Suun terveyden huomiointi kotihoidossa – kokeilussa suunhoidon ja ravitsemuksen kotikäynnit

Katja Myllynen, hankesuunnittelija

POSOTE20 Tulevaisuuden sote-keskus -hanke

Ravitsemuksen ja suunterveyden arviointi ja omahoidon ohjaus –pilotti kotihoidossa

- Pohjois-Savon hyvinvointialueen pilotti Siilinjärven kotihoidossa
- Toteutetaan osana POSOTE20 Tulevaisuuden sote-keskus –hanketta
- Säännöllisen kotihoidon asiakkaille kotikäynneillä tehdään
  - ✓Suun tarkastuksia ja annetaan omahoidon ohjausta
  - ✓Arvioidaan ravitsemusta ja tehdään ravitsemushoitosuunnitelmia

Pilotin tavoite, tehtävä ja tarkoitus

Tavoitteena

Lisätä asiakaslähtöisen ohjauksen, tuen ja hoidon saatavuutta sekä hoitoon ja palveluun pääsyä

→ Oikea-aikaisesti asiakkaiden tarpeisiin vastaten ja hoidon jatkuvuus turvaten

Tehtävänä

Kehittää, kokeilla ja ottaa käyttöön suunterveyden ja ravitsemuksen toimintamallit

→ Varmistavat hoidontarpeen arviointia sekä hoidon ja tuen toteutumista

Tarkoituksena

Tuottaa toimintamalleja tulevalle hyvinvointialueelle

→ Helposti jalkautettavia kotihoidon toimipaikasta riippumatta

Miksi?

Suunhoidon ja ravitsemuksen haasteet on tunnistettu kotihoidossa, terveyspalveluissa ja hammashoidossa

Kotihoidon asiakkaiden hammashoitokäynnit jäivät usein toteutumatta

- 23 % säännöllisistä kotihoidon asiakkaista on kunnallisen hammashoidon säännöllisessä kutsujärjestelmässä Siilinjärvellä.

Kotihoidon asiakkaiden puutteellisen ravitsemuksen hoitamiseen ei ole ollut käytössä toimintamallia

- 28 %:lla säännöllisistä kotihoidon asiakkaista on normaali ravitsemustila (MNA)

Suun terveyden huonontuminen on riski vajaaravitsemukselle

- Ikääntyminen ja kognitiivisten kykyjen heikkeneminen → suuhygienia heikkenee → kipeä suu aiheuttaa ongelmia syömisessä
- Ruokailu hidastuu ja ruokavalio yksipuolistuu
- Suun sairaudet jäävät huomaamatta ja hoitamatta → ehtivät edetä pitkälle ja hoitona lähinnä poistohoidot → hampaattomuus

Hampaiston mekaaninen puhdistus on ainoa keino saada hampaat puhdistettua. Purskutteet ym. eivät sovi jatkuvaan käyttöön puhdistuksen sijaan.

Säännölliset hammaslääkärikäynnit tai kotiin tulevat suun th:n palvelut

Lähde: Anna-Maija Tiihonen, hammaslääkäri

Ikääntyessä suun terveyden riskit kasvavat

- Hammas- ja suusairaudet ovat pääosin vähäoireisia tai oireettomia, joten ne voivat edetä huomaamatta.
- Hoitamattomat ja pitkälle edenneet suun ja hampaiden infektiot muodostavat riskin yleisterveydelle.
- Suun hyvinvoinnin merkitystä vanhuksen elämänlaadun kannalta ei välttämättä huomata muun oiretaakan viedessä päähuomion.
- Vanheneminen aiheuttaa muutoksia suussa, jolloin:
  - Syljeneritys vähenee
  - Suun limakalvot ohenevat
  - Purentalihasten voima heikkenee -> puremiskyvyn ylläpitäminen syömällä esim. näkkileipää, omenaa, porkkanaa vahvistaa purentalihasten toimintaa

Lähde: Anna-Maija Tiihonen, hammaslääkäri

Kuinka toimintaa lähdettiin suunnittelemaan?

