

Vireyttä seniorivuosiin- Ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön- hanke



Satu Jyväkorpi
Erityisasiantuntija
Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Arja Lyytikäinen
Pääsihteeri
Valtion ravitsemusneuvottelukunta



Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus

Valtion ravitsemusneuvottelukunta • Terveyden ja hyvinvoinnin laitos



Julkaistu 31.3.2020

Ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön- hankkeen toiminta

- VRN toteuttaa hankkeen 11/2021-2023
- Hanke liittyy hallitusohjelmaan kirjattu ”Ikäohjelmaan ja sen toimeenpanoon.
- Ikäohjelmalla kannustetaan mahdollisimman toimintakykyisen ikääntymisen turvaamiseen sekä taloudellisesti ja sosiaalisesti kestävän palvelujärjestelmän rakentamiseen.
- Hankkeen tavoitteena on parantaa ikääntyneiden ravitsemusta ja tehostaa ravitsemushoitoa lisäämällä ikääntyneiden parissa toimivien, ikääntyneiden itsensä ja heidän omaistensa tietämystä hyvästä ravitsemuksesta ja sen merkityksestä.



Toiminta koostuu kolmesta työpaketista

- 1. Koulutus:** Järjestetään koulutustilaisuudet yhteistyössä 18 alueen kanssa ikääntyneiden parissa työskenteleville ammattilaisille - tuotetaan verkkokoulutus ammatilliseen täydennyskoulutukseen.
- 2. Verkkoportaali:** Luodaan yhteinen portaali alueiden ja kuntien käyttöön luotettavalle tiedolle ikääntyneen ravitsemuksesta.
- 3. Kampanja:** Järjestetään ikääntyneille itselleen kohdennettu kampanja ”Ravitsevaa ruokaa ja ruokailoa – yhdessä syöden”.



Hyvää ruokaa yhdessä syöden -kampanja

- Tavoitteena on saada ikääntyneet liikkeelle, syömään yhdessä ja ravitsemustiedon ääreen syksyllä 2023.
- Kampanjan teemana sadonkorjuu ja kestävä kehitystä tukeva ruokailu
- Kampanja toteutetaan yhteistyössä paikallisesti kuntien vanhusneuvostojen ja järjestöjen ja muiden yhteistyökumppanien kanssa
- Mukana kampanjassa mm. Martat, Maa- ja kotitalousnaiset, VTKL, Ikäinstituutti ja useat eläkeläisjärjestöt
- Toteutuksen tukena yhteinen taustamateriaali:
 - Ravitsemusopas ikääntyneille
 - Lyhyitä videoita
 - Valmiita dioja esittäjille
 - Satokauden tuotteista reseptejä yhteisiin kattiloihin ja patoihin
 - Ideoita toteutuksen tueksi



Vanhusneuvostot, koulutusyhteistyö

- Kampanjahaaste kaikille Suomen kuntien vanhusneuvostoille
- **Kesäyliopiston Ikääntyneiden yliopiston** kanssa suunnitellaan yhteistyössä syksyn 2023 ohjelmaa, ohjelma lähetetään 60:lle paikkakunnalle.
- **Kansalaisopistojen liitto:** 176 opistoa ympäri Suomen, jotka tavoittavat kaikki Suomen kunnat.

Suunnittelemme yhteistyössä opintopiiri- ja ruokakurssi-toimintaa. Ideana on luoda toimintamalleja, joiden kautta toiminta jatkuisi myös 2023 syksyn jälkeenkin.



- Verkkosivut: www.ruokavirasto.fi/ikaantyneidenruoka
- Ravitsemusopas ikääntyneille sähköisenä ja painettuna julkaisuna suomeksi
- Tukiaineistossa videoita, lyhyitä esityksiä, dioja, kirjallista materiaalia kattaen laajasti suosituksen sisällön



Ravitsemushoitosuositus uudistettu

- Taittovedosvaiheessa
- Julkaiseminen III/2023



- Laadittu VRN:n nimeämässä asiantuntijaryhmässä
- Vanhan suosituksen palautekysely, kevät 2021 pohjana uudistukselle
- Julkinen kohdennettu kommentointi käsikirjoitusluonnoksesta, kevät 2022

OHJAUSRYHMÄ

Ursula Schwab, ravitsemusterapian professori Itä-Suomen yliopisto, puheenjohtaja

Ulla Siljamäki-Ojansuu, tutkija Tampereen yliopistollinen sairaala, käsikirjoittaja/työryhmän sihteeri

Tiina Laatikainen, johtaja THL/Hyvinvointivaikuttajat-osasto (30.8.2022 saakka), terveyden edistämisen professori Itä-Suomen yliopisto

Sirpa Sarlio, neuvotteleva virkamies Sosiaali- ja terveysministeriö

Arja Lyytikäinen, pääsihteeri Valtion ravitsemusneuvottelukunta

ASiantuntijaryhmä (edellisten lisäksi)

Soili Alanne, johtava ravitsemusterapeutti Seinäjoen keskussairaala/
Ravitsemusterapiayksikkö

Leena Jalonen, asiantuntijasairaanhoitaja, auktorisoitu haavanhoitaja
Turun kaupunki/Hyvinvointitoimiala

Jarmo Jääskeläinen, lastentautien professori Itä-Suomen yliopisto

Heini Oksala, erikoissuunnittelija Helsingin yliopistollinen sairaala/Asvia

Anne Pohju, ravitsemusterapeutti Helsingin yliopistollinen sairaala/
Sisätaudit ja kuntoutus

Soile Ruottinen, ravitsemusterapeutti Salon terveyskeskus

Anu Ruusunen, kliininen opettaja, ravitsemustieteen dosentti Itä-Suomen yliopisto

Juha Saarnio, kirurgian professori Oulun yliopisto

Mari Salminen, johtava ravitsemusterapeutti Turun yliopistollinen sairaala/
Ravitsemusterapiayksikkö

Leena Sampo-Viitaniemi, ravitsemusterapeutti emerita
(Tampereen yliopistollinen sairaala Ravitsemusterapiayksikkö, 30.4.2021 saakka)

Timo Strandberg, geriatrian professori emeritus Helsingin yliopisto ja
Oulun yliopisto

Timo Valkonen, ravitsemusterapeutti Keski-Suomen Sairaala Nova

Kati Venäläinen, ravitsemusterapeutti Kuopion yliopistollinen sairaala



SISÄLLYS

1. RAVITSEMUSHOITOSUOSITUKSEN TAVOITTEET JA KOHDERYHMÄ
2. RAVITSEMUKSEN MERKITYS SAIRAUKSIEN EHKÄISYSSÄ JA HOIDOSSA SEKÄ NIISTÄ TOIPUMISESSA
3. RAVITSEMUSHOITOPROSESSI
4. RUOKAILU OSASTOLLA JA SUUN TERVEYS
5. TERVEYTTÄ JA KESTÄVÄÄ KEHITYSTÄ EDISTÄVÄ RUOKAILU JA RUOKAPALVELUT
6. RUOAN RAKENNEMUUTOKSET
7. RAVINNONSAANNIN TEHOSTAMINEN
8. RAVITSEMUSHOITO ERI SAIRAUKSISSA JA ERITYISTILANTEISSA
9. RAVITSEMUSHOITO ERI IKÄRYHMISSÄ
10. RUOKAPALVELUJEN HANKINTA JA KILPAILUTUS
11. RAVITSEMUSHOIDON ALUEELLINEN JA KANSALLINEN SEURANTA JA VALVONTA

