

KOUVOLA
KYMIJOEN KAUPUNKI



Ruokarytmi

~ Hyvää oloa ruoasta ~

RAVITSEMUSKÄSIKIRJA
sairaalapalvelut
asumispalvelut
kotihoito

2011

LUKIJALLE

Ruokarytmi -ravitsemuskäsikirjassa määritellään Kouvolan kaupungin terveyskeskussairaala- ja asumispalveluyksiköissä tarjottavan ja kotiin kuljetettavan aterian ravitsemuksellista laatua sekä tarjolla olevia ruokavalioiden. Käsikirjassa määritellään myös, kuinka laadukas ravitsemushoito toteutetaan ko. laitoksissa ja kotihoidossa. Käsikirja perustuu Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta VRN, 2005), Ravitsemushoito – suositukseen (VRN, 2010) sekä ikääntyneelle väestölle laadittuun ravitsemussuositukseen (VRN, 2010). Myös Alueellisessa ravitsemussuunnitelmassa (Kymenlaakson sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä) määritellyt tavoitteet ja toimenpiteet on huomioitu käsikirjaa laadittaessa.

Käsikirjan tavoitteena on ruokavalioiden yhtenäistäminen ja laadukkaana yksilöllisen ravitsemushoidon turvaaminen. Terveyskeskussairaala- ja asumispalveluyksiköissä ja kotihoidossa asiakkaina on pääasiassa ikääntyneitä henkilöitä, joiden ravitsemushoitoon käsikirjakin painottuu. Käsikirjassa käytetään asiakas –termiä tarkoittaen terveyskeskussairaala- ja asumispalveluyksikössä tai kotihoidossa hoidettavaa henkilöä.

Ravitsemushoito on tärkeä osa jokaisen asiakkaan hoitoa, mutta sen mahdollisuudet ovat Suomessa laajalti hyödyntämättä. Suomalaisissa väitöstutkimuksissa (Suominen 2007) selvitettiin ikääntyneiden ravitsemustilaa vanhainkodeissa, dementiaosastoilla ja sairaaloissa. Näissä laitoksissa asiakkaista 40–89 % oli virheravitsemuksen riskissä ja 11–57 % kärsi virhe- tai vajaaravitsemuksesta. Vajaaravitsemuksesta aiheutuu seuraamuksia ikääntyneelle (väsymys, sairastuvuus, toimintakyvyn ja elämänlaadun heikkeneminen), hoitohenkilökunnalle tai omaishoitajille (työmäärän lisääntyminen) ja yhteiskunnalle (hoito- ja lääkekustannusten lisääntyminen). Laadukkaalla ravitsemushoidolla ehkäistään vajaaravitsemusta ja ylläpidetään ikääntyneen hyvinvointia ja toimintakykyä. Kotihoidon asiakkailla hyvä ravitsemustila edesauttaa kotona selviytymistä, sairaalahoidossa olevalle hyvä ravitsemustilan on kuntoutumisen edellytys. Laadukas ravitsemushoito vaatii toteutuakseen kaikkien ammattiryhmien ravitsemushoitoa arvostavaa asennetta ja riittäviä resursseja. Ravitsemushoito, mm. tarjottu ruoka, tulee nähdä tärkeäksi osaksi hoitoa ja henkilökunnalla tulee olla riittävästi aikaa, tietoa ja taitoa ravitsemushoidon toteuttamiseen. Käytännössä laadukas ravitsemushoito alkaa vajaaravitsemuksen riskin arvioinnista ja yksilöllisen ravitsemushoidon suunnittelusta ja päättyy toteutuksen kautta seurantaan ja arviointiin.

Maukas ruoka tuo mielihyvää. Aterioinnista pyritään muodostamaan asiakkaalle päivän kohokohta, jota kannattaa odottaa.

Käsikirja on tarkoitettu Kouvolan kaupungin henkilökunnan ja kaupungin luottamustoimissa toimivien henkilöiden, sairaalapalveluita, asumispalveluita tai ateriapalveluita käyttävien henkilöiden sekä heidän omaistensa käyttöön. Käsikirjan lopussa on linkkejä lisätiedon lähteille.

Työryhmä:

Aapro Sari, ravitsemusterapeutti, Terveyden edistämisen yksikkö
Immonen Riitta, sairaanhoitaja, Kouvolan terveyskeskussairaala
Koivula Anne, aluejohtaja, Kotihoito/pohjoinen
Leskijärvi Ulla, asumispalvelujohtaja
Perätalo Sirkka-Liisa, ruokapalvelusuunnittelija
Saarinen Merja, asiakaspäällikkö, ruokapalvelut
Sihvola Katri, laitoshuoltaja, Mäkikylän palvelukeskus
Toikander Maarit, ruokapalveluesimies, Keltakankaan hoivakoti
Windt Auli, ruokapalvelupäällikkö

Kommentoijat:

Kumpu Arja, palvelupäällikkö, Kotihoito ja vanhuspalvelut
Lotti Heli, puhtauspalvelupäällikkö
Mäkelä Sari, geriatri, Muistipoliklinikka
Nykänen Marjatta, Ikäneuvosto
Tuija Palin-Palokas, lihammaslääkäri

Työryhmä päivittää ravitsemuskäsikirjan joka toinen vuosi. Käsikirjan sisältöä on pyritty soveltuvien osien yhtenäistämään Kymenlaakson sairaanhoito – ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymän (Carea) ruokavaliokäsikirjan kanssa.

SISÄLLYS

1 LUKIJALLE	1
2 RAVITSEMUSHOITO	5
2.1 RAVITSEMUSHOITO OSANA KOKONAISHOITOA	5
2.1.1 Ikääntymisen vaikutus ravinnontarpeeseen	5
2.1.2 Akuutin sairauden vaikutus ikääntyneen ravinnontarpeeseen	9
2.1.3 Ravitsemushoidon toteuttajat	9
2.2 RAVITSEMUSHOIDON TOTEUTTAMINEN	10
2.2.1 Vajaaravitsemusriskin ja ravitsemustilan arviointi	11
2.2.2 Energiatarpeen arviointi	14
2.2.3 Ruokavalion ja sopivan ruoan rakenteen valinta	15
2.2.4 Ruoantilaus	15
2.2.5 Ruoan annostelu ja tarjoilu	15
2.2.6 Ruoankäytön seuranta	17
2.2.7 Ravitsemusohjaus	17
2.2.8 Ravitsemushoidon toteutumisen arviointi	18
2.3 RAVITSEMUSHOIDON TEHOSTAMINEN	20
2.3.1 Välipalat, toiveruoat ja tehostettu ruokavalio	20
2.3.2 Kliiniset täydennysravintovalmisteet	21
2.3.3 Letkuravitsemus	21
2.3.4 Suonensisäinen ravitsemus	22
3 KOTIIN KULJETETTAVAT ATERIAT	23
4 ELINTARVIKKEESTA LAUTASELLE	24
4.1 ELINTARVIKKEIDEN VALINTA	24
4.2 RUOKALISTASUUNNITTELU JA RUOANVALMISTUS	25
4.3 RUOAN KULJETUS, SÄILYTYS JA TARJOILU	25
4.4 YHTEISTYÖ	26
4.5 PROESSIN ARVIOINTI	27
5 RUOKAVALIOT	28
5.1 PERUSRUOKAVALIO	28
5.2 PERUSRUOKAVALION MUUNNOKSET	29
5.2.1 Kasvisruokavalio	29
5.2.2 Uskonnon ja kulttuurin vaikutukset ruokavalioon	29
5.3 TEHOSTETTU RUOKAVALIO	31
5.4 RAKENNEMUUTETUT RUOKAVALIOT	32
5.4.1 Pehmeä ruokavalio	32
5.4.2 Sosemainen ruokavalio	33
5.4.3 Sileä sosemainen ruokavalio	34
5.5 ERITYISRUOKAVALIOT	35
5.5.1 Vähälaktoosinen ruokavalio	35
5.5.2 Laktoositon ruokavalio	35
5.5.3 Keliakia ruokavalio	36
5.5.4 Maitoallergisen ruokavalio	37
5.5.5 Vilja-allergisen ruokavalio	38
5.5.6 Kala-allergisen ruokavalio	39
5.5.7 Muut ruoka-allergiat ja yliherkkyydet	39
5.5.8 Vähäproteiininen ja vähäfosforinen ruokavalio	40
5.5.9 Hemodialyysipotilaan ruokavalio	42

5.5.10 Peritoneaaldialyysipotilaan ruokavalio	43
5.5.11 Mahasuoliongelmaisen ruokavalio	44
5.6 RAVITSEMUSHOITO ERITYISTILANTEISSA	46
5.6.1 Syöpäpotilaan ravitsemushoito	46
5.6.2 Muistipotilaan ravitsemushoito	47
5.6.3 Saattohoitopotilaan ravitsemushoito	49

LÄHTEET JA LISÄTIETOA	50
------------------------------------	-----------

LIITTEET	51-
-----------------------	------------

Liite 1 Ravitsemushoitoa toteuttavat ammattiryhmät ja tehtävät	
Liite 2 MUST –testi vajaaravitsemuksen riskin seulontaan	
Liite 3 MNA -testi (lyhyt versio) vajaaravitsemuksen riskin seulontaan	
Liite 4 Mitä MNA:n jälkeen –toimintaohje kotihoitoon	
Liite 5 Vajaaravitsemusriskissä olevan ravitsemushoito –toimintaohje kotihoitoon	
Liite 6 Ruoankäytön selvitys kotihoidon asiakkaille/osastolta kotiutuville	
Liite 7 Vinkkejä ruokavalion monipuolistamiseksi – lista kotihoitoon	
Liite 8 Painoindeksitaulukko	
Liite 9 Energiantarpeen ja sopivan annoskoon arviointi	
Liite 10A Annoskoot kuvina (S eli 1400 kcal)	
Liite 10B Annoskoot kuvina (M eli 1800 kcal)	
Liite 10C Annoskoot kuvina (L eli 2000 kcal)	
Liite 11 Ruokien annosteluohje	
Liite 12 Kotiin kuljetettavan aterian annoskoko	
Liite 13 Ruoantilauslomake	
Liite 14 Elintarvikkeiden tilauslomake	
Liite 15 Ruokailun seuranta aterioittain	
Liite 16 Aikuisten kliiniset täydennysravintovalmisteet (Kymenlaakson sairaala-apteekki)	
Liite 17 Aikuisten letkuravintovalmisteet (Kymenlaakson sairaala-apteekki)	
Liite 18 Kotiin kuljetettavien aterioiden selvityslomake	
Liite 19 Vajaaravitsemusriski: muistilista lääkäreille	
Liite 20 Vajaaravitsemusriski: muistilista hoitohenkilökunnalle	
Liite 21 Vajaaravitsemusriski: muistilista laitoshuoltajille	
Liite 22 Ravitsemushoito eri tilanteissa	

2 RAVITSEMUSHOITO

2.1 RAVITSEMUSHOITO OSANA KOKONAISHOITOA

Ravitsemushoito on oleellinen osa asiakkaan kokonaishoitoa ja hyvinvoinnin tukemista. Ravitsemushoito sisältää sekä asiakkaan tarpeita vastaavan ja oikea-aikaisesti tarjotun ruoan että tarvittavan ravitsemusohjauksen. Laadukas ravitsemushoito lisää yksilön hyvinvointia ja ylläpitää tai parantaa elämänlaatua sekä vähentää kustannuksia nopeuttaen toipumista ja vähentäen sairastavuutta. Keskeistä ikääntyneiden ravitsemushoidossa on vajaaravitsemuksen ehkäisy ja hoito. Käytännössä ravitsemushoito on systemaattinen jatkumo ravitsemusriskin arvioinnista ja sopivan ruoan määrittelystä syödyn ruokamäärän seurantaan ja tarvittaessa tehostamistoimenpiteisiin. Ravitsemushoidon toteuttamisesta tarkemmin sivuilla 10–22.

Kouvolassa laitoshoidoa ja kotihoitoa tarjoavat:

- ♥ **Terveyskeskussairaala** tarjoaa lyhytaikaista laitoshoidoa kuudella osastolla. Ravitsemushoitoa toteuttavat mm. hoitajat, osastonlääkärit ja ruoan valmistava ruokapalvelun yksikkö. Ateriat sisältyvät hoitoon. Kymenlaakson sairaala-apteekista on tilattavissa klinisiä ravintovalmisteita ravitsemushoidon tehostamiseen.
- ♥ **Asumispalveluyksiköt** on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille eritasoista tuettua asumista sekä laitoshoidoa tarvitseville henkilöille.
Laitoshoidoa tarjotaan hoivaosastoilla ja vanhainkodeissa. Ravitsemushoitoa toteuttavat mm. hoitajat, osastonlääkärit ja ruoan valmistava ruokapalvelun yksikkö. Laitoshoidossa ateriat sisältyvät asiakasmaksuun. Kymenlaakson sairaala-apteekista on tilattavissa klinisiä ravintovalmisteita ravitsemushoidon tehostamiseen.
 - ♥ hoivahoito (3 yksikköä) on pitkäaikaista, ympärivuorokautista laitoshoidoa
 - ♥ vanhainkodit (8 yksikköä) tarjoavat pitkäaikaista, ympärivuorokautista laitoshoidoa**Tuetuissa asumismuodoissa** eri palvelut, kuten ateriat, ovat erikseen hinnoiteltuja. Asiakas vastaa itse myös ravitsemushoidon tehostamisesta syntyvistä kuluista.
 - ♥ palveluasuminen (5 yksikköä) tarkoittaa vuokra-asumista avohoidon yksikössä sekä hoito-, hoiva- ja tukipalveluja
 - ♥ tehostettu palveluasuminen (10 yksikköä) on vuokra-asumista avohoidon yksikössä, jossa on tarjolla ympärivuorokautista hoitoa ja hoivaa
- ♥ **Kotihoito** koostuu kotipalvelusta ja kotisairaanhoidosta. Kotihoito on tarkoitettu henkilöille, joiden turvallinen kotona asuminen edellyttää sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen apua joko tilapäisesti tai säännöllisesti. Asiakkaan kanssa laaditaan hoito- ja palvelusuunnitelma, jossa kotiin kuljetettava ateria voi olla tukipalveluna. Ravitsemushoitoa toteuttavat asiakkaat itse, kotihoidon sairaanhoitajat ja hoitajat sekä omaishoitajat.

2.1.1 Ikääntymisen vaikutus ravinnontarpeeseen

Ikääntyessä fysiologisten muutosten ja sairauksien seurauksena usein liikkuminen vähenee, perusaineenvaihdunnantaso laskee ja ruokahalu heikkenee. Myös ruoan aistiminen muuttuu ja kylläisyyden tunne tulee nopeammin. Psykologiset syyt, mm. masennus saattavat vähentää syömistä. Suun terveys, mm. hampaiden kunto tai proteesien sopivuus vaikuttavat usein ruoan valintaan. Syljen erityksen väheneminen saattaa hankaloittaa syömistä. Näistä monista eri tekijöistä johtuen sekä energiantarve että energiansaanti vähenevät.

Useimpien ravintoaineiden tarve ei kuitenkaan pienene, joten ruoan laatuun tulee kiinnittää erityishuomiota. Jotta ikääntynyt saisi nauttimistaan pienistä ruokamääristä riittävästi energiaa ja ravintoaineita, tulee ruoan olla energia- ja ravintoainetiheää ja ruokailukertoja riittävän monta. Jotta ikääntynyt nauttisi tarjolla olevan ruoan, tulee myös ruoan aistittavaan laatuun sekä ruokailutilanteeseen kiinnittää erityishuomiota.

Monipuolisuus

Riittävän ravintoaineiden saanti edellyttää monipuolista ruokavaliota, jota voidaan kuvata ruokakolmiolla:



Energia

Riittävän energiansaannin mittarina käytetään painoa. Ikääntyneille suositeltava painoindeksi (24–29 kg/m²) on korkeampi kuin työikäisille suositeltu (ks. sivu 13). Tahattomaan painonlaskuun tulee puuttua ja ravitsemushoitoa tehostaa eri keinoin. Riittämätön energiansaanti (usein tällöin myös ravintoaineiden saanti) johtaa ravitsemustilan heikentymiseen. Vajaaravitsemuksella tarkoitetaan energian, proteiinin ja muiden ravintoaineiden saannin epäsuhdetta tai puutetta niiden tarpeeseen nähden, mikä haittaa elimistön toimintaa tai sairauden hoitoa.

Ikääntyneellä tulee kiinnittää energiansaantiin erityisesti huomiota silloin, kun

- painoindeksi on alle 23 kg/m²
- paino on alentunut nopeasti (yli 3 kg/3 kk)
- syöminen on erittäin vähäistä
- pystyy syömään pelkästään soseutettua tai nestemäistä ruokaa
- henkilöllä on toistuvia infektioita tai painehaavoja
- henkilö odottaa leikkaukseen menoa tai on toipumassa sairaudesta

Heikentyneen ravitsemustilan seurauksia ovat mm.

- sairastuvuuden lisääntyminen
- vastustuskyvyn heikkeneminen
- tulehduskierre
- lihaskadon kiihtyminen ja väsyminen
- toiminnanrajoitukset ja toimintakyvyn heikkeneminen
- kehon hallinnan heikkeneminen, kaatumiset ja murtumat
- heikentynyt hengityselinten käyttö, vaikeus hengittää ja yskiä
- heikentynyt lämmönsäätely, jolloin paleleminen lisääntyy
- apatia, depressio ja itsensä laiminlyönti
- lisääntynyt terveyspalveluiden käyttö

(Lähde: Ravitsemussuositukset ikääntyneille, VRN 2010)

Ikääntyneillä riittävän energiansaannin lisäksi tulee erityishuomiota kiinnittää myös riittävään proteiinin, kuidun, nesteen ja D-vitamiinin saantiin.

- Proteiini** Riittävä proteiinimäärä ylläpitää lihasmassaa ja näin toimintakykyä, vaikuttaa haavojen paranemiseen ja vastustuskykyyn. Ikääntyneille suositellaan proteiinia vähintään 1-1.2 g/BMI 22:ta vastaava paino-kg/vrk, työikäisille vastaava tarve on 0,8 g. Tällöin myös energiansaannin on oltava riittävää, jotta proteiini on käytettävissä suojaravintoaineena, ei energianlähteenä. Hyvälaatuisia proteiinia sisältävät liha, kala, siipikarja ja kananmuna sekä maitovalmisteet. Mikäli ikääntynyt juo aterioilla maitoa tai piimää ja syö kahdesti päivässä proteiinipitoisen aterian, on proteiinin saanti todennäköisesti riittävää. Mikäli ikääntyneellä ei ole maitotuotteita käytössä, saattaa proteiinin saanti olla riittämätöntä.
- Kuitu** Riittävä kuitumäärä ehkäisee ummetusta, joka on ikääntyneillä yleinen vaiva. Ummetuksen ehkäisyssä myös riittävä nestemäärä ja liikunta ovat tärkeitä. Tehokkainta kuitua ummetuksen ehkäisyssä on liukenematon kuitu, jota on täysjyväviljavalmisteeissa, leseissä, juureksissa ja jonkin verran myös pavuissa ja herneissä. Ikääntyneen tulisi saada kuitua 25–35 g päivässä. Kuitulisänä voi käyttää esimerkiksi vehnäleseettä, huolehtien samalla riittävästä nesteen saannista.
- Neste** Ikääntyneen nesteen saanti on usein riittämätöntä heikentyneestä janon tunteesta johtuen. Iäkkään elimistön vesipitoisuus on pienempi, joten nestevajaus voi olla heillä vakavampaa ja kehittyä nopeammin. Liian vähäinen nesteen saanti voi johtaa mm. verenpaineen laskuun ja kaatumisiin.

Nestettä suositellaan juotavaksi 1-1,5 litraa päivittäin, jonka lisäksi ruoasta tulee noin litra nestettä. Laskennallinen nesteen perustarve on 30–35 ml/ BMI 22:ta vastaava paino-kg/vrk. Ensisijaisesti suositellaan juomaksi vettä tai maitoa/hapanmaitotuotteita. Täysmehuja, virvoitusjuomia, kaakaota, pirtelöitä yms. suositellaan juotavaksi kohtuullisesti energiatarve ja hampaiden terveys huomioiden. Ikääntyneille ei suositella alkoholia, sillä sen aiheuttamat terveysriskit ovat suuremmat ikääntyneille kuin työikäisille. Alkoholia voi kuitenkin käyttää enintään yhden alkoholiannoksen (esim. 0,33 l olutta tai siideriä) päivässä.

- D-vitamiini** Kaikille yli 60 – vuotiaille suositellaan päivittäin D-vitamiinia lisänä 20 µg/vrk (800 IU) ympäri vuoden, sillä ikääntyneen iholla ei muodostu riittävästi D-vitamiinia kesäaikaan johtuen ihon koostumusmuutoksista sekä usein myös auringossa oleilun vähenemisestä. Myös ravinnon D-vitamiinin imeytyminen suolistosta heikkenee vanhetessa. D-vitamiini vaikuttaa kalsiumin imeytymiseen ja näin ehkäisee ja hoitaa osteoporoosia. D-vitamiini vaikuttaa myös lihaskuntoon ja sitä kautta tasapainoon, joten riittävä D-vitamiinin saanti ehkäisee kaatumisia.

Ikääntyneet ovat hyvin heterogeeninen ryhmä (ks. taulukko 1). Hyväkuntoisilla ikääntyneillä on yleensä hyvä ravitsemustila ja heille sopii koko väestölle suunnattujen ravitsemussuosittelujen mukainen ruoka (edellä mainitut asiat huomioiden). Kotona asuvalla ikääntyneellä, jolla on useita sairauksia ja haurastumista on jo lisääntynyt vajaaravitsemuksen riski. Ympäri vuorokautisessa hoidossa olevalla taas keskeistä on tahattoman laihtumisen ehkäiseminen eli riittävästä energiansaannista huolehtiminen. Mitä enemmän hoivaa ikääntynyt tarvitsee, sitä suurempi on vajaaravitsemuksen uhka.

Taulukko 1. Keskeiset ravitsemushoidossa huomioitavat asiat ikääntyneillä ryhmittäin (mukaillen: Ravitsemussuositukset ikääntyneille, VRN 2010).

HUOMIOITAVA ASIA	IKÄÄNTYNEIDEN RYHMÄT			
	Hyväkuntoinen ikääntynyt	Kotona asuva + useita sairauksia ja haurastumista	Kotihoidon asiakas	Ympäri vuorokauti- sessa hoidossa oleva
Yleistavoite	Hyvä ravitsemustila			
Ryhmittäinen tavoite	Terveyden ja toimintakyvyn ylläpito tai edistäminen	Terveyden ja toimintakyvyn ylläpito tai edistäminen	Toimintakyvyn ja itsenäisyyden tukeminen	Jäljellä olevan toimintakyvyn ylläpito
Keskeistä ruokavaliossa	Monipuolisuus, suola- kohtuudella, rasvan laatuun huomiota, riittävästi proteiinia	Monipuolisuus, riittävästi proteiinia, suola- kohtuudella ja rasvan laatuun huomiota kuitenkin mieltymykset huomioiden	Yksilöllisyys, kokonaisuuden huomiointi, päivän aterioiden suunnittelu	Riittävästi energiaa ja proteiinia, ruokailun psykososiaaliset tekijät
Ruokahuollon järjestäminen	Omatoimisesti, omaiset apuna	Kotivara, omaishoitajien tukeminen ruokahuollon järjestämisessä	Suunnittelu; kauppal palvelu, ateriapalvelu, valmisruoat, kotivara	Ruokailun rytmittäminen, välipalat
Ruokavalion energiamäärä	Sopiva energiankulutukseen nähden	Sopiva energiankulutukseen nähden, laihtumisen ehkäisy	Riittävä energiansaanti, sairaustilanteissa tehostettu ruokavalio	Riittävä energiansaanti, tarvittaessa tehostettu ruokavalio
Ruokailu-tilanne	Psykososiaalinen merkitys huomioidaan	Psykososiaalinen merkitys huomioidaan	Psykososiaalinen merkitys huomioidaan. Tarvittaessa avustaminen, ruokailun apuvälineet, ruokailusta muistuttaminen	Psykososiaalinen merkitys huomioidaan. Kodinomaisuus, omatoimisuuden tukeminen
Painonseuranta	Halutessaan	1 x/kk	1 x/kk	vähintään 1 x/kk
D-vitamiinilisä	20 µg päivittäin	20 µg päivittäin	20 µg päivittäin	20 µg päivittäin
Suun terveys	Päivittäinen puhdistus (hampaat, proteesit, suun limakalvot)	Päivittäinen puhdistus (hampaat, proteesit, suun limakalvot)	Päivittäinen puhdistus (hampaat, proteesit, suun limakalvot)	Päivittäinen puhdistus (hampaat, proteesit, suun limakalvot)
Liikunta	Riittävästi (lihaskunto, energiankulutus)	Riittävästi (lihaskunto, energiankulutus)	Lisäten (elämänlaatu, energiankulutus)	Toimintakykyä ylläpitävä liikunta mahdolliseksi
Muuta	Laihduttaminen vain, mikäli lääketieteellinen tarve, hitaasti, mahd. liikuntaa lisäten	Laihduttaminen vain, mikäli lääketieteellinen tarve, hitaasti, mahd. liikuntaa lisäten	Yksilöllinen kirjattu ravitsemushoidon suunnitelma (mm. avuntarve, ruokailun kokonaisuus, muistuttaminen, seuranta)	Ravitsemushoidon toteutus suunniteltu yhteistyössä (asiakas + henkilökunta)

2.1.2 Akuutin sairauden vaikutus ikääntyneen ravinnontarpeeseen

Sairastuessa hyväkuntoisesta ikääntyneestä voi kehittyä nopeasti vajaaravitsemuksen riskipotilas. Akuutisti sairaalahoitoon joutuneen iäkkään ja myös sairaalasta kotiutuvan ravitsemustila on usein huono. Jo päivystystilanteessa tulisi huomioida, että siellä odottamaan joutuvat iäkkäät saisivat riittävästi syötävää ja juotavaa odottamisen aikana.