- Työryhmätyöskentelyn käynnistyminen ja pilotin suunnittelu (mukana työskentelyssä mm. johtava hammaslääkäri, kotihoidon päällikkö, suuhygienisti, ravitsemusterapeutti)
- Tilanteen kartoitus
- Tarvittavat resurssit
- Yhteistyö Itä-Suomen yliopiston ja Kuopion yliopistollisen sairaalan LENTO-tutkimushankkeen työryhmän kanssa
- Toiminnan konkreettinen käynnistäminen hanketyöntekijöiden aloitettua työskentelynsä

Pilotti Siilinjärven kotihoidossa

Tarkoituksena tunnistaa kotihoidon asiakkaan suunterveyden ja (vajaa)ravitsemuksen tila ja ohjaustarve ennaltaehkäisevästi ja varhain kotiin tuotavana palveluna

Kohderyhmä:

- Kotihoidon asiakkaat, jotka eivät muutoin ole hammashuollon säännöllisen kutsujärjestelmän piirissä

Pilotointiaika: Huhtikuu – Marraskuu 2022

- Kotikäyntejä tehdään kolmena päivänä viikossa.

Suunterveyden ja ravitsemuksen toimintamallit

Kotihoidon käynti

Suuhygienisti
- Suun tarkastus
- Ohjaus hyvän suun terveyden ylläpitämiseen/saavuttamiseen

→ **Jatkohoito hammashoitolassa tarpeen mukaisesti**

Lähihoitaja
- Ravitsemustilan arviointi
- Ohjaus hyvän ravitsemuksen ylläpitämiseen/saavuttamiseen

→ **Ravitsemuksen jatkohoito tarpeen mukaisesti**

↓

Ravitsemusterapeutti
- Toimintamallin juurruttaminen
- Konsultoi
- Asiakastyö ravitsemusohjauksessa tarpeen mukaisesti

Ravitsemusterapeutin ja suuhygienistin toteuttamat koulutukset kotihoidon henkilöstölle ikääntyneen suunterveydestä ja ravitsemuksesta

Pilotoinnissa hyödynnetään:

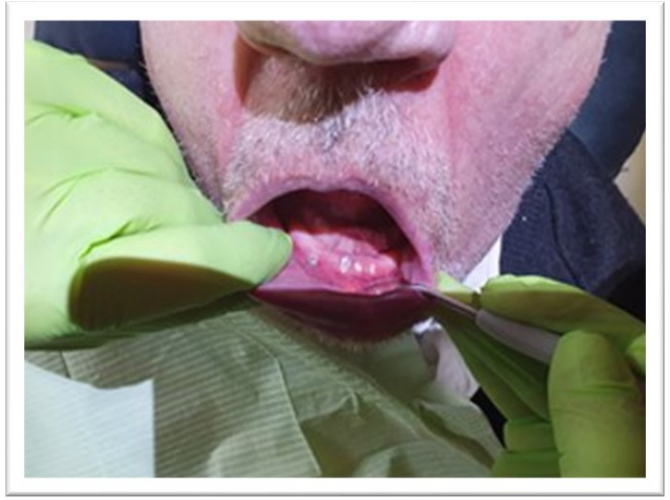
- Siilinjärven ja Lapinlahden kuntien sekä Ylä-Savon SOTEn yhteistyönä luomaa Ikääntyneiden hyvän ravitsemuksen edistäminen kotihoidossa –toimintamallia
- Itä-Suomen yliopiston ja Kuopion yliopistollisen sairaalan LENTO-tutkimushankkeessa tuotettuja työvälineitä ikääntyneiden suunterveyden ja ravitsemuksen arvioinnissa

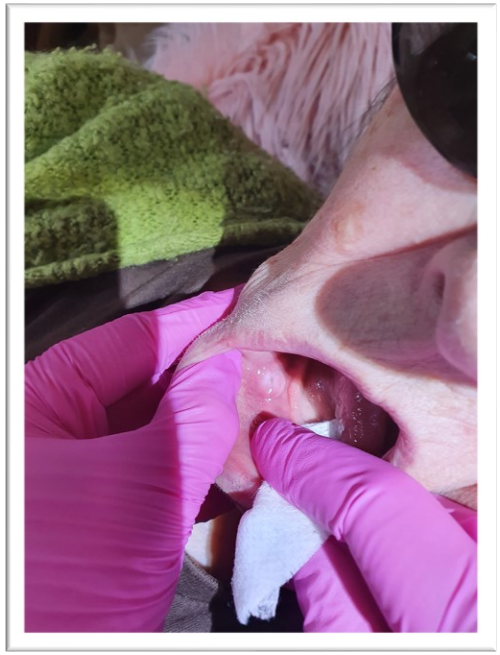
Pilotin toteutuneet kotikäynnit ja jatkotoimenpiteiden tarve

