

Mikä Ravitsemuskäsikirja on?

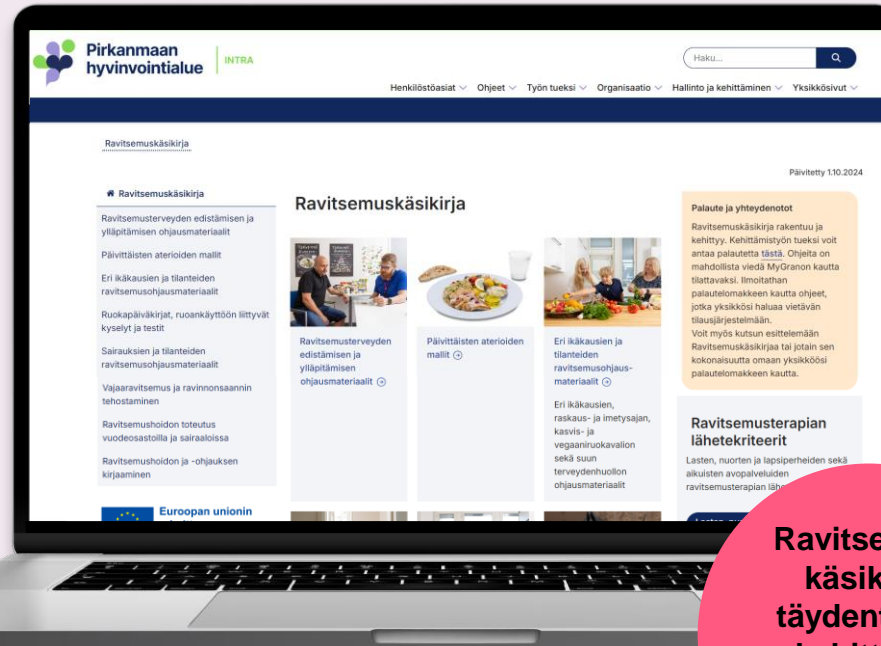
Intrasta löytyvä käsikirja, joka kokoaa yhteen ravitsemukseen liittyvät asiakas- ja potilasohjausmateriaalit, toimintamallit, ohjeet ravitsemushoidon toteuttamiseen vuodeosastoilla ja sairaaloissa sekä ravitsemushoidon kirjaamisen ohjeet.

Ravitsemusterveiden edistämisen ja ylläpitämisen ohjausmateriaalit

Päivittäisten aterioiden mallit

Eri ikäkausien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit

Ruokapäiväkirjat, ruoankäyttöön liittyvät kyselyt ja testit



Sairauksien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit

Vajaaravitseminen ja ravinnonsaannin tehostaminen

Ravitsemushoidon toteutus vuodeosastoilla ja sairaaloissa

Ravitsemushoidon ja -ohjauksen kirjaaminen

Ravitsemuskäsikirja täydentyy ja kehittyy – anna palautetta!



Kenelle?

Kaikkien Pirkanmaan hyvinvointialueen työntekijöiden työn tueksi.

Ravitsemusterveyden edistämisen ja ylläpitämisen ohjausmateriaalit

Haitarivalikko, jossa otsikot:

- Yleisoppaat, ruokakolmiot
- Syömiskäyttäytyminen
- Ohjeet fyysisesti aktiivisille
- Ateriarytmiohjeet
- Aterioiden ja välipalojen kokoamiseen liittyvät ohjeet
- Kasvikset ja kuitu
- Rasva
- Suola
- Proteiini
- Juomat
- D-vitamiini ja kalsium

Päivittäisten aterioiden mallit

Haitarivalikko, jossa otsikot:

- Leikki-ikäiset (3-5 –vuotiaat)
- Koululaiset (6-10 –vuotiaat)
- Nuoret (11-14 –vuotiaat)
- Aikuiset
- Vegaaniruokavaliota noudattavat aikuiset

- Ikääntyneet (yli 65 –vuotiaat)
- Vajaaravitsemuksen ehkäisy ja hoidon ateriamallit
- Syömishäiriöiden hoidon ateriamallit

Esimerkki ikääntyneen päivän aterioista



D-vitamiinia
suositellaan
kaikille yli
75-vuotiaalle
lisänä
20 µg/vrk ympäri
vuoden

Eri ikäkausien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit

Tältä sivulta ohjaututaan eri alasivuille, joiden otsikot ovat:

- Raskaana olevat ja imettävät
- Neuvolaikäiset lapset
- Kouluikäiset lapset
- Ikääntyneet
- Kasvis- ja vegaaniruokavaliot
- Suun terveydenhoito

Eri ikäkausien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit



[Raskaana olevat ja imettävät](#) →



[Neuvolaikäiset lapset](#) →



[Kouluikäiset lapset](#) →



[Ikääntyneet](#) →



[Kasvis- ja vegaaniruokavaliot](#) →



[Suun terveydenhoito](#) →

Ruokapäiväkirjat, ruoankäyttöön liittyvät kyselyt ja testit

Haitarivalikko, jossa otsikot:

- Ruokapäiväkirjat
- Ruoankäyttöä selvittävät kyselyt ja testit

Sairauksien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit 1/4

Tällä alisivulla on useita väliotsikoita ja haitareita.

- 1. väliotsikko: Diabeteksen ravitsemusohjausmateriaalit ja sen alla haitarivalikko, jossa:

- Raskausdiabetes
- Tyypin 2 diabetesriskissä oleva
- Tyypin 2 diabetes
- Tyypin 1 diabetes
- Hiilihydraattien arviointi

Sairauksien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit

Päivitetty 14.11.2024

Tästä osiosta löydän eri sairauksiin ja tilanteisiin (mm. nielemisvaikeudet) liittyviä ravitsemusohjausmateriaaleja. Useiden sairauksien ravitsemusohjauksessa voit hyödyntää myös [Ravitsemusterveyden edistämisen ja ylläpitämisen ohjausmateriaalit](#) osiosta löytyviä materiaaleja mm. ateriarytmistä, rasvan laadusta ja suolasta.

Tulostettavat ohjeet vaativat väritulostuksen ellei toisin mainita.

Diabeteksen ravitsemusohjausmateriaalit

◇ Avaa kaikki

Raskausdiabetes	▼
Tyypin 2 diabetesriskissä oleva	▼
Tyypin 2 diabetes	▼
Tyypin 1 diabetes	▼
Hiilihydraattien arviointi	▼

Elintapaohjauksen käsikirja

Löydä Pirhan elintapaohjauksen käytäntöjä.

[Elintapaohjauksen käsikirjaan](#)

Ravitsemusterapian lähetekriteerit

Lasten, nuorten ja lapsiperheiden sekä aikuisten avopalveluiden ravitsemusterapian lähetekriteerit.

[Lasten, nuorten ja lapsiperheiden avopalveluiden lähetekriteerit](#)

[Aikuisten avopalveluiden lähetekriteerit](#)

[Ohjeet ravitsemusterapialähetteen tekemiseen avopuolelle](#)



Sairauksien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit 2/4

- Lihavuuden hoito –kokonaisuus on rakennettu omana alisivunaan
- 2. väliotsikko: Sydän- ja verisuonisairauksien ravitsemusohjausmateriaalit ja sen alla haittarivalikko, jossa:
 - Kohonnut verenpaine
 - Dyslipidemia
- Häiriintynyt syömisen ja syömishäiriöiden ravitsemushoito – kokonaisuus on rakennettu omana alisivunaan

Sairauksien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit 3/4

- 3.väliotsikko:
Gastroenterologisten sairauksien ja ongelmien ravitsemusohjausmateriaalit ja sen alla haittarivalikko, jossa:
 - Keliakia
 - Ärtyneen suolen oireyhtymä (IBS)
 - Ummetus
 - Ripuli
 - Refluksi
 - Tulehdukselliset suolistosairaudet
 - Suolileikkaus ja avanteet
 - Haiman vajaatoiminta
 - Rasvamaksa ja maksan vajaatoiminta
 - Sappikivitauti

Sairauksien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit 4/4

- 4. väliotsikko: Muiden sairauksien tai tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit ja sen alla haitarivalikko, jossa:
 - Haavat
 - Keuhkosairaudet
 - Kylus
 - Nielemisvaikeudet
 - Osteoporoosi
 - Anemia
 - Krooninen munuaistauti
 - Syöpäsairaudet
 - Reumasairaudet, kihti
 - Kortisonihoito, elintarvikehygienia
 - Allergiat

Vajaaravitsemus ja ravinnonsaannin tehostaminen 1/3

Tällä alisivulla on useita väliotsikoita ja haitareita.