Sairaalahoitoon joutuneen iäkkään asiakkaan ravitsemustila tulee selvittää heti sairaalahoidon alussa. Selvityksen perusteella tulee tehdä suunnitelma ravitsemushoidosta. Suunnitelman toteutumista tulee seurata. Tarvittaessa ravitsemushoitoa tehostetaan esimerkiksi tilaamalla asiakkaalle tehostettu ruokavalio ja/tai tarjoamalla täydennysravintojuomia (ks. sivu 20). Tehostettu ruokavalio voi olla myös kuntoutusvaiheessa tarpeen, jotta kuntoutuminen edistyisi. Hoitajakson aikana tulee ruokailussa tukea ikääntyneen omatoimisuutta.

Kotihoitoon palaavan iäkkään ruokavalion monipuolisuuteen, riittävään energiansaantiin ja ruokahuollon toteuttamiseen tulee kiinnittää huomiota. Selvityslomake liitteenä 6.

Mikäli asiakkaalla on todettu ravintoaineen puute, katetaan lisätarve ravintovalmisteilla, esim. monivitamiinivalmisteella tai yksittäisellä vitamiini- tai kivennäisaineläisillä.

2.1.3 Ravitsemushoidon toteuttajat

Ravitsemushoito on **moniammatillista** toimintaa. Laadukas ravitsemushoito vaatii kaikkien ammattiryhmien sitoutumista, selkeää työnjakoa ja riittäviä voimavaroja. Jotta ravitsemushoito toteutuisi laadukkaasti, tulee kaikkien ammattihenkilöiden nähdä ravitsemushoito tärkeäksi osaksi hoitoa. Eri ammattiryhmien työnjako vaihtelee eri työyksiköissä.

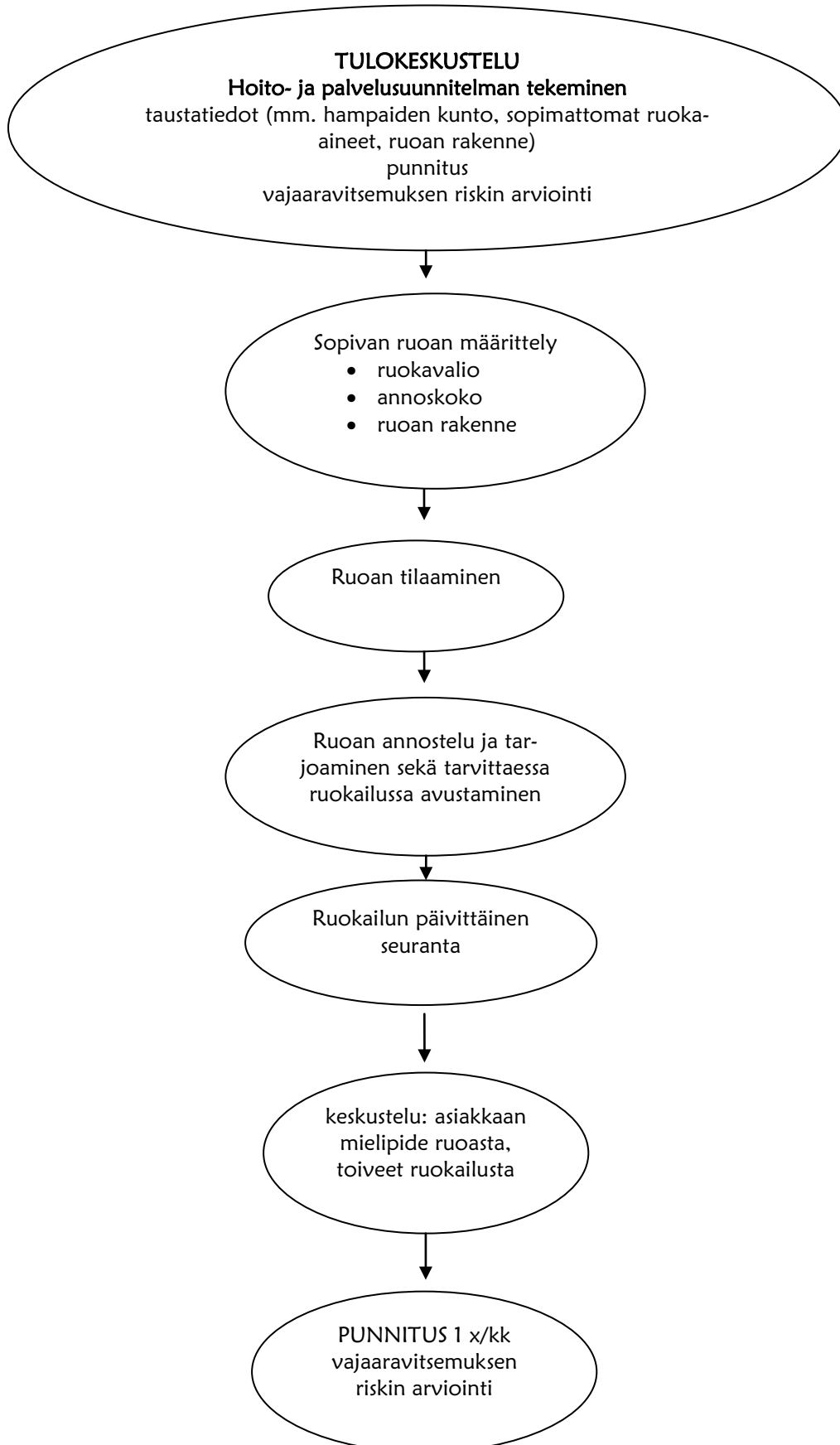
Lääkärillä on vastuu potilaan ravitsemushoidosta osana kokonaishoitoa. Lääkärin tehtävänä on myös arvioida vajaaravitun asiakkaan ravitsemustilaa tarkemmin. Hoitohenkilökunta vastaa vajaaravitsemusriskin arvioinnista, painonseurannasta ja pääsääntöisesti aterioiden tilaamisesta ja syöttämisestä. Ruokapalvelun henkilökunta valmistaa ruoan, joka on asiakkaiden tarpeita vastaavaa ja maukasta. Laitoshuoltajat voivat avustaa ruoantilauksessa, ruoan jakelussa ja ruokailussa sovitun työnjaon mukaisesti. Ravitsemusterapeutti osallistuu ravitsemushoidon kehittämiseen ja mahdollisuuksien mukaan myös ravitsemusriskissä olevien asiakkaiden hoidon suunnitteluun. Puheterapeutti arvioi tarvittaessa asiakkaan nielemiskykyä. Organisaatioiden johto vastaa siitä, että resurssit mahdollistavat laadukkaan ravitsemushoidon toteuttamisen. Ehdotus eri ammattiryhmien tehtävänjaosta liitteessä 1.

Sekä terveyskeskussairaalassa että asumispalveluyksiköissä on nimetty jokaiselle osastolle /yksikköön **ravitsemusyhdyshenkilö**. Yhdyshenkilö tekee yhteistyötä ruokapalveluiden ja ravitsemusterapeutin kanssa ravitsemus- ja ruokahuoltokysymyksissä. Yhdyshenkilö koulutuu ravitsemusasioissa ja varmistaa tiedonkulun omassa työyksikössään. Yhdyshenkilöille pyritään myös järjestämään yhteisiä koulutus- ja tiedotustilaisuuksia.

Lisäksi terveyskeskussairaalan, asumispalveluyksiköiden, kotihoidon ja ruokapalvelun edustajista pyritään kokoamaan **moniammatillinen ravitsemustyöryhmä**. Työryhmän tehtävänä on ravitsemushoidon pitkäjänteinen kehittäminen, mm. suunnitella ja organisoida ravitsemushoidon toteuttamista, seurata suunnitelmien toteutumista ja kehittää potilasruokailuasiakaspalautteiden pohjalta.

2.2 RAVITSEMUSHOIDON TOTEUTTAMINEN

Kuva 1. Ravitsemushoidon toteuttaminen osastolla/yksikössä



2.2.1 Vajaaravitsemusriskin ja ravitsemustilan arviointi

Asiakkaan vajaaravitsemusriski arvioidaan ensimmäisten hoitopäivien aikana sekä toistetaan lyhytaikaisoidossa tapauskohtaisesti ja pitkäaikaishoidossa vähintään puolivuositain. Kotihoidon asiakkailla ravitsemusriskin arviointi tehdään jokaiselle uudelle asiakkaalle ja jatkossa vuosittain. Seulonnalla pyritään löytämään vajaaravitut ja vajaaravitsemusriskissä olevat henkilöt. Vajaaravitsemusriski ennakoii vajaaravitsemustilan kehittymistä. Riskissä olevien asiakkaiden ravitsemustilan korjaaminen on helpompaa kuin jo vajaaravitettujen henkilöiden.

Menetelmät

Vajaaravitsemusriskin arviointiin on kehitetty erilaisia validoituja menetelmiä. Kouvolaassa terveyskeskussairaalassa, asumispalveluyksiköissä ja kotihoidossa käytetään yli 65-vuotiailla MNA-testin lyhytversiota ja 65-vuotiaille ja sitä nuoremmille MUST-testiä. Testeissä arviointi alkaa painonmittauksesta ja painonmuutoksen selvittämisestä. Mikäli painoa ei ole mahdollista mitata, voi MNA-testissä painoindeksin tilalla käyttää pohkeen ympärysmittaa. Pohje mitataan paksuimmasta kohdasta, asiakkaan ollessa seisoma- tai istuma-asennossa, paino molemmilla jaloilla. Haastatellen selvitetään myös ravinnonsaantiin vaikuttavia asioita, kuten ruokahaluttomuutta ja puremis- ja nielemisvaikeuksia. Arviointimenetelmät ovat säännöllisessä käytössä helppoja ja nopeita. Lomakkeet liitteinä 2-3.

Vajaaravitsemusriskin arviointi:
asiakas yli 65-vuotias → MNA -menetelmä (lyhytversio)
asiakas 65-vuotias ja nuorempi → MUST -menetelmä

Ravitsemusriskin arvioinnilla asiakkaat jaotellaan normaalissa ravitsemustilassa oleviin, vajaaravitsemusriskissä oleviin sekä vajaaravitettuihin. Normaalissa ravitsemustilassa olevien henkilöiden ravitsemushoitoa jatketaan kuten aiemmin ja painoa seurataan sovitusti. Vajaaravitsemusriskissä olevien asiakkaiden ravitsemushoitoa tehostetaan ja painoa seurataan kerran kuukaudessa. Toimintaohjeet kotihoitoon ovat liitteinä 4-7. Vajaaravitettujen asiakkaiden kohdalla lääkäri arvioi ravitsemustilan tarkemmin hoidon suunnittelua, toteutusta ja seurantaa varten.

Ravitsemustilan arviointi

Lääkärin suorittama ravitsemustilan arviointi voi sisältää mm.:

- Esitiedot; ruokailuun vaikuttavat tekijät, lääkitys
- Kliinisen tutkimuksen; lihasten kunto, atrofia, ihonalaisen rasvakudoksen määrä, turvotus, askites, ihon, limakalvojen, hiuksien ja kynsien kunto,
- Antropometriset mittaukset; pituus, paino
- Laboratoriotutkimukset; albumiini, prealbumiini, transferriini (epätarkkoja ravitsemustilan mittareita, potilaskohtaiseen seurantaan). Seerumin prealbumiini (S-Prealb) kuvaa albumiinia herkemmin proteiinin ja energian puutosta ja ravitsemushoidon vastetta sen lyhyen puoliintumisajan (< 2 vrk) vuoksi. C-proteiinin samanaikainen määrittäminen auttaa erottamaan, onko matalan seerumin prealbumiinipitoisuuden syytä vajaaravitseminen vai tulehdusvaste.
- Toimintakyvyn arvioinnin; asiakkaan selviytyminen jokapäiväisissä askareissa
- Ruoankäytön seurannan

Monet lääkkeet voivat aiheuttaa painonlaskua ja heikentää ravitsemustilaa.

Taulukko 2. Painonlaskua ja heikentynyttä ravitsemustilaa aiheuttavat lääkkeet (Lähde: Geriatria. Duodecim 2010)

Lääkkeen haitallinen vaikutus	Lääkkeen vaikuttava aine
Anoreksiaa aiheuttavia	digoksiini, amiodaroni, spironolaktoni, kinidiini simetidiini feniatsiini, butyroferonit, litium, amitriptyliini, fluoksetiini useimmat antibiootit rautavalmisteet, kaliumsuolat solunsalpaajat ei-steroidaaliset tulehduskipulääkkeet teofyllamiini
Imeytymishäiriötä aiheuttavat	laksatiivit metotreksaatti aineenvaihduntaa nopeuttavat teofyllamiini tyroksiini

Painonseuranta

Myös painon säännöllinen punnitseminen antaa karkeaa kuvaa ravitsemustilan muutoksista. Painonmuutokset ovat tärkeämpiä kuin yksittäinen painon mittausta tai normaalipainon selvittäminen. Mitä nopeampaa ja suurempaa tahaton laihtuminen on, sitä suurempi syy on epäillä ravitsemustilan huononemista. Kliinisesti merkittävänä pidetään yli 2 % painonmenetystä viikossa ja yli 5 % painonmenetystä kuukaudessa (ks. taulukko 3). Painonlaskun havaitseminen vaatii asiakkaan säännöllistä punnitsemista, silmämääräinen tarkastelulla painonmenetys on huomattavissa usein vasta silloin, kun painoa on menetetty pidemmän aikaa.

Taulukko 3. Kliinisesti merkittävä painonmenetys lähtöpainon ja kuluneen ajan mukaan

LÄHTÖPAINO	AJANJAKSO			
	viikko	kuukausi	kolme kuukautta	puoli vuotta
	PAINONMENETYS			
50 kg	yli 1,0 kg	yli 2,5 kg	yli 3,5 kg	yli 5,0 kg
60 kg	yli 1,2 kg	yli 3,0 kg	yli 4,2 kg	yli 6,0 kg
70 kg	yli 1,4 kg	yli 3,5 kg	yli 4,9 kg	yli 7,0 kg
80 kg	yli 1,6 kg	yli 4,0 kg	yli 5,6 kg	yli 8,0 kg
90 kg	yli 1,8 kg	yli 4,5 kg	yli 6,3 kg	yli 9,0 kg
100 kg	yli 2,0 kg	yli 5,0 kg	yli 7,0 kg	yli 10,0 kg

Mitatun painon ja pituuden avulla voidaan laskea painoindeksi (kg/m^2). Painoindeksi on luettavissa myös taulukosta (liitteenä 8). Painoindeksin tulkinta on yli 70-vuotiailla erilainen kuin sitä nuoremmilla (ks. taulukko 4).

Taulukko 4. Painoindeksin (BMI) tulkinta iän mukaan

BMI (kg/m^2)	TULKINTA 18–70 -vuotiailla
< 16	vaikea alipaino
< 20	alipaino
20 -24,9	<i>NORMAALIPAINO</i>
25–29,9	lievä lihavuus
30–34,9	merkittävä lihavuus
35–40	vaikea lihavuus
> 40	sairaalloinen lihavuus
BMI (kg/m^2)	TULKINTA IKÄÄNTYNEILLÄ (yli 70 v)
< 22	alipaino
22–23,9	lievästi alentunut paino
24–29	<i>NORMAALIPAINO</i>
yli 29	liikapaino (ylipaino)

2.2.2 Energiantarpeen arviointi

Aikuisen energiantarpeeseen vaikuttavat mm. ikä, sukupuoli, ruumiinrakenne ja sairaus. Yksilökohtaiset erot energiantarpeessa ovat suuria. Energiantarvetta voidaan arvioida usealla tavalla. Esimerkki energiantarpeen arvioinnista:

	ENERGIANTARVE
Perusaineenvaihdunta (PAV)	20 kcal/kg/vrk
Vuodepotilas (PAV + 30 %)	26 kcal/kg/vrk
Liikkeellä oleva/itse ruokaileva (PAV + 50 %)	30 kcal/kg/vrk
Sairaudesta toipuva tai levoton ja paljon liikkuva	36 kcal/kg/vrk

Ikääntyneellä riittävä energiansaanti on keskeistä. Ikääntyneellä laihtuminen on tavoitteenä vain, mikäli lääkäri arvioi liikapainosta olevan selvää haittaa. Myöskään työikäistä, vakavasti sairasta ylipainoista asiakasta ei pidä laihtuttaa, ellei siihen ole erityistä syytä. Toisaalta vaikeasti sairaan ja aliravitun asiakkaan ylliravitsemista on varottava aineenvaihdunnallisten vaikutusten vuoksi.

Ruokavalioiden energiatasot

Asiakkaiden yksilöllisen energiantarpeen tyydyttämiseksi on käytössä ensisijaisesti kolme eri energiatasoa. Kullekin asiakkaalle valitaan hänen henkilökohtaista energiantarvettaan lähinnä oleva energiataso. Taulukko energiantarpeen arvioinnista iän ja sukupuolen mukaan on liitteessä 9. Kuvat eri energiatasojen annoksista ovat liitteenä 10 A-C ja annosteluohje liitteenä 11.

Sopivan energiatason valitseminen tulee tehdä mahdollisuuksien mukaan yhdessä asiakkaan kanssa, esimerkiksi katsomalla annoskuvia. Mikäli asiakkaan näkemys hänelle sopivasta ruokamäärästä on pienempi kuin taulukon (liite 9) mukainen tarve, tulee harkita tehostetun ruokavalioiden tilaamista.

Taulukko 5. Ruokavalioiden energiatasot

ENERGIATASO	energiamäärä	proteiinimäärä
S	1400 kcal (5.9 MJ)	80 g
M	1800 kcal (7.6 MJ)	80–90 g
L	2200 kcal (9.6 MJ)	90–100 g

Myös asiakkaiden riittävästä nesteen saannista huolehditaan. Riittävä nestemäärä on 5-8 lasillista päivässä. Tarvittaessa nestemäärää seurataan kirjaamalla juotuja nestemääriä (liite 15) ja kannustetaan asiakasta riittävään juomiseen.

2.2.3 Ruokavalion ja sopivan ruoan rakenteen valinta

Perusruokavalio sopii monille asiakkaille (ks. sivu 28). Perusruokavalion muunnoksina on tarjolla kasvisruokavalio sekä uskonnon ja kulttuurin vuoksi muokatut ruokavaliot (ks. sivut 29–30). Erityisruokavalio tilataan asiakkaalle lääkärin toteaman sairauden hoitoon. Erityisruokavaliot on esitelty sivulla 35–47.

Tehostettu ruokavalio on suunniteltu vajaaravitsemusriskissä olevalle, vajaaravitulle tai niukasti syöväälle asiakkaalle. Ruokavaliossa on samaa annoskokoa kohti enemmän energiaa ja proteiinia kuin perusruokavaliossa. Mikäli asiakas jättää energiantarpeensa mukaisesta ateriasta usein syömättä yli kolmasosan, tulee harkita tehostetun ruokavalion tilaamista. Tehostetusta ruokavaliosta tarkemmin sivulla 31.

Ruoan rakenteen valintaan vaikuttavat asiakkaan puremis- ja nielemiskyky. Perusruokavaliota, perusruokavalion muunnoksia sekä erityisruokavaliota on saatavissa normaalirakenteisena, pehmeänä, sosemaisena sekä sileänä sosemaisena (ks. sivut 32–34). Nestemäisen ruokavalion ravitsemuksellisen riittämättömyyden vuoksi sitä suositellaan käytettäväksi vain tilapäisesti. Mikäli ei ole kyse saattohoitopotilaasta, tulee nestemäiseen ruokavalioon kuuluvien ruokien lisäksi tarjota aina täydennysravintojuomia.

2.2.4 Ruoantilaus

Ruoantilausta varten tarvittavat tiedot:

- mahdollinen vajaaravitsemusriski
- sopiva energiataso (kotiin kuljetettavissa aterioissa vain yksi energiataso)
- sopiva ruokavalio
- tarvittava ruoan rakenne
- yksilölliset toiveet

Tiedot selvitetään asiakasta ja/tai omaisia haastatellen ja aiempia sähköisiä potilastietojärjestelmän kirjauksia hyödyntäen. Tiedot kirjataan hoitosuunnitelmaan tai hoito- ja palvelusuunnitelmaan sekä ruokatilaukseen (ruoantilauslomake liitteenä 13). Tietoja täydennetään tai tarvittaessa muutetaan hoidon jatkuessa. Ruokatilaus päivitetään yksikön toimintatapojen mukaan joko päivittäin tai vähintään kuukausittain. Kotiin kuljetettavia aterioita varten on erillinen selvityslomake liitteenä 18.

2.2.5 Ruoan annostelu ja tarjoilu

Sairaala- ja asumispalveluruokailussa pyritään ruokailutilanteessa kodinomaisuuteen. Tavoitteena on elämyksellinen ja hyvinvointia tukeva sosiaalinen tilanne.

Ruokailutilanteessa hoitohenkilökunta

- ♥ tarjoaa asiakkaalle mahdollisuuden ruokailla joko osaston ruokailutilassa tai potilashuoneessa
- ♥ välttää hoitotoimenpiteitä ja WC-käyntejä ruokailun aikana
- ♥ tuulettaa ruokailutilan
- ♥ sulkee television ja radion
- ♥ auttaa tarvittaessa käsien puhdistamisessa ennen ruokailua
- ♥ keskitetyssä ruoanjakelussa poistaa kannen ennen ruokatarjottimen viemistä asiakkaalle
- ♥ hajautetussa ruoanjakelussa annostelee ruoan kauniisti annoskoon mukaisesti
- ♥ kertoo mitä on tarjolla ja toivottaa hyvää ruokahalua
- ♥ kertoo tarpeen mukaan mausteiden ja suolan annospakkausten saatavuudesta
- ♥ varaa ruokailuun riittävästi aikaa eikä vie tarjotinta pois ennen kun potilas on lopettanut aterioinnin
- ♥ avustaa tarvittaessa ruokailussa
- ♥ tiedustelee ruoan maistumista
- ♥ huolehtii ruokailun jälkeen asiakkaan mukavuudesta, esim. laskee vuoteen alas tai jättää istuvaan asentoon

Lähde: Ravitsemushoito, VRN 2010, mukaillen

Ruokailuajat

Terveyskeskussairaalassa ja asumispalveluyksiköissä suositetaan ateriarytmiä, jossa ateriat jakautuvat mahdollisimman pitkälle aikavälille valveillaoloajaksi. Yöllinen paasto saa olla korkeintaan 10–11 tuntia. Ruokailuajoissa pyritään noudattamaan suositeltuja aikoja (taulukko 6). Ruokapalvelu- ja osastohenkilökunnan työvuorolistat sopeutetaan niin, että ateriarytmin toteuttaminen on mahdollista.

Riittävä energian ja ravintoaineiden saanti pyritään turvaamaan useilla pienillä aterioilla. Varsinaisten ateria-aikojen lisäksi asiakkaille tarjotaan yksilöllisten tarpeiden mukaan välipaloja, joita tulee olla saatavilla osastolla tai hoitoyksikössä ympäri vuorokauden. Tehostetussa ruokavalioidossa välipalat ovat välttämättömiä.

Taulukko 6. Terveyskeskussairaalassa ja asumispalveluyksikössä tavoitteena olevat ateria-ajat ja aterioiden prosentuaalinen energiasisältö.

Lähde: Ravitsemushoito, VRN 2010

ATERIA	KELLONAIKA	ENERGIASISÄLTÖ (% kokonaisenergiansaannista)
Aamiainen	07.00 – 8.30	15–20
Lounas	11.00 – 12.30	25–30
Päiväkahvi	14.00 – 15.00	10–15
Päivällinen	17.00 – 18.00	25–30
Illtapala	20.00 – 21.00	10–20

Ruokailutilanteessa avustaminen

Ruokailutilanteessa asiakasta avustetaan tarpeen mukaan, kuitenkin omatoimisuutta tuken. Tarvittaessa tarjotaan ruokailuun apuvälineitä, esimerkiksi muotoiltuja lusikoita. Ennen ruokailua asiakas autetaan hyvään asentoon, mieluusti istumaan. Ruokailua ja nielemistä helpottaa asento, jossa pää on hieman eteenpäin taivutettuna.

Syöttämistilanteessa huomioitavaa:

- ♥ Varaa aina riittävästi aikaa syöttämiseen. Mitä nopeampaa syöttäminen on, sitä helpommin ruokaa joutuu potilaan henkitorveen.
- ♥ Istu siten, että sinulla on katsekontakti asiakkaaseen.
- ♥ Istu mukavasti, jotta pystyt mahdollisimman hyvin välttämään kiirehtimisen. Asiakas vaistoa helposti kiireen ja tuntee olonsa kiusalliseksi.
- ♥ Puhu mahdollisimman vähän ruokailun aikana, mutta kerro aina, mitä panet asiakkaan suuhun.
- ♥ Syötä rauhallisesti pieniä suupaloja kerrallaan ja tarjoa vaihtelevasti ruokaa ja juomaa.
- ♥ Pidä eri ruokalajit erillään, jotta asiakas pystyy maistamaan eri maut.
- ♥ Käytä lautasliinaa riittävän usein.
- ♥ Keskity syöttämiseen.
- ♥ Pidä ruoka kuvun alla, jottei se jäähdy.
- ♥ Huolehdi, että syötettävän asento ja valaistus pöydän ääressä ovat hyvät.
- ♥ Käytä lämpölautasia ja erityisapuvälineitä.

2.2.6 Ruoankäytön seuranta

Asiakkaan syömiä ja/tai syömättä jääneitä ruokamääriä seurataan silmämääräisesti. Jos asiakkaan ruoasta jää toistuvasti yli 1/3 syömättä, selvitetään asiakkaan kanssa syitä siihen. Ruokailua muutetaan tai tehostetaan mahdollisuuksien mukaan ja mahdollisimman pian asiakkaan toiveiden mukaisesti. Vajaaravitusten ja vajaaravitsemusriskissä olevien asiakkaiden ruokamääriä seurataan kirjaamalla ne ruoankäytön seurantalomakkeelle (liite 15).