17.8.2022 mennessä toteutuneet kotikäynnit (kesällä välissä neljän viikon tauko): 59

Näistä käynneistä:

- Jatkohoitoon ohjautuneet: HML 15, SHG 4, EHT 10
- Ravitsemusterapeutin konsultoiminen 10, ravitsemusterapeutin kotikäynnit 1
- Kotihoidon päivittäisiin käynteihin liittyvät hoito-ohjeet: suunhoito 27, ravitsemus 19





Kuvat. Rikkinäinen proteesi, hankauma ja jäännösjuuret.

Suunterveyden ja suunhoidon arviointimallit kotihoidon henkilöstölle

Auttavat kotihoidon henkilöstöä arvioimaan ikääntyneen

- Suun terveydentilaa ja tarvetta tehostetulle suunhoidolle tai hammashoitoon hakeutumiselle
- Suun omahoitoa sekä suun terveystarkastuksien säännöllisyyttä

Ovat suuntaa antavia työkaluja

Arviointi

Arvioinnit suositeltavaa tehdä

- Kotihoidon asiakkuuden alussa ja vähintään 6 kk välein
- Sekä myös mikäli havaitsee ongelmia asiakkaan syömisessä, puhumisessa tai hammasproteesien käyttämisessä

Arviointivälineet

Suunterveyden arviointi

- Koettu suunterveys
- Havainnot suusta ja hampaista

Suunhoidon arviointi

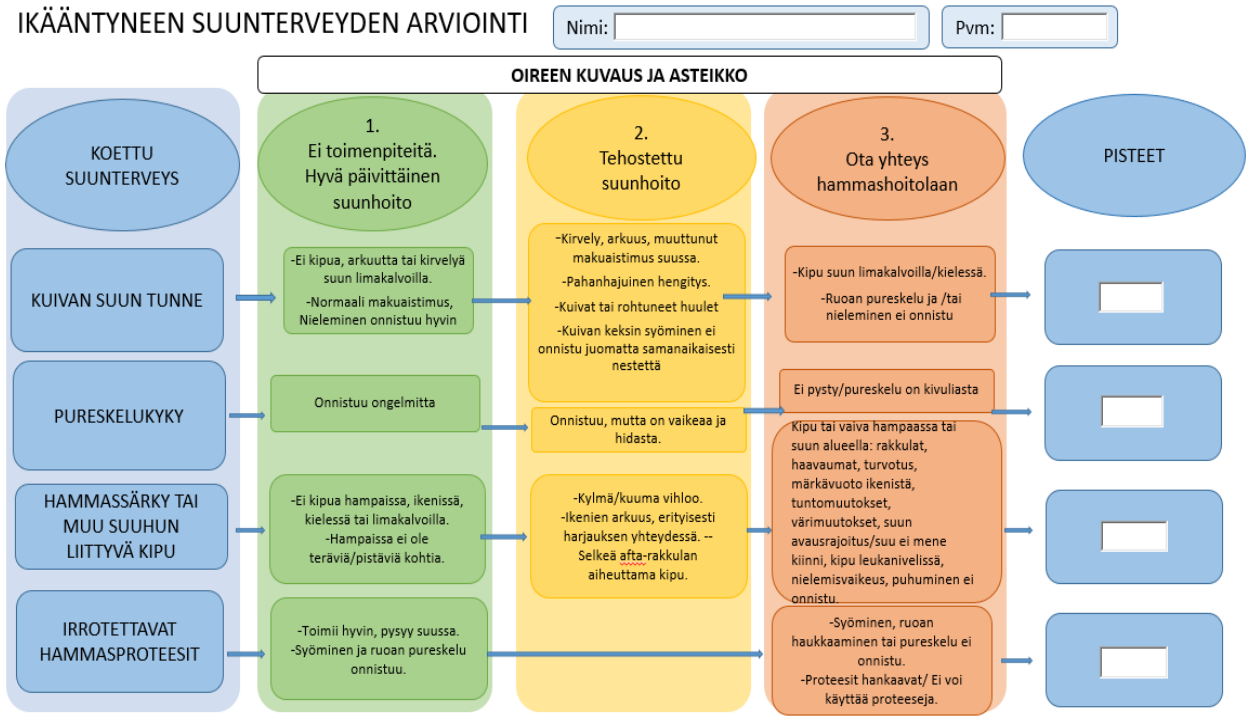
- Käytössä olevat suunhoitovälineet ja –aineet
- Suunhoidon suunnitelma ja sen päivittäminen
- Suun ja hampaiden puhdistus
- Suun terveystarkastukset

Suunterveyden arviointi

Itä-Suomen yliopisto
Kuopion yliopistollinen sairaala

Ikääntyneen suunterveyden arviointi

LENTO-tutkimus
2019–2021



Mukaillen Helsingin kaupungin suun terveydenhuollon laatimaa suunterveyden arviointidokumenttia.
Lähde: Iäkkäiden ravitsemus. Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, THL, Raportteja 4/2020, Helsinki.

Arviointimallin asteikko on kolmiportainen:

1) Ei toimenpiteitä, hyvä päivittäinen suunhoito
2) Tehostettu suunhoito
3) Ota yhteys hammashoitolaan

- Tehostetulla suunhoidolla tässä arviointimallissa tarkoitetaan hyvän päivittäisen suunhoidon lisäksi suositeltavia toimenpiteitä tai hoito-ohjeita.

- Tehostettuun suunhoitoon liittyvä ohjeistus on sisällytetty arviointimallin loppuun. Suuntaa antavana ohjeena voidaan pitää, että mikäli vaiva/oireilu jatkuu 1 viikon tehostetun suunhoidon toteutuksen jälkeen tai mikäli oireilu pahenee tai uusiutuu, on otettava yhteys hammashoitolaan.

Itä-Suomen yliopisto
Kuopion yliopistollinen sairaala

Ikääntyneen suunhoidon arviointi

LENTO-tutkimus
2019—2021

SUUNHOITOKORTTI

Nimi | pvm

Hampaat, irrotettavat hammasproteesit, kiinteät hammasproteettiset ratkaisut

☐omia hampaita (yläleuka /alaleuka)
☐omia hampaita ja irrotettavat hammasproteesit (yläleuka/alaleuka)
☐kokoproteesit (yläleuka/alaleuka)
☐hampaaton (yläleuka/alaleuka)
☐kiinteä hammasproteettinen ratkaisu (silta, implantti/implantteja tms.)
Lisätietoja:

Suunhoitovälineet

☐manuaalihammasharja
☐sähköhammasharja
☐kolmitasohammasharja
☐proteesiharja
☐solo-harja
☐joku muu, mikä?

☐hammaslanka/-lankain_____
☐hammasväliharja _____
☐silikonitikku _____
☐erikoislanka _____

Suunhoitovälineet asiakkaalle huolehtii:
☐ asiakas ☐ kotihoidon hoitaja ☐ omaishoitaja
☐ joku muu, kuka:

Suositeltavat suunhoitoaineet

Tehostetun suunhoidon tarve esim. kuivan suun hoito, suutulehduksen hoito tms.

Avustetun suunhoidon tarve

☐selviytyy itsenäisesti
☐tarvitsee ohjausta/muistuttelua
☐tarvitsee apua hankalien alueiden puhdistuksessa _____
☐tarvitsee paljon apua/täysin autettava

suun terveystarkastus
hammashoitola:
osoite: puhelin:

Kutsu hammashoitolasta ☐kyllä ☐ei
Suun terveystarkastuksen kutsuväli:
Seuraava suun terveystarkastus:
Mikäli ei kutsua, kuka vastaa ajan varaamisesta: ☐asiakas ☐kotihoidon hoitaja ☐omaishoitaja
☐joku muu
Ajan varaamisen vastuuhenkilön nimi:

Suunterveyteen ja suunhoitoon liittyvä kirjaaminen kotihoidossa

- Arviointien lopuksi täytetään kotihoidon käyttöön tarkoitettu suunhoitokortti. Suunhoitokortti tukee asiakkaan säännöllisen suunhoidon toteutumista.
- Suunhoitokorttia voi hyödyntää myös hoito- ja palvelusuunnitelman laatimisen/päivittämisen tukena.
- On tärkeää kirjata asiakkaan suunhoidon toteutumista päivittäin asiakkaan käyntitietoihin toiminnanohjausjärjestelmään!
- Mikäli hoitaja havaitsee ongelmia asiakkaan suunterveydessä tai suunhoidon toteutuksessa, oireista/ongelmasta on tärkeää kirjata tarkasti. On myös varmistettava, että asia hoituu eteenpäin esim. hammashoitoajan varaaminen.

Ravitsemuksen arvioinnin toimintamalli

Auttaa kotihoidon henkilöstöä arvioimaan ikääntyneen

- Ravitsemustilaa ja ravinnonsaantia sekä tarvetta ravitsemushoito-suunnitelmalle

Siilinjärven kunta
POSOTE20 Tulevaisuuden sote-keskus -hanke

Pohjautuu Itä-Suomen yliopiston ja Kuopion yliopistollisen sairaalan LENTO-tutkimuksessa v. 2019–2021 kehitettyyn ikääntyneen ravitsemuksen toimintamalliin

RUOKAVALIOKYSELY IKÄÄNTYNEILLE

ATERIARYTMI		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
1. Päivittäiset ateriat (kaikki ateriat, välipalat mukaan lukien)	ateriaa/vrk	1–2 ☐	3 ☐	4–5 ☐	yli 5 ☐
2. joista lämpimiä aterioita	ateriaa/vrk	0–1 ☐	2 ☐	3 ☐	yli 3 ☐

PROTEIININ LÄHTEET		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
3. Päivittäinen lihan (sis. leikkeleet), broilerin, kalan, kananmunien tai palkokasvien (herneet, pavut, linssit, Härkis, Nyhtökaura, tofu yms.) käyttö	ateriallа/vrk	1–2 ☐	3 ☐	4–5 ☐	yli 5 ☐
4. Päivittäiset annokset maitotuotteita tai soijatuotteita (1 annos: 2 dl maitoa/piimää/soijajuomaa tai viiliä, jogurttia, rahkaa tai 2 viipaletta juustoa)	annosta/vrk	0–2 ☐	3–4 ☐	5 ☐	yli 5 ☐
5. Maitotuotteet vähärasvaisia tai rasvattomia (rasvaa korkeintaan 1 %)		ei ☐		kyllä ☐	

KASVIKSET, MARJAT JA HEDELMÄT		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
6. Viikoittainen kasvisten käyttö	päivänä/vko	0–3 ☐	4–6 ☐	7 ☐	
7. Päivittäiset kasvisannokset (1 annos: 1,5 dl salaattia/raastetta/keitettyjä kasviksia, 1 tomaatti, keskikokoinen porkkana)	annosta/vrk	0–1 ☐		2–3 ☐	yli 3 ☐
8. Viikoittainen marjojen ja/tai hedelmien käyttö	päivänä/vko	0–3 ☐	4–6 ☐	7 ☐	
9. Päivittäinen marjojen ja hedelmien käyttö (1 annos: 1 keskikokoinen hedelmä tai 1 dl marjoja)	annosta/vrk	0–1 ☐		2–3 ☐	yli 3 ☐

RASVA		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
10. Leipärasvan käyttö		ei ☐		kyllä ☐	
11. Käytössä oleva leipärasva					
Kasviöljypohjainen kasvirasvalevite (Becel, Flora, Keiju tms.)			alle 60 % ☐	väh. 60 % ☐	
Voita sisältävä levite (Oivariini, Ingmariini, KevytLevi tms.)		☐			
Voi		☐			
Muu, mikä? _____					
12. Kasviöljypohjainen salaatinkastike tai kasviöljy salaatissa		ei ☐		kyllä ☐	
13. Kalan käyttö	kertaa/vko	0 ☐	1 ☐	2–3 ☐	yli 3 ☐

NESTE		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
14. Päivittäinen nesteiden määrä (sis. vesi, ruokajuomat, kahvi, tee, mehut, virvoitusjuomat)	lasillista/vrk	1–2 ☐	3–4 ☐	5 ☐	yli 5 ☐
15. Keskimääräinen viikoittainen alkoholin käyttö	annosta/vko	yli 7	4–6 ☐	1–3 ☐	0 ☐

1 annos:

0,66 l	I-olutta, mietoa lonkeroa 2–2,7 %	1,2 dl	kuohuviiniä, siideriä, mietoa viiniä, vahvinta olutta 7–13 %
0,33 l	keskiolutta, siideriä, kaupan viiniä tai lonkeroa 3,7–4,7 %	0,75–0,8 dl	väkevää viiniä, katkeroita, likööriä 15–21 %
0,25 l	A-olutta, lonkeroa 4,8–7 %	0,4 dl	koskenkorvaa, vodkaa, viskiä, konjakkia 35–40 %

VILJAVALMISTEET		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
16. Päivittäiset vilja-annokset (1 annos: viipale leipää, 1½ dl puuroa, 1 dl keitettyä pastaa, riisiä, ohraa tai muuta viljalisäkettä)	annosta/vrk	0–2 ☐	3–6 ☐	6–9 ☐	

RAVINTOLISÄT JA KLIINISET TÄYDENNYSRAVINTOVALMISTEET	Heikko	Kohtalainen	Hyvä
17. D-vitamiinilisä päivittäin	ei ☐		kyllä ☐

Pohjois-Savon hyvinvointialue | POSOTE20 Tulevaisuuden sote-keskus -hanke

Ravitsemuksen arviointi

MNA (RAI-arviointi), painon seuranta ja ruokavaliokysely ikääntyneelle

Arvioinnit (MNA ja ravinnonsaanti) suositeltavaa tehdä vähintään 6 kk välein, painonseuranta vähintään 1 x kk

Lähihoitaja tekee arvioinnin perusteella ravitsemushoitosuunnitelman

- Ravitsemusterapeutin ja/tai lääkärin konsultointi tarvittaessa

Pohjois-Savon hyvinvointialue | POSOTE20 Tulevaisuuden sote-keskus -hanke

Vajaaravitsemuksen ehkäisy ja hoito kotihoidossa -toimintamalli

MNA-testi tehdään RAI arvioinnin yhteydessä kotihoidossa vähintään 6 kk välein

Kirjataan MNA-testin tulos Pegasoksen toimintakyky-välilehdelle. MNA-testin tulosten perusteella toimitaan seuraavasti:

Normaali ravitsemustila

MNA 24 pistettä tai enemmän

Tarkastetaan **painohistoria Pegasoksesta**

Toimitaan painonmuutosten osalta toimintamallin ohjeiden mukaisesti (ks. Sivu 4). Muistutetaan, että painonpudotus ei ole tarpeen ilman lääketieteellistä syytä.

Tarkastetaan **ravitsemuksen toteutuminen Ruokavaliokysely ikääntyneille –lomakkeella** (ks. Sivu 6)

Annetaan palautetta hyvästä tilanteesta

Kannustetaan syömään suosituksen mukaisesti ja monipuolisesti sekä hyvinvointia tukeviin elintapoihin, päivittäiseen liikkumiseen ja suun terveydestä huolehtimiseen.

Painon mittaus väh. 1 x/kk

Kirjataan Hilkkaan "Mittaukset" -kohtaan

MNA-testi ja ravinnonsaannin arviointi viim. 6 kk kuluttua, seuraavan RAI-arvioinnin yhteydessä

Riski vajaaravitsemukselle

MNA 17-23,5 pistettä

Selvitetään **vajaaravitsemusriskin syitä**

Ravitsemuksen toteutuminen, ruokahalun muutokset, vaikeudet ruoan hankinnassa tai valmistamisessa, sairauksien/lääkityksen vaikutus ravitsemukseen, painon muutokset ja suun terveys (kipu, nieleminen, pureskelu, kuiva suu).

Tarkastetaan **painohistoria Pegasoksesta**

Toimitaan painonmuutosten osalta toimintamallin ohjeiden mukaisesti (ks. Sivu 4). Muistutetaan, että painonpudotus ei ole tarpeen ilman lääketieteellistä syytä.

Tarkastetaan **ravitsemuksen toteutuminen Ruokavaliokysely ikääntyneille –lomakkeella** (ks. Sivu 6)

Tarvittaessa **ravitsemusterapeutin ja/tai lääkärin konsultaatio**

Lähihoitaja tekee konkreettisen **ravitsemushoitosuunnitelman**

Kannustetaan syömään monipuolisesti, ohjeistetaan toimenpiteisiin vajaaravitsemuksen ehkäisemiseksi sekä löytämään hyvää ravitsemustilaa ylläpitäviä tekijöitä ja kannustetaan jatkamaan niitä.

