisaineet pienessä, helposti syötävässä annoskoossa. Tuotteissa on sekä suolaisia että makeita vaihtoehtoja. Puuroja ja keittoja voi maustaa oman maun mukaan kermalla, mausteilla tai esimerkiksi marjoilla.

Lääkkeiden hintalautakunta on myöntänyt NUTRIFIN Total -puuroille ja -keituille SV-peruskorvattavuuden indikaatioilla 601 (ravintoaineiden, lähinnä rasvojen vaikeat imeytymishäiriöt) ja 602 (lasten vaikeat aliravitsemustilat). Korvattavuus astui voimaan 15.8.2016 alkaen.



Apteekista

www.nutriffin.fi

RAVITSEMUSHOIDOLLA TUKEA KOTONA ASUVALLE IKÄÄNTYNEELLE

Suomalaisen tutkimuksen mukaan vajaan ravitsemus on vakava ongelma. 75 vuotta täyttäneistä lähes yhdeksän kymmenestä (86 %) on vajaan ravitsemus-riskissä tai vajaan ravittuja.*

Nutridrinkin avulla voidaan lisätä ravinnonsaantia tehokkaasti.



kcal
300

Proteiini
18 g

Vitamiineja ja
kivennäis-
aineita

125 ml
pullo

Nutridrink on kliininen ravintovalmiste vajaan ravitsemuksen ruokavaliohoitoon. Sitä käytetään terveydenhuollon ammattilaisen ohjauksessa.

*Kaipainen T. et al. Prevalence of risk of malnutrition and associated factors in home care clients, Jour Nursing Home Res 2015;1:47-51

Haluatko lisätietoa tuotteistamme ja kotihoidon koulutusohjelmasta?
Ota yhteyttä infosuomi@nutricia.com

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition