

Ikäihmisen ravitseminen

**- Terveysttä ja toimintakykyä edistävä
ruokavalio monialaisena yhteistyönä**

Riikka Suorajärvi-Bron
kehittämissuunnittelija,
laillistettu ravitsemusterapeutti
HYVAEP

Ravitsemusterveyden edistäminen



Ravitsemukseen liittyvä yleinen viestintä ja tiedottaminen

- Omaehtoista toimintaa ja pystyvyyttä tukevat digipalvelut (ruokavaliokyselyt ja omahoito ym.)
- Ravitsemus- ja ruokasuositukset
- Muu yleinen tuki terveellisen ravitsemuksen edistämiseksi

Ravitsemus osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä, kasvatusta ja opetusta

- Ruokakasvatus ja ruokapalvelut varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa. Kotitalousopetus perusopetuksessa.
- Ruokapalvelut päivä- ja palvelukeskuksissa ja työpaikoilla sekä kotiateria- ja kauppakassipalvelut
- Ruokakurssit, kuluttajaneuvonta ja muut matalan kynnyksen yksilölliset ja perhekeskeiset palvelut

Ravitsemus osana sairauksien ehkäisyä ja hoitoa

- Neuvola- ja muut neuvontapalvelut
- Sairauksien ravitsemushoito
- Ravitsemusterapia
- Kuntoutuspalvelut
- Sosiaali- ja terveystieteiden palvelujen ruokapalvelut

Kuvio 1. Ravitsemusterveyden edistäminen, yhdyspinnat ja palveluesimerkkejä.¹

Verkoston taustalla

- Elintapaohjauksen tarkistuslista – työkalu elintapaohjauksen yhdyspintapalvelujen suunnitteluun ja valmisteluun

“Alueella toimii ravitsemusterveyden edistämisen alueellinen työryhmä/verkosto.”

- Ravitsemusterveyttä edistetään vaikuttavasti yhteistyössä – Policy Brief -toimenpidekannanotto



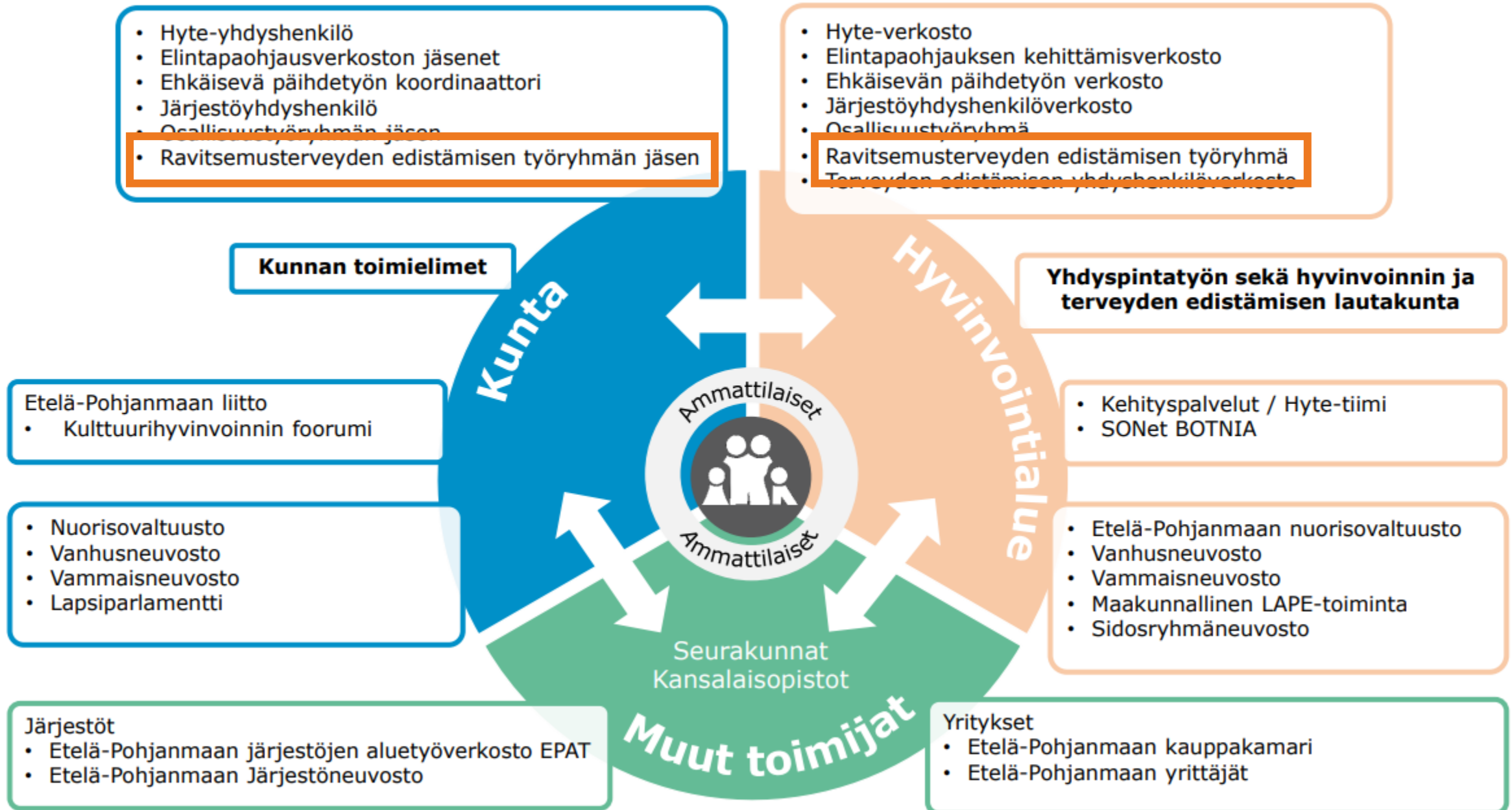
Ravitsemusterveyden edistämisen vaikuttavuutta parannetaan seuraavilla toimenpiteillä:

- A.** Toiminta kohdistuu kaikkiin ikä- ja väestöryhmiin ja erityisen tuen tarpeessa olevat ihmiset on huomioitu.
- B.** Toiminnan rakenteista ja käytännöistä on sovittu. Toiminnan suunnittelussa hyvinvointialueilla käytetään elintapaohjauksen tarkistuslistaa.
- C.** Ravitsemusterveyden edistämisessä käytetään näyttöön perustuvia menetelmiä ja toimintamalleja ja tarjottujen aterioiden ravitsemuslaatu perustuu suosituksiin.
- D.** Ravitsemusterveyden edistämistyötä tuetaan suunnitelmallisella viestinnällä ja säännöllisellä täydennyskoulutuksella.
- E.** Ravitsemusterveyden edistäminen todennetaan ja vaikuttavuutta seurataan ja arvioidaan yhteisesti sovitulla tavalla säännöllisesti.

Kuvio 2. Ravitsemusterveyden edistämisen vaikuttavuutta parantavat toimenpiteet.¹



Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteet



Kuvio 3. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (hyte) rakenteet.³

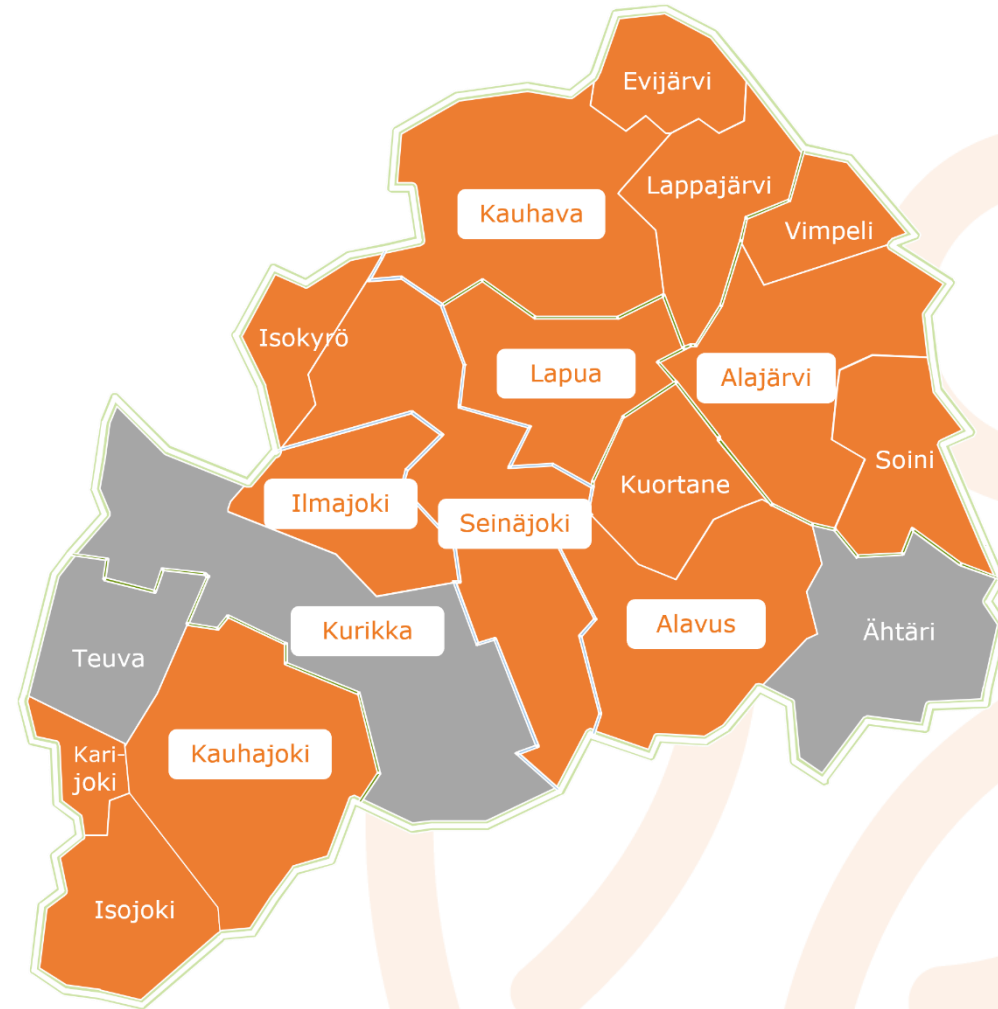
Verkoston jäsenet

Hyvinvointialue

- Ikäihmisten palvelut
- Nuorisovaltuusto
- Ravitsemusterapiayksikkö
- Keskussairaalan ravintokeskus
- Suun terveydenhuolto
- Terveyden edistämisen yhdyshenkilöt
- Työikäisten palvelut

Yhdistykset

- Etelä- ja Keski-Pohjanmaan Maa- ja kotitalousnaiset
- Etelä-Pohjanmaan Diabetes ry
- Keski- ja Etelä-Pohjanmaan Martat ry
- Sydän-Suomen alue ry



Ravitsemusterveyden edistämisen verkosto ja työryhmät

Ravitsemusterveyden edistämisen verkosto



Lasten, nuorten ja perheiden ravitsemustyöryhmä

Työikäisten ravitsemustyöryhmä

Ikäihmisten ravitsemustyöryhmä



Kevät 2024

Lokakuu 2023



- Verkoston käynnistäminen
- Yhteinen kuva ravitsemusterveyden edistämisestä yleisesti ja Etelä-Pohjanmaalla
