



**Ravitsemusohjausmateriaalien  
nykytilanne Pirkanmaan  
hyvinvointialueella**

# Sisällysluettelo

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1   | Selvityksen tausta .....                                      | 2  |
| 1.1 | Ravitsemusohjausmateriaalien yhtenäistäminen hankkeessa ..... | 2  |
| 1.2 | Ravitsemusohjausmateriaalit ohjaustyössä .....                | 2  |
| 2   | Selvityksen toteutus .....                                    | 3  |
| 2.1 | Menetelmän valinta .....                                      | 3  |
| 2.2 | Vastaajien valikointi ja informointi .....                    | 3  |
| 2.3 | Kyselyt eri yksiköissä ja sisältö .....                       | 4  |
| 3   | Tulokset .....  | 6  |
| 3.1 | Vastausten määrä ja vastaajien ammattiryhmät .....            | 6  |
| 3.2 | Ravitsemusohjaus yksiköissä .....                             | 8  |
| 3.3 | Materiaalien käyttö ja tarpeet aihepiireittäin .....          | 12 |
| 3.4 | Avoimet kysymykset .....                                      | 40 |
| 4   | Yhteenveto ja johtopäätökset .....                            | 41 |

# 1 Selvityksen tausta

**Vastuu sosiaali- ja terveydenhuollon ja pelastustoimen järjestämisestä siirtyi hyvinvointialueille 1.1.2023. Uudistuksen tavoitteena on varmistaa yhdenvertaiset palvelut ja parantaa niiden saatavuutta, kaventaa hyvinvointi- ja terveyseroja sekä hillitä kustannusten kasvua. Pirkanmaan hyvinvointialue toimii 23 kunnan alueella, joissa asuu yhteensä yli puoli miljoonaa asukasta. Pirkanmaan hyvinvointialueella on yhteensä noin 20 000 työntekijää.**

Pirkanmaan hyvinvointialueen yksi strateginen kärkiteema on Yhdenvertaiset, ennaltaehkäisevät ja vaikuttavat palvelut. Siinä lupaamme panostaa ennaltaehkäisyyn ja hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen tiiviissä yhteistyössä kuntien ja järjestöjen kanssa. Ravitsemusohjausmateriaalien yhtenäistäminen on osa EU:n rahoittamaa RRP2 -hanketta (2023–2025). Pirkanmaan RRP-hanke on Hoitoon pikaisesti Pirkanmaalla uusilla toimintamalleilla (Hoppu-hanke). Hankesuunnitelmaa on valmisteltu rinnakkain hyvinvointialueen strategian kanssa ja sen toimenpiteet linkitetään vahvasti yhteen strategian toimeenpano-ohjelman toimenpiteiden kanssa.

## 1.1 Ravitsemusohjausmateriaalien yhtenäistäminen hankkeessa

Arvioi hyvinvointialueen palvelulinjoilla käyttöön valikoiduista ravitsemusohjausmateriaaleista ja niiden käytöstä sekä kehittämistarpeista on tämän hankekokonaisuustyön ensimmäinen vaihe. Jatkovaiheissa materiaalit yhtenäistetään yhteistyössä ravitsemusterapiayksikön kanssa ja kootaan selkeiksi kokonaisuuksiksi kaikkien ammattilaisten käyttöön ja saataville. Työ tukee muuta elintapaohjauksen kokonaisuuden kehittämistyötä. Yhtenäistämistyön jälkeen pilotoidaan valitun ravitsemusohjausmateriaalin käytettävyyttä ja luodaan prosessi siitä, miten jatkokehitystä ja päivittämistä hankkeen päätyttyä tehdään.

## 1.2 Ravitsemusohjausmateriaalit ohjauksessa

Pirkanmaan jokaisessa 23 kunnassa työtä sosiaali- ja terveystaluuissa on tehty eri tavalla. Ravitsemusosaamisen saatavuus eri kunnissa ei ole ollut tasalaatuista. Yhtenäisessä Pirhassa palveluiden saatavuuden ja niiden laadun tulee olla yhtenäistä. Tämä tarkoittaa myös yhtenäisesti sovittujen, tieteelliseen ja

ajankohtaiseen tietoon perustuvien ravitsemusohjeiden tarvetta. Kun yhtenäiset ohjausmateriaalit ovat helposti saatavilla, myös ammattilaisten työ helpottuu ja tehostuu.

## **2 Selvityksen toteutus**

### **2.1 Menetelmän valinta**

Kyselytutkimuksen toteuttamisen tekniseksi työvälineeksi oli tarjolla kaksi vaihtoehtoa Analytica tai Microsoft Office-perheen Forms. Kyselyt toteutettiin Forms-ohjelmalla sen helpomman käytettävyyden vuoksi. Kyselyssä ei kerätty arkaluontoisia henkilö- tai terveystietoja, joten Forms-kyselyt soveltuivat toteutukseen. Sote-palveluihin suunnatuista kyselyistä tallentui sekä henkilön nimi että sähköpostiosoite. Nämä kaikki vastaajat olivat Pirhan työntekijöitä, sillä ulkoistetut alueet sekä Sydänsairaala ja Coxa rajattiin kyselyn ulkopuolelle. Kunnan liikunnanohjaajille ja lähitoureille osoitetut kyselyt olivat anonyymeja. Forms-kyselyistä muodostuneet Excel-tiedostot tallennettiin suojattuun rekisteritietojärjestelmään (Lokero). Rekisteröityjä informointiin henkilötietojen käsittelystä (EU:n yleinen tietosuojasäädös 2016/679 (GDPR) art. 12, 13 ja 14).

### **2.2 Vastaajien valikointi ja informointi**

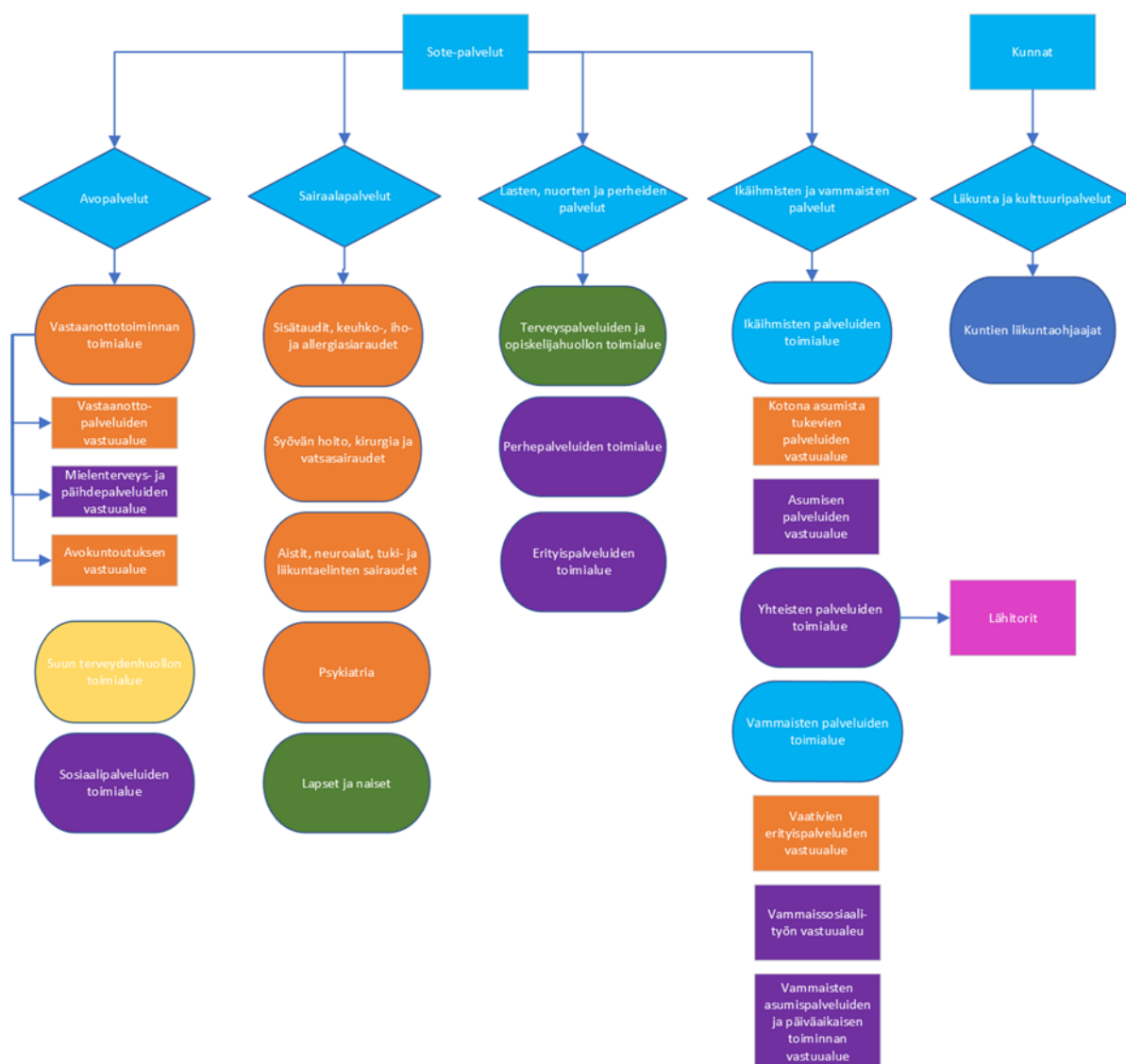
Ennen kyselyn toteuttamista käytiin keskusteluja eri palvelulinjojen edustajien kanssa. Näistä keskusteluista saatiin arvokasta lisätietoa selvityksen toteutuksen kannalta sekä apua vastaajien yhteystietojen keräämiseen. Selvitys päättyi tekemään kyselytutkimuksena, joka osoitettiin sote-palveluissa työskenteleville lähiesihenkilöille. Kysely koski kaikkia ammattiryhmiä, jotka yksiköissä antavat ravitsemusohjausta tai ohjaavat omahoitoon digitaalisille alustoille (esim. OmaOlo, Terveyskylän omahoito-ohjelmat). Ohjeistuksessa korostettiin, että ohjausta voidaan antaa kestoltaan eri pituisena erilaisissa asiakas- tai potilaskontakteissa, eikä ravitsemus välttämättä ole kohtaamisen pääaiheena. Osastonhoitaja ohjeistettiin vastaamaan kyselyyn hoitotyön, ylilääkäri/ vastaava lääkäri lääkäreiden ja muut esihenkilöt oman ammattiryhmänsä näkökulmasta. Kyselyn vastaanottaja pystyi myös valtuuttamaan toisen oman ammattiryhmänsä edustajan yksiköstä vastaamaan.

Ennakkotieto kyselystä lähetettiin vastaajille heinäkuun loppupuolella. Yhteystietojen kokoamista tosin jatkettiin vielä ennakkotiedon lähettämisen jälkeen, joten kaikkia vastaajia ennakkotiedote ei tavoittanut. Varsinainen kysely lähetettiin vastaanottajien sähköpostiin viikolla 36. Sähköpostissa oli saatesanat ja ohjeet täyttämisestä erillisenä liitteenä sekä tietosuojaselosta. Samalla viikolla aiheesta julkaistiin myös uutinen intrasta. Henkilöille, jotka eivät olleet vielä vastanneet kyselyyn, lähetettiin muistutusviestit vastaamisesta viikoilla 39 ja 40. Vastausaika kyselyyn päättyi 6.10.2023.

### **2.3 Kyselyt eri yksiköissä ja sisältö**

Ravitsemusohjausmateriaalien käyttö ja tarpeet vaihtelevat eri yksiköiden ja ammattilaisten välillä. Tämän vuoksi kyselylomakkeita luotiin yhteensä kuusi erilaista (Kaavio 1). Kyselylomakkeissa oli eroja niiden pituuden ja painotusten suhteen.

## Pirkanmaan hyvinvointialue



**Kaavio 1** Kyselylomakkeiden jakelu eri toimi- ja vastuualueille sekä kuntien liikuntaohjaukseen

Vastaajan taustatietojen jälkeen kaikki kyselyt sisälsivät viisi monivalintakysymystä ravitsemusohjauksesta yksiköissä. Ravitsemusohjausmateriaalia koskeva kysely eteni aihepiireittäin. Vastaamiseen kuluva aika oli riippuvainen siitä, kuinka paljon ravitsemusohjausmateriaalia yksikössä on käytössä.

Kyselyyn oli kerätty valmiiksi vastausvaihtoehdoiksi sellaisia materiaaleja, jotka ovat valtakunnallisesti saatavilla ja tiedossa olevia paikallisia materiaaleja. Materiaalin perässä oli suluissa tieto sen tuottajasta tai kunnan nimi, jossa se on ollut käytössä. Ne materiaalit, joihin on vapaa katseluoikeus, oli linkitetty kyselyyn. Linkistä painamalla materiaali avautui uuteen ikkunaan ja sitä pystyi halutessaan

tarkastelemaan. Ne käytössä olevat materiaalit, joita valmiissa listoissa ei ollut, pyydettiin kirjoittamaan sähköiselle kyselylomakkeelle aihepiireittäin kohtaan Muut. Mikäli oikeaa kohtaa käytössä olevalle materiaalille ei löytynyt, se pyydettiin kirjoittamaan sille varattuun kohtaan kyselykaavakkeen lopussa. Myös kaikki kaupallisten toimijoiden tuottamat materiaalit sekä ne materiaalit, joissa ravitsemus on osana ohjausmateriaalia, pyydettiin ilmoittamaan. Kyseiset materiaalit pyydettiin lähettämään joko sähköpostilla tai postitse jälkikäteen kyselyn toteuttajalle. Kyselyn lopussa oli avoimia kysymyksiä, joilla kartoitettiin ravitsemusohjausmateriaalien ja koulutuksen tarpeita. Nämä olivat kaikissa kyselyissä yhtenevät.

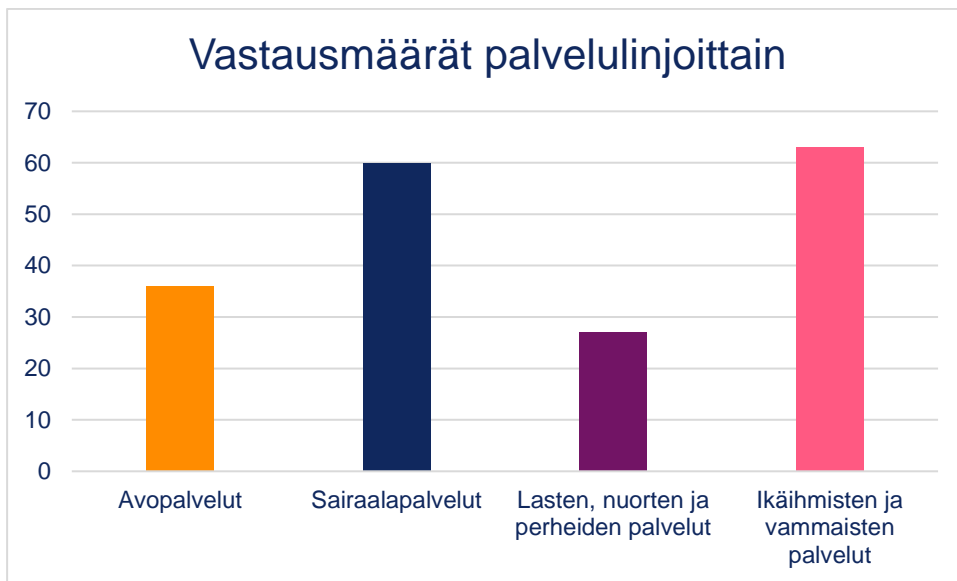
### **3 Tulokset**

#### **3.1 Vastausten määrä ja vastaajien ammattiryhmät**

Vastauksia kyselyyn saatiin yhteensä 205 (Taulukko 1). Kokonaisuudessaan vastausprosentti kyselyyn oli 35. Kunnissa ja lähitoureilla vastattiin kyselyyn ahkerammin kuin sote-palveluissa. Vastausmäärät eri sote-palveluiden palvelulinjoilla on kuvattu kaaviossa 2. Vastaajat saivat itse ilmoittaa oman ammattinimikkeensä. Eniten vastauksia antoivat sairaan-, terveyden- ja asiantuntijahoitajat, yhteensä 61 kpl. Muita isoja vastaajaryhmiä olivat osaston- tai apulaisosastonhoitajat (42 kpl), esihenkilöt (18 kpl) ja lähihoitajat (11 kpl). Lääkäreistä vastasi 18:sta ja hammaslääkäreistä seitsemän. Kymmenen vastausta saatiin liikunnanohjaajilta tai -neuvojilta. Kunnista vastaksia antoivat myös hyvinvointisuunnittelijat ja -koordinaattorit (3 kpl) sekä terveysliikunta- ja vapaa-aikakoordinaattori. Erityistyöntekijöiltä (psykologit, fysioterapeutit, puheterapeutit) vastauksia saatiin hyvin vähän, vain yksi vastaus kultakin ammattiryhmältä. Muut vastaavat olivat erilaisia ohjaajia ja kaksi lastensuojelun yksikön johtajia.