2.2.7. Ravitsemusohjaus

Ravitsemusohjauksen tavoitteena on tukea asiakkaan kykyä ottaa vastuu terveydestään ja sairautensa hoidosta sekä antaa tähän valmiuksia. Ohjauksen sisältönä voi olla esimerkiksi tehostetun ruokavalion noudattaminen kotona tai motivointi ko. ruokavalioon siirtymiseen hoitolaitoksessa. Ravitsemusohjaus perustuu ravintoanamneesiin ja ruokavalio sovelletaan asiakkaan elämäntilanteeseen. Ravitsemusohjauksen lähtökohtana on asiakkaan tilanne ja toiveet sekä muutoshalukkuus. Ruokatottumuksia muutetaan vain sen verran kuin on välttämätöntä. Ohjaustilanteessa käytetään keskustelevaa otetta ja annetaan myönteistä palautetta. Ohjauksen tukena käytetään kirjallisia, ajantasaisia ruokavalio-ohjeita.

Terveyskeskussairaalassa ravitsemusneuvonnasta vastaavat yhteistyössä hoitohenkilökunta, ravitsemusterapeutti ja lääkärit. Ravitsemusterapeutin konsultaation tarve arvioidaan jo hoitosuunnitelmaa tehtäessä.

Asumispalveluyksiköissä ravitsemusohjauksesta vastaa hoitohenkilökunta. Tarvittaessa konsultoidaan lääkäriä tai ravitsemusterapeuttia.

Kotihoidossa kotisairaanhoidajat vastaavat asiakkaan tarvitsemasta ravitsemusohjauksesta. Tarvittaessa konsultoidaan lääkäriä tai ravitsemusterapeuttia.

2.2.8 Ravitsemushoidon toteutumisen arviointi

Ravitsemushoidon laadukkuutta selvitetään joka toinen vuosi tehtävällä selvityksellä. Selvityksessä kysytään ravitsemushoidon laatukriteerien täyttymistä yksikön toiminnassa.

Ravitsemushoidon laatukriteerit (terveyskeskussairaala ja asumispalveluyksiköt):

1. Vajaaravitsemuksen riskin arviointi
 - Jokaisen asiakkaan vajaaravitsemuksen riski arvioidaan hoidon alussa
 - Paino punnitaan ja vajaaravitsemuksen riski seulotaan sovitusti.
 - Seulonnan tulos kirjataan potilasasiakirjoihin.
 - Seulonnan tulos johtaa tarvittaviin toimenpiteisiin.
2. Ruoan tilaaminen
 - Ruoan tilauksessa otetaan huomioon tulokeskustelussa ja muissa yhteyksissä ilmenneet ruokailuun vaikuttavat seikat.
 - Ruoan rakenne vastaa asiakkaan puremis- ja nielemiskykyä.
 - Annoskoko valitaan energiantarvearvion ja asiakkaan toiveen perusteella.
3. Ateriarytmi
 - Päivässä tarjotaan kolme pääateriaa eli aamuateria, lounas ja päivällinen sekä 2-3 välipalaa.
 - Yöllinen paasto ei saisi ylittää 10–11 tuntia.
4. Ruokailu
 - Ateria tarjotaan asiakkaan valinnan mukaan osaston ruokailutilassa tai potilashuoneessa.
 - Ruokailutilanteesta tehdään mahdollisimman miellyttävä ja rauhallinen.
 - Kertakäyttöastioita ja -ruokailuvälineitä ei käytetä.
 - Ruokailuun varataan riittävästi aikaa.
 - Ruokailussa avustetaan tarvittaessa.
5. Ruokailun turvallisuus
 - Osastolla noudatetaan omavalvontaohjetta.
6. Ruokailun seuranta
 - Kaikkien asiakkaiden syödyn ruoan määrää arvioidaan silmämääräisesti.
7. Vajaaravitun tai ravitsemusriskissä olevan potilaan ravitsemushoidon tehostaminen
 - Ravitsemushoidon tehostaminen suunnitellaan moniammatillisesti.
 - Ravitsemushoidon toteutusta seurataan yksilöllisesti.
8. Tiedonkulku
 - Asiakkaalle kerrotaan, mitä aterialla on tarjolla.
 - Ruoan tarjoilija, ruokatarjottimen kerääjä ja hoitaja tiedottavat toisilleen asiakkaan hoitoon vaikuttavista ruokailun muutoksista.
 - Osaston/yksikön ravitsemusyhdyshenkilö tiedottaa potilasruokailuun liittyvistä asioista.
9. Sairaalaruokailun tyytyväisyyskysely
 - Asiakkaalle tiedotetaan mahdollisuudesta antaa palautetta.
10. Ravitsemusosaaminen
 - Esimies huolehtii henkilökuntansa ravitsemusosaamisesta.
 - Esimies vastaa siitä, että ravitsemusyhdyshenkilö on valittu ja on kaikkien osastolla työskentelevien tiedossa.
 - Osaston henkilökunta tekee yhteistyötä ravitsemusterapeutin kanssa.

Lähde: Ravitsemushoito, VRN 2010, mukaillen

Ravitsemushoidon laatuksiteerit (kotihoito):

1. Vajaaravitsemuksen riskin arviointi
 - Jokaisen asiakkaan vajaaravitsemuksen riski arvioidaan hoidon alussa
 - Paino punnitaan ja vajaaravitsemuksen riski seulotaan sovitusti.
 - Seulonnan tulos kirjataan potilasasiakirjoihin.
 - Seulonnan tulos johtaa tarvittaviin toimenpiteisiin.
2. Ruoan tilaaminen
 - Ruoan tilauksessa otetaan huomioon tulokeskustelussa ja muissa yhteyksissä ilmenneet ruokailuun vaikuttavat seikat.
 - Ruoan rakenne vastaa asiakkaan puremis- ja nielemiskykyä.
 - Annoskoko valitaan energiantarvearvion ja asiakkaan toiveen perusteella.
3. Vajaaravitun tai ravitsemusriskissä olevan potilaan ravitsemushoidon tehostaminen
 - Ravitsemushoidon tehostaminen suunnitellaan moniammatillisesti.
 - Ravitsemushoidon toteutusta seurataan yksilöllisesti.
4. Ravitsemusosaaminen
 - Esimies huolehtii henkilökuntansa ravitsemusosaamisesta.
 - Henkilökunta tekee yhteistyötä ravitsemusterapeutin kanssa.

Lähde: Ravitsemushoito, VRN 2010, mukaillen

2.3 RAVITSEMUSHOIDON TEHOSTAMINEN

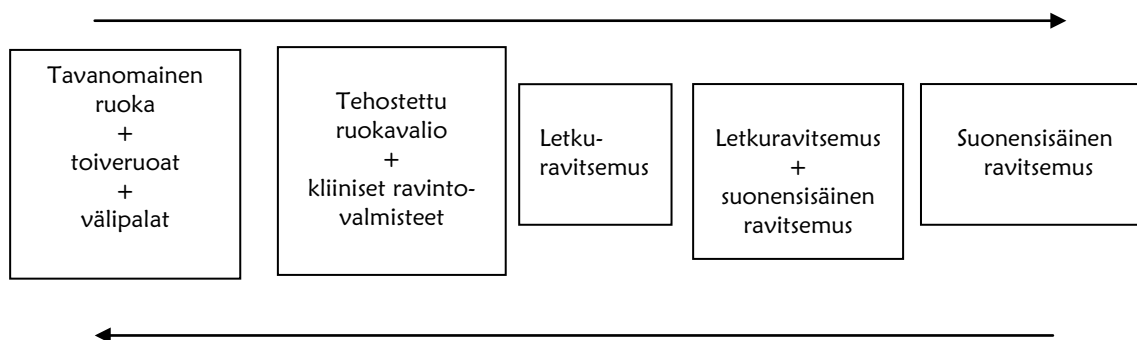
Ravitsemushoitoa tehostetaan, mikäli asiakas on vajaaravittu tai vajaaravitsemusriskissä. Ravitsemushoitoa tehostetaan myös heti, jos asiakkaan syövä ruokamäärä on vähäinen tai hän on syömättä useiden päivien ajan. Tehostamistoimista sovitaan asiakkaan kanssa. Muistilistat eri ammattiryhmille liitteinä 19–21.

Mikäli asiakkaan ruoansulatuskanava toimii, käytetään ensisijaisesti enteraalisia keinoja; tehostettua ruokavaliota ja kliinisiä täydennysravintovalmisteita tai tarvittaessa letkuravitsemusta. Letkuravitsemukseen päädytään, mikäli suun kautta syöminen ei onnistu. Lyhytaikaisessa letkuravitsemuksessa (alle 2-3 viikkoa) käytetään nenämahaletkua ja pitkäaikaisessa ravitsemusavannetta (esim. PEG). Mikäli ruoansulatuskanava ei toimi, käytetään suonensisäistä ravitsemusta. Eri ravinnonantotapoja voidaan myös yhdistää.

Ravitsemuksen tehostamisessa voidaan käyttää seuraavia keinoja:

- ♥ tarkistetaan ovatko valittu ruoka, annoskoko ja ruoan rakenne sopivia asiakkaalle
- ♥ tilataan asiakkaan mieliruokia ja/tai ylimääräisiä välipaloja ravintopalveluista
- ♥ lisätään ruoan energiapitoisuutta osastolla energialisin (rasva, sokeri, kerma ym)
- ♥ tilataan tehostettu ruokavalio
- ♥ tilataan kliinisiä täydennysravintovalmisteita apteekista
- ♥ aloitetaan letkuruokinta
- ♥ aloitetaan suonensisäinen ravitsemus

Kuva 2. Ravitsemushoidon tehostamiskeinot (lähde: Ravitsemushoito, VRN 2010)



2.3.1 Välipalat, toiveruoat ja tehostettu ruokavalio

Ravitsemushoitoa pyritään ensisijaisesti tehostamaan lisäämällä ruoan määrää (annoskoko, välipalat, toiveruoat) tai mikäli ruokamäärän lisääminen ei ole mahdollista niin tehostetulla ruokavaliolla. Välipaloiksi voi tarjota esimerkiksi maitotuotteita (esim. jogurtti, viili, maito) ja viljatuotteita (leipä, leivonnainen) tai täydennysravintojuomia. Toiveruokia on tilattavissa yksiköiden ja ruokapalvelun tekemien sopimusten mukaan. Tehostetussa ruokavaliossa on lisätty pieneen annoskokoan energiaa ja proteiinia (ks. sivu 31).

2.3.2 Kliiniset täydennysravintovalmisteet

Kliinisiä täydennysravintovalmisteita käytetään tehostetun ruokavalion osana. Valmisteet ovat apteekista saatavia jauhemaisia ja nestemäisiä tuotteita, joilla lisätään ruokavalion energia- ja/tai ravintoainepitoisuutta tai sakeutetaan ruokaa tai juomaa. Valmisteiden käytön on todettu tutkimuksissa parantavan ravitsemustilaa. Valmisteita on saatavissa sekä yksipuolisella ravintoainesisällöllä (esim. hiilihydraattijauhe tai proteiinijauhe) että monipuolisella ravintosisällöllä (esim. käyttövalmiit ravintojuomat). **Jauhemaisia valmisteita** lisätään ruoan valmistusvaiheessa tai valmiiseen ruokaan. **Nestemäiset käyttövalmiit** täydennysravintojuomat tarjotaan jääkaappikylmä. Tarjolle viedään vain kerralla nautittava määrä. Osa mauista sopii myös kuumennettavaksi (alle 70 °C). Lusikoitava valmisteet (keitto, vanukas) soveltuvat nielemishäiriöiselle. Sairauskohtaisia valmisteita on kehitetty esimerkiksi diabeetikoille. Nestemäisiin valmisteisiin kuuluu myös rasvaemulsio. Kymenlaakson sairaala-apteekin valikoima liitteessä 16.

2.3.3 Letkuravitsemus

Letkuravitsemusta käytetään, mikäli suun kautta syöminen ei ole mahdollista tai riittävää, mutta ruoansulatuskanava toimii. Letkuravitsemus voidaan toteuttaa nenä-mahaletkulla, nenä-ohutsuoliletkulla tai suoraan vatsanpeitteiden läpi ravitsemusavanteella (PEG/PEJ). Ravitsemusavannetta käytetään, mikäli letkuravitsemuksen arvioitu kesto on yli kuukauden. Letkuravitsemuksen toteutuksessa voidaan käyttää apuna ruokintapumppua. Letku ei estä syömistä ja juomista suun kautta, mikäli se on muuten mahdollista.

Letkuravitsemuksen toteuttamisen suunnittelusta vastaavat lääkäri ja ravitsemusterapeutti. Ennen letkuruokinnan aloitusta arvioidaan potilaan energian ja nesteen tarve, valitaan syöttötekniikka ja letkuravintovalmiste sekä syöttöletkun pituus.

- Määrä** Letkuravintovalmisteen määrä riippuu potilaan energiantarpeesta, joka voidaan arvioida kuten perusravintovaliossa (ks. sivu 14). Nesteentarve on noin 30 – 40 ml/BMI 22:ta vastaava paino–kg/vrk. Letkuravintovalmisteet sisältävät noin 80 % vettä, joten tarvittava nesteen lisämäärä on usein 20 % annetun letkuravintovalmisteen määrästä. Lisäneste annetaan letkun huuhtelun yhteydessä.
- Valmisteet** Letkuravintovalmisteenä käytetään apteekista saatavia teollisia letkuravintovalmisteita niiden monipuolisen ravintosisällön, tasaisen rakenteen, helppokäyttöisyyden ja hygieenisyyden vuoksi. Letkuravintovalmisteen valintaan vaikuttavat mm. perussairaus, energian ja proteiinin tarve ja syöttöletkun pään sijainti.
- Vähäenergiaista valmistetta käytetään aluksi parin päivän ajan, mikäli asiakas ei ole syönyt juuri mitään yli viiteen päivään tai asiakkaalla on refeeding – oireyhtymän vaara.
 - Kuitupitoinen valmiste, jossa on energiaa 1 kcal/1 ml, sopii useimmille.
 - Runsasenerginen valmiste valitaan, mikäli asiakkaalla on suuri energiantarve, hän tarvitsee nesterajoitusta tai vähempienergiaista valmistetta ei saada menemään riittävä määrä.
 - Sairauskohtainen valmiste valitaan esim. maitoallergiselle tai diabeetikoille.
- Liitteessä 17 on listattu Kymenlaakson sairaala-apteekin apteekkituoteluetteloon sisältyvät letkuravintovalmisteet.
- Toteutus** Letkuruoan antaminen aloitetaan hitaasti pieninä määrinä ja huolehditaan siitä, että valmiste on huoneenlämpöistä. Mahalaukkuun voidaan antaa letkuravintoa annoksina tai jatkuvana tiputuksena, ohutsuoleen ainoastaan jatkuvana tiputuksena. **Annossyötössä** ra-

vintovalmisteiden antoon käytetään yhtä paljon aikaa kuin vastaavan kokoisen ruokamäärän nauttimiseen menisi suun kautta. Syöttö aloitetaan 100 ml:n kerta-annoksella ja annosta lisätään vähitellen. Suurin kerta-annos on enintään 400 ml. Syöttökertoja on yleensä 5 - 6/vrk. **Jatkuva tiputus** voidaan toteuttaa vapaana tiputuksena tai syöttöpumpun avulla. Aloitusnopeus on 25 ml/h. Tiputusnopeutta lisätään vähitellen siten, että tavoiteltuun annokseen päästään 2 - 4 päivän kuluessa. Suurin tiputusnopeus on 200 - 300 ml tunnissa. Jatkuva tiputus sopii potilaille, joilla on takaisinvirtaus- ja aspiraatiovaara. Aspiraation välttämiseksi suositellaan noin 30 asteen kohoasentoa syötön aikana ja 1 - 2 tuntia sen jälkeen. Annostelutauko yöllä on suositeltava.

Asiakkaan paino mitataan ja kirjataan aluksi viikoittain, myöhemmin kuukausittain. Painonkehityksen perusteella tarkennetaan energiantarvetta ja tehdään muutoksia suunnitelmaan. Pitkäaikaisessa letkuruokinnassa konsultoidaan ravitsemusterapeuttia esimerkiksi 1 - 2 kertaa vuodessa riittävän ravinnonsaannin tarkistamiseksi.

2.3.4 Suonensisäinen ravitsemus

Suonensisäinen ravitsemus on ainoa vaihtoehto, mikäli ruoansulatuskanava ei ole käytettävissä. Sitä voidaan käyttää myös rinnakkain muiden ravitsemushoidon tehostamistapojen kanssa. Suonensisäisen ravitsemuksen suunnittelee hoitava lääkäri.

3. KOTIIN KULJETETTAVA ATERIA

Kotiin kuljetettava ateria on yksi kotihoidon tukipalveluista. Ateria on mahdollista saada kotiin, mikäli asiakas ei pysty itse valmistamaan tai huolehtimaan riittävän monipuolisesta ruokailusta, esimerkiksi muistamattomuudesta johtuen tai mikäli terveydelliset syyt edellyttävät säännöllisen aterian nauttimista, esimerkiksi diabetes. (Kotihoidon tukipalveluiden sisältö ja myöntämisen perusteet 1.6.2010 alkaen. Kouvolan kaupunki).

Aterioiden toimitus

Kotiin kuljetettava ateria on mahdollista saada päivittäin tai muutamana päivänä viikossa. Ateriat toimitetaan asiakkaalle arkipäivisin lämpöisinä. Viikonlopun ateriat toimitetaan asiakkaalle jo perjantaisin. Tällöin ateriat toimitetaan jäähdytettyinä ja asiakas huolehtii niiden asianmukaisesta säilytyksestä ja lämmityksestä. Kotihoidon säännöllisiä palveluita saavien asiakkaiden kohdalla kotihoidon hoitajat huolehtivat aterioiden lämmityksestä tarpeen mukaan. Joissakin kaupunginosissa ateriat toimitetaan asiakkaalle kahdesti viikossa, jolloin toimituspäivän ateria on lämmin, muut jäähdytettyjä. Erityistilanteissa, esim. juhlahyphien yhteydessä ateriat voidaan toimittaa myös pakastettuina.

Ruokalista

Kotiin kuljetettaville aterioiden ruokalista ja annoskoot mukailevat sairaalapalveluiden ja asumispalveluiden ruokalistaa. Ruokalistan suunnittelussa on huomioitu asiakasryhmän erityistarpeet ja ruokien ravitsemuksellinen laatu on tarkistettu ravintosisältölaskennalla.

Ruokalista on luettavissa internetsivuilla:

(<http://www.kouvola.fi/palvelut/ruokapalvelut/P.html>).

Ruokalista toimitetaan myös asiakkaalle aterioiden mukana.

Kotiin kuljetettavaa ateriaa valmistetaan myös perusruokavalion muunnoksina, erityisruokavalioina ja tehostettuna sekä rakennemuutettuna (ks. sivut 29–45). Omahoitaja arvioi erityisruokavalion tarpeen sekä asiakkaalle sopivan ruoan rakenteen hoito- ja palvelusuunnitelmaa tehtäessä ja sitä päivitetessä (lomake liitteenä 18).

Aterian sisältö

Ateria sisältää lämpimän ruoan, lämpimän kasvislisäkkeen, salaatin/raasteen ja jälkiruoan. Tästä poikkeuksena on keittoateria, joka sisältää keiton lisäksi leikkeleen, tuorepalan ja jälkiruoan. Aterioiden annoskoot liitteessä 12.

Asiakkaan täydentäessä ateria lasillisella maitoa tai piimää ja rasvalla sivellyllä leipäviipaleella on ateria ravitsemuksellisesti täysipainoinen. Näin koottuna ateria kattaa noin kolmasosan (pienikokoisen naisen) tai neljäsosan (isokokoisien miehen) ravinnontarpeesta.

Palautteet

Kotiin kuljetettavista aterioista voi antaa palautetta palautelomakkeella, esim. omahoitajalle hoito- ja palvelusuunnitelman päivityksen yhteydessä. Omahoitaja toimittaa lomakkeen ruokapalvelun henkilökunnalle. Asiakastyytyväisyyttä selvitetään myös kyselyillä joka toinen vuosi.

4 ELINTARVIKKEESTA LAUTASELLE

4.1 ELINTARVIKKEIDEN VALINTA

Elintarvikevalintoja ohjaavat ravitsemussuositukset, tuotteiden sopivuus asiakkaiden tarpeisiin ja prosesseihin sekä käytettävissä olevat määrärahat. Tarvittaessa tuotteiden soveltuvuus tuotantoon ja asiakkaille testataan.

Elintarvikevalinnoissa kiinnitetään huomiota myös ekologisuuteen ja eettisyyteen. Toimitajilta vaaditaan todistus siitä, ettei tuotteissa ole käytetty muuntogeenisiä raaka-aineita. Lähiruokaa pyritään käyttämään mahdollisuuksien mukaan, mutta suuret hankintamäärät ovat usein este käytölle.

Viljatuotteet

- Leivässä kuitua vähintään 4 %, mieluiten yli 6 %, Suolapitoisuuden tavoite on 0,7. Vaihtelua saadaan leipävalikoimaa vaihdellen. Näkkileivän suolapitoisuus enintään 1,2 %.
- Puurot ja vellit valmistetaan täysjyväviljasta.
- Välipalaleivonnaisina pullaa ja hiivataikinapohjaisia piirakoita, paino enintään 50 g/kpl.

Peruna, riisi, pasta

- Peruna kypsennetään pääsääntöisesti ilman rasva- ja suolalisäystä.
- Perunasoseen valmistuksessa käytetään täysmaitoa ja margariinia tai kasvirasvaveleitettä.
- Riisi ja pasta pääsääntöisesti täysjyväisenä.
- Perunalaatikoissa käytetään kasvirasvapohjaista tuotetta.

Kasvikset

- Riittävä määrä tarjolla jokaisella ruokailukerralla.
- Käytetään ruoissa, kypsänä ja raakana lisäkkeenä.
- Etikkasäilykkeet eivät korvaa tuoreita kasviksia.
- Marjoja ja hedelmiä tarjotaan ruokalistan mukaisesti tuoreina, pakastettuina, kiisseleinä ja puuroina. Välillä myös täysmehuina.
- Hyödynnetään vuodenajan sesongit.

Liha, kala ja kananmuna

- Jauheliha vähärasvaisena (rasvaa ≤ 10 %).
- Kokolihasa rasvaa enintään 10 % (raaka ≤ 7 , kypsä ≤ 9). Käytetään marinoimattomia tuotteita.
- Kalaa 2-3 kertaa viikossa, kalalajeja vaihdellen. Paneerattuja kaloja tarjotaan enintään kerran kahdeksan viikon ruokalistassa.
- Makkararuokia enintään neljä kertaa kuukaudessa.
- Maksaruokia kerran kuukaudessa.
- Täyslihavalmiste (esimerkiksi keittokinkku) rasvaa enintään 4 %, suolaa enintään 1,9 %
- Leikkelemakkarassa rasvaa enintään 12 %, suolaa enintään 1,8 %

Maitotuotteet

- Ruokajuomana on käytettävissä kevytmaito, rasvaton maito, rasvaton piimä, kotikalja ja vesi.
- Ruoanvalmistuksessa käytetään täysmaitoa.
- Jogurteista ja viileistä rasvattomat tai vähärasvaiset tuotteet.
- Juustoissa rasvaa enintään 17 %, kuitenkin yksilölliset tarpeet huomioiden.

Ravintorasvat

- Leivälle vähintään 70 % kasvirasvapohjainen margariini tai levite. Puuroon voi- kasvirasvaseos
- Ruoanvalmistuksessa käytetään pääsääntöisesti rypsiöljyä. Energialisänä on mahdollista käyttää tarvittaessa myös muita ravintorasvoja.
- Salaatin lisänä kasviöljypohjainen rypsi- tai oliiviöljypohjainen salaatinkastike.

4.2 RUOKALISTASUUNNITTELU JA RUOANVALMISTUS

Ruokalistasuunnittelun pohjana ovat lainsäädäntö ja valtakunnalliset ravitsemussuositukset, mm. Ravitsemushoito – suositus (VRN 2010). Tilaajan ja ruoan tuottajan väliset palvelusopimukset ohjaavat ruokatuotannon jokapäiväistä toimintaa. Ruokalistan suunnittelusta vastaa ruokapalvelusuunnittelija yhteistyössä ruokalistatyöryhmän kanssa. Ruokalistatyöryhmä koostuu eri asiakassektoreiden keittiöiden edustajista.

Sairaalassa ja asumispalveluyksiköissä tarjotun tai kotiin kuljetetun aterian pitää tyydyttää sekä maultaan että ravintosisällöltään asiakkaan tarpeet ja ylläpitää tai korjata ravitsemustilaa sekä tuoda mielihyvää ja virkistystä. Ruoan ravintotiheyden on oltava suuri eli sen tulee sisältää runsaasti välttämättömiä ravintoaineita energiamäärään verrattuna. Sairaalassa tai hoitolaitoksessa tarjottu ruoka on kotiutuvalla asiakkaalle myös malli kotona tarjottavasta ruokavaliosta.

Ruokapalveluista vastaavien henkilöiden vastuulla on asiakaslähtöinen tuotannon suunnittelu ja tuotekehitys, elintarvikkeiden hankinta, ruoanvalmistus, jakelu, seuranta ja ravitsemuksellisten tavoitteiden saavuttaminen. Hoitohenkilöstön vastuulla on potilaiden tarpeiden mukaisen ruoan tilaaminen ja tarjoilu eri pisteissä. Oikeanlaisen ruoan tilaaminen edellyttää tilaajalta ruokaan ja erityisruokavaliioihin liittyvää osaamista ja ruoan merkityksen ymmärtämistä osana hoitoa. Erityisruokavaliion asiakkaalle määrää lääkäri yhdessä lailistetun ravitsemusterapeutin kanssa, mikäli sellainen on käytettävissä.