- 1.väliotsikko: Mitä on vajaaravitsemus?
- 2.väliotsikko: Vajaaravitsemusriskin seulonnat ja sen alla haitarivalikko, jossa:
 - Aikuisten vajaaravitsemusriskin seulonta sote-organisaatioissa (NRS-2002)
 - Ikääntyneiden vajaaravitsemusriskin seulonta ja arviointi (MNA)
 - Lasten vajaaravitsemusriskin seulonta sairaalassa (STRONGkids)

Vajaaravitsemus ja ravinnonsaannin tehostaminen 2/3

- 3.alaotsikko Tehostettu ravitsemushoito aikuisilla ja sen alaotsikot:
 - Tehostetun ravitsemushoidon asiakas- ja potilasohjaus
 - Tehostettu ravitsemushoito osastohoidossa
- 4.alaotsikko Kliiniset täydennysravintovalmisteet, letkuravitsemus ja parenteraalinen ravitsemus ja sen alla Haitarivalikko, jossa:
 - Kliiniset täydennysravintovalmisteet
 - Letkuravitsemus
 - Parenteraalinen eli suonensisäinen ravitsemus

Vajaaravitsemus ja ravinnonsaannin tehostaminen 3/3

- 5.alaotsikko: Refeedin oireyhtymä

Ravitsemuskäsikirja / Vajaaravitsemus ja ravinnonsaannin tehostaminen

🏠 Ravitsemuskäsikirja

Ravitsemusterveyden edistämisen ja ylläpitämisen ohjausmateriaalit

Päivittäisten aterioiden mallit

Eri ikäkausien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit

Ruokapäiväkirjat, ruoankäyttöön liittyvät kyselyt ja testit

Sairauksien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit

Vajaaravitsemus ja ravinnonsaannin tehostaminen

Ravitsemushoidon toteutus vuodeosastoilla ja sairaaloissa

Ravitsemushoidon ja -ohjauksen kirjaaminen

Päivitetty 25.10.2024

Vajaaravitsemus ja ravinnonsaannin tehostaminen

Mitä on vajaaravitsemus?

Vajaaravitsemus tarkoittaa energian, proteiinin ja muiden ravintoaineiden puutetta, ylimäärää tai epäsuhtaa niiden tarpeeseen nähden, mistä aiheutuu haitallisia muutoksia kehon kokoon, koostumukseen, potilaan toimintakykyyn tai hoitotulokseen.

Sairauksiin liittyvä vajaaravitsemus on yleistä ja se voi kehittyä niin laihoille kuin lihavillekin. Myös psyykkiset, sosiaaliset ja taloudelliset ongelmat voivat johtaa vajaaravitsemuksen kehittymiseen. Vajaaravitsemus kehittyy helposti vähäisen ruokamäärän tai imeytymishäiriön seurauksena. Potilas voi olla vajaaravittu sairaalan tullessa tai vajaaravitsemustila voi kehittyä sairaalahoidon aikana. Lapset ja ikääntyneet ovat erityisen alttiita vajaaravitsemukselle.

Vajaaravitsemuksen ehkäisy ja hoito on keskeistä potilaiden hoidossa ja kuntoutuksessa. Vajaaravitsemuksen ehkäiseminen on helpompaa kuin sen hoitaminen.

Vajaaravitsemusriskin seulonnat

Vajaaravitsemusriskin seulontojen avulla voidaan kohdentaa käytettävissä olevat ravitsemushoidon resurssit niistä eniten hyötyviin potilaisiin. Ilman seulontoja lähes kaikki vajaaravitsemusriskissä olevat potilaat jäävät tunnistamatta, sillä silmämääräisesti pystytään tunnistamaan vain vaikeasti vajaaravitut potilaat.

◇ Avaa kaikki

★ Lisää pikalinkkeihin

Tunnistatko vajaaravitsemuksen?