**Taulukko 1** Vastausmäärät kyselyyn

|                     |     |    |     |    |    |    | Yhteensä |
|---------------------|-----|----|-----|----|----|----|----------|
| Lähetetty<br>(noin) | 280 | 69 | 170 | 24 | 23 | 25 | 591      |
| Vastauksia          | 93  | 26 | 44  | 11 | 16 | 15 | 205      |
| Vastaus%            | 33  | 38 | 26  | 46 | 70 | 60 | 35       |



**Kaavio 2** Vastausmäärät palvelulinjoittain

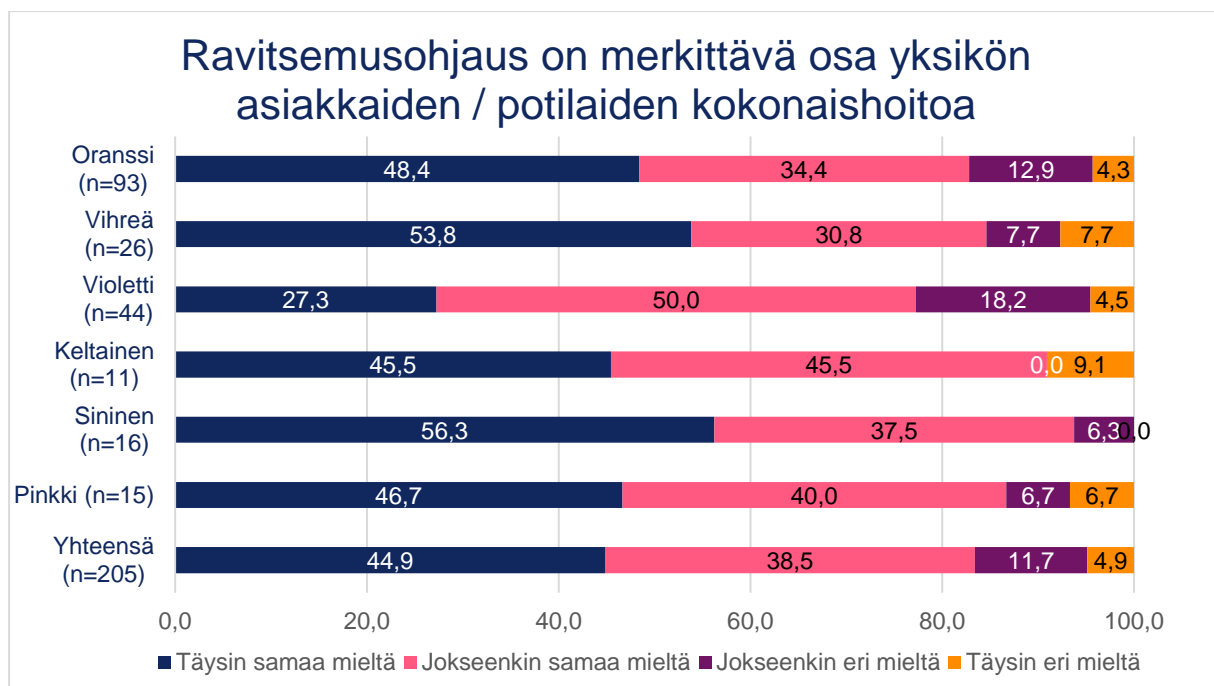


### 3.2 Ravitsemusohjaus yksiköissä

Kyselyn ensimmäisessä osiossa oli viisi ravitsemusohjaukseen liittyvää väittämää, johon vastaajia pyydettiin vastaamaan oman yksikön tilannetta parhaiten kuvaamalla tavalla. Väittämät olivat:

1. Ravitsemusohjaus on merkittävä osa yksikön asiakkaiden / potilaiden kokonaishoitoa
2. Työntekijöillä on osaamista toteuttaa ravitsemusohjausta
3. Työntekijöillä on käytössä laadukasta ravitsemusohjausmateriaalia
4. Tiedetään, mihin / kehen ottaa yhteyttä ravitsemukseen liittyvissä kysymyksissä
5. Tiedetään, mihin asiakas/ potilas ohjataan, kun hän tarvitsee lisäohjausta

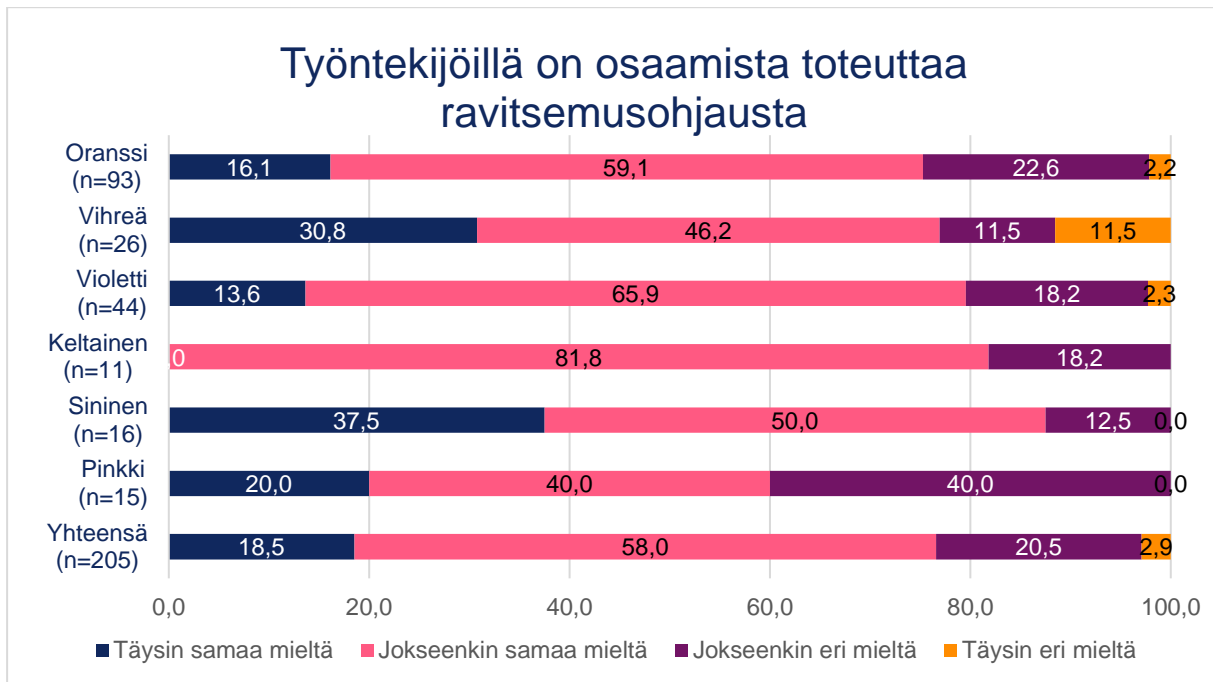
Vastausvaihtoehdot näihin olivat Täysin samaa mieltä - Jokseenkin samaa mieltä - Jokseenkin eri mieltä - Täysin eri mieltä. Kaavioissa 3–7 on kuvattu prosentiosuuksilla, miten vastaukset jakautuivat eri kyselyissä ja kokonaisuutena. Taulukoiden alle on koottu keskeisimpiä havaintoja annetuista vastauksista.



**Kaavio 3** Ravitsemusohjaus on merkittävä osa yksikön asiakkaiden / potilaiden kokonaishoitoa

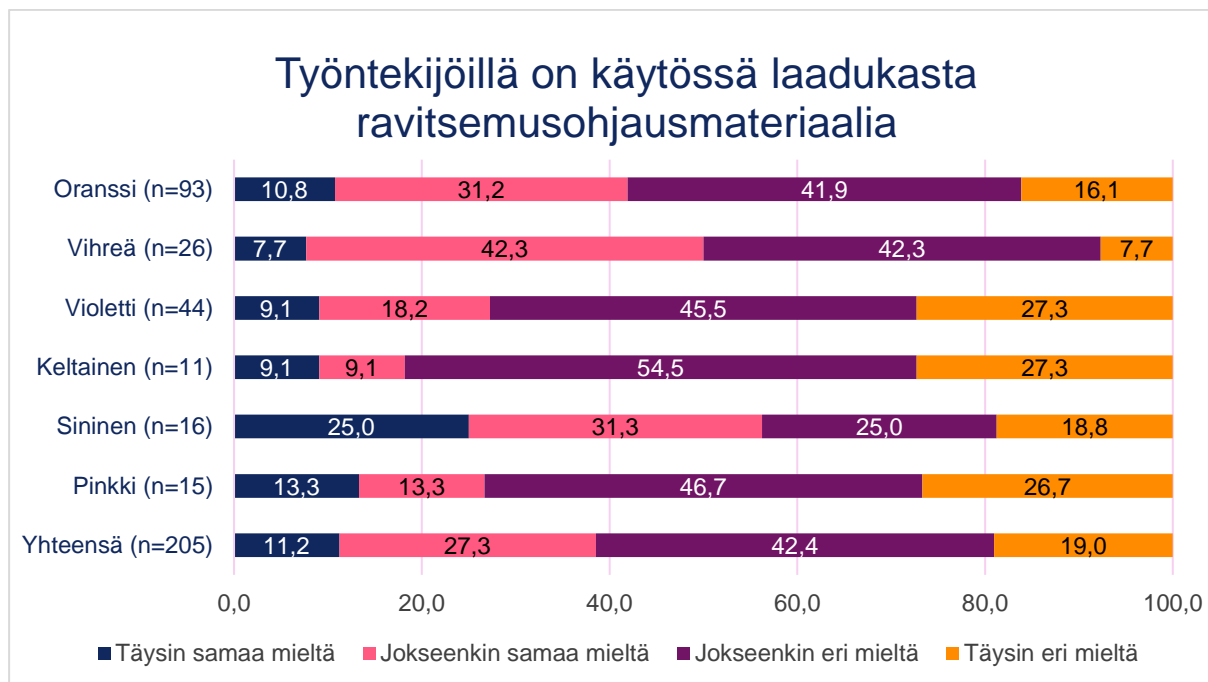
Kyselyyn vastaajista yli 83 %: a oli sitä mieltä, että ravitsemusohjaus on merkittävä osa yksikön asiakkaiden tai potilaiden kokonaishoitoa oli. Alle 5 %:a oli asiasta täysin

eri mieltä. Suun terveydenhuoltoon suunnatussa kyselyssä (Keltainen) ravitsemusohjaus koettiin merkittävimmin kokonaishoidon osaksi. Vastaajista kymmenen oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä väitteestä ja vain yksi oli täysin eri mieltä. Useimmin eri mieltä väitteestä olivat ne vastaajat, jotka vastasivat violettiin kyselyyn. Tähän kyselyyn vastanneet henkilöt työskentelevät pääasiassa mielenterveys- ja päihdepalveluissa sekä sosiaali- ja asumispalveluissa.



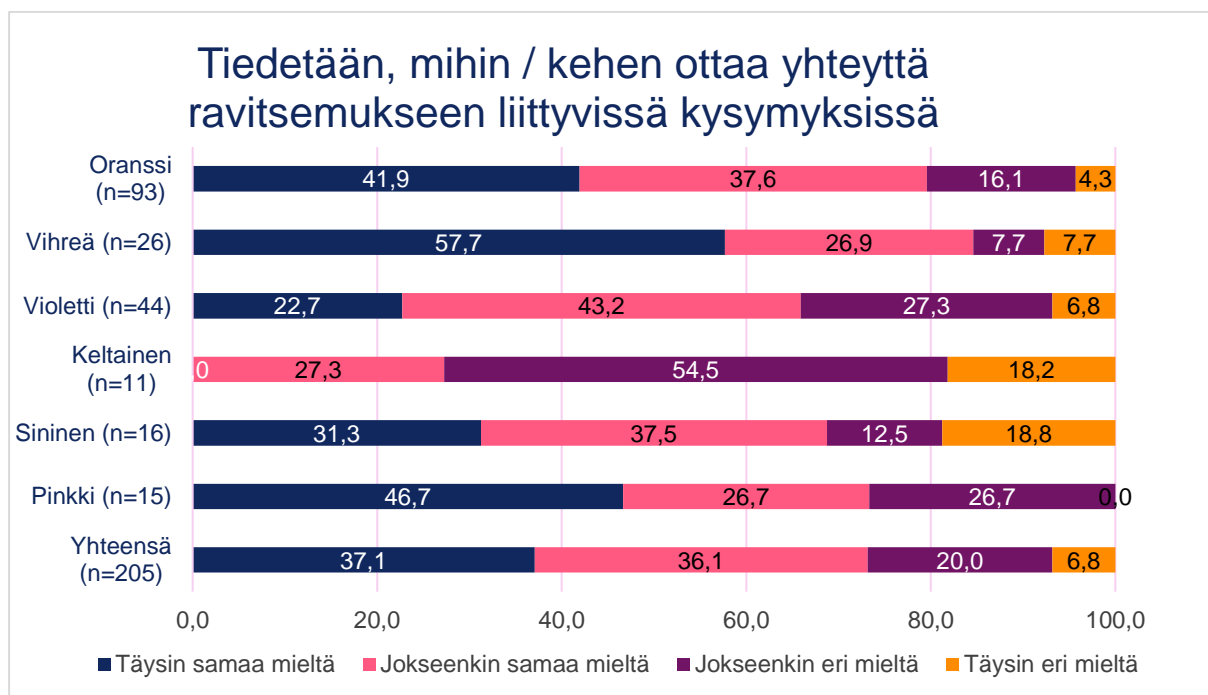
**Kaavio 4** Työntekijöillä on osaamista toteuttaa ravitsemusohjausta

Vastaajat arvioivat työntekijöiden osaamisen toteuttaa ravitsemusohjausta varsin hyväksi. Täysin tai jokseenkin samaa mieltä tämän väitteen kanssa oli yli 76 %:a vastaajista. Kuitenkin lähes neljännes (23,4 %) koki, että työntekijöillä on osaamisen puutetta ravitsemusohjauksen toteuttamiseksi. Lähitoreilla (Pinkki) osaamisen puutetta koettiin eniten, kun taas kuntien liikuntaohjauksessa (Sininen) osaamisen koettiin olevan vahvinta. Mielenkiintoista on, että sote-palveluista vahvinta ja toisaalta myös heikointa osaamista tunnistettiin kyselyssä, joka oli suunnattu Lanupe-linjan Terveyspalveluiden ja opiskelijahuollon toimialueelle sekä Sairaalapalveluiden Lapset ja naiset toimialueelle (Vihreä).



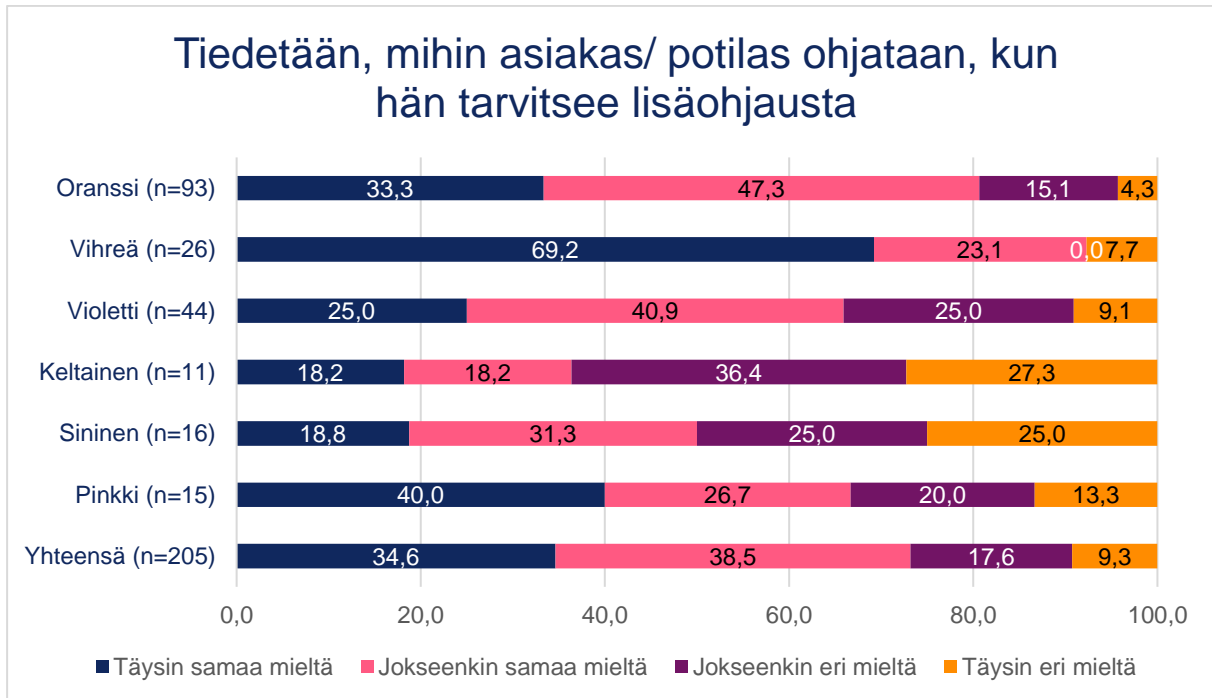
**Kaavio 5** Työntekijöillä on käytössä laadukasta ravitsemusohjausmateriaalia

Täysin tai jokseenkin samaan mieltä väitteestä ”Työntekijöillä on käytössä laadukasta ravitsemusohjausmateriaalia” oli 38,5 %:a vastaajista. Paras tilanne ohjausmateriaalien suhteen on kuntien liikuntaohjauksessa (Sininen) sekä Lanupe-linjan Terveyspalveluiden ja opiskelijahuollon toimialueella sekä Sairaalapalveluiden Lapset ja naiset toimialueella (Vihreä). Heikoimmaksi käytössä olevan ravitsemusohjausmateriaalin kokivat Suun terveydenhuolto (Keltainen).