Ruokalista on vaihtelevuuden aikaansaamiseksi 8 viikon pituinen, kiertävä ruokalista, Mieluisimmat ruoat toistuvat ruokalistalla useammin. Viikoittain listalla on keitto-, pata/risotto, laatikko-/vuokaruokia, kastikkeellisia pääruokia ja kappaletuotteita (mm. pihvi, pyörykkä). Vakioituilla ruokaohjeilla ja tietokoneohjelman avulla lasketuilla ravintoainesisällöillä varmistetaan, että ruoka on ravitsemussuositusten mukaista, maukasta ja tasalaatuista. Ruoan maustaminen toteutetaan asiakasryhmän makutottumukset huomioiden. Eri energiatasojen annoskoot kuvina ja ruokien annosteluohjeet liitteissä 10–11.

Aamupala sisältää puuron tai vellin, leivän, leikkeleen, tuorepalan, juoman ja kahvin. Lounas ja päivällinen sisältävät päivittäin lämpimän ruoan, kasvislisäkkeen, ruokajuoman, leivän ja levitteen. Jälkiruoka tarjotaan päivällisellä. Keittolounailla jälkiruoka tarjotaan lounaan yhteydessä. Päiväkahvilla tarjotaan kahvi tai tee ja kahvileipä. Iltaapalalla on tarjolla leipää, leikkelettä tuorepala ja teetä.

4.3 RUOAN KULJETUS, SÄILYTYS JA TARJOILU

Ruokien oikea ja asianmukainen kuljetus, säilytys ja tarjoilu tapahtuvat lakisääteisen omavalvontasuunnitelman mukaisesti.

Ruokien kuljetus ja säilytys

Ruokapalvelujen ruokien kuljetukset tapahtuvat pääasiassa ulkopuolisten kuljetusyrittäjien toimesta kuljetussopimusten perusteella. Käytettävien ajoneuvojen on sovelluttava ruokien ja elintarvikkeiden kuljetukseen sekä vastattava omavalvonnan edellyttämiä hygieniavaatimuksia. Ruoankuljetukset tapahtuvat vaunuissa ja kuljetuslaatikoissa, jotka suojaavat ruokia lämpötilojen muutoksilta ja estävät hygieenisen laadun heikentymistä.

Kuljetettava ruoka siirretään heti valmistuksen jälkeen kuljetusastioihin. Lämpimän ruoan tulee olla yli +60 °C kun se saapuu kuljetettavaan kohteeseen. Kylmänä tarjottavat tuotteet esim. salaattit esijäähdytetään kylmiössä ennen kuljetusta ja niiden lämpötilan tulee olla vastaanottopaikassa enintään +8 °C. Muissa elintarvikkeissa noudatetaan niille suosittel-

tuja säilytyslämpötiloja. Ruokien lämpötiloja mitataan säännöllisesti ja kirjataan omavalvontasuunnitelmaan. Ruoanjakajan vastuulla on ruoan tarjoilulämpötila.

Tarjoilu **Keskitettyssä ruoanjakelujärjestelmässä** ateria annostellaan jo tuotantokeittiössä valmiiksi tarjottimelle asiakaskortin mukaisesti. Ruokatarjottimet kuljetetaan lämpövaunuissa osastoille. Osastolla lisätään tarvittaessa leipä ja ruokajuomat tarjottimelle.

Hajautetussa ruoanjakelujärjestelmässä ruoka kuljetetaan tarjoiluastioissa tuotantokeittiöstä lämpövaunuilla osastoille. Ruoan annostelu asiakkaan lautaselle tapahtuu ruokailutilanteissa.

Valmista ruokaa käsitellään ja annostellaan aina puhtain välinein. Jos ruokaa joudutaan koskettelemaan käsin, käytetään puhtaita kertakäyttöisiä suojakäsineitä. Elintarvikkeiden käsittelyssä varmistetaan, ettei elintarvikkeen lämpötila viivy kauan + 8- + 60 °C lämpötila-alueella, sillä tuolloin bakteerien lisääntyminen on nopeinta.

Mikäli lämpötilat eivät ole säädösten ja määräysten mukaisia, selvitetään ja korjataan syyt ja arvioidaan tuotteen käyttökelpoisuus. Poikkeamat kirjataan ylös.

4.4 YHTEISTYÖ

Yhteistyö tilaavan asiakkaan ja ruokapalvelun välillä perustuu aina yhteisesti laadittuihin palvelusopimuksiin. Ruokapalvelujen tarjoamien tuotteiden laatu- ja palvelutaso määritellään yhdessä tilaajien (peruspalveluiden edustajat) ja tuottajien (ruokapalvelujen edustajat) kanssa. Harmonisoiduista palveluista laaditaan palvelusopimukset ja palvelukuvaukset. Palvelukuvauksessa määritellään palvelun sisältö ja asiakaskohteiden toimintamallit. Palvelukuvaukset tarkistetaan vuosittain.

Ruokapalvelun päivittäisestä toiminnasta tiedottaminen ja käytännön yhteistyö tilaavan asiakkaan (esimerkiksi osaston) kanssa tapahtuvat yhteistyössä toimipisteiden ruokapalveluhenkilöstön ja asiakaspäälliköiden kanssa. Asiakasruokalistat ovat luettavissa Kouvolan kaupungin internetsivuilla: <http://www.kouvola.fi/palvelut/ruokapalvelut/P.html> Asiakasruokalistat ovat myös nähtävillä kokopäivälaitosten hoito-osastoilla ja ruokasaleissa. Kotipalvelun asiakkaat saavat ruokalistat koteihinsa.

Peruspalvelun ruokailua kehitetään asiakastyytyväisyyskyselyiden pohjalta. Palaute huomioidaan mahdollisuuksien mukaan. Peruspalvelun johtajat ja ruokapalvelupäällikkö pitävät vuosittain palautekeskustelun toiminnan kehittämistarpeista. Hoivaruokailua kehitetään eri ammattiryhmien edustajien yhteistyöllä. Ruokapalvelujen toimintaan liittyvät palautteet annetaan ko. keittiölle, jossa myös korjaavat toimenpiteet kirjataan palautelomakkeelle. Näitä palautelomakkeita käsitellään palvelusopimusten kehittämispalaverissa.

4.5 PROSESSIN ARVIOINTI

Prosessien arvioinnit tapahtuvat erilaisten työryhmien ja asiakasraatien kautta. Näissä työryhmissä tehdään toiminnan kokonaisarviointi. Ruokatuotannon prosessien arviointia tehdään myös omavalvontasuunnitelman ohjeistuksen mukaisesti.

Ruokapalveluissa arvioidaan säännöllisesti ja systemaattisesti:

- 1) aistinvaraista laatua (ruoan ulkonäkö, haju, maku, lämpötila ja rakenne), joka vaikuttaa ruoan nautittavuuteen. Nautittavuus vaikuttaa asiakkaiden ateriointikäyttäytymiseen. Aistinvaraista laatua mitataan ja kehitetään asiakaspalautteen keräämisellä ja systemaattisella ruokatuotannon arvioinnilla.
- 2) ravitsemuksellista laatua aiemmin määriteltyjen elintarvikkeiden valintojen toteutumisella ja/tai ravintoainelaskennan perusteella.
- 3) hygieenistä laatua. Keskeisiä ovat tarkka keittiön omavalvontasuunnitelman toteuttaminen sekä henkilökunnan osaamisen varmistaminen (hygieniosaamistodistus).
- 4) muita laatutekijöitä, kuten esteettisyys-, mielikuva-, status- ja ympäristötekijöitä sekä eettisiä tekijöitä asiakaskyselyn ja ruokapalveluhenkilökunnan oman arvion perusteella.

Lähde: Mukaillen Ravitsemushoito (suositusluonnos).

5. RUOKAVALIOT

5.1 PERUSRUOKAVALIO

Käyttö

Perusruokavalio sopii asiakkaille, joilla ei ole vajaaravitsemusriskiä ja joiden sairaus ei edellytä erityisruokavaliota. Perusruokavalio on myös useimpien erityisruokavalioiden perusta.

Perusruokavalio sopii

- diabeetikoille
- kihtipotilaille
- ummetuspotilaille
- henkilöille, joiden veren rasva-arvot ovat kohonneet
- henkilöille, joiden verenpaine on kohonnut
- metabolista oireyhtymää sairastaville
- antikoagulanttilääkitystä käyttäville
- sappikivitautia sairastaville
- laihduttajille

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Perusruokavalio noudattaa Ravitsemushoito – suositusta (ks. sivu 24). Sairaalaruoan ravintoainetiheys on suurempi kuin terveille henkilöille tarkoitetun ruoan. Korkea ravintoainetiheys edellyttää vähärasvaisten ja vähäsokeristen elintarvikkeiden käyttöä ja ruoanvalmistusta ilman rasvalisää. Ruokavaliossa korostuu viljavalmisteen ja kasvien suuri osuus myös ravintokuidun riittävän saannin vuoksi. Ruoan makuun kiinnitetään myös erityishuomiota.

Ruoan tilaus ja tarjoilu

Perusruokavalion ruokaa voi tilata sekä ns. tavallisena rakenteena että rakennemuutettuna (pehmeä, sosemainen, sileä sosemainen).

5.2 PERUSRUOKAVALION MUUNNOKSET

5.2.1 Kasvisruokavalio

Käyttö

Kasvisruokavalio on tarkoitettu asiakkaille, jotka noudattavat kasvisruokavaliota eettisistä, uskonnollisista, terveydellisistä tai muista syistä.

Kasvisruokavalio toteutetaan lakto-ovovegetaarisena, jossa käytetään kasvikunnan tuotteita (eli viljavalmisteita ja kasviksia), maitovalmisteita ja kananmunaa. Ruokavalio on monipuolisesti koottuna ravitsemuksellisesti riittävä. Mikäli ruokavaliossa on myös kala ja/tai siipikarjan liha (broileri ja kalkkuna), merkitään ne tilauslomakkeeseen.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Perusruokavaliosta käytetään kaikkia lakto-ovovegetaariseen ruokavalioon sopivia ruokalajeja ja ruoka-aineita. Perusruokavalion liha- ja kalaruokalajit korvataan vastaavan tyyppisillä kasvispohjaisilla ruokalajeilla. Lihan ja kalan asemasta käytetään soijavalmisteita, palkokasveja, muita kasviksia sekä viljaa, maitovalmisteita ja kananmunaa.

Ruoan tilaus ja tarjoilu

Ruoka toimitetaan ja tarjoillaan selvästi merkittynä (KASVIS). Kasvisruokavaliota voi tilata rakennemuutettuna (pehmeä, sosemainen, sileä sosemainen).

5.2.2 Uskonnon ja kulttuurin vaikutukset ruokavalioon

Käyttö

Ruokavalioita käytetään etnisistä ja kulttuurillisista syistä. Maahanmuuttajille omaan kulttuuriin kuuluva ruoka määrittelee identiteettiä sekä toimii myös turvallisuuden lähteenä. Ruokavalio koostetaan perusruokavaliota muuttamalla. Ruokasääntöjen noudattaminen on yksilöllistä. Uskontojen paastosäännöt eivät koske sairaita, vanhuksia, raskaana olevia tai imettäviä naisia eikä lapsia. Asiakkaan ruokavalio tulee selvittää haastattelemalla. Ruokavalion valinnassa tulee huomioida, että suurin osa Aasian ja Afrikan maista tulleista maahanmuuttajista on laktoosi-intolerantteja.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

ISLAMILAISUUS

Sianliha ja siasta peräisin olevat ruoka-aineet ovat kiellettyjä (ks. taulukko 7). Ramadan kuukauden aikana jokaisen terveen täysi-ikäisen muslimin tulee paastota eli olla syömättä ja juomatta auringonnousun ja auringonlaskun välisen ajan. Ruokasääntöjen noudattaminen vaihtelee alueittain ja yksilöllisesti.

JUUTALAISUUS

Sianliha, siasta peräisin olevat raaka-aineet (ks. taulukko 7) ja veri ovat kiellettyjä. Kaloista ankerias, nahkiainen ja sampi ovat sopimattomia. Myös hevosen- ja hirvenlihaa saatetaan välttää. Lihan tulisi olla oikein teurastettua, jolloin se on kosher eli syötäväksi kelpaavaa. Lihaa ja maitotuotteita ei nautita samalla aterialla. Liharuogan jälkeen tulee pitää kuuden tunnin tauko ennen maitoruogan nauttimista. Paastopäiviä on eri vuodenaikoina. Ortodoksijuutalaiset noudattavat hyvin tiukasti ruokasääntöjä, mutta monet juutalaiset seuraavat sääntöjä vain osittain. Kosher -ruoan tarjoaminen ei ole mahdollista.

JEHOVAN TODISTAJAT

Veriruoat eivät käy, eivätkä tuotteet joissa on veren ainesosia.

ORTODOKSIT

Vuodessa on useita paastojaksoja, joiden aikana ei syödä eläinkunnan tuotteita eli liha- ja maitotuotteita ja kananmunia. Paastojakson aikana saatetaan kuitenkin syödä kalaa.

BUDDHALAISUUS JA HINDULAISUUS

Uskonnoissa ei ole konkreettisia ruokaan liittyviä rajoituksia. Suuri osa noudattaa kasvisruokavaliota, osa tiukkaa vegaaniruokavaliota. Hindulaisuudessa lehmä on pyhä eläin, joten sen teurastaminen ja syöminen ovat kiellettyjä.

Taulukko 7. Valmisruoat, joiden valmistuksessa on saatettu käyttää sianlihaperäisiä lisäaineita. Niiden ainesosaluettelo tarkistetaan aina. Tarkemman tiedon lisäaineen lähteestä saa tuotteen valmistajalta.

<i>Valmisruoka</i>	Emulgointi- ja stabilointiaineet E-koodit
Hillot, marmeladit, hyytelöt ja mehut Leipä, leivonnaiset ja konditoriatuotteet Juusto, jogurtti ja jäätelö Kalavalmisteet (kuorrutetut kalapuikot yms.) Kalasäilykkeet	E120, E161g, E422, E430-E436, E441, E470, E471, E472a-d-f ja e, E473-E477, E481-E483, E491-E495, E542, E570 ja E572 Glyseroli (E422 siasta valmistettuna)
<i>Ainesosa</i>	
Liivate eli gelatiini	Liivatetta sisältävät makeiset, leivonnaiset ja jogurtit.
Hera, herajauho, maitoproteiini	Valmistuksessa eläinperäisen juoksutteen kanssa kosketusmahdollisuus; voivat siksi olla kiellettyjä

Ruoan tilaus ja tarjoilu

Sopiva ruoka tulee olla selvästi merkittynä (tarvittaessa asiakkaan nimellä). Ruoka on tilattavissa rakennemuutettuna (pehmeä, sosemaine, sileä sosemainen).

Asiakkaalle voi olla tarpeen selvittää, ettei kiisseleissä yms. saostetuissa ruoissa ole käytetty liivatetta.

5.3 TEHOSTETTU RUOKAVALIO

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu asiakkaille, jotka ovat vajaaravittuja, vajaaravitsemuksen riskissä, ruokahaluttomia ja jotka syövät tarpeeseen nähden liian vähän.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Lähtökohdiana on hyvän makuinen, pienehkö ateria, josta tulee tavanomaista enemmän energiaa ja proteiinia. Vitamiinien ja kivennäisaineita ruoassa on kuten perusruokavaliossa. Ruoan rasva saa olla laadullisesti kovempaa kuin perusruokavaliossa.

Ruokapalveluissa:

- Perusruokaa täydennetään rasvalla, kermalla ja juustolla ja kliinisellä täydennysravintojauheella (proteiinijauhe).
- Osa ruokalajeista, kuten laatikkoruokat, puurot ja vellit valmistetaan erikseen käyttäen runsasrasvaisia elintarvikkeita, puurot valmistetaan aina maitopohjaan. Laatikkoruokiin, puuroihin ja velleihin lisätään proteiinijauhetta.
- Keitot valmistetaan runsaasti proteiinipitoista elintarviketta sisältäviksi (1,5-kertaisesti lihaa tai kalaa).
- Kasvisten määrä on vähäisempi kuin perusruokavaliossa.
- Valitaan tarjolle runsasrasvaisia elintarvikkeita, kuten täysmaitoa.
- Leikkeleitä käytetään enemmän.
- Toimitetaan osastolle osaston tilauksen mukaisesti lisävälipalat, esim. jäätelö tai pirtelö.

Ruoan tilaus ja tarjoilu

Ruoka merkitään selvästi: TEHOSTETTU 1 tai TEHOSTETTU 2

TEHOSTETTU 1 = energiaa 1800 kcal , annoskoko S (1400 kcal), proteiinia noin 90 g

TEHOSTETTU 2 = energiaa 2200 kcal, annoskoko M (1800 kcal), proteiinia noin 100g

Tehostettu ruokavalio valmistetaan tarvittaessa rakennemuutettuna tai erityisruokavaliona.

Osastolla/yksikössä

- Aamupuuroon lisätään rasvaa (noin 2 tl).
- Leiville levitetään rasvaa tavallista runsaammin (noin 2 tl/leipäviipale) ja tarjotaan runsaammin leikkeleitä.
- Ruokajuomana käytetään runsaasti energiaa sisältäviä vaihtoehtoja, kuten täysmaitoa, mehumaista täydennysravintojuomaa (tarvittaessa laimennettuna).
- Tarjotaan ylimääräisiä välipaloja asiakkaan toivomina ajankohtina, esimerkiksi ilta-päivällä tai myöhemmin illalla myöhäisiltapalana. Välipalana voidaan käyttää esim. jäätelöä, leipää ja leikkeleitä, maitoa, jogurttia, viiliä tai täydennysravintojuomaa.
- Iltapalalle tilataan velli, lisäksi tarjotaan leipää, rasvaa ja leikkeleitä.
- Mahdollisuuksien mukaan tarjotaan myös asiakkaan toiveruokia ja välipaloja.
- Ruokailuun varataan riittävästi aikaa.
- Hampaiden hoitoa saattaa olla tarpeen tehostaa useiden ruokailukertojen vuoksi.
- Tarvittaessa käytetään monivitaamiini- ja kivennäisainevalmistetta.

5.4 RAKENNEMUUTETUT RUOKAVALIOT

5.4.1 Pehmeä ruokavalio

Käyttö

Pehmeä ruokavalio on tarkoitettu asiakkaille, joilla on heikentynyt purentäkyky. Ruokavalio sopii yksilöllisesti myös henkilöille, joilla on nielemisvaikeuksia suun tai nielun arkuuden, kuivan suun, suun tai nielun alueelle tehdyn leikkauksen, tapaturman, tai neurologisten syiden vuoksi. Pehmeää ruokavaliota voidaan käyttää myös leikkausten jälkeen siirryttäessä nestemäisestä tai sosemaisesta ruoasta normaaliin ruokaan.

Pehmeää ruokavaliota harkitaan aina ensisijaisesti, mikäli perusruokavalion rakenne ei ole sopiva asiakkaalle ja vasta harkinnan jälkeen päädytään tarvittaessa sosemaiseen ruokavalioon.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Pehmeä ruokavalio koostetaan pääosin perusruokavalion ruoka-aineista. Pehmeässä ruokavaliossa valitaan ruoka-aineet ja ruoanvalmistusmenetelmät siten, että valmis ruoka on pehmeää ja haarukalla tarjoilulautasella hienonnettavissa ja pureskelematta nieltävää. Ruoan tulee olla mehevää, joten ruokaan lisätään tarvittaessa kastiketta tai öljyä.

- Viljavalmistetut tarjotaan puuroina ja velleinä sekä pehmeänä ja tarvittaessa kuorettomana leipänä.
- Juurekset ja kasvikset tarjotaan riittävän pehmeiksi keitettynä, soseena, hienojakoisena mehukkaana raasteena tai kasvituoremehuna. Peruna tarjotaan keitettynä, haarukalla hienonnettuna tai perunasoseena.
- Pehmeät marjat ja hedelmät tarjotaan sellaisenaan. Muut marjat ja hedelmät tarjotaan pieninä kuutioina, soseena, keittona, kiisselinä, hyytelönä, nektarina ja tuoremehuna sekä säilykehedelminä.
- Leikkeleinä käytetään pehmeää juustoa (esim. tuorejuustot, sulatejuustot), lihaleikkettä (esim. lihahyytelö, makkarat) ja kananmunaa.
- Kalaruuat ovat usein sellaisenaan riittävän pehmeitä, silakkapihvien tilalla tarjotaan kalamurekettä. Liha tarjotaan jauheliharuokana (esim. murekkeet, lihapyörökät, laattikoruoat) tai kokoliha mureaksi haudutettuna ja paloiteltuna. Uunibroilerin tilalla tarjotaan murekettä. Munakas ja munakokkeli sopivat sellaisenaan.
- Kastikkeita käytetään runsaasti.

Ruoan tilaus ja tarjoilu

Ruoka on selvästi merkittynä (PEHMEÄ). Kaikki erityisruokavaliot ja perusruokavalion muunnokset on tilattavissa pehmeärakenteisena. Ruoan ulkonäköön kiinnitetään erityishuomiota. Ruokailutilanteessa käytettävänä on aina myös haarukka. Ruokaa hienonnetaan tarpeen mukaan vasta ruokailutilanteessa.

5.4.2 Sosemainen ruokavalio

Käyttö

Sosemainen ruokavalio on tarkoitettu asiakkaille, joilla on puremis- ja nielemisvaikeuksia ja joille pehmeä ruokavalio on liian karkeajakoinen.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Sosemainen ruokavalio on perusruokavalion hienonnettu muoto, jossa ruokapalat pystyy hienontamaan haarukalla tarjoilulautasella. Se voidaan nauttia pureskelematta. Raaka-aineiden tulee olla ruoka-halua herättäviä ja ruoan ulkonäköön kiinnitetään huomiota jo valmistusvaiheessa. Aterian eri osat soseutetaan erillisinä ravintopalveluissa ja ne myös tarjotaan erillisinä.

- Viljavalmisteet tarjotaan puuroina ja velleinä. Leipä tarjotaan sellaisenaan, kuorettona, kostutettuna tai murumaisena.
- Kasvikset ja juurekset tarjotaan keitetyinä, soseutettuina tai tuoresoseena.
- Marjat ja hedelmät tarjotaan soseina, tasaisina kiisseleinä ja keittoina ja tuoremehuina.
- Liha, kala ja makkara tarjotaan ruoissa hienonnettuina ja soseutettuina. Leikkeleet tarjotaan jauhettuina tai käytetään pasteijoita, pehmeitä tuorejuustoja ja sulatejuustoja. Munakas ja munakokkeli sopivat sellaisenaan.

Ruoan tilaus ja tarjoilu

Ruoka on selvästi merkittynä (SOSE). Kaikki erityisruokavaliot ja perusruokavalion muunnokset on tilattavissa sosemaisena. Vaihtelevat lämpötilat stimuloivat nielemistä, joten sopiviin tarjoilulämpötiloihin kiinnitetään huomiota. Tarvittaessa osastolla voidaan käyttää apteekista hankittavaa sakeutusainetta, jolla voidaan sakeuttaa ruokia ja juomia.

Asiakkaalle tarjotaan riittävästi apua ruokailutilanteessa. Hänen ruokailuaan seurataan ja toiveet huomioidaan. Mahdollisuuksien mukaan siirrytään pehmeään ruokavalioon.

Ruokahaluttomille ja vain vähän syöville asiakkaille tilataan tehostettu sosemainen ruoka ja tarjotaan osastolla välipaloina apteekista saatavia kliinisiä täydennysravintovalmisteita.

5.4.3 Sileä sosemainen ruokavalio

Käyttö Sileä sosemainen ruokavalio on tarkoitettu asiakkaille, joilla on nielemisvaikeuksia ja joille sosemainen ruokavalio on liian karkeajakoinen. Ruoan tulee olla tasajakoista, siitä ei saa irrota nestettä tai kokkareita.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

- Viljavalmisteet tarjotaan sileinä jauhopuuroina ja velleinä.
- Kasvikset ja juurekset tarjotaan sileinä soseina, kylminä salaatteina tai lämpiminä kasvislisäkkeinä.
- Marjat ja hedelmät tarjotaan soseina tai sileinä kiisseleinä. Myös lasten hedelmä- ja marjasoseet sopivat.
- Liha, kala ja kananmuna tarjotaan kastikkeina ja hienojakoisina murekkeina eli timbaaleina.
- Nestemäisen maitotuotteet sopivat (osastolla saostettuna). Myös sileärakenteista jogurttia, rahkaa, kermaviiliä ja jäätelöä tarjotaan.
- Ruokaa täydennetään runsasenergisillä elintarvikkeilla, rasvalisillä ja kliinisillä täydennysravintojauheilla. Ruoan ulkonäköön ja väreihin kiinnitetään huomiota.

Ruoan tilaus ja tarjoilu

Ruoka on selvästi merkitty (SILEÄ). Ruoan tarjolle asettamiseen kiinnitetään erityis-huomiota. Ruokien tarjoilulämpötilaan kiinnitetään huomioita; kylmä ruoka (tai kylmällä vedellä stimuloiminen) saattaa edistää nielemistä. Juomat tarjotaan sakeutettuina. Tarvittaessa konsultoidaan puheterapeuttia.

Asiakkaalle tarjotaan riittävästi apua ruokailutilanteessa. Hänen ruokailuaan seurataan ja toiveet huomioidaan. Mahdollisuuksien mukaan siirrytään pehmeään ruokavalioon. Ruokahaluttomille ja vain vähän syöville asiakkaille tilataan tehostettu sileä sosemainen ruoka ja tarjotaan osastolla välipaloina apteekista saatavia kliinisiä täydennysravintovalmisteita (esim. vanukasmainen valmiste).

Nestemäinen ruokavalio

Nestemäinen ruokavalio ei ole ravitsemuksellisesti riittävä, joten sitä käytetään vain lyhytaikaisesti. Nestemäisen ruokavalion tilalle suositellaan kliinisiä täydennysravintovalmisteita (ks. liite 16)

5.5 ERITYISRUOKAVALIOT

5.5.1 Vähälaktoosinen ruokavalio

Käyttö

Vähälaktoosinen ruokavalio on tarkoitettu niille asiakkaille, jotka sietävät pieniä määriä laktoosia. Vähälaktoosisesta ruokavaliota käytetään myös tilapäisessä laktoosi-intoleranssissa esim. keliakian hoidon alkuvaiheessa muutaman kuukauden ajan.