Lähihoitaja tiedottaa omaisia suunnitelmasta. Ohjeistetaan ja kannustetaan omaisia osallistumaan ravinnonsaannin turvaamiseen.

Lähihoitaja kirjaa **Pegasokseen RAV-lehdelle:** ravitsemustila, ravitsemushoidon tavoitteet ja seuranta.

Sairaanhoitaja tekee tarvittavat merkinnät suunnitelman toteutumisen seurannasta hoito- ja palvelusuunnitelmaan (käyntitietoihin) Hilkkaan.

Painon mittaus väh. 1 x/kk

Kirjataan Hilkkaan "Mittaukset" -kohtaan

MNA-testi ja ravinnonsaannin arviointi viim. 6 kk kuluttua, seuraavan RAI-arvioinnin yhteydessä

Vajaaravitsemus

MNA alle 17 pistettä

Selvitetään **vajaaravitsemuksen syitä**

Ravitsemuksen toteutuminen, ruokahalun muutokset, vaikeudet ruoan hankinnassa tai valmistamisessa, sairauksien/lääkityksen vaikutus ravitsemukseen, painon muutokset ja suun terveys (kipu, nieleminen, pureskelu, kuiva suu).

Tarkastetaan **painohistoria Pegasoksesta**

Toimitaan painonmuutosten osalta toimintamallin ohjeiden mukaisesti (ks. Sivu 4). Muistutetaan, että painonpudotus ei ole tarpeen ilman lääketieteellistä syytä.

Tarkastetaan **ravitsemuksen toteutuminen Ruokavaliokysely ikääntyneille –lomakkeella** (ks. Sivu 6)

Ravitsemusterapeutin ja tarvittaessa lääkärin konsultaatio

Ravitsemusterapeutti arvioi **laboratoriotutkimusten** (PVK, P-Alb, P-Prealb + muut) tarpeellisuuden ja tekee lähetteen.

Lähihoitaja ja/tai ravitsemusterapeutti tekee konkreettisen **ravitsemushoitosuunnitelman**

Ohjeistetaan toimenpiteisiin vajaaravitsemuksen hoitamiseksi. Tehostetaan ruokavaliota **energia- ja proteiinilisällä** (kliiniset täydennysravintojuomat).

Lähihoitaja tiedottaa omaisia suunnitelmasta. Ohjeistetaan ja kannustetaan omaisia osallistumaan ravinnonsaannin turvaamiseen.

Lähihoitaja kirjaa **Pegasokseen RAV-lehdelle:** ravitsemustila, ravitsemushoidon tavoitteet ja seuranta

Sairaanhoitaja tekee tarvittavat merkinnät suunnitelman toteutumisen seurannasta hoito- ja palvelusuunnitelmaan (käyntitietoihin) Hilkkaan.

Painonmittaus väh. 1x/vko

Kirjataan Hilkkaan "Mittaukset" -kohtaan

MNA-testi 3 kk kuluttua. Ravinnonsaannin arviointi viim. 6 kk kuluttua tai tarvittaessa aiemmin. Seuraavan RAI-arvioinnin yhteydessä myös MNA.

- Toimintaohjeet
  - Painon seuranta
  - MNA
  - Ravinnonsaannin arviointi

Toiminnan jatkuvuus

Pilotissa koulutetaan Siilinjärven kotihoidon hoitohenkilöstöä

- suun terveyden ja ravitsemuksen arviointiin ja ohjaukseen
- asiakkaan hyvän suunhoidon ja ravitsemuksen toteuttamiseen
- arviointia ja ohjausta tukevien työkalujen ja toimintamallien hyödyntämiseen

Lisäksi tuotetaan sähköiselle oppimisalustalle koulutusmateriaali

- voidaan hyödyntää koko hyvinvointialueen kotihoidon ja ikääntyvien palveluiden työntekijöiden perehdytys- ja koulutusmateriaalina

Työskentely jatkuu

Toimintamallin laajentamista ja juurruttamista Pohjois-Savon hyvinvointialueella jatketaan TulKoti-hankkeessa (Tulevaisuuden kotona asumista tukevat palvelut)

Kiitos!

Katja Myllynen, hankesuunnittelija

p. 044 740 2357, katja.myllynen@siilinjarvi.fi

Karoliina Holmavuo, suuhygienisti

Helena Linninen, lähihoitaja

Sohvi Koponen, ravitsemusterapeutti