**Kaavio 6** Tiedetään, mihin / kehen ottaa yhteyttä ravitsemukseen liittyvissä kysymyksissä

Yli 73 %:a oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että yksikössä tiedetään, keneen ottaa yhteyttä ravitsemukseen liittyvissä kysymyksissä. Kyselyissä oli kuitenkin suurta hajontaa vastausten suhteen. Lanupe-linjan Terveyspalveluiden ja opiskelijahuollon toimialueella sekä Sairaalapalveluiden Lapset ja naiset toimialueella (Vihreä) lähes 85 %:a ilmoitti olevansa väitteestä täysin tai jokseenkin samaa mieltä. Suun terveydenhuollossa (Keltainen) kukaan ei ollut asiasta täysin samaa mieltä ja 8 vastaajaa 11:sta ilmoitti olevansa jokseenkin tai täysin eri mieltä.



### **Kaavio 7** Tiedetään, mihin asiakas/ potilas ohjataan, kun hän tarvitsee lisäohjausta

Samoin väitteeseen ”Tiedetään, mihin asiakas/ potilas ohjataan, kun hän tarvitsee lisäohjausta” noin 73 %:a vastasi olevansa täysin tai jokseenkin samaa mieltä.

Toimintaohjeet olivat parhaiten tiedossa Lanupe-linjan Terveyspalveluiden ja opiskelijahuollon toimialueella sekä Sairaalapalveluiden Lapset ja naiset toimialueella (Vihreä). Suun terveydenhuollossa (Keltainen) palveluihin ohjaaminen ei vastausten perusteella ole kovin selkeää. Kuntien liikuntaohjauksessa (Sininen) puolet vastaajista oli väliteestä samaa mieltä ja puolet eri mieltä.

### **3.3 Materiaalien käyttö ja tarpeet aihepiireittäin**

Ravitsemusohjausmateriaalien käyttöä koskevat kysymykset oli jaettu aihepiireittäin. Kaikkia aihepiirejä ja kysymyksiä ei kuitenkaan sisällytetty kaikkiin kyselyihin. Esimerkiksi Ravitsemusohjeet sairauskohtaiseen ohjaukseen -osiota ei sisällytetty lainkaan Suun terveydenhuoltoon (Keltainen) tai Lähitoreille (Pinkki) suunnattuun kyselyyn. Kuntien liikuntaohjaukseen (Sininen) liittyvään kyselyyn siitä sisällytettiin vain vajaaravitsemuksen ja painonhallinnan/ lihavuuden ravitsemushoitoon liittyvät ohjeet. Tässä Tulokset -osiossa kaikkien kyselyiden vastauksia on käsitelty yhtenä kokonaisuutena. Koska kaikki kaikkia kysymyksiä ei sisällytetty kaikkiin kyselyihin, annettujen vastausten määrät vaihtelevat.

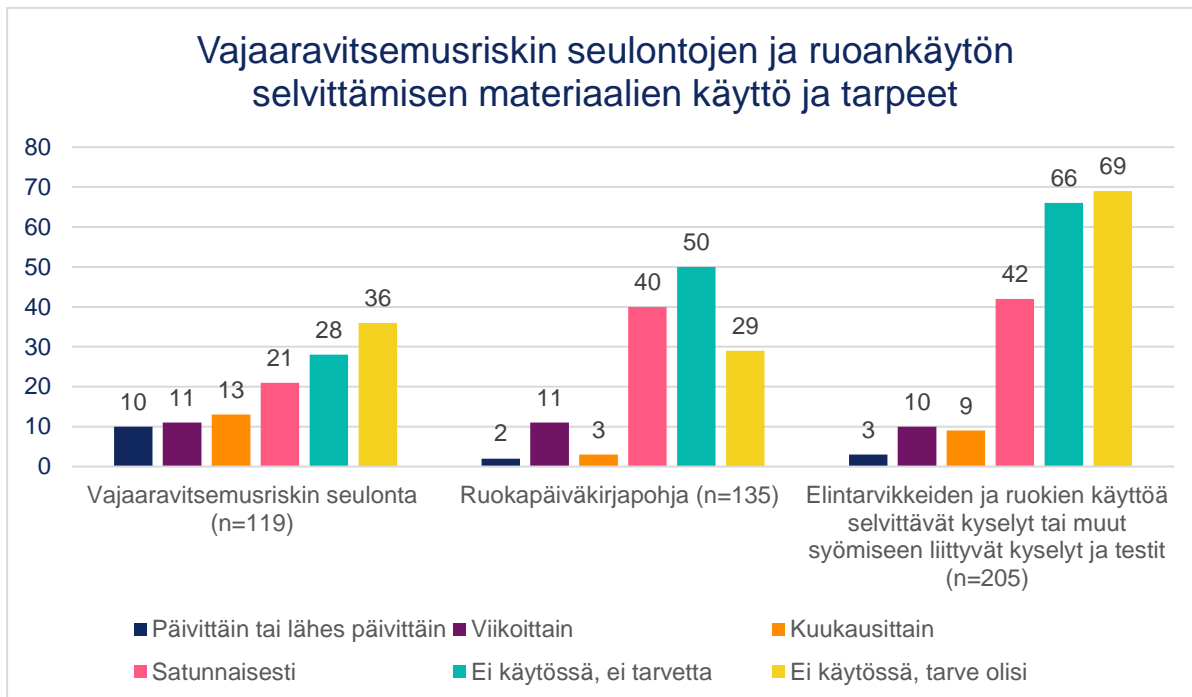
Kysymykset esitettiin muodossa ”Käytetäänkö yksikössänne ohjeita ...”. Tämän jälkeen vastaaja valitsi parhaiten käyttöä kuvaavan vaihtoehdon:

1. Päivittäin tai lähes päivittäin
2. Viikoittain
3. Kuukausittain
4. Satunnaisesti
5. Ei käytössä, tarve olisi
6. Ei käytössä, ei tarvetta

Mikäli vastaaja vastasi vaihtoehdon 5. tai 6. kysely siirtyi seuraavaan ”Käytetäänkö yksikössänne ohjeita ...”-kysymykseen. Jos vastaaja ilmoitti, että yksikössä käytetään kyseiseen aiheeseen liittyvää materiaalia, kysyttiin tarkemmin käytössä olevasta materiaalista. Jatkokysymys alkoi ”Käytössä olevat ohjeet...” ja valittavana oli valmiiksi kyselyyn kerättyjä materiaaliveikkoja, jotka olivat valtakunnallisesti saatavilla ja tiedossa olevia paikallisia materiaaleja. Ne käytössä olevat materiaalit, joita valmiissa listoissa ei ollut, pyydettiin kirjoittamaan sähköiselle kyselylomakkeelle aihepiireittäin kohtaan Muut.

### **3.3.1 Materiaalit vajaaravitsemusriskin seulontaan ja ruoankäytön selvittämiseen**

Jokin vajaaravitsemusriskin seulonta (NRS-2002, MNA, STRONGkids) ilmoitettiin olevan käytössä 57 yksikössä (Kaavio 8). Yleisimmin käytössä oli MNA (35 ilmoitti olevan käytössä). Lasten vajaaravitsemusriskin seulonta STRONGkids ilmoitettiin olevan käytössä kahdessa Tays Keskussairaalan yksikössä.



**Kaavio 8** Vajaaravitsemusriskin seulontojen ja ruoankäytön selvittämisen materiaalien käyttö ja tarpeet

Ruokapäiväkirjoja ilmoitti olevan vähintään satunnaisessa käytössä 56 vastaajaa. Ruokapäiväkirjoista yleisimmin ilmoitettiin olevan käytössä Pirhan lomakerekisterissä oleva ruokapäiväkirjapohja (17 vastausta). Myös kuntakohtaisia pohjia ilmoitettiin olevan käytössä (15 vastausta). Myös omat ruokapäiväkirjapohjat, ruutupaperi, KKI- ja iPANA:n mainittiin vastauksissa.

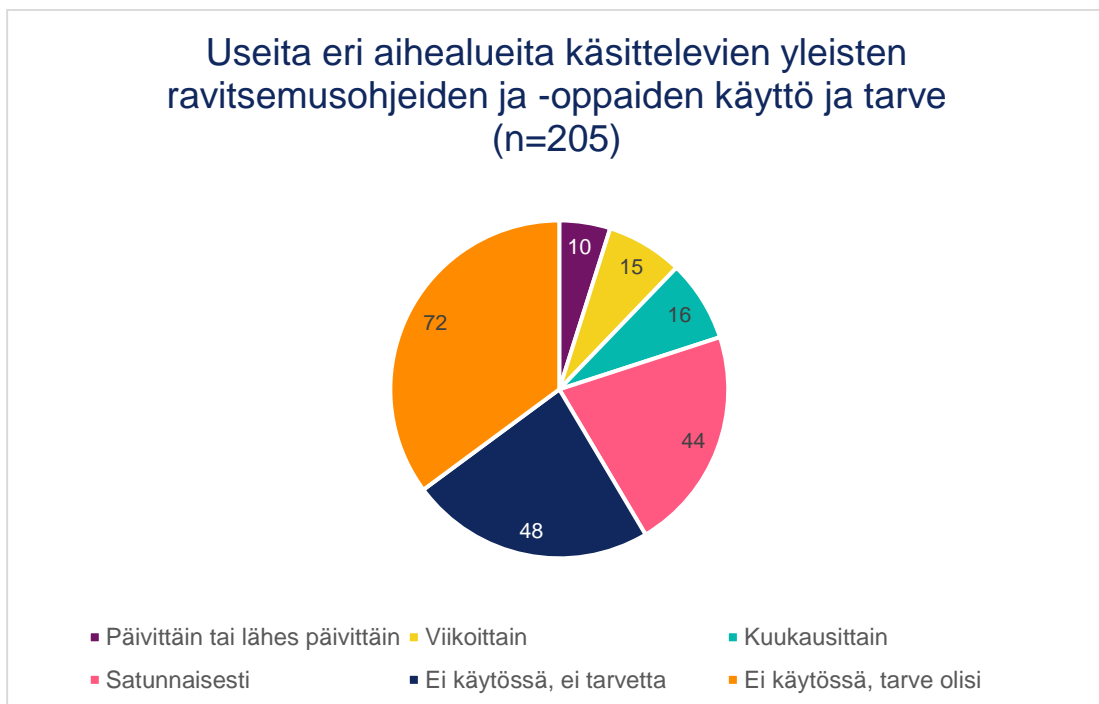
Käytetyimmät elintarvikkeiden ja ruokien käyttöä selvittävät kyselyt tai muut syömiseen liittyvät kyselyt ja testit ja se, kuinka moni vastaajista ilmoitti kyseisen materiaalin olevan käytössä, on koottu taulukkoon 2. Muiden kyselyyn koottujen vaihtoehtojen käytöstä ilmoittavien määrä oli alle 4 vastaajaa. Vastaajien itse lomakkeelle kirjaamissa materiaaleissa ei noussut esiin toistuvasti mitään käytössä olevaa muuta materiaalia.

**Taulukko 2** Käytetyimmät elintarvikkeiden ja ruokien käyttöä selvittävät kyselyt tai muut syömiseen liittyvät kyselyt ja testit

| Testi tai kysely                                | Vastausten lkm |
|---|----------------|
| Syömishäiriöseula (SCOFF)                       | 11             |
| Testaa ruokailutottumuksesi (Sydänliitto)       | 11             |
| Testaa rasva laatu (Sydänliitto)                | 8              |
| Testaa ruokavaliosi (Sydänliitto)               | 8              |
| Testaa suolan saantisi (Sydänliitto)            | 8              |
| Tutki ruokatottumuksiasi (Diabetesliitto)       | 6              |
| Neuvokas Perhe - kortti (Sydänliitto)           | 6              |
| iPana- palvelu, Ravitsemus ja liikunta - kysely | 6              |
| Ruokavaliokysely (D2D), LP2048                  | 4              |

### 3.3.2 Yleiset ravitsemusohjeet ja oppaat

Useita eri aihealueita käsittelevien yleisten ravitsemusohjeiden ja -oppaiden käytön useutta ja tarvetta on kuvattu kaaviossa 9. Vastaajista 35 %:a ilmoitti, ettei heillä ole mitään yleisiä ohjeita- tai oppaita käytössä, mutta niille olisi tarvetta.



**Kaavio 9** Useita eri aihealueita käsittelevien yleisten ravitsemusohjeiden ja -oppaiden käyttö ja tarve (n=205)



Käytetyimmät useita eri aihealueita käsittelevät yleiset ravitsemusohjeet ja -oppaat on koottu taulukkoon 3. Huomionarvoista oli, että kyseiseen kysymykseen oli kirjattu myös paljon eri sairaus- tai ikäryhmiin liittyviä ravitsemusohjausmateriaaleja. Näihin liittyvistä ohjausmateriaaleista kysytään kyselyssä kuitenkin myöhemmin.

**Taulukko 3** Useita eri aihealueita käsittelevät yleiset ravitsemusohjeet ja -oppaat

| Ravitsemusohje tai opas   | Vastausten lkm |
|---|----------------|
| Valitse hyvin - syö hyvin (Sydänliitto) €   | 26             |
| Ravitsemusohjauskuvat (mm. Neuvokas Perhe, Turvapaikka, maahanmuutto- ja kotouttamisrahasto, saatavilla eri kielillä) | 15             |
| Hyvä olo ruoasta (Sydänliitto)  | 14             |
| Syö Hyvää-esite (Kuluttajaliitto)   | 11             |
| Selkokielenen Syö Hyvää - esite (Kuluttajaliitto)   | 8              |
| Terveyttä edistävä ravinto - valmennus (Omaolo, digitaalinen palvelu, vaatii kirjautumisen)                           | 7              |
| Syö hyvin, voi hyvin (Ruokatieto)   | 6              |
| Miten syön terveellisesti (digitaalinen aineisto, Duodecim Omahoito)  | 5              |
| Tietoa potilaalle: terveyttä edistävä ruokavalio (Lääkärikirja Duodecim)  | 5              |

### 3.3.3 Ravitsemusohjausmateriaalit ruoan laatuun ja syömisen rytmitykseen

#### 3.3.3.1 Ruokakolmio- tai pyramidi- ja lautasmallimateriaalit

Ruokakolmioiden- tai- pyramidi ja lautasmallimateriaalien käytöstä kysyttiin 205 vastaajalta eli se sisältyi kaikkiin kyselyihin. Vastaajista 30 ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä käytöstä, viikoittaisesta 17, kuukausittaisesta 11 ja satunnaisesta 40. Vastaajista 52 ilmoitti, ettei ruokakolmioita- tai- pyramideja ja lautasmallimateriaaleja ollut käytössä, mutta niille olisi tarvetta. Loput vastaajista (55) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta. Taulukkoon 4 on koottu ne Ruokakolmio- tai pyramidi- ja lautasmallimateriaalit, joiden käytöstä vastaajat useimmin ilmoittivat.

**Taulukko 4** Ruokakolmio- tai pyramidi- ja lautasmallimateriaalit

| Ruokakolmio- tai pyramidi- ja lautasmallimateriaalit               | Vastausten lkm |
|--|----------------|
| Terveyttä ruoasta! - ruokakolmio (VRN)                             | 36             |
| Ruokakolmio, Itämeren ruokavalio (mm. Diabetesliitto, Sydänliitto) | 19             |
| Koululaisen lautasmalli (Neuvokas Perhe)                           | 8              |
| Lapsen lautasmalli (Neuvokas Perhe)                                | 14             |
| Lautasesta puolet kasviksia (Sydänliitto)                          | 15             |
| Lautasmalli, aikuinen, piirros (VRN)                               | 11             |
| Lautasmallit - helposti ja edullisesti (Sydänliitto)               | 8              |
| Miltä lautasesi näyttää (Sydänliitto)                              | 8              |
| Miltä lautasesi näyttää koulussa (Sydänliitto)                     | 7              |

### 3.3.3.2 Ravitsemusohjausmateriaalit päivittäisten aterioiden koostamisesta

Päivittäisten aterioiden koostamiseen liittyvien ravitsemusohjausmateriaalien käytöstä kysyttiin 205 vastaajalta eli se sisältyi kaikkiin kyselyihin. Vastaajista 16 ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä käytöstä, viikoittaisesta 10, kuukausittaisesta kuusi ja satunnaisesta 30. Vastaajista 73 ilmoitti, ettei päivittäisten aterioiden koostamisesta ollut ohjausmateriaalia käytössä, mutta niille olisi tarvetta. Loput vastaajista (70) ilmoittivat, ettei ohjeita ollut käytössä, eikä niille ollut tarvetta. Yleisimmin vastaajat ilmoittivat, että käytössä on Diabetesliiton maksulliset ”Esimerkki päivän aterioista” energiatasolle 1400 tai 2000 kcal. Molempia näistä ohjeista ilmoitti olevan käytössä kahdeksan vastaajaa. Terveyskylän Lastentalon ”Ateriamalli lapsille” ilmoitti olevan käytössä kuusi vastaajaa.

### 3.3.3.3 Ravitsemusohjausmateriaalit ateriarytmistä

Ateriarytmiin liittyvien ohjausmateriaalien käytöstä kysyttiin 205 vastaajalta eli se sisältyi kaikkiin kyselyihin. Vastaajista 19 ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä käytöstä, viikoittaisesta 13, kuukausittaisesta 12 ja satunnaisesta 28. Vastaajista 66 ilmoitti, ettei ateriarytmistä ollut ohjausmateriaalia käytössä, mutta niille olisi tarvetta. Loput vastaajista (67) ilmoittivat, ettei ohjeita ollut käytössä, eikä niille ollut tarvetta. Taulukkoon 5 on koottu käytössä olevat ateriarytmimateriaalit ja niiden vastaajien lukumäärä, kuinka moni vastaaja kyseistä ohjetta ilmoitti olevan käytössä.

**Taulukko 5 Ravitsemusohjausmateriaalit ateriarytmistä**

| Ateriarytmimateriaalit   | Vastaajien lkm |
|--|----------------|
| Syöminen ja jaksaminen (Sydänliitto)   | 13             |
| Ateriarytmi, päivällinen (Neuvokas Perhe, Sydänliitto, Ruukku, Maistuva koulu) | 13             |
| Ateriarytmi päivä- ja yötyö (Syö Hyvää, Kuluttajaliitto)                       | 9              |
| Ateriarytmi, illallinen (Neuvokas Perhe, Sydänliitto, Ruukku, Maistuva koulu)  | 7              |
| Lapsen ateriarytmi (Lastentalo, Terveyskylä)                                   | 5              |
| Annatko hampaiden ja suun välillä levätä? (Neuvokas Perhe)                     | 4              |

### 3.3.3.4 Ravitsemusohjausmateriaalit yksittäisten aterioiden tai välipalojen koostamisesta

Yksittäisten aterioiden tai välipalojen koostamiseen liittyvien ravitsemusohjausmateriaalien käytöstä kysyttiin 205 vastaajalta eli se sisältyi kaikkiin kyselyihin. Ohjeita ilmoitti olevan käytössä päivittäin tai lähes päivittäin 11 vastaajaa. Viikoittaisesta käytöstä ilmoitti 11, kuukausittaisesta 7 ja satunnaisesta 38 vastaajaa. Vastaajista 67 ilmoitti, ettei ohjausmateriaalia ollut käytössä, mutta sille olisi tarvetta. Loput (71) ilmoitti, ettei ole käytössä, eikä sille ole tarvetta.

Yksittäisten aterioiden tai välipalojen koostamiseen liittyvistä ohjausmateriaaleista useimmin käytössä ilmoitettiin olevan ”Aamupala” ja ”Välipala” (Neuvokas Perhe, Sydänliitto, Ruukku, Maistuva koulu) -ohjeet. Molempien käytöstä ilmoitti 11 vastaajaa. Samojen tahojen tuottamaa ohjetta ”Aamupala 1+1+1” ilmoitti olevan käytössä 7 vastaajaa. Sydänliiton ohjetta ”Kokoa monipuolinen välipala” ilmoitti olevan käytössä 11 vastaajaa ja ”Kokoa välipala = 1+1+1” kuusi vastaajaa.

### 3.3.3.5 Ravitsemusohjausmateriaalit rasvasta ja sen laadusta

Rasvaan ja sen laatuun liittyvien ravitsemusohjausmateriaalien käytöstä kysyttiin 194 vastaajalta. Suun terveydenhuollon kyselystä kysymys jätettiin pois. Materiaalia rasvasta ja sen laadusta ilmoitti olevan käytössä päivittäin tai lähes päivittäin 8 vastaajaa. Viikoittaisesta käytöstä ilmoitti 14, kuukausittaisesta 9 ja satunnaisesta 37 vastaajaa. 60 vastaajaa ilmoitti, ettei ohjausmateriaalia ollut käytössä, mutta sille olisi tarvetta. Loput (66) ilmoitti, ettei ole käytössä, eikä sille ole tarvetta. Taulukkoon 6 on koottu käytössä olevat rasvaan ja sen laatuun liittyvät materiaalit ja niiden vastaajien lukumäärä, kuinka moni vastaaja kyseistä ohjetta ilmoitti olevan käytössä.

**Taulukko 6** Rasvan ja sen laadun ohjausmateriaalit

| Rasvan ja sen laadun ohjausmateriaalit                                    | Vastausten Ikm |
|---|----------------|
| Näissä on runsaasti pehmeää rasvaa (Sydänliitto)                          | 15             |
| Näissä on runsaasti kovaa rasvaa (Sydänliitto)                            | 14             |
| Elintarvikkeiden rasvan laatukaavio (Sydänliitto)                         | 6              |
| Leivänpäällisissä on eroja (Sydänliitto)                                  | 6              |
| Tietoa potilaalle: Ravinnon rasvat (Lääkärikirja Duodecim)                | 6              |
| Runsaasti kovaa rasvaa (Neuvokas Perhe)                                   | 4              |
| Vaihda pehmeään rasvaan / Pienetkin valinnat vaikuttavat (Diabetesliitto) | 4              |
| Rasvan laaturemontti aterialla (Sydänliitto)                              | 4              |

### 3.3.3.6 Ravitsemusohjausmateriaalit kasvien käytöstä

Kasvien käyttöön liittyvistä ravitsemusohjausmateriaalien käytöstä kysyttiin 194 vastaajalta. Suun terveydenhuollon kyselystä kysymys jätettiin pois. Materiaalia kasvien käyttöön liittyen ilmoitti olevan käytössä päivittäin tai lähes päivittäin 25 vastaajaa. Viikoittaisesta käytöstä ilmoitti 10, kuukausittaisesta 8 ja satunnaisesta 36 vastaajaa. 56 vastaajaa ilmoitti, ettei ohjausmateriaalia ollut käytössä, mutta sille olisi tarvetta. Loput (58) ilmoitti, ettei ole käytössä, eikä sille ole tarvetta.

Kasvien käyttöön liittyvistä ohjausmateriaalista yleisimmin käytössä ilmoitettiin olevan Diabetesliiton maksullinen ”Puoli kiloa kasviksia päivässä” -ohje. Sen käytöstä ilmoitti 13 vastaajaa. Sydänliiton ”Kasvien lisääminen on helppoa” -ohjetta ilmoitti olevan käytössä 12 vastaajaa. Kasviskuvan (Neuvokas Perhe, Sydänliitto, Ruukku, Maistuva koulu) käytöstä ilmoitti 7 vastaajaa ja Neuvokas Perhe ”Syö 5–6 kourallista kasviksia päivässä” -ohjeen käytöstä 11 vastaajaa.

### 3.3.3.7 Ravitsemusohjausmateriaalit kuidun saannista

Kuidun saantiin liittyvistä ravitsemusohjausmateriaalien käytöstä 194 vastaajalta. Suun terveydenhuollon kyselystä kysymys jätettiin pois. Ohjausmateriaalia kuidun saantiin liittyen ilmoitti olevan käytössä päivittäin tai lähes päivittäin 8 vastaajaa. Viikoittaisesta käytöstä ilmoitti 12, kuukausittaisesta 6 ja satunnaisesta 41 vastaajaa. 56 vastaajaa ilmoitti, ettei ohjausmateriaalia ollut käytössä, mutta sille olisi tarvetta. Loput (71) ilmoitti, ettei ole käytössä, eikä sille ole tarvetta.

Kuidun saantiin liittyvistä ohjausmateriaalista yleisimmin käytössä ilmoitettiin olevan Sydänliiton ”Mistä saat kuitua?” -ohje. Sen käytöstä ilmoitti 11 vastaajaa. Neuvokas

Perhe ”Kerää kuidut päivääsi” ja Kuluttajaliiton ”Kuitupommit” -ohjetta käytöstä ilmoitti 4 vastaajaa kumpaistakin.

### 3.3.3.8 Ravitsemusohjausmateriaalit sokerin saannista

Sokerin saantiin liittyvistä ravitsemusohjausmateriaalien käytöstä kysyttiin 191 vastaajalta. Lähitorien kyselystä kysymys jätettiin pois. Ohjausmateriaalia sokerin saantiin liittyen ilmoitti olevan käytössä päivittäin tai lähes päivittäin 16 vastaajaa. Viikoittaisesta käytöstä ilmoitti 13, kuukausittaisesta 12 ja satunnaisesta 27 vastaajaa. 66 vastaajaa ilmoitti, ettei ohjausmateriaalia ollut käytössä, mutta sille olisi tarvetta. Loput (56) ilmoitti, ettei ole käytössä, eikä sille ole tarvetta.

Sokerin saantiin liittyvistä ohjeista yleisimmin käytössä ilmoitettiin olevan Neuvokas Perhe ohjausmateriaalia. 11 vastaajaa ilmoitti, että käytössä on ”Makeat naposteltavat” -ohje, 10 vastaajaa ilmoitti ”Vertaa lisätyn sokerin määrää” juomakuvalla ja yhdeksän ”Vertaa lisätyn sokerin määrää” peruskuvalla. Vanhempia Suomen Sydänliiton OTA-ohjauskarttakuvia ”Vertaa piilosokerin määrää” (6 vastaajaa) ja ”Vertaa lisätyn sokerin määrää” (5 vastaajaa) ilmoitettiin olevan käytössä.

### 3.3.3.9 Ravitsemusohjausmateriaalit suolan saannista

Suolaan liittyvistä ravitsemusohjausmateriaalien käytöstä kysyttiin 194 vastaajalta. Suun terveydenhuollon kyselystä kysymys jätettiin pois. Ohjausmateriaalia ilmoitti olevan käytössä päivittäin tai lähes päivittäin 11 vastaajaa. Viikoittaisesta käytöstä ilmoitti 11, kuukausittaisesta 9 ja satunnaisesta 27 vastaajaa. 72 vastaajaa ilmoitti, ettei ohjausmateriaalia ollut käytössä, mutta sille olisi tarvetta. Loput (64) ilmoitti, ettei ole käytössä, eikä sille ole tarvetta. Taulukkoon 7 on koottu käytössä olevat suolan saantiin liittyvät ohjausmateriaalit ja niiden vastaajien lukumäärä, kuinka moni vastaaja kyseistä materiaalia ilmoitti olevan käytössä.

**Taulukko 7** Ravitsemusohjausmateriaalit suolan saannista

| Suolaohje  | Vastausten lkm |
|--|----------------|
| Mistä suolaa kertyy? (Sydänliitto)                         | 12             |
| Vähemmän suolaa (Munuais- ja maksaliitto)                  | 7              |
| Suolaiset naposteltavat (Neuvokas Perhe)                   | 4              |
| Mistä suolaa kertyy? (Neuvokas Perhe)                      | 2              |
| Suolaa sopivasti (Tampere)                                 | 2              |
| Suolaa enintään 5 g (OTA-ohjauskartta, Suomen Sydänliitto) | 1              |
| Vinkkejä vähäsuolaiseen ruokavalioon (Nokia)               | 1              |

### 3.3.3.10 Ravitsemusohjausmateriaalit proteiinin saannista

Proteiinin saantiin liittyvistä ravitsemusohjausmateriaalien käytöstä kysyttiin 194 vastaajalta. Suun terveydenhuollon kyselystä kysymys jätettiin pois.

Ravitsemusohjausmateriaalia ilmoitti olevan käytössä päivittäin tai lähes päivittäin 12 vastaajaa. Viikoittaisesta käytöstä ilmoitti 13, kuukausittaisesta 11 ja satunnaisesta 28 vastaajaa. 54 vastaajaa ilmoitti, ettei ohjausmateriaalia ollut käytössä, mutta sille olisi tarvetta. Loput (76) ilmoitti, ettei ole käytössä, eikä sille ole tarvetta.

Proteiiniin liittyvistä ohjausmateriaalista yleisimmin käytössä ilmoitettiin olevan Ruokatiedon kalsiumin- ja proteiininlähteitä -ohje. Sen käytöstä ilmoitti 8 vastaajaa. Kuluttajaliiton Syö Hyvää -hankkeen ”Ruoka-annosten proteiinipitoisuuksia” ilmoitti olevan käytössä 7 vastaajaa.

### 3.3.3.11 Ravitsemusohjausmateriaalit juomista

Juomiin liittyvistä ravitsemusohjausmateriaalien käytöstä (esim. juomasuosituksset, energia-/ sokerimäärä) kysyttiin 205 vastaajalta eli se sisältyi kaikkiin kyselyihin. Ohjausmateriaalia ilmoitti olevan käytössä päivittäin tai lähes päivittäin 17 vastaajaa. Viikoittaisesta käytöstä ilmoitti 9, kuukausittaisesta 10 ja satunnaisesta 33 vastaajaa. 76 vastaajaa ilmoitti, ettei ohjausmateriaalia ollut käytössä, mutta sille olisi tarvetta. Loput (60) ilmoitti, ettei ole käytössä, eikä sille ole tarvetta. Taulukkoon 8 on koottu ne juomiin liittyvät ohjausmateriaalit, joiden käytöstä vastaajat useimmin ilmoittivat.

**Taulukko 8** Ohjausmateriaalit juomista

| Juomaohje   | Vastausten lkm |
|---|----------------|
| Mitä juot? (Sydänliitto)                          | 13             |
| Saman verran energiaa, juomakuva (Neuvokas Perhe) | 6              |
| Juomasuositus - lapsi ja nuori (VRN)              | 5              |
| Juomasuositus - aikuiset (VRN)                    | 4              |
| Millaisena juot kahvisi? (Sydänliitto)            | 3              |

## 3.3.3.12 Ohjausmateriaalit yksittäisistä vitamiineista ja kivennäisaineista

Yksittäisiin vitamiineihin tai kivennäisaineisiin liittyvien ravitsemusohjausmateriaalien käytöstä kysyttiin 119 vastaajalta. Vastaajista kahdeksan ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä käytöstä, viikoittaisesta yhdeksän, kuukausittaisesta seitsemän ja satunnaisesta 14.

36 vastaajaa ilmoitti, ettei yksittäisiin vitamiineihin tai kivennäisaineisiin liittyviä ohjausmateriaaleja ole käytössä, mutta niille olisi tarvetta. Loput vastaajista (44) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta.

Taulukkoon 9 on kerätty yksittäisiin vitamiineihin tai kivennäisaineisiin liittyvät ohjausmateriaalit, joita yleisimmin ilmoitettiin olevan käytössä.