Laktoosi-intoleranteilla henkilöillä ei ole riittävästi laktoosia pilkkovaa entsyymiä suolessa, jolloin maidon hiilihydraatti, laktoosi, ei imeydy vaan aiheuttaa erilaisia suolisto-oireita. Useimmat laktoosi-intolerantit sietävät vähälaktoosisesta ruokaa. **Täysin laktoositonta ruokavaliota tarvitaan hyvin harvoin.**

Laktoosi-intoleranssi todetaan kokeilemalla laktoosin sietoa. Tarvittaessa käytetään laboratoriotestejä (DNA-tutkimus ja laktoosirasituskoel).

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Vähälaktoosisesta ruokavaliosta poistetaan kaikki runsaasti laktoosia sisältävät ruoka-aineet ja ruokalajit. Ruokavaliossa käytetään vähälaktoosisia maitovalmisteita (hyla/into – tuotteet). Maitopohjaisissa ruoissa käytetään vähälaktoosisista tai laktoositonta tuotetta. Kypsytyt juustot ovat laktoosittomia, joten ne sopivat ruokavalioon.

Ruoan tilaus ja tarjoilu

Tarjolla olevassa ruoassa on merkintä sen sisältämästä vähäisestä laktoosimäärästä (VÄHÄ-LAKTOOSINEN). Aterijumaksi tarjotaan vähälaktoosisista maitoa tai laktoositonta maitojuomaa ja vähälaktoosisista tai laktoositonta piimää.

5.5.2 Laktoositon ruokavalio

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu niille harvoille laktoosi-intolerantikoille, jotka eivät siedä pienäkään määrää laktoosia. **Ruokavalio ei sovellu maitoallergisille.**

Laktoosi-intoleranssi todetaan laktoosirasituskoelalla tai geenitestillä ja sopivan laktoosimäärän kokeiluilla.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Ruoka ei sisällä lainkaan laktoosia. Maitoa tai maitovalmisteita sisältävät ruokalajit ja elintarvikkeet korvataan täysin laktoosittomilla vaihtoehdoilla. Ruokavaliossa ei käytetä vähälaktoosisia tuotteita (hyla/into – tuotteet). Jälkiruokina ja välipaloina voidaan tarjota ruokalistan mukaisesti laktoosittomia maitotuotteita (jogurtteja, jäätelöitä ym.) tai vastaavia soija-, riisi- tai kaurapohjaisia tuotteita.

Kypsytyt juustot ovat laktoosittomia, joten niitä käytetään ruoanvalmistuksessa ja leikkeleinä.

Ruoan tilaus ja tarjoilu

Ruokavalioon sopiva ruoka on selvästi merkittynä (LAKTOOSITON).

Ruokajuomana tarjotaan laktoositonta maitojuomaa ja laktoositonta piimää. Leipärasvana käytetään laktoositonta kasvirasvavevitettä.

5.5.3 Keliakiaruokavalio

Käyttö

Keliakiaruokavalio on tarkoitettu keliakiaa ja ihokeliakiaa (dermatitis herpetiformis) sairastaville henkilöille. Noin puolella keliakikoista on taudin toteamisvaiheessa laktoosi-intoleranssi, joten vähälaktoosinen ruokavalio saattaa ainakin alussa olla tarpeen. Laktoosin sieto paranee yleensä suolinukan parantuessa.

Keliakia tulee olla lääkärin toteama. Keliakia todetaan tähystyksellä otetusta ohutsuolikoepalasta ja ihonkeliakia ihokoepalasta. Ruokavaliohoitoa ei saa aloittaa ennen tähystystä. Ruokavalio on elinikäinen.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Haitallisia viljoja ovat vehnä, ruis ja ohra, joita vältetään tarkkaan. Korvaavina viljoina käytetään gluteenitonta kauraa, tattaria, hirssiä, maissia, riisiä ja vehnätärkkelystä sisältäviä erityisruokavaliovalmisteita. Raaka-aineiden säilytyksessä ja ruoanvalmistuksessa varmistetaan, ettei gluteenipitoisia aineita sekoitu raaka-aineisiin.

Ruoanvalmistuksessa käytetään **gluteenittomia** ja **erittäin vähägluteenisia** jauhoseoksia, ensisijaisesti täysjyvätuotteina. Kauratuotteista valitaan valmisteet, joiden gluteenittomuuden tuottaja takaa. Puuroina käytetään vaihdellen kaura-, riisi-, hirssi-, maissi- ja tattaripuuroja sellaisenaan tai marjapuuroina. Kastikkeet suurstetaan gluteenittomilla jauhoseoksilla tai riisi- tai maissijauholla. Ohratärkkelystä (Ohrakas) ei käytetä sen sisältämien gluteenijäämien vuoksi. Pastatuotteina käytetään gluteenittomia tai erittäin vähägluteenisia vaihtoehtoja. Korppujauhoista käytetään gluteenittomia tuotteita.

Ruoan tilaus ja tarjoilu

Ruokavalioon sopiva ruoka on selvästi merkittynä (KELIAKIA).

Keliakikolle tarkoitettut leivät säilytetään ja kuljetetaan erillään gluteenipitoisista leivistä, esimerkiksi tuorekelmulla suojattuna. Kokonainen leipä leikataan erillisellä leikkuulaudalla. Leiville levitetään rasva erillisestä rasiasta, esimerkiksi annospakatusta rasvanapista.

5.5.4 Maitoallergisen ruokavalio

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu asiakkaille, jotka ovat allergisia lehmänmaidon proteiineille eli valkuaisaineille. Ruokavaliota **ei** ole tarkoitettu laktoosi-intolerantikoille. Sanaa ”maidoton” ei käytetä sen epätarkkuuden takia.

Maitoallergia tulee olla lääkärin toteama. Maidon sietoa testataan lääkärin ohjeiden mukaisesti. Maidon eliminaatioon tulee päätyä vasta harkinnan jälkeen, sillä ikääntyneillä maito ja maitovalmisteet ovat tärkeitä proteiinin lähteitä.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Perusruokavaliosta poistetaan tarkoin kaikki maitoproteiinia sisältävät tuotteet ja korvataan ne ravitsemuksellisesti sopivilla tuotteilla (ks. taulukko 8). Elintarvikkeet eivät saa sisältää mitään maidon ainesosia (maitoproteiini, hera, heraproteiini, kaseiini, kaseinaatti, laktalbumiini).

Taulukko 8. Maitoallergisen ruokavaliossa käytettävät korvaavat tuotteet
Lähde: Ravitsemushoito. VRN 2010 (mukaillen).

Sopimaton maitotuote	Korvaava tuote
Maito, vähälaktoosinen maito, laktoositon maitojuoma, luomumaito, vuo-henmaito, piimät	Soija-, kaura- ja riisijuoma vesi, mehu, kotikalja
Viili, jogurtti, rahka	Soijasta valmistetut jogurtintapaiset valmisteet ja vanukkaat kauravalmisteet
Kerma, ranskankerma, smetana, maito-pohjaiset kasvirasvasekoitteet	Soija-, kaura- ja riisipohjaiset kasvirasvasekoit-teet ja vaahtoutuvat kasvirasvasekoitteet
Jäätelöt, sorbetit	Soija-, kaura- ja riisipohjaiset jäätelöt, maidottomat sorbetit
Juustot	Soijapohjaiset juustot ja tofu lihaleikkelet

Maitoallergisen ruokavaliossa riittävä energian ja proteiinin saanti turvataan tarjoamalla li-haa, lihavalmisteita, kanaa ja kalaa kahdella aterialla päivittäin ja runsaammin lihaleikkelei-tä välipaloilla.

Ruoan tilaus ja tarjoilu

Ruokavalioon sopiva ruoka on selvästi merkittynä (EI MAITOA).

Ruoka tarjoillaan niin, ettei synny sekoittumisen vaaraa maitoa sisältävän ruoan kanssa.

Maidon ja piimän tilalla tarjotaan riisi-, kaura- ja soijajuomia, vettä tai kotikaljaa. Tilaus-lomakkeelle merkitään, mitä edellä mainituista juomista asiakas käyttää ruokajuomana. Leipärasvana käytetään maidotonta leivettä.

5.5.5 Vilja-allergisen ruokavalio

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu vilja-allergisille.

Vilja-allergia tulee olla lääkärin toteama. Ruokavaliota **ei** käytetä keliakikoille.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Ruokavaliosta poistetaan yksilöllisesti todetun allergian mukaisesti joko kaikki yleisesti käytetyt viljalajit (vehnä, kaura, ruis, ohra) tai osa näistä. Allergiaa voivat aiheuttaa myös muut viljat, joita poistetaan tarpeen mukaan. Poistetun viljan tilalla käytetään monipuolisesti sopivia viljoja pääsääntöisesti täysjyväviljavalmisteina.

Vehnä- tai ohra-allergiassa ei käytetä vehnä- tai ohratärkkelystä. Elintarvikkeiden säilytyksen ja ruoanvalmistuksen aikana estetään täysin muiden viljojen joutuminen ruokaan.

Taulukko 9. Vilja-allergisen ruokavalioon sopimattomat tuotteet

Lähde: Ravitsemushoito ja ruokailu -suositusluonnos

oireita aiheuttava vilja	SOPIMATTOMAT VILJATUOTTEET
VEHNÄ	<ul style="list-style-type: none"> o vehnä-, graham-, hiivaleipä-, sämpyläjauho, vehnähiutaleet, -leseet, -alkiot o durumvehnä, speltti, semolina (durumvehnä jauho), bulguri (vehnäsuurimo), kuskus (vehnäsuurimo), tricale (ruisvehnä) o vehnää sisältävät leivät, useat ruisleivät, pullat, kakut, keksit, mysli ja murot o makaroni, pasta, spagetti o vehnäitärkkelystä sisältävät jauhoseokset o mannaryynit, korppujauho sekä niitä sisältävät ruoat, kuten vispipuuro, lihapullat, liha-, kala- ja kasvismureke o vehnäjauhoja sisältävät kastikkeet, keitot, leivitetty liha- ja kalaruuat, kuten kalapuikot o vehnää sisältävät maustekastikkeet, sinapit, mausteseokset, liemivalmisteet o lakritsa
OHRA	<ul style="list-style-type: none"> o ohrajauho, -hiutale, -ryynit, -itärkkelys, -riisi o ohraa sisältävä leipä, rieska, puurot, ryynimakkarat o ohrahiutaleita sisältävä mysli, talkkunajauho o mallas, mallasuute (ohramallasuutetta sisältävät murot voivat sopia niiden hyvin pienen ohraproteiinimäärän vuoksi)
RUIS	<ul style="list-style-type: none"> o ruisjauho, -rouhe, -hiutale, -lese, -kuitu, -riisi o ruista sisältävät leivät, leivonnaiset, kuten karjalanpiirakat, puurot, myslit, mämmi, ruismaltaat
KAURA	<ul style="list-style-type: none"> o kaurajauho, -hiutale, -lese, -murot o kauraa sisältävät leivät, leivonnaiset, puurot, myslit, talkkunajauho o kaurasta valmistetut juomat, välipalajuomat, jäätelönkaltaiset valmisteet ja rasvasekoitteet ”kaurakerma”
tärkkelys	<ul style="list-style-type: none"> o vehnä- ja ohratärkkelys o viljasta valmistettu tärkkelyssiirappi, glukoosifruktoosisiirappi, maltodekstriini ja muunnetut tärkkelykset eivät todennäköisesti aiheuta oireita, koska niiden sisältämä proteiinimäärä on hyvin pieni

Ruoan tilaus ja tarjoilu

Ruokavalioon sopiva ruoka on selvästi merkitty: EI, ne viljat joita ei sisällä. Esimerkiksi: EI VEHNÄ JA OHRA. Tarvittaessa merkitään asiakkaan nimellä. Ruoka asetetaan tarjolle niin, ettei sekoittumisen vaaraa ole.

Vilja-allergisen leivät säilytetään erillään muista, leipä leikataan erillisellä leikkuulaudalla, tarjolla on erillinen leipärasva (esimerkiksi annospakatut rasvat).

5.5.6 Kala-allergisen ruokavalio

Käyttö

Ruokavaliota on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat allergisia kalalle. Kalalajien siedossa voi olla yksilöllisiä eroja. Kala-allerginen voi herkistyä myös äyriäisille, kuten katkaravuille.

Kala-allergia tulee olla lääkärin toteama.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Ruokavaliossa ei käytetä kalaa eikä kalatuotteita. Kalan tilalla tarjotaan proteiinipitoisia elintarvikkeita, kuten lihaa, broileria tai lihavalmisteita.

Ruoan tarjoilu

Ruokavalioon sopiva ruoka tulee olla selvästi merkittynä (EI KALAA). Mikäli kalan haju aiheuttaa voimakkaita oireita, järjestetään kala-allergikolle ruokailumahdollisuus jossain muualla kuin varsinaisessa ruokailutilassa.

5.5.7 Muut ruoka-aineallergiat ja yliherkkyydet

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu henkilöille, joilla on todettu jokin ruoka-aineallergia tai yliherkkyys. Ruokavaliot valmistetaan yksilöllisesti. Sopimattomia ruoka-aineita kysytään asiakkaalta tulohaastattelussa ja ne merkitään tilauslomakkeelle.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Perusruokavaliosta poistetaan vain oireita aiheuttavat ruoka-aineet ja/tai mausteet. Ruokavaliossa ei myöskään käytetä tuotteita, jotka sisältävät oireita aiheuttavia elintarvikkeita.

Ruoan tilaus ja tarjoilu

Ruokavalioon sopiva ruoka tulee olla selvästi merkittynä: EI, ne ruoka-aine/-aineet, joita ei sisällä, esim. EI PAPRIKA.

5.5.8 Vähäproteiininen ja vähäfosforinen ruokavalio, sisältää proteiinia 40 tai 60 g

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu munuaisten vajaatoimintaa sairastaville asiakkaille.

Ruokavaliossa toteutuu proteiini-, fosfori- ja suolarajoitus. Mikäli myös kaliumrajoitus on tarpeen, se merkitään ruokatilaukseen.

Asiakkaan proteiinirajoitus määritellään yksilöllisesti munuaisten vajaatoiminnan asteen mukaan (hoitava lääkäri ja ravitsemusterapeutti). Ruoan tulee sisältää riittävästi hyvälaatuista proteiinia. Runsaassa proteiinuriassa, korvataan virtsaan menetetty proteiini vastavalla määrällä proteiinia ruokavaliossa.

Ruokavaliossa toteutuu proteiinirajoituksen ohella fosforirajoitus (enintään 800 – 1000 mg/vrk) ja suolarajoitus (alle 5 g/vrk). Rasvan tulee olla pääsääntöisesti pehmeää. Ruoassa pyritään huolehtimaan riittävästä yksilöllisestä energiansaannista. Vitamiini- ja kivennäisainelisiä käytetään tarpeen mukaan.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Ensisijaisesti käytetään 60 g:n rajoitusta.

- Ruoanvalmistuksessa ei käytetä nestemäisiä maitovalmisteita, ei myöskään kovia juustoja, sulatejuustoja, maitojauheita ja salaattijuustoa. Tarvittaessa tilalla käytetään riisi-, soija- ja kauravalmisteita, joista valitaan mahdollisuuksien mukaan vähiten fosforin sisältävä tuote. Nestemäisiä maitovalmisteita, kuten maitoa, piimää, viiliä ja jogurttia rajoitetaan korkeintaan 1 - 2 dl:aan päivässä. Juustoja ei tarjota leikkeleenä.
- Liha ja kala valitaan marinoimattomina ja mahdollisimman vähän suolaa sisältävinä. Kalaa tarjotaan 2-3 kertaa viikossa ruodottomana ja ilman nahkaa. Makkaraa ja liha-leikkeitä tarjotaan satunnaisesti pieniä määriä. mahdollisuuksien mukaan suositaan omatekoisia lihaleikkeitä. Liha- ja kala-annokset pyritään pitämään kohtuullisina.
- Viljavalmisteista suositaan vaaleita viljavalmisteita kuten ranskanleipää, vehnäsämpylöitä ja patonkia. Näistä valitaan vähäsuolaisia vaihtoehtoja. Aamupuurona voidaan silloin tällöin tarjota täysjyväviljapuuroa, myös vähäsuolaista ruisleipää tarjotaan välillä. Tiukemmassa proteiinirajoituksessa (40 g) tarjotaan gluteenitonta leipää. Tällöin leivän maittavuutta voi parantaa paahtamalla leivän.
- Elintarvikkeita valittaessa pyritään siihen, että ne eivät sisällä fosfaatteja lisäaineena (E338-343, E450-452). Leivinjauhetta vältetään. Mausteista, maustekastikkeista ja liemivalmisteista valitaan suolattomia tai vähän suolaa sisältäviä tuotteita. Mineraalisuolaa ei käytetä.
- Ruokavaliossa ei käytetä pähkinöitä, mantelia, suklaata eikä kaakaota.
- Ruoanvalmistuksessa voidaan käyttää tarvittaessa pehmeää kasvirasvaa ja sokeria enemmän kuin peruseruokavaliossa. Leipärasvaa käytetään normaalia enemmän. Tarvittaessa energiansaantia voidaan lisätä myös marmeladin ja hillon avulla ja käyttämällä janojuomia virvoitusjuomia ja mehuja.
- Mikäli tarvitaan tehostettua ruokavaliota, voidaan fosfori- ja proteiinirajoitusta lieventää.

Kaliumrajoitus

Mikäli kaliumia on tarpeen rajoittaa, liitetään ruokavalioon myös kaliumrajoitus.

Kaliumrajoitetussa ruokavaliossa:

- Päivittäin toisella aterialla tarjotaan perunaa, toisella riisiä tai makaronia. Perunat kuoritaan ja liotetaan ennen keittämistä runsaassa keitinvedessä.
- Kasviksista, marjoista ja hedelmistä valitaan vähiten kaliumia sisältäviä elintarvikkeita kuten lehtisalaattia, kurkkua, kiinankaalia, mustikoita, puolukoita ja karpaloita ja mahdollisuuksien mukaan käytetään myös säilykkeitä.
- Vältetään täysmehujen tarjoamista.
- Vältetään runsaasti kaliumia sisältäviä elintarvikkeita kuten kuivattuja hedelmiä, viinimarjoja, banaania ja runsasta tomaatin käyttöä.
- Juurekset ja pakastevihannekset pyritään tarjoamaan keitettynä runsaassa keitinvedessä.

Ruoan tilaus ja tarjoilu

Ruokavalioon sopiva ruoka merkitään asiakkaan nimellä.

Asiakkaalle tarjotaan vaaleaa leipää (40 g rajoituksessa gluteenitonta leipää) ja leikkeleiden tilalle kasviksia. Juomina tarjotaan aterioilla vettä, mehua, kotikaljaa ja vähänatriumista kivennäisvettä.

Ruokahaluttomille asiakkaille voi tarjota energialisiksi kliinisistä täydennysravintovalmisteista sairauskohtaisia tuotteita (ks. liite 16). Lisänä voi käyttää myös jauhemaisia valmisteita.

5.5.9 Hemodialyysipotilaan ruokavalio

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu hemodialyysipotilaille.

Ruokavaliossa keskeistä on riittävä proteiini- ja energiamäärä sekä niukka fosfori-, kalium- ja natriummäärä.

Nestemäärää rajoitetaan yksilöllisesti. Nesterajoitus on yksilöllinen ja riippuu virtsamäärästä. Tavoitteena on, ettei paino nouse liikaa dialyysihoitojen välillä. Nesteitä (juomat ja ruokien sisältämä neste) saa sisältyä ruokavalioon korkeintaan noin 5 dl vuorokautista virtsamäärää enemmän. Ruokien sisältämiksi nesteiksi lasketaan nestemäiset ruoat ja jälkiruoat.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

- Ruoanvalmistuksessa ei käytetä nestemäisiä maitovalmisteita, ei myöskään kovia juustoja, sulatejuustoja, maitojauheita ja salaattijuustoa. Tarvittaessa tilalla käytetään riisi-, soija- ja kauravalmisteita, joista valitaan mahdollisuuksien mukaan vähiten fosforin sisältävä tuote. Nestemäisiä maitovalmisteita, kuten maitoa, piimää, viiliä ja jogurttia rajoitetaan korkeintaan 1 - 2 dl:aan päivässä.
- Liha ja kala valitaan marinoimattomina ja mahdollisimman vähän suolaa sisältävinä. Kalaa tarjotaan 2-3 kertaa viikossa ruodottomana ja ilman nahkaa. Liha- ja kalaannokset ovat pääaterioilla normaalia suuremmat. Leikkeleinä käytetään kokolihaleikkeleitä, joista suositaan omatekoisia, koska niissä ei ole fosfaatteja lisäaineena. Makkaroitu tarjotaan harvoin.
- Viljavalmisteista suositetaan vaaleita viljavalmisteita kuten ranskanleipää, vehnäsämpylöitä ja patonkia. Näistä valitaan vähäsuolaisia vaihtoehtoja. Aamupuurona voidaan silloin tällöin tarjota täysjyväviljapuuroa, myös vähäsuolaista ruisleipää tarjotaan välillä. Tiukemmassa proteiinirajoituksessa (40 g) tarjotaan gluteenitonta leipää. Tällöin leivän maittavuutta voi parantaa paahtamalla leivän.
- Perunaa tarjotaan vain toisella aterialla. Runsaasti kaliumia sisältäviä marjoja ja hedelmiä kuten viinimarjoja, banaania, kuivattuja hedelmiä tai täysmehuja ei tarjota.
- Keittoja ei tarjota tai ne tarjotaan hyvin vähäliemisinä nesterajoituksen vuoksi.
- Elintarvikkeita valittaessa pyritään siihen, että ne eivät sisällä fosfaatteja lisäaineena (E338-343, E450-452). Leivinjauhetta vältetään. Mausteista, maustekastikkeista ja liemivalmisteista valitaan suolattomia tai vähän suolaa sisältäviä tuotteita. Mineraalisuolaa ei käytetä.
- Ruokavaliossa ei käytetä pähkinöitä, mantelia, suklaata eikä kaakaota.
- Ruoanvalmistuksessa voidaan käyttää tarvittaessa pehmeää kasvivasvaa ja sokeria enemmän kuin peruseruokavaliossa. Leipärasvaa käytetään normaalia enemmän.

Ruoan tilaus ja tarjoilu

Ruoka tarjotaan selvästi merkittynä asiakkaan nimellä.

Mikäli asiakas tarvitsee lisäenergiaa ja proteiinia, tarjotaan lisänä kliinisistä täydennysravintovalmisteista sairauskohtaisia tuotteita (ks. liite 16).

5.5.10 Peritoneaalidialyysipotilaan ruokavalio

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu peritoneaalidialyysipotilaille.

Ruokavaliossa toteutuu riittävä proteiinimäärä (70–100 g), fosforirajoitus (noin 900 mg) ja yksilöllisesti arvioitu energiamäärä. Kaliumrajoitusta ei yleensä tarvita. Energian tarvetta arvioitaessa huomioidaan dialyysinesteestä saatu energia (yleensä 300 – 500 kcal/pv).

Vajaaravitsemustilassa oleville potilaille voidaan korvata yksi glukoosia sisältävä dialyysipussi aminohappoja sisältävällä dialyysipussilla.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

- Elintarvikkeiden valinta kuten dialyysipotilaan ruokavaliossa.
- Mikäli asiakkaalla on nesterajoitus, annostellaan keitot vähäliemisinä.
- Sokeria käytetään niukasti, makeutukseen käytetään keinotekoisia makeuttajia.

Fosforirajoituksen vuoksi nestemäisiä maitovalmisteita tarjotaan vain 2 dl/pv ja käytetään ensisijaisesti vaaleita viljavalmisteita (patonki, vehnäsämpylä, ranskanleipä tms.). Aamupuurona voidaan silloin tällöin tarjota täysjyväviljapuuroa.

Ruoan tilaus ja tarjoilu

Ruoka merkitään asiakkaan nimellä.

Mikäli asiakas tarvitsee lisäenergiaa ja/tai – proteiinia (esim. vajaaravitsemustila, peritoniitti), tarjotaan hänelle päivittäin kliinisistä täydennysravintovalmisteista sairauskohtaisia tuotteita (ks. liite 16).

5.5.11 Maha-suoliongelmaisen ruokavalio

Käyttö

Ruokavalio on tarkoitettu asiakkaille, joille tarvitaan kaasunmuodostusta ehkäisevää (vaikeat ripuli-, sappi- ja dyspepsiaoireet) ja suolentukkeumaa (suolen ahtaumat, kasvaimet) ehkäisevää ruokaa. Ruokavaliota voi käyttää myös tulehduksellisten suolistosairauksien (Crohnin tauti, haavainen paksusuolentulehdus) oireillessa voimakkaasti.

Ruokavalio on ravintosisällöltään puutteellinen ja se on tarkoitettu **vain tilapäiseen käyttöön**. Pitkäaikaisessa käytössä konsultoidaan ravitsemusterapeuttia.

Elintarvikkeiden valinta ja ruoanvalmistus

Ruokavaliosta poistetaan huonosti sulavat ja suolen tukkeumavaaraa lisäävät ruoka-aineet. Ruoassa vältetään myös pitkäsaikeisia ja kaasua muodostavia ruoka-aineita. **Ruoka valmistetaan vähälaktoosisena ja tarvittaessa se voidaan tilata laktoosittomana.**

Poistettavat elintarvikkeet:

Kaasua muodostavat aineet: kerä-, puna- ja ruusukaali, kiinankaali, kyssäkaali, parsakaali, parsakaali, salaattit, lanttu, nauris, herneet, maissi, pavut, linssit, sienet, paprika, sipuli, meloni, omena, päärynä, sorbitoli, ksylitoli, maltitoli, mannitoli, laktitoli, hiilihappoiset juomat.

