

Vajaaravitsemusriskin arviointi ikääntyneiden palveluissa

Tunnista
vajaaravitsemus
MNA testillä.

Osallista
asiakas ja läheinen
ravitsemushoitoon.

Kirjaa
ravitsemustila
(jatkuvuus, tavoitteet,
arviointi).



**Normaali ravitsemustila
MNA 24/ lyhyt 12-24**
Seurataan yhdessä
asiakkaan kanssa

**Riski vajaaravitsemukselle
MNA 17–23,5 / lyhyt 8-11**
Seurataan yhdessä
ravitsemusvastaavan kanssa

**Vajaaravitsemus MNA
alle 17/lyhyt 0-7**
Seurataan yhdessä
ravitsemusterapeutin kanssa

Varmista sopiva ruokavalio ja ruoan rakenne

a) Anna kirjalliset
ohjeet

b) Ohjaa
verkkosivustoille

- [Gerontologinen ravitsemus ry | Gery ry](#)
- [Ravitsemusopas ikääntyneille](#)
- [Ikääntyneiden ruo- kasuosituksat käytäntöön](#)

- Annetaan palautetta hyvästä tilanteesta
- Kannustetaan syömään monipuolisesti
- Kartoitetaan ravitsemukseen liittyvät haasteet ja totutut tavat, esim. ruokarytmi, määrä, laatu, tupakointi ja päihteiden käyttö ym.
- Kirjataan: ravitsemustila, ravitsemushoidon tavoitteet ja seuranta

- Ohjeistetaan toimenpiteisiin vajaaravitsemuksen ehkäisemiseksi sekä löytämään hyvää ravitsemustilaa ylläpitäviä tekijöitä ja kannustetaan jatkamaan niitä käyttäen apuna esim. [Ruoankäyttökirjanpitolomake .pdf](#) [Kirjanpitolomakkeen täyttöopas](#)
- Proteiinia joka aterialla, mieliruuat ja välipalat, tarvittaessa rasvalisä sekä tehostettu ruokavalio
- Kirjataan: ravitsemustila, ravitsemushoidon tavoitteet ja seuranta
- Ota tarvittaessa yhteys ravitsemusterapeuttiin

- Tehostettu ruokavalio
- Kartoitetaan vajaaravitsemukseen liittyviä tekijöitä, erityisesti syömisessä muuttuneita tekijöitä
- Ohjeistetaan toimenpiteisiin vajaaravitsemuksen hoitamiseksi, esim. käytä apuna ruoankäyttökirjanpitolomaketta; [Ruoankäyttökirjanpitolomake.pdf](#) [Kirjanpitolomakkeen täyttöopas](#)
- Kirjataan: ravitsemustila, ravitsemushoidon tavoitteet ja seuranta

Seuraa syödyn ruoan määrää ja ruokahalua

Havahdu painonmuutoksiin

Paino nousee
Tarkastetaan ruokavalion laatu ja kannustetaan ylläpitämään painonnousua ehkäiseviä suotuisia tekijöitä syömisessä ja ohjeistetaan ruokavalion laadun parantamista käyttäen apuna ruokavaliokyselyä. Huolehditaan, että tarpeettomia rajoituksia ei tehdä, tahattoman painonlaskun ehkäisemiseksi. Kannustaan liikkumaan voinnin mukaisesti.

- Ohjeistetaan seuraamaan painoa kerran kuukaudessa ja kirjaamaan tulos ylös painon seurantalomakkeelle
- Muistutetaan, että painonpudotus ei ole tarpeen ilman lääketieteellistä syytä
- Pienikokoisilla voidaan tarkistaa tarvittaessa painoindeksi, jonka suositus on ikääntyneillä 24–29 m² /kg, tarvittaessa voidaan ohjata painon lisäämiseen tai vakaana pitämiseen (koko ikänsä hoikkana olleilla) riittävän ravitsemuksen avulla

- Ohjeistetaan seuraamaan painoa 1-2 krt kuukaudessa. Jos paino on matala ja paino ei nouse, konsultoidaan ravitsemusvastaavaa ja tiedotetaan vastuulääkärinä
- Muistutetaan, että painonpudotus ei ole tarpeen ilman lääketieteellistä syytä

- Ohjeistetaan seuraamaan painoa kerran viikossa.
- Konsultoidaan ravitsemusvastaavaa, vastuulääkärinä, ravitsemusterapeuttia

Lisäenergian turvaaminen

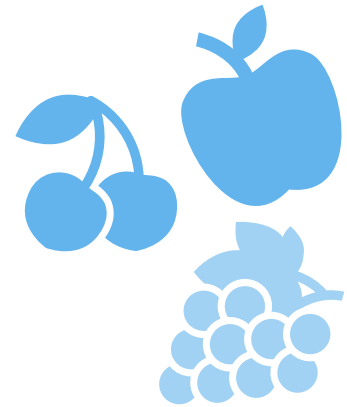
Ei tarpeen

- Tarvittaessa mikäli paino laskee tahattomasti ja ruokahalu on huono
 - ravintolisät
 - ateriamäärien lisääminen
 - ruuan rikastaminen

- Tehostetaan ruokavaliota energia- ja proteiiniilisillä. Kliiniset täydennysravintojuomat ovat usein hyödyllisiä osana tehostettua ruokavaliota
- Ateriamäärien lisääminen

Milloin tehostettua ravitsemushoitoa?

- Vajaaravitsemuskriteerit täyttyvät
- Syöminen on vähäistä
- Ikääntynyt syö soseutettua tai nestemäistä ruokaa
- On nielemisvaikeuksia
- Toistuvia infektioita tai painehaavoja
- Menossa leikkaukseen tai toipumassa sairaudesta
- Lonkkamurtuma tai muita murtumia
- Syöpäpotilas
- Sydämen vajaatoiminta tai keuhkohtauma potilas



Lääkityksen muoto ja järjeistäminen

Sulava, jauhattava, laastari jne.

Vatsantoiminta

Selvitä vatsantoiminta ja ohjaa riittävään kuidun ja nesteen saantiin. Huomioi mahdollinen laksatiivien tarve.

Suun ja limakalvojen kunto

Suun terveyden arviointi eli hammasten ja limakalvojen kunto, hampaiden/hammasproteesien harjaus, arviointilomake; [Suun terveyden arviointi \(ruokavirasto.fi\)](https://www.ruokavirasto.fi)

Liikunta

Liikunta lisää ruokahalua ja ravitsemustilaa