**Taulukko 9** Yksittäisiin vitamiineihin tai kivennäisaineisiin liittyvät ohjausmateriaalit

| Yksittäisiin vitamiineihin tai kivennäisaineisiin liittyvät ohjausmateriaalit                                       | Vastausten lkm |
|---|----------------|
| D-vitamiinia ruoasta (Neuvokas Perhe)   | 7              |
| D-vitamiinin käyttösuositukset eri ikäisille (Tampere)  | 6              |
| Saatko riittävästi D-vitamiinia ruoasta? (Sydänliitto)  | 4              |
| D-vitamiinilisä lapsille sekä raskaana oleville ja imettäville naisille (saatavilla usealla eri kielellä, THL, VRN) | 4              |
| Mistä saat kalsiumia? (Sydänliitto)   | 3              |
| Kalsiumilla kova luu (Neuvokas Perhe)   | 3              |

## 3.3.3.13 Ohjausmateriaalit pakkausmerkinnöistä

Pakkausmerkintöihin liittyvistä ohjausmateriaalien käytöstä kysyttiin 194 vastaajalta. Suun terveydenhuollon kyselystä kysymys jätettiin pois. Ohjausmateriaalia ilmoitti olevan käytössä päivittäin tai lähes päivittäin kolme vastaajaa. Viikoittaisesta käytöstä ilmoitti neljä, kuukausittaisesta yksi ja satunnaisesta 17 vastaajaa. 57 vastaajaa ilmoitti, ettei ohjausmateriaalia ollut käytössä, mutta sille olisi tarvetta.

Loput (112) ilmoitti, ettei ole käytössä, eikä sille ole tarvetta. Seitsemän vastaajaa ilmoitti Sydänliiton ”Vinkkejä terveellisiin valintoihin” -kortin käytöstä. Muiden ohjausmateriaalien käyttö oli vähäistä.

### **3.3.4 Ravitsemusohjausmateriaalit eri ikäryhmille ja muille erityisryhmille**

#### **3.3.4.1 Ravitsemusohjausmateriaalit raskaana olevien ja imettävien ravitsemukseen**

Raskaana olevien tai imettävien ravitsemusohjausmateriaalien käytöstä kysyttiin 26 vastaajalta. Vastaajista viisi ilmoitti ohjausmateriaalin olevan käytössä päivittäin tai lähes päivittäin. Viikoittaisesta käytöstä ilmoitti viisi, kuukausittaisesta yksi ja satunnaisesta neljä vastaajaa. Seitsemän vastaajaa ilmoitti, ettei ohjausmateriaalia ollut käytössä, mutta sille olisi tarvetta. Huomionarvoista on, että näistä vastaajista viisi oli suun terveydenhuollon puolelta. Loput (15) ilmoitti, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta.

Yleisimmin käytössä oli Ruokaviraston Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet, jonka ilmoitti olevan käytössä 8 vastaajaa. Kolme vastaajaa ilmoitti, että käytössä on Tampereen kaupungin Raskauden ja imetyksen aikana ravitsemuksessa huomioitavaa -ohje. Suun terveydenhuollon puolella käytetty ohje oli Puhtaat hampaat -hankkeen Raskaus ja odottajan suunterveys -ohje.

#### **3.3.4.2 Ravitsemusohjausmateriaalit vauvojen ravitsemuksesta**

Vauvojen ravitsemukseen liittyvistä ravitsemusohjausmateriaalien käytöstä kysyttiin vain 11 vastaajalta vastauslomakkeessa tapahtuneen virheen vuoksi. Näistä vastaajista ohjausmateriaaleja ilmoitti olevan käytössä päivittäin tai lähes päivittäin kuusi vastaajaa. Viikoittain käytöstä ilmoitti yksi ja satunnaisesta käytöstä kaksi vastaajaa. Kaksi vastaajaa ilmoitti, ettei mitään ohjausmateriaalia vauvojen ravitsemukseen liittyen ole käytössä, eikä sille ole tarvetta.

Valion tuottamaa Ensilusikallisia -ohjetta ilmoitti olevan käytössä kuusi vastaajaa. Tampereen kaupungin ohjetta Imeväisen ruoka (0–1 v): imetyksestä perheen



ruokailuun ohjeen kertoi olevan käytössä 4 vastaajaa ja Taysin ohjetta Keskosena syntyneen lisäruokien aloitus 3 vastaajaa.

#### 3.3.4.3 Ravitsemusohjausmateriaalit leikki-ikäisten lasten ravitsemusta

Leikki-ikäisten lasten ravitsemusohjausmateriaalien käytöstä kysyttiin 68 vastaajalta. Vastaajista viisi ilmoitti ohjausmateriaalin olevan käytössä päivittäin tai lähes päivittäin. Viikoittaisesta käytöstä ilmoitti yksi, kuukausittaisesta kaksi ja satunnaisesta neljä vastaajaa. Neljä vastaajaa ilmoitti, ettei ohjausmateriaalia ollut käytössä, mutta sille olisi tarvetta. Loput (52) ilmoitti, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta.

Tampereen kaupungin ohjeen Syömisen iloa leikki-ikäisen (1–6 v) kanssa ilmoitti olevan käytössä neljä vastaajaa. Valion Hyvät eväät läpi lapsuuden ohjetta ilmoitti olevan käytössä kolme ja RTY:n Syömisen iloa leikki-ikäisen kanssa kaksi vastaajaa. Suun terveydenhuollossa käytössä oli Puhtaat hampaat -hankkeen Opas neuvolaikäisen lapsen suunhoitoon.

#### 3.3.4.4 Ravitsemusohjausmateriaalit koululaisten, nuorten ja opiskelijoiden ravitsemuksesta

Koululaisten, nuorten ja opiskelijoiden ravitsemukseen liittyvästä ohjausmateriaalien käytöstä kysyttiin 95 vastaajalta. Koululaisten, nuorten ja opiskelijoiden ravitsemusohjausmateriaalia ilmoitti käyttävänsä päivittäin tai lähes päivittäin 9 vastaajaa. Viikoittaisesta käytöstä ilmoitti kolme, kuukausittaisesta kaksi ja satunnaisesta 13 vastaajaa. 20 vastaajaa ilmoitti, ettei ohjausmateriaalia ole käytössä, mutta sille olisi tarvetta. Loput 48 ilmoittivat, ettei materiaali ole käytössä, eikä sille ole tarvetta.

Eniten käytössä oleva materiaali oli eri kielillä saatavilla oleva Neuvokas Perhe Koulun ruokarytmi -ohjausmateriaali, jota ilmoitti käyttävänsä kuusi vastaajista. Ruokatiedon tuottamaa Nuoret ja ruoka -ohjausmateriaalia käytti kolme vastaajaa. Muiden materiaalien käyttäjiä oli vain 0–2 vastaajista.

#### 3.3.4.5 Ravitsemusohjausmateriaalit työikäisten ravitsemuksesta

Työikäisten ravitsemukseen liittyvästä ohjausmateriaalien käytöstä kysyttiin 194 vastaajalta. Työikäisten ravitsemusohjausmateriaaleja ilmoitti olevan päivittäin tai

lähes päivittäin 4, viikoittain 11, kuukausittain 6 ja satunnaisesti 13 vastaajaa. 47 vastaajaa ilmoitti, ettei heillä ole käytössä mitään erityisesti työikäisille suunnattua ravitsemusohjasmateriaalia, mutta sille olisi tarvetta. 113 vastasi, ettei ole käytössä, eikä ole myöskään tarvetta.

Osa vastaajista ei ollut täysin ymmärtänyt, että kysymyksessä kysyttiin nimenomaan sellaisia ohjeita, jotka selvästi suunnattu työikäiselle aikuisväestölle. Avoimissa vastauksissa kerrottiin sellaisista ohjeista, jotka eivät tähän ohjausmateriaalien kategoriaan kuulu. Annetuista valmiista vaihtoehtoista käytössä olivat Aikuisen luustoterveellinen ravinto (Luustoliitto), Hyvinvointia työikäiselle (Valio) ja Syö hyvin - työikäisen ruokavalinnat (RTY). Näistä kutakin ilmoitti käyttävänsä kolme vastaajaa.

#### 3.3.4.6 Ravitsemusohjausmateriaalit ikääntyneiden ravitsemuksesta

Ikääntyneiden ravitsemusohjausmateriaaleista kysyttiin 168 vastaajalta. Vastaajista 12 ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä käytöstä, 11 viikoittaisesta, kahdeksan kuukausittaisesta ja 35 satunnaisesta käytöstä. 66 vastaajaa ilmoitti, ettei ikääntyneiden ravitsemuksesta ole mitään ohjausmateriaalia käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (36) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta. Taulukkoon 10 on koottu eniten käytetyt ikääntyneiden ravitsemuksen ohjausmateriaalit ja kuinka moni vastaaja ilmoitti niiden käytöstä.

#### Taulukko 10 Ikääntyneiden ravitsemuksen ohjausmateriaalit

| Ikääntyneiden ravitsemuksen ohjausmateriaalit   | Vastausten lkm |
|---|----------------|
| Ravitsemusopas ikääntyneille (VRN)  | 20             |
| Ikäihmisen liikunta ja ravitsemus - oppaan materiaalit (Ikäinstituutti)                 | 7              |
| Ideoita ikääntyvän hyvään ravitsemukseen (Valio)  | 6              |
| Voimaa ruosta (Gery ry)   | 6              |
| Ikääntyneen hyvä ruokavalio (digiaineisto, Terveyskylä, Ikätalo)                        | 4              |
| Neuvoja ikääntyneen hyvään ravitsemukseen (Ravitsemusterapiayksikkö ja Geriatriakeskus) | 3              |
| Ravitsemus ja toimintakyky (digiaineisto, Terveyskylä, Ikätalo)                         | 3              |
| Ikääntyneen ravitsemus -ohjauskansio (Kangasala)  | 2              |
| Proteiini (Gery ry)   | 2              |
| Tietoa potilaalle: Ikääntyneen ravitsemus (Lääkärikirja Duodecim)                       | 2              |

#### 3.3.4.7 Ravitsemusohjausmateriaalit paljon liikkuvien ja urheilijoiden ravitsemuksesta

Urheilijoiden tai paljon liikkuvien ravitsemusohjausmateriaa ilmoitti olevan viikoittain käytössä viisi vastaajaa. Kuukausittaisesta käytöstä ilmoitti neljä ja satunnaisesta 14 vastaajaa. 18 vastaajaa ilmoitti, että ohjausmateriaalille olisi tarvetta, mutta sitä ei ole käytössä. Loput 94 vastaajaa ilmoitti, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta.

Useimmin käytössä oli TerveUrheilija -aineiston lautasmalli, jota ilmoitti hyödyntävänsä kuusi vastaajaa. Terveyskylän Liikkuva lapsi ja nuori aineistoa ja TerveUrheilija -aineiston Urheilijan nesteytys -ohjetta ilmoitti käyttävänsä kaksi vastaajaa.

### **3.3.5 Ravitsemusohjausmateriaalit sairauskohtaisen ohjauksen tueksi**

#### 3.3.5.1 Vajaaravitsemuksen ehkäisyn ja ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Vajaaravitsemuksen ravitsemusohjausmateriaaleista kysyttiin 194 vastaajalta. Suun terveydenhuoltoon suunnattuun kyselyyn kysymystä ei sisällytetty. Vastaajista 11 ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä käytöstä. 13 viikoittaisesta, kahdeksan kuukausittaisesta ja 27 satunnaisesta käytöstä. 82 vastaajaa ilmoitti, ettei vajaaravitsemuksen ohjausmateriaaleja ole käytössä, mutta niille olisi tarve. Loput vastaajista (53) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta.

Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen maksullinen vihkonen ”Ohjeita vajaaravitsemuksen ehkäisyyn ja hoitoon” oli käytössä yleisimmin. Sen käytöstä ilmoitti kuusi vastaajaa. Terveyskylän Kuntoutumistalon digitaalisen ”Keinot energian ja proteiinin saannin lisäämiseksi” materiaalin hyödyntämisestä ilmoitti neljä vastaajaa. Kaikkia muiden materiaalien käytöstä ilmoitti vain yksi tai enintään kaksi vastaajaa.

#### 3.3.5.2 Ohjausmateriaalit täydennysravintovalmisteista ja niiden käytöstä

Täydennysravintovalmisteiden käyttöön liittyvistä ohjausmateriaaleista kysyttiin 119 vastaajalta. Vastaajista 7 ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä käytöstä, 16 viikoittaisesta, kuusi kuukausittaisesta ja 21 satunnaisesta käytöstä. 35 vastaajaa

ilmoitti, ettei täydennysravintovalmisteiden käytöstä ole ohjausmateriaalia käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (34) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta. Käytössä oli lähinnä valmistajien tuote-esitteitä, joista Nutrician esitteitä käytettiin selvästi eniten (35 vastaajaa).

### 3.3.5.3 Painonhallinnan ja lihavuuden ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Lihavuuden ravitsemusohjausmateriaaleista kysyttiin 194 vastaajalta. Suun terveydenhuoltoon suunnattuun kyselyyn kysymystä ei sisällytetty. Vastaajista seitsemän ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä käytöstä. 13 viikoittaisesta, yhdeksän kuukausittaisesta ja 37 satunnaisesta käytöstä. 73 vastaajaa ilmoitti, ettei lihavuuden ravitsemushoitoon ole mitään ohjausmateriaalia käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (55) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta. Taulukkoon 11 on koottu eniten käytetyt lihavuuden ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit ja kuinka moni vastaaja ilmoitti niiden käytöstä.

**Taulukko 11** Lihavuuden ravitsemusohjauksen materiaalit

| Lihavuuden ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit  | Vastausten lkm |
|---|----------------|
| Ylipainosta tasapainoon (Suomen Sydänliitto)  | 15             |
| Itsehoito (digitaalinen sisältö, Terveyskylä, Painonhallintatalo)                                       | 14             |
| Painonhallinnan itsehoito-ohjelma (Terveyskylän Omaha-ohjelma, vaatii tunnustautumisen)                 | 13             |
| Pieni suuri opas painonhallintaan (Novanordisk)   | 12             |
| 5 vinkkiä miten puhua lasten ylipainosta (Neuvokas Perhe)   | 6              |
| Lihavuuden hoidon alkukartoituskysely (Terveyskylä Pro Lihavuuden hoidon virtuaalikeskuksen materiaali) | 5              |
| Syömiseen vaikuttavat tekijät (Terveyskylä Pro Lihavuuden hoidon virtuaalikeskuksen materiaali)         | 5              |
| Tietoa potilaalle: Laihduttaminen ja painonhallinta (Lääkärikirja Duodecim)                             | 5              |
| Paino hallintaa (RTY) €   | 4              |
| Painonhallintavalmennus (Omaolo, digitaalinen palvelu, vaatii kirjautumisen)                            | 4              |

Lihavuusleikkauksen ohjausmateriaaleista kysyttiin 119 vastaajalta. Vastaajista neljä ilmoitti viikoittaisesta, 2 kuukausittaisesta ja 14 satunnaisesta käytöstä. Kahdeksan vastaajaa ilmoitti, ettei mitään ohjausmateriaalia käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (91) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta.

Taysin tekemää ”Tietoa lihavuusleikkausta harkitsevalle” -ohjeen käytöstä ilmoitti kahdeksan vastaajaa. Neljä vastaajaa ilmoitti, että yksikössä ohjataan Terveyskylä Painonhallintatalon ”Lihavuusleikkaus” digitaaliseen sisältöön.

#### 3.3.5.4 Diabeteksen ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Diabeteksen ravitsemusohjausmateriaaleista kysyttiin 119 vastaajalta. Vastaajista 17 ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä, 11 viikoittaisesta, 10 kuukausittaisesta ja 24 satunnaisesta käytöstä. 29 vastaajaa ilmoitti, ettei diabeteksen ravitsemusohjaukseen ole mitään ohjausmateriaalia käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (28) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta.

Taulukkoon 12 on koottu eniten käytetyt diabeteksen ravitsemushoidon ohjausmateriaalit ja kuinka moni vastaaja ilmoitti niiden käytöstä.

**Taulukko 12** Diabeteksen ravitsemusohjauksen materiaalit

| Diabeteksen ravitsemushoidon ohjausmateriaalit   | Vastausten lkm |
|--|----------------|
| Diabetes ja ruokavalinnat (Diabetesliitto)   | 20             |
| Hiilihydraattikäsikirja (Tays)   | 15             |
| Hiilihydraattitaulukko (Diabetesliitto)  | 15             |
| Diabetes ja syöminen (digitaalinen aineisto, Diabetestalo, Terveyskylä)                            | 12             |
| Hiilihydraattien arviointi, kuvallinen repäisy-lehtiö (Diabetesliitto)                             | 9              |
| Hiilihydraattikäsikirja (Novonordisk)  | 8              |
| Tyypin 2 diabetes ja ruoka (RTY)   | 8              |
| 10 g hiilihydraatteja (Tampereen Diabetesyhdistys) € useilla kielillä                              | 7              |
| Tietoa potilaalle: Diabeteksen hoidon ja ruokavalioiden yhteensovittaminen (Lääkärikirja Duodecim) | 6              |
| Sisältää- ei sisällä hiilihydraatteja (Tampereen Diabetesyhdistys) useilla eri kielillä            | 3              |

#### 3.3.5.5 Dyslipidemian ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Dyslipidemian ravitsemusohjausmateriaaleista kysyttiin 119 vastaajalta. Vastaajista neljä ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä, 7 viikoittaisesta, 5 kuukausittaisesta ja 10 satunnaisesta käytöstä. 31 vastaajaa ilmoitti, ettei dyslipidemian ravitsemusohjausmateriaalia ole käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (62) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta.

Useimmin käytössä oli Sydänliiton ”Kolesteroli kohdallaan” -esite, jonka käytöstä ilmoitti 10 vastaajaa. Lääkärikirja Duodecimin ”Tietoa potilaalle: Kolesteroli” käytöstä ilmoitti neljä ja Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen oppaan ”Veren kolesterolipitoisuutta pienentävä ruokavalio” kolme vastaajaa. Orion Pharman ”Kohonneen kolesterolin hoito” -opasvihkosta ilmoitti olevan käytössä kolme vastaajaa.

### 3.3.5.6 Kohonneen verenpaineen ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Verenpaineen ravitsemusohjausmateriaaleista kysyttiin 119 vastaajalta. Vastaajista viisi ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä, kuusi viikoittaisesta, 10 kuukausittaisesta ja 11 satunnaisesta käytöstä. 35 vastaajaa ilmoitti, ettei verenpaineen ravitsemusohjausmateriaalia ole käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (52) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta.

Useimmin käytössä oli Sydänliiton ”Verenpaine kohdalleen” -esite, jonka käytöstä ilmoitti 12 vastaajaa. Duodecimin omahoidon ”Suola ja verenpaine” -digitaaliseen aineistoon ohjauksesta ilmoitti viisi vastaajaa. Lääkärikirja Duodecimin ”Tietoa potilaalle: Kohonneen verenpaineen ravitsemushoito” käytöstä ilmoitti neljä ja Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen oppaan ”Kohonneen verenpaineen ruokavaliohoito” samoin neljä vastaajaa. Orion Pharman ”Vaivana verenpaine” -opasvihkosta ilmoitti olevan käytössä kolme vastaajaa.

### 3.3.5.7 Metabolisen oireyhtymän ja uniapnean ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Metabolisen oireyhtymän ja uniapnean ravitsemusohjausmateriaaleista kysyttiin 93 vastaajalta. Vastaajista yksi ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä, neljä viikoittaisesta, viisi kuukausittaisesta ja seitsemän satunnaisesta käytöstä. 35 vastaajaa ilmoitti, ettei verenpaineen ravitsemusohjausmateriaalia ole käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (41) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta.

Yksi vastaajista ilmoitti Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen ohjevihkosien ”Metabolinen oireyhtymä ja uniapnea - hoida ja ehkäise ruokavalinnoilla” käytöstä. Muista varsinaisista materiaaleista vastaajat eivät ilmoittaneet.

### 3.3.5.8 Sappisairauksien ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Sappisairauksien ravitsemusohjausmateriaaleista kysyttiin 119 vastaajalta. Vastaajista kolme ilmoitti viikoittaisesta, viisi kuukausittaisesta ja 17 satunnaisesta käytöstä. 33 vastaajaa ilmoitti, ettei sappisairauksien ravitsemusohjausmateriaalia ole käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (61) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta.

Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen ohjevihkosen ”Sappipotilaan ruokavalinnat” käytöstä ilmoitti kuusi vastaajaa. Tampereen kaupungin ohjeen ”Sappipotilaan ruokavalio” käytöstä ilmoitti samoin kuusi vastaajaa.

### 3.3.5.9 Haiman vajaatoiminnan ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Haiman vajaatoiminnan ravitsemusohjausmateriaaleista kysyttiin 93 vastaajalta. Vastaajista yksi ilmoitti viikoittaisesta, yksi kuukausittaisesta ja 12 satunnaisesta käytöstä. 33 vastaaja ilmoitti, ettei haiman vajaatoiminnan ravitsemusohjaukseen ole mitään ohjausmateriaalia käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (46) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta. Useimmiten käytössä oli Tays gastroenterologian ohje ”Haimapotilaan ruokavalio”, jota ilmoitti olevan käytössä kolme vastaajaa.

### 3.3.5.10 Rasvamaksan ja maksan vajaatoiminnan ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Rasvamaksan ja maksan vajaatoiminnan ravitsemushoito-ohjeista kysyttiin 93 vastaajalta. Vastaajista yksi ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä käytöstä, yksi viikoittaisesta, kolme kuukausittaisesta ja 15 satunnaisesta käytöstä. 34 vastaaja ilmoitti, ettei rasvamaksan ja maksan vajaatoiminnan ravitsemusohjaukseen ole mitään ohjausmateriaalia käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (39) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta. Ainoa ilmoitettu käytössä oleva ohje oli Munuais- ja maksaliiton ”Maksasairaus ja ruokavalio” -ohjevihkonen, jonka käytöstä ilmoitti kahdeksan vastaajaa.

### 3.3.5.11 Keliakian ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Keliakia ravitsemusohjausmateriaaleista kysyttiin 93 vastaajalta. Kysymys oli sisällytetty myös Lanupe-linjan Terveyspalveluiden ja opiskelijahuollon toimialueelle

sekä Sairaalapalveluiden Lapset ja naiset toimialueelle (Vihreä) suunnattuun kyselyyn, mutta vastauslomakkeeseen jääneen teknisen virheen vuoksi kysymykseen ei saatu vastauksia. Vastanneista kolme ilmoitti viikoittaisesta, kaksi kuukausittaisesta ja 19 satunnaisesta käytöstä. 27 vastaajaa ilmoitti, ettei keliakian ravitsemusohjaukseen ole mitään ohjausmateriaalia käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (42) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta.

Yleisimmin käytössä oli Lääkärikirja Duodecimin ”Tietoa potilaalle: Keliakian ravitsemushoito”, jonka käytöstä ilmoitti neljä vastaajaa. Keliakialiiton ohjeita ”Gluteeniton ruokavalio - terveyttä ja hyvää oloa ruoasta”, ”Gluteenitonta arkiruokaa terveellisesti ja edullisesti” ja ”Gluteenittomaan ruokavalioon soveltuvia ja soveltumattomia ainesosia ja elintarvikkeita” ilmoitti kutakin olevan käytössä kolme vastaajaa.

#### 3.3.5.12 Refluksin ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Refluksin ravitsemusohjausmateriaalit kysyttiin 119 vastaajalta. Vastaajista yksi ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä käytöstä, kolme vastaajaa viikoittaisesta, kaksi kuukausittaisesta ja 15 satunnaisesta käytöstä. 38 vastaajaa ilmoitti, ettei refluksin ravitsemusohjaukseen ole mitään ohjausmateriaalia käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (60) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta.

Yleisimmin käytössä oli Lääkärikirja Duodecimin ”Tietoa potilaalle: Refluksitaudin ravitsemushoito”, jonka käytöstä ilmoitti kuusi vastaajaa. Tampereen kaupungin ohjeen ”Refluksioireiden ruokavalio ja muut hoito” käytöstä ilmoitti kolme vastaajaa.

#### 3.3.5.13 Ärtyneen suolen ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Ärtyneen suolen ravitsemusohjausmateriaaleista kysyttiin 119 vastaajalta. Vastaajista yksi ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä käytöstä, kolme vastaajaa viikoittaisesta, kahdeksan kuukausittaisesta ja 16 satunnaisesta käytöstä. 31 vastaajaa ilmoitti, ettei ärtyneen suolen ravitsemusohjaukseen ole mitään ohjausmateriaalia käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (60) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta.



Yleisimmin käytössä oli Lääkärikirja Duodecimin ”Tietoa potilaalle: Ärtävän suolen oireyhtymän ravitsemushoito”, jonka käytöstä ilmoitti yhdeksän vastaajaa.

Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen ohjevihkosen ”Ohjeita ärtävän suolen oireyhtymän hoitoon” käytöstä ilmoitti kuusi vastaajaa. Tampereen kaupungin ohjeen ”Ruokavalio-ohjeita ärtävän suolen oireisiin” käytöstä ilmoitti neljä vastaajaa.

#### 3.3.5.14 Ummetuksen ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Ummetuksen ravitsemushoito-ohjeista kysyttiin 119 vastaajalta. Vastaajista kahdeksan ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä käytöstä, yhdeksän vastaajaa viikoittaisesta, 13 kuukausittaisesta ja 30 satunnaisesta käytöstä. 27 vastaajaa ilmoitti, ettei ummetus ravitsemusohjaukseen ole mitään ohjausmateriaalia käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (32) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta.

Yleisimmin käytössä oli Lääkärikirja Duodecimin ”Tietoa potilaalle: Ummetuksen ravitsemushoito”, jonka käytöstä ilmoitti 16 vastaajaa. Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen ohjevihkosen ”Ummetus helpottuu ruokavalinnoilla” käytöstä ilmoitti kahdeksan vastaajaa. Tampereen kaupungin ohjeen ”Ummetuksen ruokavaliohoito” käytöstä ilmoitti neljä vastaajaa.

#### 3.3.5.15 Äkillisen ripulin ravitsemushoidon ohjausmateriaalit

Äkillisen ripulin ravitsemusohjausmateriaaleista kysyttiin 119 vastaajalta. Vastaajista kolme ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä käytöstä, kuusi vastaajaa viikoittaisesta, kaksi kuukausittaisesta ja 19 satunnaisesta käytöstä. 35 vastaajaa ilmoitti, ettei ripulin ravitsemusohjaukseen ole mitään ohjausmateriaalia käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (54) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta.

#### 3.3.5.16 Gastropareesin ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Gastropareesin ravitsemusohjausmateriaaleista kysyttiin 93 vastaajalta. Vastaajista 11 ilmoitti satunnaisesta käytöstä. 21 vastaajaa ilmoitti, ettei gastropareesin ravitsemusohjaukseen ole mitään ohjausmateriaalia käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (61) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta. Vain yksi

vastaajista ilmoitti käytössä olevan materiaalin ja se oli Tampereen kaupungin ”Diabeettinen gastropareesi” -ohje.

#### 3.3.5.17 Tulehduksellisten suolistosairauksien ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Tulehduksellisten suolistosairauksien ravitsemusohjausmateriaaleista kysyttiin 119 vastaajalta. Vastaajista yksi ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä käytöstä, kaksi viikoittaisesta, yksi kuukausittaisesta ja 14 satunnaisesta käytöstä. 31 vastaaja ilmoitti, ettei tulehduksellisten suolistosairauksien ravitsemusohjaukseen ole mitään ohjausmateriaalia käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (70) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta. Eniten käytössä oli IBD ja muut suolistosairaudet ry:n maksullinen ”Ravitsemus” -vihkonen, jota ilmoitti olevan käytössä kolme vastaajaa.

#### 3.3.5.18 Avanteiden ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Avanteiden ravitsemusohjausmateriaaleista kysyttiin 119 vastaajalta. Vastaajista kaksi ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä käytöstä, yksi viikoittaisesta, yksi kuukausittaisesta ja 17 satunnaisesta käytöstä. 28 vastaaja ilmoitti, ettei avanteiden ravitsemusohjaukseen ole mitään ohjausmateriaalia käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (69) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta. Kuusi vastaajaa ilmoitti, että käytössä on Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen ohjevihkonen ”Avanneleikatun ruokavalio”. Lastenkirurgialla on tehty oma ohje lapsipotilaille.

#### 3.3.5.19 Reumasairauksien ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Reumasairauksien ravitsemusohjausmateriaaleista kysyttiin 119 vastaajalta. Vastaajista yksi ilmoitti kuukausittaisesta käytöstä ja kahdeksan satunnaisesta käytöstä. 27 vastaaja ilmoitti, ettei reuman ravitsemusohjaukseen ole mitään ohjausmateriaalia käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (83) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta.

Vain kaksi käytöstä ilmoittavista ilmoittivat, mikä materiaali yksikössä on käytössä. Toinen vastaajista ilmoitti, että käytössä on RTY:n ”Reuma ja ruoka” -vihkonen. Toinen vastaajista ilmoitti käytetyksi materiaaliksi Reumaliiton nettisivuilla olevan

materiaalin ”Ruokavalio tulehduksellisissa reumasairauksissa ja systeemisissä sidekudossairauksissa”.

### 3.3.5.20 Kihdin ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Kihdin ravitsemusohjausmateriaaleista kysyttiin 93 vastaajalta. Yksi vastaajista ilmoitti viikoittaisesta käytöstä ja kuusi vastaajaa kuukausittaisesta käytöstä. 29 vastaajaa ilmoitti käytön olevan satunnaista. 22 vastaajaa ilmoitti, ettei kihdin ravitsemusohjaukseen ole mitään ohjausmateriaalia käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (35) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta.

Taulukkoon 13 on koottu ilmoitetut kihdin ravitsemusohjausmateriaalit. Avoimissa vastauksissa mainittiin Hoituesta löytyvä ohje kahdesti.

#### Taulukko 13 Kihdin ravitsemusohjausmateriaalit

| Kihdin ravitsemusohjausmateriaalit                             | Vastausten lkm |
|--|----------------|
| Tietoa potilaalle: Kihti ja ravitsemus (Lääkärikirja Duodecim) | 14             |
| Kihti ja ruoka (RTY) €   | 3              |
| Kihti ja raviinto (Reumaliitto)                                | 3              |
| Kihdin ravitsemushoito (Tampere)                               | 2              |
| Kihti ja ruokavalio (Lempäälä)                                 | 1              |

### 3.3.5.21 Keuhkosairauksien ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Keuhkosairauksien ravitsemusohjausohjausmateriaalien käyttöön liittyvään kysymykseen vastasi 93 vastaajaa. Yksi vastaajista ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä käytöstä ja samoin yksi viikoittaisesta. 11 vastaajaa ilmoitti käytön olevan satunnaista. 31 vastaajaa ilmoitti, ettei keuhkosairauksien ravitsemusohjausmateriaalia ole käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (49) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta.

Käytössä olevia materiaaleja ilmoitettiin vain vähän. Kaksi vastaajista ilmoitti, että käytössä on Taysin moniammatillisen asiantuntijatyöryhmän laatima Keuhkohtaumataudin ohjausmateriaalin Ravitsemushoito-osuus. Yksi vastaajista ilmoitti, että ohjataan Terveyskylän Keuhkotalon Ravitsemus-osuuteen.

### 3.3.5.22 Syöpäsairauksien ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Syövän ravitsemusohjausmateriaalien käyttöön liittyvään kysymykseen vastasi 119 vastaajaa. Kaksi vastaajista ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä käytöstä ja

seitsemän viikoittaisesta. Yksi vastaajaa ilmoitti kuukausittaisesta käytöstä ja 13 ilmoitti käytön olevan satunnaista. 36 vastaajaa ilmoitti, ettei syöpäsairauksien ravitsemusohjausmateriaalia ole käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (60) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta.

Suomen syöpäpotilaat ry:n ”Syöpäpotilaan ravitsemusopas” oli käytetyin ravitsemusohjausmateriaali ja sen käytöstä ilmoitti 7 vastaajaa. Tays Syövänhoito on tuottanut useita erilaisia ohjeita syöpäpotilaiden ravitsemuksesta, ja ne ovat kaikkien löydettävissä Intran Potilasohjeista. Myös näitä ohjeita kutakin ilmoitti hyödyntävänsä 2–5 vastaajaa.

### 3.3.5.23 Haavan ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Haavan ravitsemusohjausmateriaalien käyttöön liittyvään kysymykseen vastasi 93 vastaajaa. Yksi vastaajista ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä käytöstä ja neljä viikoittaisesta. 8 vastaajaa ilmoitti kuukausittaisesta käytöstä ja 16 ilmoitti käytön olevan satunnaista. 37 vastaajaa ilmoitti, ettei haavan ravitsemusohjausmateriaalia ole käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (27) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta. Taulukkoon 14 on koottu haavan ravitsemusohjausmateriaalit, joiden käytöstä vastaajat ilmoittivat.