Suolen tukkeuman riskiä lisäävät: sitrushedelmät lohkoina (mehut käy), tuore ananas, viinirypäleet, tomaatti kuorineen, suuret raakaraasteannokset, sitkeä liha, kokonaiset ja rouhitut jyvät, leseet, siemenet, pähkinät ja mantelit, kuivatut hedelmät.

Sopivat elintarvikkeet:

- leivät, jotka eivät sisällä kokonaisia siemeniä, jyviä tai rouheita (hyvin tuore leipä saattaa aiheuttaa vatsavaivoja), tarvittaessa leivästä poistetaan kuoret
- vellit ja puurot, jotka eivät sisällä leseitä tai kuivattuja hedelmiä, riisituotteista ei kojojyvätuotteita
- hienoksi jauhettut, kuorettomat kasvikset kuten kurkku, kesäkurpitsa, tomaatti (kuoret ja siemenet poistettuna) ja porkkana
- kiisselit, joissa marjat ja hedelmät soseutettu (mansikka, mustikka, vadelma, herukat, säilykehedelmät) ja siemenet, kuoret ja kovat kalvot poistettu
- mehut, nektarit ja hedelmä- ja marjasoseet
- sellaisenaan käy banaani, siemenetön hunajameloni, kiivi siemenettömänä, säilykeananasmurska, säilykemandariini, -persikka ja – päärynä, tuore päärynä, aprikoosi, nektariini ja persikka kuorittuna
- vähälaktoosiset ja laktoosittomat nestemäiset maitovalmisteet, joissa ei ole suurikoisia hedelmäpaloja tai kokonaisia marjoja
- juustot (ei sitkeitä juustoja kuten Kainuun juustoleipää tai juustokuorrutuksia)
- liha jauhelihana tai mureaksi haudutettuna. Sitkeää tai kalvoista lihaa ei potilaille tarjota. Kala sopii useimmille. Broileria käytetään suikaleina. Kokolihaleikkeet ja leikkemakkarat käyvät sellaisenaan. Kanamunaa voi käyttää ruoanvalmistuksessa, sellaisenaan sitä ei tarjota.
- ravintorasvoja käytetään tavanomaiseen tapaan ruoanvalmistuksessa ja leivillä. Jos potilaalla on rasvanimeytymishäiriö, vähennetään tarvittaessa rasvan määrää.
- juomista vesi, laimeat mehut ja tee. Elektrolyyttitasapainon ylläpitämiseksi (esim. potilaan ripuloidessa runsaasti) voidaan tarjota natriumpitoista kivennäisvettä.

Ruoan tilaus ja tarjoilu

Ruokailutilanteessa asiakasta asiakkaalle annostellaan pienehköjä ruokamääriä ja kannustetaan asiakasta pureskelemaan ruoka huolellisesti. Ruokailun yhteydessä tarjoillaan vain pieniä suullisia juomaa, jolloin ruoan läpikulku aika hidastuu. Riittävästä juomisesta tulee kuitenkin huolehtia; juomat tarjoillaan pääasiassa aterioiden välillä.

Ravinnonsaannin turvaamiseksi tarjoillaan osastolla ylimääräisiä välipaloja, esimerkiksi täydennysravintojuomia pienissä erissä vedellä laimennettuna.

Maitohappobakteereja sisältävät tuotteet saattavat rauhoittaa ripulia. Asiakkaan tulee välttää pastilleja ja purukumeja, jotka sisältävät huonosti imeytyviä makeutusaineita (sorbitoli, ksylitoli, maltitoli, mannitoli).

5.6 RAVITSEMUSHOITO ERITYISTILANTEISSA

5.6.1 Syöpäpotilaan ravitsemushoito

Syöpäsairaus aiheuttaa usein ravitsemuksellisia ongelmia. Vilkaasti jakautuva syöpäkasvain ja hoidot voivat johtaa aliravitsemuksen kehittymiseen ja potilaan laihtumiseen.

Säde- ja sytostaattihoidot voivat aiheuttaa ruokahaluttomuutta, ripulia tai ummesta, pahoinvointia ja oksentelua. Hoidot voivat vaurioittaa suun ja nielun limakalvoja, jolloin nieleminen on kivuliasta. Syljen erityksen väheneminen aiheuttaa suun kuivumista, heikentää makuaistimuksia ja vaikeuttaa syömistä. Pään ja kaulan alueelle kohdistunut sädehoito tuhoaa kielen makunystyjä ja makusilmuja ja muuttaa makuaistimusta. Makean ja happaman tai suolaisen ja karvaan maistaminen vaihtelee yksilöllisesti. Mahan ja suoliston alueella tehdyt leikkaukset aiheuttavat myös imeytymishäiriöitä. Syöpäkasvain voi tukkia ruoansulatuskanavan ja estää ruoan kulkua, ruoansulatusta ja ravintoaineiden imeytymistä. Ripulin ja oksentelun myötä menetetään ravintoaineita. Ruokahaluttomuus johtaa ruokamäärän pienentymiseen.

Ruokavaliohoidon tavoitteena on lievittää potilaan oireita ja pitää yllä mahdollisimman hyvää ravitsemustilaa. Hyväkuntoinen potilas kestää hoidot paremmin, hänellä on vähemmän infektioita ja muita hoidon sivuvaikutuksia. Hoito myös tehoaa paremmin.

Jokaisen syöpäpotilaan ravitsemustila arvioidaan yksilöllisesti. Jos potilaan ravitsemustila on hyvä, potilaalle sopii sairaalan perusruoka.

Ensisijaisesti syöpäpotilaalle pyritään turvaamaan riittävä energian ja proteiinin saanti. Ravitsemusta voidaan tehostaa esimerkiksi tilaamalla potilaalle toiveruokia, tehostettu ruokavalio tai kliinisiä täydennysravintovalmisteita. Yksinomainen tai täydentävä letkuruokin on aiheellista, jos potilas ei saa suun kautta riittävästi ravintoa. Tarvittaessa käytetään parenteraalista ravitsemusta muiden menetelmien rinnalla tai yksinomaisena hoitomuotona.

Vitamiini- ja kivennäisvalmisteita käytetään tarpeen mukaan. Niiden käyttö on perusteltua, jos ruokavalio on ollut pitkään yksipuolinen ja ruokamäärät pieniä. Niistä on kuitenkin hyvä neuvotella lääkärin kanssa. Aliravitsemuksen ehkäiseminen tai korjaaminen edellyttää potilaan ravinnonsaannin ja ravitsemustilan säännöllistä seuraamista.

Asiakkaan kanssa keskustellaan toistuvasti hänen ruokailuunsa liittyvistä ongelmista (laihtuminen, ruokahaluttomuus, pahoinvointi, makumuutokset, kuiva tai kipeä suu, nielemisvaikeudet, närästys, ummetus, ilmavaivat, ripuli). Ruokaongelmia voidaan helpottaa pienillä yksilöllisillä muutoksilla ruokailussa. Potilaan tarpeet ja toiveet ruoan laadun ja rakenteen suhteen pyritään toteuttamaan. Ruokahaluttomalle tai muuten huonosti syöväälle potilaalle tilataan ylimääräisiä tai vaihtoehtoisia välipaloja, kylmä leikkelelautanen tai muu potilasta paremmin miellyttävä ruoka-annos.

5.6.2 Muistipotilaan ravitsemushoito

Muistisairaus altistaa vajaaravitsemukselle, joten keskeistä ravitsemushoidossa on laihtumisen ehkäisy. Noin joka kolmas lievää tai keskivaikeaa dementiaa sairastavista laihtuu, osa jo ennen kongnitiivisten toimintojen heikkenemistä. Laihtuminen saattaa johtua mm. syömisen unohtamisesta, levottomuudesta ja makumuutoksista. Painoa seurataan säännöllisesti ja mikäli paino on laskussa, niin tehostetaan ravitsemushoitoa (ks. sivu 20). Mikäli dementiaa sairastava kieltäytyy täysin syömästä ja juomasta, keskustellaan omaisten kanssa, kuinka kauan on inhimillistä jatkaa ruoan antamista. Dementian myöhäiseen vaiheeseen liittyvät usein myös nielemisvaikeudet ja aspiraatiovaara. Myös näistä tilanteista on hyvä keskustella ennalta omaisten kanssa.

Taulukko 9. Dementiaa sairastavan ravitsemusta ja ravitsemustilaa edistävät keinot kodinomaisessa ruokailussa (Lähde: Ravitsemushoito, VRN 2010. Mukailtu Thomas'in ja Bishop'in (2007) julkaisusta).

ONGELMA	KEINOT
Laihtuminen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pienet, useat (6-8 ateriaa/vrk) ateriat päivässä samaan aikaan tarjottuna tuovat turvallisuudentunnetta ja lohtua. ○ Panostetaan aamuateriaan ja lounaaseen, jolloin potilaat ovat virkeimmillään. ○ Omainen tai henkilökunta syö mallina dementiaa sairastavan kanssa. ○ Rohkaistaan puhumaan ja keskustelemaan ruoan maistumisesta, muistellaan menynyttä aikaa, kuten ruokailu- ja ruokamuistoja potilaan elämän varrelta.
Liian vähäinen juominen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tarjotaan nestemäisiä ruokia kuten keittoja, kastikkeita ja jälkiruokia. ○ Tarjotaan erilaisia juomia kuten kahvia, teetä, mehua ja pirtelöitä. ○ Tarjotaan täydennysravintovalmisteita 1-2 kertaa päivässä.
Toimintakyvyn heikkeneminen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Omatoimisuutta tuetaan niin pitkään kuin mahdollista, sotkuisesta syömisestä ei välitetä. ○ Rohkaistaan syömään käsin, esim. voileipää, keitettyä kananmunaa. ○ Dementiaa sairastava otetaan mukaan kykyjensä mukaan ruoanlaittoon ja pöydän kattamiseen. ○ Leipominen tuo vaihtelua ja lisää vuorovaikutusta. ○ Kiitetään syömisestä päätyttyä ja osoitetaan kiintymystä.
Ruokailutaitojen heikentyminen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lämpölautanen pitää ruoan lämpimänä silloin kun syöminen on hidasta. ○ Erilaisten ruokailua helpottavien apuvälineiden käyttö. ○ Sanallinen ohjailu auttaa ruokailun aloittamisessa. Avustaja voi auttaa ruokailun alkuun asettamalla ruokailuvälineet potilaan käteen ja antamalla pari lusikallista ruokaa potilaan suuhun. Näin potilas oivaltaa että on kyse ruokailusta.
Kuiva suu, hampaat	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tarkistetaan lääkehoito (esim. masennuslääkkeet, antipsykootit, vahvat unilääkkeet). ○ Tarjotaan mieliruokia ja -juomia
Nielemisvaikeudet	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nielemisestä muistutetaan, jos dementiaa sairastava unohtaa niellä. ○ Nielemisen näyttäminen saattaa olla aiheellista. ○ Juomien sakeuttaminen.
Syömishäiriöt	<ul style="list-style-type: none"> ○ Suun avaamattomuudessa avustava henkilö voi pyytää sanomaan "A" tai haukottelemaan tai painaa kevyesti leuan alle tai viedään lusikka suuhun. ○ Jos potilas laittaa suuhun liian suurin annosmääriä, ruoka leikataan etukäteen sopiviin annospaloihin. ○ Ruokalajien keskenään sekoittelusta lautasella ei kannata välittää, ellei henkilö siitä itse häiriinny. Jos henkilö itse masentuu siitä, hänet siirretään pois pöydästä ja tuodaan hetken päästä uutta ruoka-annosta syömään. Pata- ja laatikkoruokien tarjoaminen estävät ruoka-aineiden sekoittelun. Jälkiruoat on hyvä tarjota erikseen.
Sekavuustila, käyttösoireet	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mahdollisimman yksinkertainen ruokailuympäristö, esimerkiksi kukat, mausteikot poistetaan. ○ Yksinkertaiset kuviottomat lautaset ja liinat. ○ Tarjotaan vain yksi ruokalaji kerralla. ○ Käytössä vain yksi ruokailuväline, useimmiten lusikalla syöminen onnistuu parhaiten. ○ Häiriötön ruokailuympäristö ja siksi televisio ja radio suljetaan. ○ Rauhoittava musiikki voi olla hyödyksi. ○ Tarjotaan yksinkertaisia ja selkeitä ruokalajeja. Esimerkiksi peruna, liha, kana tai kala sekä kastike annostellaan lautaselle erillään. Tarvittaessa tarjotaan helposti sormilla syötävää ruokaa. ○ Ruokailutilanteessa annetaan tarvittaessa ohjeita, esimerkiksi kirjallisena tarjottimella.

5.6.3 Saattohoitopotilaan ravitsemushoito

Saattohoidossa olevan asiakkaan mielipide syömisestä ja juomisesta pyritään selvittämään mahdollisuuksien mukaan. Asiakkaalta tiedustellaan päivittäin, mitä hän haluaa syödä ja toiveet pyritään toteuttamaan. Usein mieluisia ovat puurot, kiisselit ja muut pehmeät ruoat, joissa on perusmaut. Suun säännöllinen puhdistamisesta, suun kostuttamisesta ja huulten rasvauksesta huolehditaan.

LÄHTEET JA LISÄTIETOA

Geriatría. Tilvis R, Pitkälä K, Stranberg T, Sulkava R, Viitanen M (toim.). Duodecim 2010.

Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuslaitoksiin. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010. Edita.

Ravitsemussuositukset ikääntyneille. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010. Edita.
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ikaantyneet.suositus.pdf>

Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.
<http://www.evira.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>

Suominen M. Nutrition and nutritional care of elderly people in Finnish nursing homes and hospitals. Helsinki 2007

Valtionneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista. Sosiaali- ja terveysministeriö 2008:10.
<http://pre20090115.stm.fi/pr1221461425231/passthru.pdf>

LIITE 1

Ravitsemushoitoa toteuttavat ammattiryhmät ja niiden tehtävät, esimerkki työnjaosta
(Lähde: Ravitsemushoito. VRN 2010)

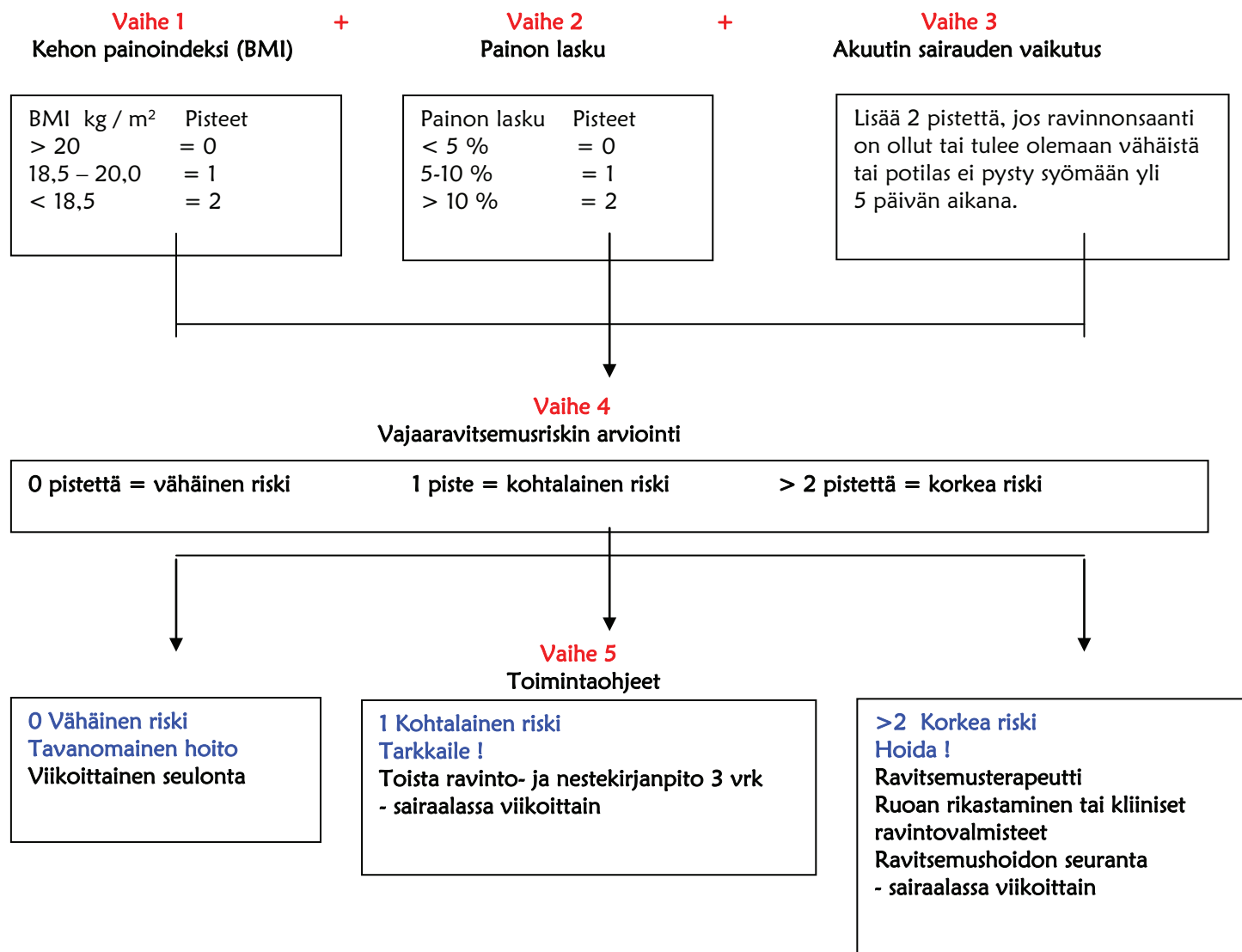
TAHO	TEHTÄVÄT
Lääke- ja hoitotieteellinen- sekä talousjohto	<ul style="list-style-type: none"> ○ ravitsemushoidon tavoitteiden ja toimintasuunnitelmien vahvistaminen ○ henkilökunta- ja muista resursseista huolehtiminen
Ruokapalveluyksikön johtaja, esimiehet ja ruokapalvelun ravitsemussuunnittelija	<ul style="list-style-type: none"> ○ tuotannon suunnittelu ○ omavalvonnan suunnittelu ○ tuotekehitys ○ elintarvikehankinnat ○ asiantuntija- ja koulutuspalvelut
Muu ruokapalveluhenkilöstö	<ul style="list-style-type: none"> ○ ruoanvalmistus ja – jakelu ○ omavalvonta
Lääkäri	<ul style="list-style-type: none"> ○ vastuu potilaan ravitsemushoidosta osana muuta hoitoa ○ vajaaravitun ja vajaaravitsemuksen riskipotilaan ravitsemustilan arviointi sekä hoidon suunnittelu, arviointi, seuranta ja potilaan motivointi
Osastonhoitaja	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ravitsemushoidon toteutuksen kokonaisvastuu
Hoitohenkilökunta	<ul style="list-style-type: none"> ○ vajaaravitsemusriskin seulonta ○ ravinnontarpeen arviointi ja yksilöllinen ruokatilaus ○ ruoanjakelu ja tarjoilu yhteistyössä sairaala-/laitoshuoltajien kanssa ○ potilaan avustaminen ruokailussa tarvittaessa ○ ravinnonsaannin ja painon seuranta ○ palautteen pyytäminen potilaalta ○ ravitsemusohjaukseen osallistuminen ○ tiedonsiirto jatkohoitopaikkaan
Sairaala-/laitoshuoltaja	<ul style="list-style-type: none"> ○ tuotetilaukseen, jakeluun ja tarjoiluun osallistuminen ○ ruokailuun liittyvän palautteen välittäminen hoitajille ○ potilasruokailun omavalvonta
Ravitsemusterapeutti	<ul style="list-style-type: none"> ○ vajaaravitun ja vajaaravitsemuksen riskipotilaan ravitsemustilan arviointi sekä ravitsemushoidon suunnittelu, arviointi ja seuranta yhteistyössä lääkärin ja muiden hoitoon osallistuvien kanssa ○ ravitsemusohjaus sovituille potilaille ja omaisille ○ ravitsemuskoulutus ja – konsultointi ○ ravitsemushoidon kehittäminen
Puheterapeutti	<ul style="list-style-type: none"> ○ imemis-, puremis- ja nielemiskyvyn arviointi ja kuntoutus
Hammaslääkäri	<ul style="list-style-type: none"> ○ purentaelimen kunnan arviointi ja hoito
Toimintaterapeutti	<ul style="list-style-type: none"> ○ syömisen apuvälineiden tarvearvio
Kuntoutusohjaaja	<ul style="list-style-type: none"> ○ ravitsemushoidon ohjaukseen osallistuminen ja toteutumisen tukeminen
Psykologi	<ul style="list-style-type: none"> ○ potilaan voimaannuttaminen suositellun ruokavalion noudattamiseen muun henkilökunnan kanssa
Fysioterapeutti	<ul style="list-style-type: none"> ○ fyysinen kuntoutus ja toimintakyvyn edistäminen
Sosiaalityöntekijä	<ul style="list-style-type: none"> ○ taloudellisen ja muun tuen tarpeen arviointi
Kuljetushenkilöstö	<ul style="list-style-type: none"> ○ aterioiden toimitus osastoille sovitusti
Apteekkihenkilöstö	<ul style="list-style-type: none"> ○ kliinisten ravintovalmisteiden kilpailutus, hankinta ja jakelu

MUST-TESTI VAJAARAVITSEMUKSEN RISKIN SEULONTAAN

MUST on aikuisten vajaaravitsemuksen ja vajaaravitsemusriskin tunnistamiseen kehitetty seulontamenetelmä, joka sisältää myös toimintaohjeen vajaaravitsemusriskin hoitoon.

Testi sopii helppokäyttöisenä sairaalassa toteutettavaksi. Sitä voivat käyttää kaikki terveydenhuollon ammattilaiset. Testi ei havaitse esim. vitamiinien ja kivennäisaineiden puutoksia, joten tarkemman ravitsemustilan arvioinnin tekee ravitsemusterapeutti tai asiaan paneutunut lääkäri tai hoitaja.

MUST VAJAARAVITSEMUSRISKIN SEULONTAMENETELMÄ



Mini Nutritional Assessment MNA®

Sukunimi: _____ Etunimi: _____

Sukupuoli: _____ Ikä: _____ Paino, kg: _____ Pituus, cm: _____ Päivämäärä: _____

SEULONTA (merkitse pisteet ruutuihin ja laske yhteen)

A Onko ravinnonsaanti vähentynyt viimeisen kolmen kuukauden aikana ruokahaluttomuuden, ruuansulatusongelmien, puremis- tai nielemisvaikeuksien takia

- 0 = kyllä, ravinnonsaanti on vähentynyt huomattavasti
1 = kyllä, ravinnonsaanti on vähentynyt hieman
2 = ei muutoksia

B Painonpudotus kolmen viime kuukauden aikana

- 0 = painonpudotus yli 3 kg
1 = ei tiedä
2 = painonpudotus 1-3 kg
3 = ei painonpudotusta

C Liikkuminen

- 0 = vuode- tai pyörätuolipotilas
1 = pääsee ylös sängystä, mutta ei käy ulkona
2 = liikkuu ulkona

D Onko viimeisen kolmen kuukauden aikana ollut psyykkistä stressiä tai akuutti sairaus?

- 0 = kyllä 2 = ei

E Neuropsykologiset ongelmat

- 0 = dementia tai depressio
1 = lievä dementia
2 = ei ongelmia

F1 Painoindeksi eli BMI (= paino / (pituus)² kg/m²)

- 0 = BMI on alle 19
1 = BMI on 19 tai yli mutta alle 21
2 = BMI on 21 tai yli mutta alle 23
3 = BMI on 23 tai enemmän

JOS ET VOI LASKEA BMI:TÄ, KORVAA KYSYMYS F1 KYSYMYKSELLÄ F2.

ÄLÄ VASTAA KYSYMYKSEEN F2, JOS OLET JO VASTANNUT KYSYMYKSEEN F1.

F2 Pohkeen ympärysmitta (PYM), cm

- 0 = PYM on alle 31 cm
3 = PYM on 31 cm tai enemmän

SEULONNAN TULOS (Maksimi 14 pistettä)

12-14 pistettä: Normaali ravitsemustila
8-11 pistettä: Virhe aliravitsemukselle kasvanut
0-7 pistettä: Aliravittu


Halutessasi syvemmän arvioinnin, täydennä pidempi MNA® lomake, joka on saatavilla www.mna-elderly.com -sivuilla.

Ref. Vellas B, Villars H, Abellan G, et al. *Overview of the MNA® - Its History and Challenges*. J Nutr Health Aging 2006;10:456-465. Rubenstein LZ, Harker JO, Salva A, Guigoz Y, Vellas B. *Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short-Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF)*. J. Geront 2001;56A: M366-377.

Guigoz Y. *The Mini-Nutritional Assessment (MNA®) Review of the Literature - What does it tell us?* J Nutr Health Aging 2006; 10:466-487.