- Alueelliset tarpeet ja tavoitteet

Tammikuu 2024



- Toiveet ja tarpeet ravitsemustyöryhmille
- Ravitsemusterveyttä edistävien toimintamallien esittelyjä

Helmikuu 2024



- Kuulumisia ravitsemustyöryhmistä
- Ravitsemusterveys alueellisissa hyvinvointisuunnitelmissa
- Näyttöön perustuvat menetelmät ja toimintamallit

Huhti-toukokuu 2024



- Ravitsemusterveys alueellisissa hyvinvointisuunnitelmissa
- Ravitsemusterveyttä edistävien toimintamallien esittelyjä
- Ravitsemusterveyden edistämisen menetelmät ja toimintamallit Etelä-Pohjanmaalla

Tavoitteet ikäihmisten ravitsemustyöryhmälle

1. Tukea tiedonvaihtoa, moniammatillisuutta ja verkostoitumista muiden toimijoiden kanssa
2. Tarjota käytännöt ideoita ja työkaluja ikäihmisten ravitsemusterveyden edistämiseksi
3. Kiinnittää huomiota ennaltaehkäisyyn, muistiterveyden edistämiseen sekä vajaaravitsemuksen ehkäisemiseen ja hoitoon
4. Lisätä ravitsemusterveyden arvostusta





Yhteystiedot

Riikka Suorajarvi-Bron

kehittämissuunnittelija,
laillistettu ravitsemusterapeutti

050 474 3887

riikka.suorajarvi-bron@hyvaep.fi



Etelä-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Kiitos



Etelä-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Lähteet

1. [Ravitsemusterveyttä edistetään vaikuttavasti yhteistyössä – Policy Brief –toimenpidekannanotto.](#) VRN 2023.
2. [Elintapaohjauksen tarkistuslista – työkalu elintapaohjauksen yhdyspintapalvelujen suunnitteluun ja valmisteluun.](#) STM 2022.
3. Vuorijärvi J. [Eesitys hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteesta.](#) Pöytäkirjan asian liitteet, Yhdyspintatyön sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen lautakunta 2/2023.