**Taulukko 14** Haavan ravitsemusohjausmateriaalit

| Haavan ravitsemusohjausmateriaalit  | Vastausten lkm |
|---|----------------|
| Haavapotilaan ravitsemusohje (Tampere)  | 7              |
| Proteiininlähteitä (Haavatalo, Terveyskylä)                                   | 4              |
| Ravitsemus osana haavanhoitoa (digitaalinen aineisto, Terveyskylä, Haavatalo) | 4              |
| Haavapotilaan ravitsemus (Nokia)  | 2              |
| Haavan paranemista edistävä ruokavalio (RTY) €                                | 1              |

### 3.3.5.24 Munuaisten vajaatoiminnan ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Munuaisten vajaatoiminnan ravitsemusohjausmateriaaleista kysyttiin 93 vastaajalta. Kaksi vastaajaa ilmoitti munuaisten vajaatoiminnan ravitsemusohjeiden päivittäisestä tai lähes päivittäisestä käytöstä. Kuukausittaisesta käytöstä ilmoitti viisi ja satunnaisesta 21 vastaajaa. 28 vastaajaa ilmoittivat, ettei ohjetta ole käytössä, mutta sille olisi tarve. Loput 37 vastaajaa ilmoittivat, ettei ohjeita ole käytössä, eikä niille ole tarvetta.

Yleisimmin vastaajat ilmoittivat käytössä olevan Taysin Potilasohjetta ”Fosforirajoitus munuaisten vajaatoiminnassa” (7 vastaajaa) ja ”Kaliumrajoitus” (6 vastaajaa). Kolme vastaaja ilmoitti Terveyskylän Munuaistalon hyödyntämisestä ja kolme Hoituesta löytyvän ”Krooninen munuaisten vajaatoiminta” -ohjeen käytöstä.

#### 3.3.5.25 Muistisairauksien ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Muistisairauksien ravitsemusohjausohjausmateriaalin käyttöön liittyvään kysymykseen vastasi 93 vastaajaa. Viisi vastaajaa ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä käytöstä ja yksi viikoittaisesta. 15 vastaajaa ilmoitti käytön olevan satunnaista. 33 vastaajaa ilmoitti, ettei muistisairauksien ravitsemusohjausmateriaalia ole käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (39) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta. Ainoa useamman kerran vastaajien ilmoittama ravitsemusohjausmateriaali oli Lääkärikirja Duodecimin ”Tietoa potilaalle: Muistisairaus ja ravitsemus”, jonka käytöstä ilmoitti 8 vastaajaa.

#### 3.3.5.26 Anemian tai raudanpuutteen ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Anemian tai raudanpuutteen ruokavaliohoidon ohjausmateriaalin käyttöön liittyvään kysymykseen vastasi 93 vastaajaa. Heistä kolme ilmoitti, anemian tai raudanpuutteen ravitsemushoidon ohjausmateriaalia käytettiin viikoittain. Kuukausittaisesta käytöstä ilmoitti kolme ja satunnaisesta 14 vastaajaa. 36 vastaajaa ilmoitti, ettei mitään ohjetta ole käytössä, mutta kokevat sille tarvetta. 37 vastaajaa ilmoitti, ettei tarvetta ole.

Vastaajista viisi ilmoitti, että käytössä on Lääkärikirja Duodecimin ”Tietoa potilaalle: raudanpuute ja ravitsemus” ja yksi ilmoitti, että käytössä on Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen ohjevihkonen ”Raudanpuuteanemian ruokavaliohoito”.

#### 3.3.5.27 Osteoporoosin ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Osteoporoosin ruokavaliohoidon ohjausmateriaalin käyttöön liittyvään kysymykseen vastasi 93 vastaajaa. Heistä kolme ilmoitti, osteoporoosin ravitsemushoidon ohjausmateriaalia käytettiin viikoittain. Kuukausittaisesta käytöstä ilmoitti neljä ja satunnaisesta 11 vastaajaa. 40 vastaajaa ilmoitti, ettei mitään ohjetta ole käytössä, mutta kokevat sille tarvetta. 35 vastaajaa ilmoitti, ettei tarvetta ole. Lääkäriseura

Duodecimin tuottama ohje ”Osteoporoosi ja ravitseminen” oli yleisimmin käytössä (6 vastausta).

#### 3.3.5.28 Rakennemuutetun ruokavalion ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Kysymykseen rakennemuutetun ruokavalion toteuttamisen ohjausmateriaaleista vastasi 93 vastaajaa. Yksi vastaajista ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä käytöstä ja neljä viikoittaisesta. Kaksi vastaajaa ilmoitti kuukausittaisesta käytöstä ja 11 ilmoitti käytön olevan satunnaista. 16 vastaaja ilmoitti, ettei ohjeita rakennemuutetun ruokavalion toteuttamisesta ole käytössä, mutta sellaiselle olisi tarve. Loput vastaajista (59) ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta.

Yleisimmin käytössä olivat kliinisiä ravintovalmisteita tuottavien yritysten tekemät ruoan tai nesteen sakeuttamisohjeet. Niiden käytöstä ilmoitti neljä vastaajaa. Neuroliiton ”Helposti nieltävää” -opasta ja Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen maksullista vihkosta ”Pehmeä, sosemainen ja nestemäinen ruokavalio” ilmoitti kumpaistakin olevan käytössä kolme vastaajaa.

#### 3.3.5.29 Allergiasairauksien ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Kysymykseen allergiasairauksien ravitsemusohjauksen materiaaleista vastasi 119 vastaajaa. Ohjausmateriaalia ilmoitti olevan käytössä päivittäin tai lähes päivittäin, viikoittain ja kuukausittain kutakin kaksi vastaajista. Satunnaisesta käytöstä ilmoitti 12 vastaajaa. 24 vastaajaa ilmoitti, ettei ohjausmateriaalia ollut käytössä, mutta sille olisi tarvetta. Loput (77) ilmoittivat, ettei materiaalia ole käytössä, eikä sille ole tarvetta.

Lasten ruoka-allergiat (Digitaalinen aineisto, Terveyskylä, Lastentalo) ja RTY:n vihkosia Maidoton ruokavalio ja Vilja-allergian ruokavaliohoito ohjeita ilmoitti kutakin olevan käytössä kaksi vastaajista. Duodecim Tietoa Potilaalle -ohjeita käytettiin jonkin verran (4 vastausta yhteensä) myös allergiasairauksien ravitsemushoidossa.

#### 3.3.5.30 Syömishäiriöiden ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Syömishäiriöiden ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalin käyttöön liittyvään kysymykseen vastasi 119 vastaajaa. Ohjausmateriaalia syömishäiriöiden hoidosta ilmoitti olevan käytössä päivittäin tai lähes päivittäin kaksi, viikoittain viisi ja kuukausittain kaksi vastaajista. Satunnaisesta käytöstä ilmoitti 18 vastaajaa. 25 vastaajaa ilmoitti, ettei syömishäiriöiden ohjausmateriaalia ollut käytössä, mutta sille

olisi tarvetta. Loput (67) ilmoittivat, ettei materiaalia ole käytössä, eikä sille ole tarvetta. Taulukossa 15 on ohjausmateriaalit, joiden käytöstä vastaajat ilmoittivat ja kuinka moni kyseisen materiaalin käytöstä ilmoitti.

**Taulukko 15** Syömishäiriöiden ravitsemusohjauksen materiaalit

| Syömishäiriöiden ravitsemusohjauksen materiaalit   | Vastausten lkm |
|--|----------------|
| Tietoa syömishäiriöstä (Syömishäiriöliitto) saatava printattuna maksutta käsittelykulujen hinnalla                       | 10             |
| Syömishäiriön omahoito-ohjelma läheiselle (digitaalinen sisältö, Terveyskylä, Mielenterveystalo)                         | 6              |
| Kohti syömisen taitoja - ohje syömishäiriöstä toipumiseen (RTY) €  | 4              |
| Sinulle syömishäiriöön sairastuneen läheinen (Syömishäiriöliitto) saatava printattuna maksutta käsittelykulujen hinnalla | 4              |
| Syömishäiriö ruokapöydässä – vinkkejä ruokailun tueksi (RTY)   | 4              |
| Ahminnan omahoito-ohjelma (digitaalinen sisältö, Terveyskylä, Mielenterveystalo)   | 2              |
| Urheilijan häiriintynyt syöminen ja syömishäiriöt - opas vanhemmille (Syömishäiriökeskus)                                | 2              |

### 3.3.5.31 Valikoivan syömisen ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit

Valikoivan syömisen ravitsemusohjausmateriaalien käyttöön liittyvään kysymykseen vastasi 26 vastaajaa. Valikoivan syömisen ravitsemusohjausmateriaalien viikoittaisesta käytöstä ilmoitti kaksi, kuukausittaisesta kolme ja satunnaisesta kuusi vastaajaa. Kahdeksan vastaajaa ilmoitti, ettei materiaalia ole käytössä, mutta sille olisi tarvetta. Loput seitsemän vastaajaa ilmoittivat, ettei ole käytössä, eikä ole tarvetta.

Kaikki ne vastaajat (6), jotka ilmoittivat käytössä olevista materiaaleista, ilmoittivat, että Neuvokas Perhe Vinkkejä, jos lapsi ei syö -ohje on käytössä. Viisi vastaajaa ilmoitti, että myös Neuvokas Perhe Ruokarohkeus kasvaa ajan kanssa -ohje ja kaksi vastaajaa vielä, että Tampereen kaupungin Vinkkejä perheelle, jossa on valikoivasti syövä lapsi -ohje ovat käytössä.

### **3.3.6 Syömiskäyttäytymisen sekä ruoka- ja kehosuhteen käsittelyn ohjausmateriaalit**

Syömiskäyttäytymisen sekä ruoka- ja kehosuhteen käsittelyyn liittyvien ohjausmateriaalien käyttöön liittyvä kysymys oli sisällytetty kaikkiin kyselyihin eli siihen vastasi 205 vastaajaa. Vastaajista yksi ilmoitti päivittäisestä tai lähes päivittäisestä, kahdeksan viikoittaisesta, viisi kuukausittaisesta ja 18 satunnaisesta käytöstä. 72 vastaajaa ilmoitti, ettei aiheesta ollut käytössä mitään ohjausmateriaalia, mutta sille olisi tarvetta. Loput vastaajista (101) ilmoittivat, ettei käytössä ole mitään materiaalia, eikä sille ole käyttöä.

Yleisimmin käytössä Sydänliiton ohje ”Kohti hyvää syömistä?”, jonka ilmoitti olevan käytössä kuusi vastaajaa. Mielenterveystalon digitaaliseen Syömisen ja kehonkuvan ongelmien omahoito-ohjelmaan ohjaamisesta ilmoitti viisi vastaajaa. Sydänliiton ”Miten ja miksi syön?” ohjeen käytöstä ilmoitti kolme vastaajaa. Muiden vaihtoehtojen käytöstä ilmoitti vain 0–2 vastaajista.

### **3.3.7 Kasvis- ja vegaaniruokavalion ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit**

Kasvis- ja vegaaniruokavalion ravitsemusohjausmateriaalin käyttöön liittyvään kysymykseen vastasi 119 vastaajaa. Vastaajista yksi ilmoitti käyttävänsä ravitsemusohjausmateriaalia kasvis- ja vegaaniruokavaliosta päivittäin ja kaksi viikoittain. Kuukausittaisesta käytöstä ilmoitti kuusi ja satunnaisesta käytöstä 21 vastaajaa. 29 vastaajaa ilmoitti, ettei aiheesta ollut käytössä mitään ravitsemusohjausmateriaalia, mutta sille olisi tarvetta. Loput vastaajista (60) ilmoittivat, ettei käytössä ole mitään materiaalia, eikä sille ole käyttöä.

Yleisimmin käytössä olivat Tampereen kaupungin ohjeet kasvis- ja vegaaniruokavaliosta eri ikäryhmille. Ne mainittiin yhteensä kymmenen kertaa. RTY:n vihkosta kasvisruokavaliosta ilmoitti olevan käytössä kaksi ja vegaaniruokavaliosta yksi vastaajista.



### 3.4 Avoimet kysymykset

Avoimissa kysymyksissä kysyttiin muista mahdollisista ravitsemusohjausmateriaaleista, joita kyselyssä ei mainittu. Lisäksi vastaajia pyydettiin sanallisesti kuvaamaan, minkälaisia ravitsemusohjausmateriaalia he tarvitsevat omissa yksiköissään tulevaisuudessa ja millaisia ravitsemuskoulutustarpeita yksiköissä on. Lisäksi oli mahdollisuus jättää vapaita kommentteja.

Muihin mahdollisiin käytössä oleviin ohjausmateriaaleihin liittyvät vastauksissa kävi ilmi, että materiaalia ravitsemusohjauksen tueksi haetaan usein Internetistä. Lisäksi käytössä on eri lääkeyhtiöiden tuottamia materiaaleja. Materiaaleja on myös tuotettu itse tai teetätetty esim. opinnäytetyönä. Myös Marttaliiton ohjeet ja Keko-valmennuksen materiaalit mainittiin. Keko-valmennus on työikäisille kehitysvammaisille henkilöille ja heidän kahdelle ohjaajalleen suunnattu elintapavalmennus.

Tulevaisuuden materiatarpeissa nousi esiin yhtenäisten ohjausmateriaalien tarve. Ohjeiden tulisi olla selkeästi koottuna ja helposti löydettävissä. Niiden toivottiin olevan lyhyitä, selkeitä ja kuvallisia. Ikäryhmistä korostui ikääntyneiden ravitsemusohjausmateriaalien tarve. Myös maahanmuuttajien ravitsemusohjausmateriaalien tarve mainittiin useissa vastauksissa. Mainintoja oli laajasti myös eri sairauksista sekä ylipainosta. Materiaalia toivottiin sekä kirjallisena että digimuodossa.

Koulutustarpeita kysyttäessä mainittiin perusasioiden kertaamista ja ikääntyneiden ravitsemus. Vastauksissa nousi esiin myös vegaani- ja kasvisruokavaliot, diabetes, verenpainetauti, lihavuus, syömishäiriöt ja pienten lasten syömispulmat. Myös puheeksi ottamiseen ja ohjaustaitojen kehittämiseen kaivattiin lisäkoulutusta.

## 4 Yhteenveto ja johtopäätökset

Kyselyyn vastaajista yli 83 %: a oli sitä mieltä, että ravitsemusohjaus on merkittävä osa yksikön asiakkaiden tai potilaiden kokonaishoitoa. ”Työntekijöillä on käytössä laadukasta ravitsemusohjausmateriaalia”- väitteen kanssa jokseenkin tai täysin eri mieltä oli 61,4 %:a vastaajista. Samaa ravitsemusohjausmateriaalien tarvetta laajasti eri aihepiireihin liittyen kertoi myös aihealueittain ravitsemusohjausmateriaalien käyttöä ja tarpeita kartoittanut osuus kyselystä.

Taulukkoon 15 on koostettu ravitsemusohjausmateriaaleihin liittyvät kysymykset vastausvaihtoehtojen vastaajamäärät ja prosentuaaliset osuudet sisältäen. Koostettu taulukko antaa hyvän yleiskuvan ravitsemusohjausmateriaalien nykykäytön tilanteesta ja tarpeista. Keskimäärin ravitsemusohjausmateriaalien hyödyntäminen näyttäytyy vähäisenä ja tarvetta koetaan ravitsemusohjausmateriaaleille laajasti. Useissa kysymyksissä vastausvaihtoehdon ”Ei käytössä, tarve olisi” valitsi  $\geq 30$  %:a vastaajista. Suurimpia tarpeita koettiin liittyen ikääntyneiden, vajaaravitsemuksen ja lihavuuden ravitsemusohjausmateriaaleista, mutta myös päivittäisten aterioiden koostamisesta, suolasta, juomista, metabolisesta oireyhtymästä ja uniapneasta, haavoista, anemiasta ja osteoporoosista.

Kyselyn perusteella yhtenäisen ravitsemusohjausmateriaalin kokoamiselle on tarvetta. Tarvittavien ohjeiden määrä on suuri ja kyselyn tuloksia voidaan hyödyntää priorisoimaan ensi tilassa niihin ohjeisiin, joiden tarve palvelulinjoilla, kuntien liikuntaohjauksessa ja lähitoreilla on suurin.