© Société des Produits Nestlé, S.A., Vevey, Switzerland, Trademark Owners

© Nestlé, 1994, Revision 2009. N67200 12/99 10M **Enemmän tietoa löydät: www.mna-elderly.com -sivuilta.**


KOUVOLA

RAVITSEMUSRISKIN ARVIOINTI – TOIMINTAOHJE KOTIHOITON

lyhyt MNA-arviointi tehdään kaikille kotihoitoon piiriin tuleville yli 65-vuotiaille asiakkaille
(alle 65-vuotiaille ravitsemustila arvioidaan MUST - menetelmällä)

MNA-pisteet
(lyhyt versio)
lomake: www.mna-elderly.com

12-14 Normaali ravitsemustila	8-11 Virheravitsemuksen riski	0-7 Virheravitsemus
<ul style="list-style-type: none"> o Yli 70-vuotiaille suositeltava BMI 24-29 o Mikäli BMI on alle 23, ja paino on laskenut yli 3kg viimeisen 3kk aikana, toimitaan kuten virheravitsemusriiskissä. o Painon seuranta vähintään 2 x/vuosi, terveyden- tai elämäntilanteen muuttuessa useammin o Kannustetaan säännölliseen ateriarvymiin ja syömään kaikista ruoka-aineryhmistä o Kannustetaan lihaskunnan ylläpitämiseen ja vahvistamiseen <p>Maittilinen laihduttaminen on perusteltua vain, jos ylipaino on selkeä uhka terveydelle ja lääkäri arvioi sen välttämättömäksi. Laihduksen edellyttää ruoankäytön ja ravitsemustilan seurantaa</p>	<ul style="list-style-type: none"> o Painon seuranta 1 x/kuukausi. Jos paino ei toimenpiteistä huolimatta nouse, konsultoidaan ravitsemusterapeuttia o Tavoitteena on suositeltava painoindeksi (BMI 24 -29) ja sen ylläpitäminen o Ruoankäytön selvitys erillisellä lomakkeella. o Ohjeistus ruokavali on muuttamiseksi niin, että turvataan riittävä energia ja proteiinin saanti <p>o Kirjataan ??? lehdelle osaksi hoitosuunnitelmaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • MNA -arvion tulos • ravitsemushoidon tavoitteet • ravitsemushoitosuunnitelma ja sen seuranta • ohjaus pääpiirteittäin 	<ul style="list-style-type: none"> o Varataan lääkäriin vastaanottoaika o Lääkäriin määräämät laboratoriotutkimukset o Varataan aika ravitsemusterapeutin vastaanottoon/kotikäynnille; ruoankäytön selvitys lomake täytettynä mukaan vastaanotolle

VAJAARAVITSEMUSRISKISSÄ OLEVAN RAVITSEMUSHOITO

MNA-pisteet 8-11

ARVIOITAVA KOHTA	TOIMENPIDE
Paino	<ul style="list-style-type: none"> ○ tavoitteena BMI vähintään 24 ○ painonseuranta 1x /kk ○ paino ja BMI kirjataan potilastietoihin
Ateriapalvelu	<ul style="list-style-type: none"> ○ jos ateriapalvelu ei ole käytössä, ehdota sitä ○ kotiin kuljetettavan aterian lounas kattaa n. 1/3 päivän ravinnontarpeesta, kun ateria täydennetään 1-2 voileivällä ja ruokajuomalla (maito, piimä, kotikalja) ○ tarkista mahdollisuus tehostettuun ruokavalioon ○ selvitä, onko muita ruokailumahdollisuuksia ○ jos kerralla syödyn ruoan määrä jää pieneksi, selvitä haastatteleamalla mistä se johtuu; ruokahaluttomuus/ ei maistu/ ruoan sopimattomuus / muu syy
Erityisruokavalio	<ul style="list-style-type: none"> ○ tarkista ajantasaisuus. Onko vielä tarpeellinen? ○ tarkista, että ateriapalvelussa on oikea tieto ruokavaliosta
Ongelmat ruoanvalmistuksessa ja syömisessä	<ul style="list-style-type: none"> ○ tilaa tarvittaessa rakennemuutettu ateria: <ul style="list-style-type: none"> – puremisongelmia: pehmeä, sosemainen – nielemisongelmia: sileä sosemainen ○ konsultoi tarvittaessa puheterapeuttia / nielemistesti ○ arvioi apuvälineiden tarve (muotoillut lautaset ja aterimet) ○ konsultoi tarvittaessa toimintaterapeuttia
Päivän ateriat	<ul style="list-style-type: none"> ○ tarkista ateriarytmi: päivän aikana on suositeltavaa syödä aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala sekä tarpeen mukaan välipaloja aamupäivällä, iltapäivällä ja illalla, tarvittaessa yölläkin ○ tarkista, jääkö jonkin ruokaryhmän käyttö hyvin vähäiseksi ○ vinkkejä ruokavalion monipuolistamiseksi löydät erilliseltä listalta (liite 7)
Maidon ja maitovalmisteiden käyttö	<ul style="list-style-type: none"> ○ tarkista maidon, piimän, viilin ym käyttömäärä . Mikäli tämä jää alle 6dl/pv (2 ohutta viipaletta juustoa vastaa 1dl maitoa), tarvitaan kalsiumvalmiste ○ jos asiakkaalla on laktoosi-intoleranssi, tarkista ovatko vähälaktoosiset/ laktoosittomat maitovalmisteet tuttuja Kypsytyetyt juustot ovat laktoosittomia. ○ jos henkilö ei käytä lainkaan maito/soijavalmisteita tai muita kalsiumilla rikastettuja valmisteita, konsultoi ravitsemusterapeuttia
Leipärasva	<ul style="list-style-type: none"> ○ suositellaan vähintään 60 % rasvaa sisältävää margariinia, voikasviöljyseosta tai voita

LIITE 5 (2/2)

Juominen	<ul style="list-style-type: none"> ○ tarkista nesteen saanti. Nestettä tarvitaan juotuna 1-1½ litraa eli 5-8 lasillista vuorokaudessa. Nesteeksi lasketaan myös maito, piimä, kahvi ja tee.
Suolen toiminta	<ul style="list-style-type: none"> ○ tarkista nesteen saanti ○ hidas suolentoiminta voi johtua pienestä ruokamäärästä ja/ tai virheravitsemuksesta ○ arvioi kuidun saanti; täysjyväleipä, puurot, leseet, kuitulisät ○ konsultoi tarvittaessa lääkäriä
Energian ja proteiinin saannin lisääminen	<p>Ohjaa energian lisäämiseksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ei käytetä kevyttuotteita ○ leipärasvaksi 60-80 % margariini tai voi- kasviöljyseos ○ rasvalisäys puuroon, kasviksiin, perunaan ○ öljypohjainen salaattikastike ○ rasvaiset maito- ja lihavalmisteet (täys-/ kevytmaito, kerma, rasvaiset jogurtit ja juustot, leikkeleet, maksapasteija ym.) ○ kahvileipä <p>proteiinin lisäämiseksi</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ehdota elintarvikkeita maito- ja liha, kala, muna- ryhmistä (kts. vinkkilista, liite 7)
Täydennysravintojauheet ja -juomat	<ul style="list-style-type: none"> ○ suosittele energian ja proteiinin saannin lisäämiseen esim: ruokahaluttomilla, syöpä-, painehaava-, COPD-potilailla, leikkauksesta toipuvilla, nielemisvaikeuksissa. ○ konsultoi tarvittaessa ravitsemusterapeuttia valmisteiden valinnasta ○ anna esite ja ohjeet valmisteiden käytöstä
Vitamiini- ja kivennäisainevalmisteiden käyttö	<ul style="list-style-type: none"> ○ tarkista, että D- vitamiinin saanti valmisteesta/ valmisteista on yhteensä 20µg /vrk (=800 IU/vrk) ympäri vuoden kotihoidon tai pitkäaikaishoidon asiakkaalla ○ monivitamiini- kivennäisainevalmiste on suositeltava, jos jonkin ruokaryhmän käyttö on rajoitettua tai ruokamäärä jää pieneksi
Alkoholin käyttö	<p>Ikääntyminen, sairaudet ja lääkkeiden käyttö altistavat alkoholin haitoille. Säännöllinen viikottainen käyttö ei tulisi ylittää seitsemää annosta. Mieluiten vain yksi annos kerralla. Joidenkin lääkkeiden kanssa nämäkin määrät ovat liikaa.</p>
Kirjaaminen	<p>Tee arvio tarvittavista toimenpiteistä ja kirjaa ravitsemushoitosuunnitelmaan mahdollisimman konkreettisella tasolla</p> <p>1. sovitut tavoitteet ja keinot</p> <p>2. annetut ohjeet ja</p> <p>3. hoidon seuranta tavoitteiden saavuttamiseksi.</p> <p>esim. hampaiden / purennan korjaaminen, rakennemuunnettu ruoka (mikä?), tehostettu ruoka (kuinka kauan?), välipalojen lisääminen, annoskoon suurentaminen, ruokaryhmittäiset muutokset, täydennysravintojauheiden- ja juomien käyttömäärä/pv, vitamiinivalmisteet, ym.</p>


RUOANKÄYTÖN SELVITYS
KOTIHOIDON ASIAKKAILLE / VUODEOSASTOLTA KOTIUTUVILLE

Asiakkaan nimi _____

Osoite _____

Syntymäaika _____ Puh. _____

Ateriapalvelu käyttää _____ aterial/viikko ei käytä**Kerralla syödyn ruoan määrä palveluateriasta** kaikki noin ½ ateriasta maistamisannos tai ei mitään**Erytisyruokavalio** on ei

mikä? _____

Ongelmat ruoanvalmistuksessa ja syömisessä ruokahaluttomuutta puremisongelmia nielemisongelmia tarvitsee apua ruoanvalmistuksessa / ruoan lämmittämisessä / ruokailussa, millaista?**Ruoan rakenne** tavallinen pehmeä sosemainen sileä sosemainen(nielemisongelmiin) (nestemäinen)

Rakennemuunnetun ruoan tarve on viimeksi tarkistettu kk/v _____/_____

Päivän ateriat

	klo	maitoa/ juustoa ym. maitovalm.	lihaa/ kalaa/ munaa ym.	leipää/ puuroa/ muroja	kasviksia/ marjo- ja/ hedelmiä
aamiainen					
lounas					
päiväkahvi/-tee					
päivällinen					
iltapala					
muut välipalat					
muut välipalat					

Mieliruokat ja -juomat**Maidon/ maitovalmisteiden päivittäinen käyttö** käyttää ei käytä

maitoa/piimää/viiliä/jogurttia _____dl / pv, juustoa _____viipaletta / pv

Leivänpäällisrasva rasva % _____, käyttömäärä (arvio) _____tl/pv

Juominen vesi/kivennäisvesi/makuvesi _____ lasillista / pv
 mehu/virvoitusjuoma/kotikalja _____ lasillista / pv
 maito/piimä _____ lasillista / pv
 kahvi/tee _____ kupillista / pv

Suolen toimintaa edistävien valmisteiden käyttö

- o Ruoka-aineet, mikä/mitkä _____
- o Valmiste/lääke, mikä _____

Ruoan täydentäminen (energia, proteiinit)

- o Kotoisin keinoin (ravintorasvat/kermat/täysmaito ym.) kyllä ei
 jos täydennetty, niin millä _____
- o Täydennysravintojauheella (esim. Nutrison/Resource Energiajauhe) kyllä ei
 jos täydennetty, niin millä _____

Täydennysravintojuomat käyttää ei käytä

- o Jos käyttää täydennysravintojuomaa,
 valmisteiden nimi _____
 käyttömäärä päivää tai viikkoa kohden _____ pulloa / pv _____ pulloa / vk

Vitamiini- ja/tai kivennäisainevalmisteiden käyttö käyttää ei käytä

valmiste/valmisteet _____ annos/pv _____

Alkoholin käyttö (olut, siideri, viini, väkevät)

- noin kerran/kk tai harvemmin
- 2-4 kertaa/kk
- 2-3 kertaa/vk
- 4 kertaa viikossa tai useammin

Alkoholin käyttömäärä yleensä päivässä

- 1 annos
- 2 annosta
- 3 annosta tai enemmän

Muuta huomioitavaa _____

Lomakkeen täyttäjä _____ puh. _____

Työntekijä/omains

LIITE 7

VINKKEJÄ RUOKAVALION MONIPUOLISTAMISEKSI - lista kotihoitoon

Välipalalle tai aterian osaksi sopivia vaihtoehtoja

Maitovalmisteita

- viili tai jogurtti
- juustot, raejuusto
- maitoon keitetty puuro
- marja- tai hedelmäpirtelö
- rahkajälkiruoka
- maitopohjainen vanukas tai maitokiisseli (kerroskiisseli)
- jäätelö

Lihaa, kalaa ja kananmunaa sisältäviä valmisteita

- leikkeleet, lihahyytelö
- maksapasteija/ -makkara
- savukala, loimulohi
- tonnikala-, silli- ja silakkasäilykkeet
- keitetty kananmuna, munakas, munakokkeli, munavoi

Viljavalmisteita

- voileivät, sämpylät
- karjalanpiirakka
- puuro, marjapuuro
- myslit, murot
- talkkuna
- välipalakeksit

Marja-, hedelmä- ja kasvisvalmisteita

- tuoremehut, nektarit
- kiisselit, kerroskiisselit
- lasten hedelmä- ja marjasoseet
- marjapuurot
- kasvis-hedelmäjuomat
- kasvissalaatit
- sienisalaatti
- säilykepavut
- pakastekasvikset

LIITE 8

PAINOINDEKSAULUKKO

200	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27											
198	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27											
196	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28											
194	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28											
192	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29										
190	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29										
188	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30										
186	14	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30										
182	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32									
180	15	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32								
178	16	16	17	17	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33								
176	16	17	17	18	19	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34								
174	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	34	35						
172	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	36					
170	17	18	19	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37				
168	18	18	19	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37			
166	18	19	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	36	37	37	38			
164	19	19	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	36	37	37	38	38		
162	19	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	36	37	37	38	38	39	
160	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	36	37	37	38	38	39	39	40
158	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	36	37	37	38	38	39	39	40	
156	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	36	37	37	38	38	39	39	40	
154	21	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	36	37	37	38	38	39	39	40			
152	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	34	35	35	36	36	36	37	37	38	38	39	39	40				

rino 50 52 54 56 58 60 62 64 66 68 70 72 74 76 78 80 82 84 86 88 90 92 94 96 98100102104106

LIITE 9

ENERGIANTARPEEN ARVIOINTI JA SOPIVAN ANNOSKOON VALINTA
sukupuolen, iän ja painon perusteella.

NAISET				
painoa ylläpitävä energiataso				
	alle 60-vuotiaat		yli 60-vuotiaat	
nykypaino (kg)	vuodepotilas	liikkuva potilas	vuodepotilas	liikkuva potilas
≥ 100	M 1800 kcal	L 2200 kcal	M 1800 kcal	M tai L 2000 kcal
95		M tai L 2000 kcal		
90			M 1800 kcal	
85	S tai M 1600 kcal	M 1800 kcal		S 1400 kcal
80			S tai M 1600 kcal	
75	S 1400 kcal	S tai M 1600 kcal		
70			S 1400 kcal	S tai M 1600 kcal
65	S 1400 kcal	S tai M 1600 kcal		
60			S 1400 kcal	S tai M 1600 kcal
55	S 1400 kcal	S tai M 1600 kcal		
50			S 1400 kcal	S tai M 1600 kcal






MIEHET				
painoa ylläpitävä energiataso				
	Alle 60-vuotiaat		Yli 60-vuotiaat	
Nykypaino (kg)	Vuodepotilas	Liikkuva potilas	Vuodepotilas	Liikkuva potilas
≥ 100	L 2200 kcal	L + lisävälipalat 2600 kcal	M tai L 2000 kcal	L 2200 kcal
95		M tai L 2000 kcal		
90	M tai L 2000 kcal		L 2200 kcal	M 1800 kcal
85		M 1800 kcal		
80	M 1800 kcal		M tai L 2000 kcal	M 1800 kcal
75		M 1800 kcal		
70	M 1800 kcal		M 1800 kcal	S 1400 kcal
65		M 1600 kcal		
60	M 1600 kcal		M 1800 kcal	
55		M 1600 kcal		M 1800 kcal

Huomioi: Mikäli painoa on tavoite lisätä, valitse suurempi annoskoko tai tehostettu ruokavalio!

LIITE 10 A

ANNOSKOOT KUVINA (S =1400 kcal)






Esimerkki päivän ruoka-annoksista

	<p>AAMUPALA, klo _____</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>puuro</td><td>2 dl</td></tr> <tr><td>leipä</td><td>1 kpl</td></tr> <tr><td>levite</td><td>1 tl</td></tr> <tr><td>leikkele</td><td>1 kpl</td></tr> <tr><td>kasvis</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>maito/piimä</td><td>lasillinen (noin 1,75 dl)</td></tr> <tr><td>kahvi</td><td>1 kupillinen (noin 1,5 dl)</td></tr> </tbody> </table>	puuro	2 dl	leipä	1 kpl	levite	1 tl	leikkele	1 kpl	kasvis	10 g	maito/piimä	lasillinen (noin 1,75 dl)	kahvi	1 kupillinen (noin 1,5 dl)				
puuro	2 dl																		
leipä	1 kpl																		
levite	1 tl																		
leikkele	1 kpl																		
kasvis	10 g																		
maito/piimä	lasillinen (noin 1,75 dl)																		
kahvi	1 kupillinen (noin 1,5 dl)																		
	<p>LOUNAS, klo _____</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>peruna</td><td>75 g (1-2 kpl)</td></tr> <tr><td>lihapyörykät</td><td>4 kpl</td></tr> <tr><td>kastike</td><td>0,75 dl</td></tr> <tr><td>lämmin kasvis</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>tuore kasvis</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>salaatinkastike</td><td>1 tl</td></tr> <tr><td>leipä</td><td>1 kpl</td></tr> <tr><td>levite</td><td>1 tl</td></tr> <tr><td>maito/piimä</td><td>lasillinen (noin 1,75 dl)</td></tr> </tbody> </table>	peruna	75 g (1-2 kpl)	lihapyörykät	4 kpl	kastike	0,75 dl	lämmin kasvis	50 g	tuore kasvis	50 g	salaatinkastike	1 tl	leipä	1 kpl	levite	1 tl	maito/piimä	lasillinen (noin 1,75 dl)
peruna	75 g (1-2 kpl)																		
lihapyörykät	4 kpl																		
kastike	0,75 dl																		
lämmin kasvis	50 g																		
tuore kasvis	50 g																		
salaatinkastike	1 tl																		
leipä	1 kpl																		
levite	1 tl																		
maito/piimä	lasillinen (noin 1,75 dl)																		
	<p>PÄIVÄKAHVI/VÄLIPALA, klo _____</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>kahvi</td><td>kupillinen (noin 1,5 dl)</td></tr> <tr><td>kahvikerma</td><td></td></tr> <tr><td>leivonnainen</td><td>1 kpl</td></tr> </tbody> </table>	kahvi	kupillinen (noin 1,5 dl)	kahvikerma		leivonnainen	1 kpl												
kahvi	kupillinen (noin 1,5 dl)																		
kahvikerma																			
leivonnainen	1 kpl																		
	<p>PÄIVÄLLINEN, klo _____</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>keitto</td><td>2 dl</td></tr> <tr><td>leipä</td><td>1 viipale</td></tr> <tr><td>levite</td><td>1 tl</td></tr> <tr><td>maito/piimä</td><td>lasillinen (noin 1,75 dl)</td></tr> <tr><td>jälkiruoka</td><td>1 dl</td></tr> </tbody> </table>	keitto	2 dl	leipä	1 viipale	levite	1 tl	maito/piimä	lasillinen (noin 1,75 dl)	jälkiruoka	1 dl								
keitto	2 dl																		
leipä	1 viipale																		
levite	1 tl																		
maito/piimä	lasillinen (noin 1,75 dl)																		
jälkiruoka	1 dl																		
	<p>ILTAPALA, klo _____</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>tee</td><td>kupillinen (noin 1,5 dl)</td></tr> <tr><td>leipä</td><td>1 viipale</td></tr> <tr><td>levite</td><td>1 tl</td></tr> <tr><td>leikkele</td><td>1 viipale</td></tr> <tr><td>tuore kasvis</td><td>10 g</td></tr> </tbody> </table>	tee	kupillinen (noin 1,5 dl)	leipä	1 viipale	levite	1 tl	leikkele	1 viipale	tuore kasvis	10 g								
tee	kupillinen (noin 1,5 dl)																		
leipä	1 viipale																		
levite	1 tl																		
leikkele	1 viipale																		
tuore kasvis	10 g																		

ANNOSKOOT KUVINA (M =1800 kcal)

LIITE 10 B






Esimerkki päivän ruoka-annoksista

	<p>AAMUPALA, klo _____</p> <table border="1" data-bbox="660 387 1257 622"> <tbody> <tr><td>puuro</td><td>2,5 dl</td></tr> <tr><td>leipä</td><td>1 kpl</td></tr> <tr><td>levite</td><td>1 tl</td></tr> <tr><td>leikkele</td><td>1 kpl</td></tr> <tr><td>kasvis</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>maito/piimä</td><td>lasillinen (noin 1,75 dl)</td></tr> <tr><td>kahvi</td><td>kupillinen (noin 1,5 dl)</td></tr> </tbody> </table>	puuro	2,5 dl	leipä	1 kpl	levite	1 tl	leikkele	1 kpl	kasvis	20 g	maito/piimä	lasillinen (noin 1,75 dl)	kahvi	kupillinen (noin 1,5 dl)				
puuro	2,5 dl																		
leipä	1 kpl																		
levite	1 tl																		
leikkele	1 kpl																		
kasvis	20 g																		
maito/piimä	lasillinen (noin 1,75 dl)																		
kahvi	kupillinen (noin 1,5 dl)																		
	<p>LOUNAS, klo _____</p> <table border="1" data-bbox="660 745 1257 1048"> <tbody> <tr><td>peruna</td><td>150 g (2-3 kpl)</td></tr> <tr><td>lihapyörykät</td><td>6 kpl</td></tr> <tr><td>kastike</td><td>1 dl</td></tr> <tr><td>kypsennetty kasvis</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>tuore kasvis</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>salaatinkastike</td><td>1 tl</td></tr> <tr><td>leipä</td><td>1 kpl</td></tr> <tr><td>levite</td><td>1 tl</td></tr> <tr><td>maito/piimä</td><td>lasillinen (noin 1,75 g)</td></tr> </tbody> </table>	peruna	150 g (2-3 kpl)	lihapyörykät	6 kpl	kastike	1 dl	kypsennetty kasvis	75 g	tuore kasvis	75 g	salaatinkastike	1 tl	leipä	1 kpl	levite	1 tl	maito/piimä	lasillinen (noin 1,75 g)
peruna	150 g (2-3 kpl)																		
lihapyörykät	6 kpl																		
kastike	1 dl																		
kypsennetty kasvis	75 g																		
tuore kasvis	75 g																		
salaatinkastike	1 tl																		
leipä	1 kpl																		
levite	1 tl																		
maito/piimä	lasillinen (noin 1,75 g)																		
	<p>PÄIVÄKAHVI/VÄLIPALA, klo _____</p> <table border="1" data-bbox="660 1160 1257 1261"> <tbody> <tr><td>kahvi</td><td>1 kupillinen (noin 1,5 dl)</td></tr> <tr><td>kahvikerma</td><td></td></tr> <tr><td>leivonnainen</td><td>1 kpl</td></tr> </tbody> </table>	kahvi	1 kupillinen (noin 1,5 dl)	kahvikerma		leivonnainen	1 kpl												
kahvi	1 kupillinen (noin 1,5 dl)																		
kahvikerma																			
leivonnainen	1 kpl																		
	<p>PÄIVÄLLINEN, klo _____</p> <table border="1" data-bbox="660 1491 1257 1659"> <tbody> <tr><td>keitto</td><td>2,5 dl</td></tr> <tr><td>leipä</td><td>2 viipaletta</td></tr> <tr><td>levite</td><td>2 tl</td></tr> <tr><td>maito/piimä</td><td>lasillinen (noin 1,75 dl)</td></tr> <tr><td>jälkiruoka</td><td>1,5 dl</td></tr> </tbody> </table>	keitto	2,5 dl	leipä	2 viipaletta	levite	2 tl	maito/piimä	lasillinen (noin 1,75 dl)	jälkiruoka	1,5 dl								
keitto	2,5 dl																		
leipä	2 viipaletta																		
levite	2 tl																		
maito/piimä	lasillinen (noin 1,75 dl)																		
jälkiruoka	1,5 dl																		
	<p>ILTAPALA, klo _____</p> <table border="1" data-bbox="660 1821 1257 1989"> <tbody> <tr><td>tee</td><td>1 kupillinen (noin 1,5 dl)</td></tr> <tr><td>leipä</td><td>2 viipaletta</td></tr> <tr><td>levite</td><td>2 tl</td></tr> <tr><td>leikkele</td><td>2 viipaletta</td></tr> <tr><td>tuore kasvis</td><td>20 g</td></tr> </tbody> </table>	tee	1 kupillinen (noin 1,5 dl)	leipä	2 viipaletta	levite	2 tl	leikkele	2 viipaletta	tuore kasvis	20 g								
tee	1 kupillinen (noin 1,5 dl)																		
leipä	2 viipaletta																		
levite	2 tl																		
leikkele	2 viipaletta																		
tuore kasvis	20 g																		

ANNOSKOOT KUVINA (L =2200 kcal)