Duodecim Oppiportin kursilla opit, mitä vajaaravitsemuksella tarkoitetaan ja mitä se merkitsee potilaan ja hänen hoitonsa kannalta.

Tutustu verkkokurssiin



Voit ohjata asiakkaasi tai potilaasi tutustumaan Terveyskylän Kuntoutumistalon osioihin:

Ravitsemushoidon toteutus vuodeosastoilla ja sairaaloissa

- Sisältää kuvausta ravitsemushoidosta ja väliotsikon Ravitsemushoidon toteuttajat ja vastuut osastohoidon aikana ja sen alla Haitarivalikko, jossa:
 - Lääkärin tehtävät
 - Osastonhoitajan tai yksikön esihenkilön tehtävät
 - Hoitajan tehtävät
 - Sairaalahuoltajan tehtävät
 - Ravitsemusterapeutin tehtävät

Päivitetty 14.11.2024

Ravitsemushoidon toteutus vuodeosastoilla ja sairaaloissa

Ravitsemushoitoon kuuluvat ravitsemustilan ja ravinnon tarpeen arviointi, ravintoanamneesi, tavoitteiden asettelu, ravitsemushoidon toteutus, ravitsemusohjaus ja seuranta sekä vaikuttavuuden arviointi. Riittävä ravinnonsaanti turvataan sopivan ruokavalion, täydennysravintovalmisteiden, letkuravitsemuksen tai suonensisäisen ravitsemuksen avulla. Kaikkeen ravitsemushoitoon kuuluu tärkeänä osana potilaan säännöllinen painon punnitus. Potilaan paino punnitaan hoitajakson alussa ja sen jälkeen kerran viikossa.

Vajaaravitsemuksen riskin tunnistaminen hoidon alussa on lähtökohta ravitsemushoidolle. Vajaaravitsemuksen ehkäisy ja hoito säästävät huomattavasti terveydenhuollon kustannuksia.

Tavanomainen ravitsemushoito käsittää potilaan nauttiman ruoan hoitolaitoksessa tai sairaalassa, ja se riittää niille potilaille, joilla ei ole vajaaravitsemuksen riskiä. Se toteutetaan yksinöisesti perus- tai erityisruokavalion ja sopivan rakenteisen ruoan avulla. Ateriat tilataan potilaalle sopivan ruokavalion, toiveiden (esim. leipä, leipärasva ja ruokajuoma) ja energiatarvearvion mukaan. Sopivat annoskoon arvioinnissa voit käyttää [Energiamäärän arvioinnin aputaulukkoita](#) ja [Perusruoan energiatasoja ja annoskokokuvia](#).

Ravitsemushoito on ihmisoikeus

Ravitsemushoito on ihmisoikeus julkilausuma (ESPEN 2022) [↓](#)

Ravitsemushoitosuositus (THL 2023) [↗](#)

Ruokapalveluiden tuottajat

Pirkanmaan Voimian Extranet ja Sastamalan alueella ruokapalveluita tuottavan Servin kotisivut

[Voimian Extranet](#)

[Servi \(Sastamala ja lähialueet\)](#)

Ravitsemushoidon ja -ohjauksen kirjaaminen 1/2

Tällä alisivulla on useita väliotsikoita ja haitareita.

- 1. väliotsikko: Käytä kansallisia otsikoita
- 2. väliotsikko: Kansalliset otsikot ja sen alla haitarivalikko, jossa kansalliset otsikot
- 3. väliotsikko: Kirjaa diagnoosit ja käyntisyys
- 4.väliotsikko: Kirjaa fysiologiset mittaukset
- 5.väliotsikko: Tee ja kirjaa vajaaravitsemusriskin seulonta

Ravitsemushoidon ja -ohjauksen kirjaaminen 2/2

- 6.väliotsikko: Kirjaa ravitsemushoitosuunnitelma, annettu hoito, seuranta ja jatkohoito
- 7.väliotsikko: Kirjaa ravitsemushoidon ja -ohjauksen THL – toimenpideluokituksen OAB-koodilla ja tämän alla haitarivalikko, jossa OAB-koodit 72-76.
- 8.väliotsikko: Muut ravitsemushoidon ja -ohjauksen toimenpidekoodit ja tämän alla tämän alla haitarivalikko, jossa OAB-koodit 70 ja 31.