**Taulukko 15** Kooste ravitsemusohjausmateriaalien käytöstä aihealueittain vastausvaihtoehtojen vastaajamäärät ja prosentuaaliset osuudet sisältäen

|   | Päivittäin tai lähes päivittäin | Viikoittain | Kuukausittain | Satunnaisesti | Ei käytössä, ei tarvetta | Ei käytössä, tarve olisi | Yhteensä |
|---|---------------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------------------|----------|
| <b>Materiaalit vajaaravitsemusriskin seulontaan ja ruoankäytön selvittämiseen</b>                             |                                 |             |               |               |                          |                          |          |
| Vastausten lkm  | 10                              | 11          | 13            | 21            | 28                       | 36                       | 119      |
| Vastauksia %  | 8                               | 9           | 11            | 18            | 24                       | 30                       |          |
| <b>Ruokapäiväkirjapohjat</b>  |                                 |             |               |               |                          |                          |          |
| Vastausten lkm  | 2                               | 11          | 3             | 40            | 50                       | 29                       | 135      |
| Vastauksia %  | 1                               | 8           | 2             | 30            | 37                       | 27                       |          |
| <b>Elintarvikkeiden ja ruokien käyttöä selvittävät kyselyt tai muut syömiseen liittyvät kyselyt ja testit</b> |                                 |             |               |               |                          |                          |          |
| Vastausten lkm  | 3                               | 10          | 9             | 42            | 66                       | 69                       | 205      |
| Vastauksia %  | 1                               | 5           | 4             | 20            | 32                       | 18                       |          |
| <b>Useita eri aihealueita käsittelevät yleiset ravitsemusohjeet ja -oppaat</b>                                |                                 |             |               |               |                          |                          |          |
| Vastausten lkm  | 10                              | 15          | 16            | 44            | 48                       | 72                       | 205      |
| Vastauksia %  | 5                               | 7           | 8             | 21            | 23                       | 18                       |          |
| <b>Ruokakolmiot- tai -pyramidit ja lautasmallimateriaalit</b>   |                                 |             |               |               |                          |                          |          |
| Vastausten lkm  | 30                              | 17          | 11            | 40            | 55                       | 52                       | 205      |
| Vastauksia %  | 15                              | 8           | 5             | 20            | 27                       | 18                       |          |
| <b>Ravitsemusohjausmateriaalit päivittäisten aterioiden koostamisesta</b>                                     |                                 |             |               |               |                          |                          |          |
| Vastausten lkm  | 16                              | 10          | 6             | 30            | 70                       | 73                       | 205      |
| Vastauksia %  | 8                               | 5           | 3             | 15            | 34                       | 36                       |          |
| <b>Ravitsemusohjausmateriaalit ateriarytmistä</b>   |                                 |             |               |               |                          |                          |          |
| Vastausten lkm  | 19                              | 13          | 12            | 28            | 67                       | 66                       | 205      |
| Vastauksia %  | 9                               | 6           | 6             | 14            | 33                       | 32                       |          |
| <b>Ravitsemusohjausmateriaalit yksittäisten aterioiden tai välipalojen koostamisesta</b>                      |                                 |             |               |               |                          |                          |          |
| Vastausten lkm  | 11                              | 11          | 7             | 38            | 71                       | 67                       | 205      |
| Vastauksia %  | 5                               | 5           | 3             | 19            | 35                       | 33                       |          |
| <b>Ravitsemusohjausmateriaalit rasvasta ja sen laadusta</b>   |                                 |             |               |               |                          |                          |          |

Pirkanmaan hyvinvointialue

|  |    |    |    |    |     |    |     |
|--|----|----|----|----|-----|----|-----|
| Vastausten lkm   | 8  | 14 | 9  | 37 | 66  | 60 | 194 |
| Vastauksia %   | 4  | 7  | 5  | 19 | 34  | 31 |     |
| <b>Ravitsemusohjausmateriaalit kasvisten käytöstä</b>                            |    |    |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm   | 25 | 10 | 8  | 36 | 58  | 56 | 194 |
| Vastauksia %   | 13 | 5  | 4  | 19 | 30  | 29 |     |
| <b>Ravitsemusohjausmateriaalit kuidun saannista</b>                              |    |    |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm   | 8  | 12 | 6  | 41 | 71  | 56 | 194 |
| Vastauksia %   | 4  | 6  | 3  | 21 | 37  | 29 |     |
| <b>Ravitsemusohjausmateriaalit sokerin saannista</b>                             |    |    |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm   | 16 | 13 | 12 | 27 | 56  | 66 | 191 |
| Vastauksia %   | 8  | 7  | 6  | 14 | 29  | 35 |     |
| <b>Ravitsemusohjausmateriaalit suolan saannista</b>                              |    |    |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm   | 11 | 11 | 9  | 27 | 64  | 72 | 194 |
| Vastauksia %   | 6  | 6  | 5  | 14 | 33  | 37 |     |
| <b>Ravitsemusohjausmateriaalit proteiinin saannista</b>                          |    |    |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm   | 12 | 13 | 11 | 28 | 78  | 54 | 194 |
| Vastauksia %   | 6  | 7  | 6  | 14 | 40  | 28 |     |
| <b>Ravitsemusohjausmateriaalit juomista</b>                                      |    |    |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm   | 17 | 9  | 10 | 33 | 60  | 76 | 205 |
| Vastauksia %   | 8  | 4  | 5  | 16 | 29  | 37 |     |
| <b>Ohjausmateriaalit yksittäisistä vitamiineista ja kivennäisaineista</b>        |    |    |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm   | 8  | 9  | 7  | 14 | 44  | 36 | 119 |
| Vastauksia %   | 7  | 8  | 6  | 12 | 37  | 30 |     |
| <b>Ohjausmateriaalit pakkausmerkinnöistä</b>                                     |    |    |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm   | 3  | 4  | 1  | 17 | 112 | 57 | 194 |
| Vastauksia %   | 2  | 2  | 1  | 9  | 58  | 29 |     |
| <b>Ravitsemusohjausmateriaalit raskaana olevien ja imettävien ravitsemukseen</b> |    |    |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm   | 5  | 5  | 1  | 4  | 15  | 7  | 26  |
| Vastauksia %   | 19 | 19 | 4  | 15 | 58  | 27 |     |
| <b>Ravitsemusohjausmateriaalit vauvojen ravitsemuksesta</b>                      |    |    |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm   | 6  | 1  | 0  | 2  | 2   | 0  | 11  |
| Vastauksia %   | 55 | 9  | 0  | 18 | 18  | 0  |     |
| <b>Ravitsemusohjausmateriaalit leikki-ikäisten lasten ravitsemuksesta</b>        |    |    |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm   | 5  | 1  | 2  | 4  | 52  | 4  | 68  |
| Vastauksia %   | 7  | 1  | 3  | 6  | 76  | 6  |     |
| <b>Ravitsemusohjausmateriaalit koululaisten,</b>                                 |    |    |    |    |     |    |     |

Pirkanmaan hyvinvointialue

|   |    |    |    |    |     |    |     |
|---|----|----|----|----|-----|----|-----|
| <b>nuorten ja opiskelijoiden ravitsemuksesta</b>                                      |    |    |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm  | 9  | 3  | 2  | 13 | 48  | 20 | 95  |
| Vastauksia %  | 9  | 3  | 2  | 14 | 51  | 21 |     |
| <b>Ravitsemusohjausmateriaalit työikäisten ravitsemuksesta</b>                        |    |    |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm  | 4  | 11 | 6  | 13 | 113 | 47 | 194 |
| Vastauksia %  | 2  | 6  | 3  | 7  | 58  | 24 |     |
| <b>Ravitsemusohjausmateriaalit ikääntyneiden ravitsemuksesta</b>                      |    |    |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm  | 12 | 11 | 8  | 35 | 36  | 66 | 168 |
| Vastauksia %  | 7  | 7  | 5  | 21 | 21  | 39 |     |
| <b>Ravitsemusohjausmateriaalit paljon liikkuvien ja urheilijoiden ravitsemuksesta</b> |    |    |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm  | 0  | 5  | 4  | 14 | 94  | 18 | 135 |
| Vastauksia %  | 0  | 4  | 3  | 10 | 70  | 13 |     |
| <b>Vajaaravitsemuksen ehkäisyn ja ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>           |    |    |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm  | 11 | 13 | 8  | 27 | 53  | 82 | 194 |
| Vastauksia %  | 6  | 7  | 4  | 14 | 27  | 42 |     |
| <b>Ohjausmateriaalit täydennysravintovalmistuksista ja niiden käytöstä</b>            |    |    |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm  | 7  | 16 | 6  | 21 | 34  | 35 | 119 |
| Vastauksia %  | 6  | 13 | 5  | 18 | 29  | 29 |     |
| <b>Painonhallinnan ja lihavuuden ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>            |    |    |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm  | 7  | 13 | 9  | 37 | 55  | 73 | 194 |
| Vastauksia %  | 4  | 7  | 5  | 19 | 28  | 38 |     |
| <b>Ohjausmateriaalit lihavuusleikkauksesta</b>  |    |    |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm  | 0  | 4  | 2  | 14 | 91  | 8  | 119 |
| Vastauksia %  | 0  | 3  | 2  | 12 | 76  | 7  |     |
| <b>Diabeteksen ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>                              |    |    |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm  | 17 | 11 | 10 | 24 | 28  | 29 | 119 |
| Vastauksia %  | 14 | 9  | 8  | 20 | 24  | 24 |     |
| <b>Dyslipidemian ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>                            |    |    |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm  | 4  | 7  | 5  | 10 | 62  | 31 | 119 |
| Vastauksia %  | 3  | 6  | 4  | 8  | 52  | 26 |     |
| <b>Kohonneen verenpaineen</b>   |    |    |    |    |     |    |     |

Pirkanmaan hyvinvointialue

|   |   |   |    |    |    |    |     |
|---|---|---|----|----|----|----|-----|
| <b>ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>                                      |   |   |    |    |    |    |     |
| Vastausten lkm  | 5 | 6 | 10 | 11 | 52 | 35 | 119 |
| Vastauksia %  | 4 | 5 | 8  | 9  | 44 | 29 |     |
| <b>Metabolisen oireyhtymän ja uniapnean ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b> |   |   |    |    |    |    |     |
| Vastausten lkm  | 1 | 4 | 5  | 7  | 41 | 35 | 93  |
| Vastauksia %  | 1 | 4 | 5  | 8  | 44 | 38 |     |
| <b>Sappisairauksien ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>                     |   |   |    |    |    |    |     |
| Vastausten lkm  | 0 | 3 | 5  | 17 | 61 | 33 | 119 |
| Vastauksia %  | 0 | 3 | 4  | 14 | 51 | 28 |     |
| <b>Haiman vajaatoiminnan ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>                |   |   |    |    |    |    |     |
| Vastausten lkm  | 0 | 1 | 1  | 12 | 46 | 33 | 93  |
| Vastauksia %  | 0 | 1 | 1  | 13 | 49 | 35 |     |
| <b>Rasvamaksan ja maksan vajaatoiminnan ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b> |   |   |    |    |    |    |     |
| Vastausten lkm  | 0 | 1 | 1  | 12 | 46 | 33 | 93  |
| Vastauksia %  | 0 | 1 | 1  | 13 | 49 | 35 |     |
| <b>Keliakian ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>                            |   |   |    |    |    |    |     |
| Vastausten lkm  | 0 | 3 | 2  | 19 | 42 | 27 | 93  |
| Vastauksia %  | 0 | 3 | 2  | 20 | 45 | 29 |     |
| <b>Refluksin ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>                            |   |   |    |    |    |    |     |
| Vastausten lkm  | 1 | 3 | 2  | 15 | 60 | 38 | 119 |
| Vastauksia %  | 1 | 3 | 2  | 13 | 50 | 32 |     |
| <b>Ärtyneen suolen ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>                      |   |   |    |    |    |    |     |
| Vastausten lkm  | 1 | 3 | 8  | 16 | 60 | 31 | 119 |
| Vastauksia %  | 1 | 3 | 7  | 13 | 50 | 26 |     |
| <b>Ummetuksen ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>                           |   |   |    |    |    |    |     |
| Vastausten lkm  | 8 | 9 | 13 | 30 | 32 | 27 | 119 |
| Vastauksia %  | 7 | 8 | 11 | 25 | 27 | 23 |     |
| <b>Äkillisen ripulin ravitsemushoidon ohjausmateriaalit</b>                       |   |   |    |    |    |    |     |
| Vastausten lkm  | 3 | 6 | 2  | 19 | 54 | 35 | 119 |
| Vastauksia %  | 3 | 5 | 2  | 16 | 45 | 29 |     |
| <b>Gastroparesin ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>                        |   |   |    |    |    |    |     |

Pirkanmaan hyvinvointialue

|  |   |   |   |    |    |    |     |
|--|---|---|---|----|----|----|-----|
| Vastausten lkm   | 0 | 0 | 0 | 11 | 61 | 21 | 93  |
| Vastauksia %   | 0 | 0 | 0 | 12 | 66 | 23 |     |
| <b>Tulehduksellisten suolistosairauksien ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b> |   |   |   |    |    |    |     |
| Vastausten lkm   | 1 | 2 | 1 | 14 | 70 | 31 | 119 |
| Vastauksia %   | 1 | 2 | 1 | 12 | 59 | 26 |     |
| <b>Avanteiden ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>                            |   |   |   |    |    |    |     |
| Vastausten lkm   | 1 | 2 | 1 | 14 | 70 | 31 | 119 |
| Vastauksia %   | 1 | 2 | 1 | 12 | 59 | 26 |     |
| <b>Reumasairauksien ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>                      |   |   |   |    |    |    |     |
| Vastausten lkm   | 0 | 0 | 1 | 8  | 83 | 27 | 119 |
| Vastauksia %   | 0 | 0 | 1 | 7  | 70 | 23 |     |
| <b>Kihdin ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>                                |   |   |   |    |    |    |     |
| Vastausten lkm   | 0 | 1 | 6 | 29 | 35 | 22 | 93  |
| Vastauksia %   | 0 | 1 | 6 | 31 | 38 | 24 |     |
| <b>Keuhkosairauksien ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>                     |   |   |   |    |    |    |     |
| Vastausten lkm   | 1 | 1 | 0 | 11 | 49 | 31 | 93  |
| Vastauksia %   | 1 | 1 | 0 | 12 | 53 | 33 |     |
| <b>Syöpäsairauksien ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>                      |   |   |   |    |    |    |     |
| Vastausten lkm   | 2 | 7 | 1 | 13 | 60 | 36 | 119 |
| Vastauksia %   | 2 | 6 | 1 | 11 | 50 | 30 |     |
| <b>Haavan ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>                                |   |   |   |    |    |    |     |
| Vastausten lkm   | 1 | 4 | 8 | 16 | 27 | 37 | 93  |
| Vastauksia %   | 1 | 4 | 9 | 17 | 29 | 40 |     |
| <b>Munuaisten vajaatoiminnan ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>             |   |   |   |    |    |    |     |
| Vastausten lkm   | 2 | 0 | 5 | 21 | 37 | 28 | 93  |
| Vastauksia %   | 2 | 0 | 5 | 23 | 40 | 30 |     |
| <b>Muistisairauksien ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>                     |   |   |   |    |    |    |     |
| Vastausten lkm   | 5 | 1 | 0 | 15 | 39 | 33 | 93  |
| Vastauksia %   | 5 | 1 | 0 | 16 | 42 | 35 |     |
| <b>Anemian tai raudanpuutteen ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>            |   |   |   |    |    |    |     |
| Vastausten lkm   | 0 | 3 | 3 | 14 | 37 | 36 | 93  |

Pirkanmaan hyvinvointialue

|   |   |   |    |    |     |    |     |
|---|---|---|----|----|-----|----|-----|
| Vastauksia %  | 0 | 3 | 3  | 15 | 40  | 39 |     |
| <b>Osteoporoosin ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>                          |   |   |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm  | 0 | 3 | 4  | 11 | 35  | 40 | 93  |
| Vastauksia %  | 0 | 3 | 4  | 12 | 38  | 43 |     |
| <b>Rakennemuutetun ruokavalion ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>            |   |   |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm  | 1 | 4 | 2  | 11 | 59  | 16 | 93  |
| Vastauksia %  | 1 | 4 | 2  | 12 | 63  | 17 |     |
| <b>Allergiasairauksien ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>                    |   |   |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm  | 2 | 2 | 2  | 12 | 77  | 24 | 119 |
| Vastauksia %  | 2 | 2 | 2  | 10 | 65  | 20 |     |
| <b>Syömishäiriöiden ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>                       |   |   |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm  | 2 | 5 | 2  | 18 | 67  | 25 | 119 |
| Vastauksia %  | 2 | 4 | 2  | 15 | 56  | 21 |     |
| <b>Valikoivan syömisän ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>                    |   |   |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm  | 0 | 2 | 3  | 6  | 7   | 8  | 26  |
| Vastauksia %  | 0 | 8 | 12 | 23 | 27  | 31 |     |
| <b>Syömiskäyttäytymisen sekä ruoka- ja kehosuhteen käsittelyn ohjausmateriaalit</b> |   |   |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm  | 1 | 8 | 5  | 18 | 101 | 72 | 205 |
| Vastauksia %  | 0 | 4 | 2  | 9  | 49  | 35 |     |
| <b>Kasvis- ja vegaaniruokavalion ravitsemusohjauksen ohjausmateriaalit</b>          |   |   |    |    |     |    |     |
| Vastausten lkm  | 1 | 2 | 6  | 21 | 60  | 29 | 119 |
| Vastauksia %  | 1 | 2 | 5  | 18 | 50  | 24 |     |





Seuraa meitä somessa.