LIITE 10 C

Esimerkki päivän ruoka-annoksista

	<p>AAMUPALA, klo _____</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>puuro</td><td>2,5 dl</td></tr> <tr><td>leipä</td><td>2 kpl</td></tr> <tr><td>levite</td><td>2 tl</td></tr> <tr><td>leikkele</td><td>2 kpl</td></tr> <tr><td>kasvis</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>maito/piimä</td><td>lasillinen (noin 1,75 dl)</td></tr> <tr><td>kahvi</td><td>1 kupillinen (noin 1,5 dl)</td></tr> </tbody> </table>	puuro	2,5 dl	leipä	2 kpl	levite	2 tl	leikkele	2 kpl	kasvis	30 g	maito/piimä	lasillinen (noin 1,75 dl)	kahvi	1 kupillinen (noin 1,5 dl)				
puuro	2,5 dl																		
leipä	2 kpl																		
levite	2 tl																		
leikkele	2 kpl																		
kasvis	30 g																		
maito/piimä	lasillinen (noin 1,75 dl)																		
kahvi	1 kupillinen (noin 1,5 dl)																		
	<p>LOUNAS, klo _____</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>peruna</td><td>3-4 kpl</td></tr> <tr><td>lihapyörykkä</td><td>8 kpl</td></tr> <tr><td>kastike</td><td>1,5 dl</td></tr> <tr><td>kypsennetty kasvis</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>tuore kasvis</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>salaatinkastike</td><td>1 tl</td></tr> <tr><td>leipä</td><td>2 kpl</td></tr> <tr><td>levite</td><td>2 tl</td></tr> <tr><td>maito/piimä</td><td>lasillinen (noin 1,75 g)</td></tr> </tbody> </table>	peruna	3-4 kpl	lihapyörykkä	8 kpl	kastike	1,5 dl	kypsennetty kasvis	75 g	tuore kasvis	75 g	salaatinkastike	1 tl	leipä	2 kpl	levite	2 tl	maito/piimä	lasillinen (noin 1,75 g)
peruna	3-4 kpl																		
lihapyörykkä	8 kpl																		
kastike	1,5 dl																		
kypsennetty kasvis	75 g																		
tuore kasvis	75 g																		
salaatinkastike	1 tl																		
leipä	2 kpl																		
levite	2 tl																		
maito/piimä	lasillinen (noin 1,75 g)																		
	<p>PÄIVÄKAHVI/VÄLIPALA, klo _____</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>kahvi</td><td>kupillinen (noin 1,5 dl)</td></tr> <tr><td>kahvikerma</td><td></td></tr> <tr><td>leivonnainen</td><td>1 kpl</td></tr> </tbody> </table>	kahvi	kupillinen (noin 1,5 dl)	kahvikerma		leivonnainen	1 kpl												
kahvi	kupillinen (noin 1,5 dl)																		
kahvikerma																			
leivonnainen	1 kpl																		
	<p>PÄIVÄLLINEN, klo _____</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>keitto</td><td>2,5 dl</td></tr> <tr><td>leipä</td><td>2 viipaletta</td></tr> <tr><td>levite</td><td>2 tl</td></tr> <tr><td>maito/piimä</td><td>lasillinen (noin 1,75 dl)</td></tr> <tr><td>jälkiruoka</td><td>1,5 dl</td></tr> </tbody> </table>	keitto	2,5 dl	leipä	2 viipaletta	levite	2 tl	maito/piimä	lasillinen (noin 1,75 dl)	jälkiruoka	1,5 dl								
keitto	2,5 dl																		
leipä	2 viipaletta																		
levite	2 tl																		
maito/piimä	lasillinen (noin 1,75 dl)																		
jälkiruoka	1,5 dl																		
	<p>ILTAPALA, klo _____</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>tee</td><td>1 kupillinen (noin 1,5 dl)</td></tr> <tr><td>leipä</td><td>2 viipaletta</td></tr> <tr><td>levite</td><td>2 tl</td></tr> <tr><td>leikkele</td><td>2 viipaletta</td></tr> <tr><td>tuore kasvis</td><td>30 g</td></tr> </tbody> </table>	tee	1 kupillinen (noin 1,5 dl)	leipä	2 viipaletta	levite	2 tl	leikkele	2 viipaletta	tuore kasvis	30 g								
tee	1 kupillinen (noin 1,5 dl)																		
leipä	2 viipaletta																		
levite	2 tl																		
leikkele	2 viipaletta																		
tuore kasvis	30 g																		

RUOKIEN ANNOSTELUOHJE

RUOKA	ANNOSKOKO		
	S (1400 kcal)	M (1800 kcal)	L (2200 kcal)
AAMUPUURO/-VELLI			
Puuro	200 g (2 dl)	250 g (2,5 dl)	250 g (2,5 dl)
Velli	200 g (2dl)	250 g (2,5dl)	250 g (2,5 dl)
PÄÄRUOAT, sis. perunan, riisin tai pastan			
Keitto	200 g (2 dl)	250 g (2,5 dl)	250 g (2,5 dl)
Laatikkoruoka	200 g (2 dl)	250 g (2,5 dl)	250 g (2,5 dl)
Pataruoka	200 g (2 dl)	250 g (2,5dl)	250 g (2,5 dl)
PÄÄRUOAT, lisänä tarjotaan perunaa, riisiä tai pastaa			
Lihakastike	120 g (1,2 dl)	150 g (1,5 dl)	200 g (2 dl)
Vuokaruoka	120 g (2 dl)	150 g (2,5 dl)	200 g (2,5 dl)
Lämmin lisäkekastike	75 g (0,75 dl)	100 g (1 dl)	150 g (1,5 dl)
Kylmä lisäkekastike	50 g (0,5 dl)	50 g (0,5 dl)	100 g (1 dl)
Lihapata	120 g (1,2 dl)	150 g (1,5 dl)	200 g (2 dl)
Pyörykät	60 g (4 kpl)	90 g (6 kpl)	120 g (8 kpl)
Pihvit / annoskalat	60 g	90 g	120 g
Kasvispihvit	60 g (1 kpl)	120 g (2 kpl)	180 g (3 kpl)
Pääruokaohukaiset	60 g	120 g	180 g
Murekkeet	60 g	90 g	120 g
Nakit	40 g (1 kpl)	80 g (2 kpl)	120 g (3 kpl)
Makkara	40 g (½ kpl)	80 g (1 kpl)	120 g (1½ kpl)
PERUNA/RIISI/PASTA			
Peruna	75 g (1-2 kpl)	150 g (2-3 kpl)	200 g (3-4 kpl)
Peruna- tai juuressose	100 g (1,5 dl)	150 g (2 dl)	200 g (2,5 dl)
Riisi	75 g	150 g	200 g
Pasta	75 g	150 g	200 g
Peruna + riisi/pasta	40 g (½ kpl)+ 0,5dl	75 g (1 kpl)+ 1 dl	100 g (2 kpl)+1½ dl
KASVISLISÄKE			
Lämmin kasvis	50 g	75 g	75 g
Salaatti	50 g	75 g	75 g
Etikkasäilyke	30 g	30 g	30 g
Salaatin kastike	5 g (1 tl)	5 g (1 tl)	5 g (1 tl)
JÄLKIRUOAT			
Jälkiruokapuuro	100 g	150 g	150 g
Kiisseli/keitto/hedelmäsalaatti	100 g	150 g	150 g
Rahka	100 g	150 g	150 g
Jälkiruokaohukaiset/pannakakku	50 g	70 g	100 g
Hillo	30 g	30 g	50 g
Hedelmä/ hedelmäsose	50 g	75 g	75 g
Jäätelö	60 g	60 g	60 g

LIITE 11 (2/2)

RUOKA	ANNOSKOKO		
	S (1400 kcal)	M (1800 kcal)	L (2200 kcal)
LEIVÄT ym.			
Leipä	25 g (1 kpl)	AP ja LO: 25 g PÄ ja IP: 50 g	50 g (2 kpl)
Karjalanpiirakka	35 g (½ kpl)	70 g (1 kpl)	70 g (1 kpl)
Pasteija	60 g (1 kpl)	60 g	60 g
LEVITTEET			
Levite	5 g (1 tl)	AP ja LO: 5 g PÄ ja IP: 10 g	10 g (2 tl)
Munavoi	15 g	30 g	30 g
LEIKKELEET			
Leikkelejuusto	10 g	AP ja LO: 10 g PÄ ja IP: 20 g	20 g
Leikkelemakkara	10 g	AP ja LO: 10 g PÄ ja IP: 20 g	20 g
Keitetty kananmuna	30 g (½ kpl)	60 g (1 kpl)	60 g (1 kpl)
Lisahyytelö	30 g	50 g	50 g
Vihanneslisäke	10 g	20 g	30 g
JUOMAT			
Maito/piimä	1,75 dl (rasvaton maito)	1,75 dl (kevytmaito)	1,75 dl (kevytmaito)
Tuoremehu	0,75 dl	0,75 dl	1 dl
Kahvi + kerma	1,5 dl	1,5 dl	1,5 dl

KOTIIN KULJETETTAVIEN ATERIOIDEN ANNOSTELU

RUOKA	ANNOSKOKO
PÄÄRUOAT, sis. perunan, riisin tai pastan	
Keitto	350 g (3,5 dl)
Pataruoka	250 g (2,5 dl)
Laatikkoruoka	250 g (2,5 dl)
PÄÄRUOAT, lisänä tarjotaan perunaa, riisiä tai pastaa	
Lihakastike	150 g (1,5 dl)
Vuokaruoka	150 g (1,5 dl)
Lämmin lisäkekastike	100 g (1 dl)
Kylmä lisäkekastike	50 g (0,5 dl)
Lihapata	150 g (1,5 dl)
Pyörykät	90 g (6 kpl)
Pihvit / annoskalat	90 g
Kasvispihvit	120 g (2 kpl)
Pääruokaohukaiset	120 g
Murekkeet	90 g
Nakit	80 g (2 kpl)
Makkara	80 g (1 kpl)
PERUNA/RIISI/PASTA	
Peruna	150 g (2-3 kpl)
Perunasose / juuressose	150 g (2 dl)
Riisi	150 g
Pasta	150 g
Peruna + riisi/pasta	75 g (1 kpl) + 1 dl
KASVISLISÄKE	
Lämmin kasvis	75 g
Salaatti	75 g
Etikkasäilyke	30 g
Salaatinkastike	5 g
Tuorepala (keiton kanssa)	20 g
JÄLKIRUOAT	
Jälkiruokapuuro	150 g
Kiisseli/keitto/hedelmäsalaatti	150 g
Rahka	150 g
Jälkiruokaohukaiset/pannukakku	70 g
Hillo	30 g
Hedelmä/ hedelmäsose	75 g
Keiton kanssa toimitettava leikkeleet	
Leikkelejuusto	20 g
Leikkelemakkara	20 g
Keitetty kananmuna	60 g (1 kpl)
Lihahyytelö	50 g






LIITE 15

RUOKAILUN SEURANTA ATERIOITTAIN

Asiakas: _____ Päiväys: _____ Osasto/yksikkö: _____

Ruokavalio/ruoan rakenne: _____

Annoskoko: S M L

Täyttöohje: Merkitse rasti syötyä ruokamäärää kuvaavan lautasen kohdalle sen alla olevaan neliöön aterioittain ja syömiskerroittain.					Täyttöohje: Merkitse riville nesteen ja täydennysravintovalmisteen (TRV) määrä millilitroina.			
	Lähes kaikki	Yli puolet	Alle puolet	Alle ¼ tai ei mitään				
						TRV		
Aamupala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		ml		ml
Lounas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		ml		ml
Välipala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		ml		ml
Päivällinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		ml		ml
Iltapala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		ml		ml

MUUT SYÖMISKERRAT:

MUUT JUOMISKERRAT:

klo:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		ml		ml
klo:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		ml		ml
klo:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		ml		ml
klo:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		ml		ml
						ml		ml

Juomat/vrk _____

TRV/vrk _____

Syömiseen liittyvät huomiot:

LIITE 16 (1/3)

Pohjois-Kymenlaakso

AIKUISTEN KLIINISET TÄYDENNYSRAVINTOVALMISTEET

Kymenlaakson sairaala-apteekin valikoima 2011–2012

MAITOMAISET VALMISTEET

- ravintosisällöltään monipuolisia (sis. myös vitamiineja ja kivennäisaineita)
- sopivat myös ainoaksi ravinnonlähteeksi

Valmiste	Makuvaihtoehdot	Energia- ja proteiinimäärä /pullo	Erytishuomioita
Nutridrink	Banaani Kaakao Mansikka Trooppiset hedelmät Vanilja	300 kcal 12 g	Sopii tyhjennysruokavalioon.
Nutridrink Compact	Mansikka Mokka Vanilja	300 kcal 12 g	Tiiviimmässä muodossa; purkin koko vain 1,25 dl. Kalliimpi tuote
Fresubin Protein Energy Drink	Cappuccino Metsämansikka Suklaa Vanilja	300 kcal 20 g	Sisältää runsaasti proteiinia.

MEHUMAISET VALMISTEET

- ravintosisällöltään monipuolisia (sis. myös vitamiineja ja kivennäisaineita)
- sopivat rasvan imeytymishäiriöissä (rasvattomia)
- sopivat tyhjennysruokavalioon

Valmiste	Makuvaihtoehdot	Energia- ja proteiinimäärä /pullo	Erytishuomioita
ProvideXtra Drink	Mustaherukka Omena Sitruuna-Lime	300 kcal 8 g	Ei sisällä maitoproteiinia. Sopii myös preoperatiiviseen käyttöön (\geq 2 h ennen anestesiaa)
Nutridrink Juice Style	Mansikka Metsämarja Trooppiset hedelmät	300 kcal 8 g	

LIITE 16 (2/3)

SAIRAUSKOHTAISET VALMISTEET

- o ravintosisällöltään monipuolisia (sis. myös vitamiineja ja kivennäisaineita)
- o kaikkia valmisteita ja makuja ei ole saatavilla samana päivänä, mutta tuotteita tilataan apteekkiin tarpeen mukaan

Valmiste	Makuvaihtoehdot	Energia- ja proteiinimäärä /pullo tai prk	Erytyshuomioita
Cubitan	Kaakao Mansikka Vanilja	250 kcal 20 g	Painehaavapotilaille Sis. laktoosia 3,4 g/pullo
Diben Drink	Cappuccino Metsämarja	300 kcal 15 g	Diabeetikoille
FortiCare	Appelsiini-Sitruuna Cappucino Persikka-Inkivääri	200 kcal 11 g	Syöpäpotilaille Huom. purkin koko on 125 ml
Renilon 4.0	Aprikoosi Kinuski	250 kcal 5 g	Munuaispotilaille (predialyysivaihe)
Renilon 7.5	Aprikoosi Kinuski	250 kcal 9 g	Munuaispotilaille (dialyysivaihe)
Respifor	Kaakao Mansikka Vanilja	188 kcal 9,4 g	Keuhkohtaumatautia sairastaville Sis. laktoosia 2,5 g/pullo

LUSIKOITAVAT VALMISTEET

- o asiakkaille, joilla on nielemisvaikeuksia
- o ravintosisällöltään monipuolisia (sis. myös vitamiineja ja kivennäisaineita)
- o hinnaltaan juotavia valmisteita kalliimpia

Valmiste	Makuvaihtoehdot	Energia- ja proteiinimäärä /prk	Erytyshuomioita
Nutridrink Fruit	Mansikka Omena	200 kcal 11 g	Sosemainen
Nutridrink Creme	Kaakao Metsämarja Vanilja	200 kcal 12 g	Vanukasmainen

LIITE 16 (3/3)

RASVALISÄT

- käytetään energiansaannin lisäämiseen

Valmiste	Makuvaihtoehdot	Energiamäärä /100 ml	Erytishuomioita
Calogen	Mansikka Neutraali	450-467 kcal	Annostelu 3 x 30 ml (=400 kcal)

JAUHEMAISET VALMISTEET

- käytetään energian- ja/tai ravintoaineiden saannin lisäämiseen
- lisätään ruoanvalmistuksessa tai valmiisiin ruokiin ja juomiin

Valmiste	Energia- ja proteiinimäärä /dl	Erytishuomioita
Fantomalt	204 kcal 0 g	Sisältää vain hiilihydraatteja
Nutrison jauhe	249 kcal 10 g	Monipuolinen; sis. proteiinia, hiilihydraatteja, rasvaa, vitamiineja, kivennäisaineita.

SAKEUTTAJAT

Valmiste	Energiamäärä/100 g	Erytishuomioita
Nutilis	-	Ruokien sakeuttamiseen potilaille, joilla on nielemisvaikeuksia

LIITE 17

Pohjois-Kymenlaakso
AIKUISTEN LETKURAVINTOVALMISTEET
 Kymenlaakson sairaala-apteekin valikoima 2011–2012

Valmiste	Pakkauskoko	Energia- ja proteiini määrä /1000 ml	Huomioita
Nutrison Pre	1000 ml pussi	500 kcal 20 g	Tarvittaessa letkuruokinnan aloitusvaiheessa, vähälaktoosinen
Nutrison (ent. Standard)	500 ml pullo	1000 kcal 40 g	Perusvalmiste, vähälaktoosinen
Nutrison Multi Fibre	500 ml pullo	1000 kcal 40 g	Perusvalmiste, jossa ravintokuitua 15 g/l, vähälaktoosinen
Nutrison Energy	500 ml pullo	1500 kcal 60 g	Runsasenerginen valmiste, vähälaktoosinen
Nutrison Protein Plus Multi Fibre	500 ml pullo	1250 kcal 63 g	Runsasproteiininen, ravintokuitua 15 g/l, vähälaktoosinen
Nutrison Soija	1000 ml pullo	1000 kcal 40 g	Soijaproteiinipohjainen, laktoositon, maidoton
Diason	1000 ml pussi	1000 kcal 43 g	Kehitetty diabeetikoille, kuitua 15 g/l, laktoositon, maidoton

Tarpeen mukaan myös muita valmisteita voidaan tilata apteekin kautta.

Kotiin kuljetettavien aterioiden selvityslomake

Asiakkaan nimi	Toimituspäivät <input type="checkbox"/> MA <input type="checkbox"/> TI <input type="checkbox"/> KE <input type="checkbox"/> TO <input type="checkbox"/> PE <input type="checkbox"/> LA <input type="checkbox"/> SU
Osoite	Toimitusten aloituspäivä
Puhelinnumero (asiakas tai yhteyshenkilö)	

RUOAN RAKENNE

<input type="checkbox"/> tavallinen	<input type="checkbox"/> pehmeä	<input type="checkbox"/> sosemainen	<input type="checkbox"/> sileä sosemainen
-------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	---

RUOKAVALIO

<input type="checkbox"/> PERUSRUOKAVALIO sopii myös mikäli diabetes, kihti, veren rasva-arvot ja/tai verenpaine koholla, sappikivitauti tai Marevan -lääkitys		
<input type="checkbox"/> KASVISRUOKAVALIO		
<input type="checkbox"/> TEHOSTETTU RUOKAVALIO		
<input type="checkbox"/> ERITYISRUOKAVALIO		
<input type="checkbox"/> Vähälaktoosinen ruokavalio		
<input type="checkbox"/> Laktoositon ruokavalio		
<input type="checkbox"/> Keliakiaruokavalio		
<input type="checkbox"/> Ruoka-aineallergia		
<input type="checkbox"/> Maitoallergisen ruokavalio		
<input type="checkbox"/> Vilja-allergisen ruokavalio, sopivat viljat; _____		
<input type="checkbox"/> Kala-allergisen ruokavalio		
<input type="checkbox"/> Muu ruoka-allergia		
_____	<input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan	<input type="checkbox"/> sietää kypsennettynä
_____	<input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan	<input type="checkbox"/> sietää kypsennettynä
_____	<input type="checkbox"/> ei siedä lainkaan	<input type="checkbox"/> sietää kypsennettynä
<input type="checkbox"/> Muu erityisruokavalio: _____		

Lomakkeen täyttäjää

--

LÄÄKÄRIT

RAVITSEMUSHOITO ON TÄRKEÄ OSA JOKAISEN ASIAKKAAN/POTILAAN HOITOA

LAIHTUVA ASIAKAS/POTILAS on VAJAARAVITSEMUSRISKISSÄ!

Ikääntyneen laihtuminen on toivottavaa vain, mikäli lääkäri arvioi sen tarpeelliseksi.

HYVÄ RAVITSEMUSTILA ON KUNTOUTUMISEN EDELLYTYS!

HYVÄ RAVITSEMUSTILA VAIKUTTAA ELÄMÄNLAATUUN!

1. **Huomioi** ravitsemushoito osana kokonaishoitoa!
2. **Arvioi** vajaaravitsemusriskissä olevien ja vajaaravittujen asiakkaiden
 - ♥ ravitsemustilaa tarkemmin
 - ♥ lääkehoitoa, mikäli asiakkaalla yli 3 lääkettä käytössä

Suunnittele hoito mahdollisuuksien mukaan yhdessä asiakkaan kanssa:

Ruoansulatuskanava toimii



enteraalinen ravitsemus

- ♥ tehostettu ruokavalio
- ♥ kliiniset täydennysravintokuomat ja/tai rasvaemulsio
- ♥ lisävalipalat
- ♥ tarvittaessa letkuravitsemus

Ruoansulatuskanava ei ole käytettävissä



parenteraalinen ravitsemus

3. **Seuraa**
 - ♥ ravitsemustilan muutosta
 - ♥ painonkehitystä
 - Motivoi** asiakasta syömään.
 - Konsultoi** tarvittaessa ravitsemusterapeuttia.
4. **Huomioi:** yli 60-vuotialla D-vitamiinilisä 20 µg/vrk.

Lisätietoa: Ruokarytmi – ravitsemuskäsikirja

ilmoitustaululle

LIITE 20

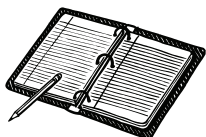
HOITOHENKILÖKUNTA

RAVITSEMUSHOITO ON TÄRKEÄ OSA JOKAISEN ASIAKKAAN/POTILAAN HOITOA

LAIHTUVA ASIAKAS/POTILAS on VAJAARAVITSEMUSRISKISSÄ !
Ikääntyneen laihtuminen on toivottavaa vain, mikäli lääkäri arvioi sen tarpeelliseksi.

HYVÄ RAVITSEMUSTILA ON KUNTOAUTUMISEN EDELLYTYS!

HYVÄ RAVITSEMUSTILA VAIKUTTAA ELÄMÄNLAATUUN!



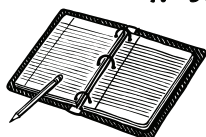
1. Tee lyhyt-MNA jokaiselle asiakkaalle tulovaiheessa!
Tee jatkossa sovituin aikavälein.



2. Punnitse säännöllisesti → kirjaa lukema → seuraa onko muutosta!
Älä luota silmämääräiseen arviointiin.
Pyri ehkäisemään vajaaravitsemus!



3. Mikäli paino laskee suunnittelemattomasti → **tehosta** ravitsemushoitoa!
 - ♥ suunnittele hoitoa yhdessä asiakkaan/potilaan kanssa
 - Onko ruoan rakenne sopiva? Entä annoskoko?
 - Mikä ruoka maistuisi? Mihin aikaan maistuisi?
 - ♥ tilaa tehostettu ruokavalio (enemmän energiaa ja proteiinia pienessä määrässä)
 - ♥ tarjoa lisävalipaloja
 - ♥ tilaa apteekista täydennysravintojuomia, tarjoa 1-2/pvä ja/tai rasvaemulsiota 3x30 ml



4. Seuraa

- ♥ ruokamääriä (ruoankäytön seurantalomakkeelle)
 - ♥ painoa
- Tee tarvittaessa muutoksia.

Ota tarvittaessa yhteyttä ravitsemusterapeuttiin.

Lisätietoa: Ruokarytmi – ravitsemuskäsikirja

LIITE 21

LAITOSHUOLTAJAT

RAVITSEMUSHOITO ON TÄRKEÄ OSA JOKAISEN ASIAKKAAN/POTILAAN HOITOA

LAIHTUVA ASIAKAS/POTILAS on VAJAARAVITSEMUSRISKISSÄ!

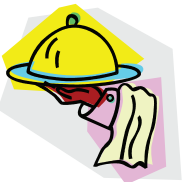
Ikääntyneen laihtuminen on toivottavaa vain, mikäli lääkäri arvioi sen olevan tarpeellista.

HYVÄ RAVITSEMUSTILA ON KUNTOUTUMISEN EDELLYTYS!

HYVÄ RAVITSEMUSTILA VAIKUTTAA ELÄMÄNLAATUUN!

1. Seuraa asiakkaiden syömiä ruokamääriä.

- ♥ Kannusta tarvittaessa syömään
- ♥ Raportoi hoitajalle, mikäli ruokaa jää toistuvasti syömättä.



2. Huolehdi asiakkaan tarvitsemien välipalojen tarjoilemisesta!

Lisätietoa: Ruokarytmi – ravitsemuskäsikirja

RAVITSEMUSHOITO ERI TILANTEISSA

RUOKAHALUTTOMUUS

- ♥ selvitä syy (sairaus, lääkitys, psyykkiset syyt, suun terveys, sopimaton ruoka, ruokailutilanne) → pyri vaikuttamaan tähän
- ♥ suhtaudu ymmärtäväisesti, motivoi syömään
- ♥ selvitä: milloin maistuisi + mikä maistuisi
- ♥ tarjoa ruokaa usein, vähän kerrallaan
- ♥ tarv. kl. täydennysravintojuomat, vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet

PAHOINVOINTI JA OKSENTAMINEN

- ♥ pienet ruoka- ja juomamäärät aterialla, hitaasti nautittuna
- ♥ lepo ruokailun jälkeen
- ♥ juominen välttämätöntä; monipuolisesti, kylminä
- ♥ aamupahoinvointiin: kuiva syöminen (esim. korppu) ennen ylösnousua
- ♥ lisäävätkö pahoinvointia: voimakastuoksuinen ruoka, rasvainen, makea ruoka?

NIELEMISVAIKEUDET

- ♥ selvitä sopiva ruoan rakenne
- ♥ kylmät ruoat
- ♥ hidas syöminen, pieni ruokamäärä lusikassa
- ♥ juomien (ja ruokien) sakeuttaminen
- ♥ kosteat ruoat, esim. kastikkeen/öljyn lisäys
- ♥ riittävä juominen
- ♥ ruokailuasento (nielaistessa selkä suorana, leuka rintaan)
- ♥ useita ruokailukertoja, painon seuranta
- ♥ tarvittaessa ravitsemushoidon tehostaminen

RAVITSEMUSHOITO ERI TILANTEISSA

KUIVA SUU

- ♥ varmista riittävä juominen
- ♥ janojuomana vesi
- ♥ ruoan huolellinen pureskelu
- ♥ kosteat ruoat
- ♥ suun huuhtominen vedellä ruokailun jälkeen
- ♥ ksylitolipastillien/kuivan suun hoitoon tark. tablettien imeskeleminen
- ♥ tarvittaessa suun limakalvoille: oliiviöljy, keinosylki,
- ♥ huolehdi hyvästä suuhygieniasta, sopiva hammastahna

ARKA/HAAVAINEN SUU TAI NIELU

- ♥ pehmeät ja miedonmakuiset ruoat
- ♥ sopivatko kylmät ruoat paremmin?
- ♥ painon seuranta, tarvittaessa ravitsemushoidon tehostaminen
- ♥ sopiva hammastahna