

Videoneuvottelu sopii hyvin ikäntyneiden ravitsemuskuntoutukseen

Taija Puranen
Ravitsemustieteilijä, ETM
Gerontologinen ravitsemus Gery ry

IITA- palvelu

- **Interaktiivisuudesta Itsenäisyyttä ja Toimintakykyä Arkeen**
- Tausta: Helsingin kaupungin InnoKusti hankeen(2006-2010) osaprojekti
- Nykyään vakinainen palvelu kotiinkuntoutusyksikössä, Kustaankartanon monipuolisessa palvelukeskuksessa
- Fysioterapeutti (Katri Auranne)
- Sairaanhoidtaja (Marja Lehtinen-Fraser)
- Ravitsemusinterventio yhteistyössä Suomen muistiasiantuntijat ry:n, nyk Gery ry:n kanssa

Tavoitteet

- Tarjota videoneuvottelutekniikan avulla vuorovaikutteista palvelua kuntoutusjaksolta kotiutuville asiakkaille
- Tukea asiakkaiden toimintakykyä ja kotona selviytymistä

Sisältö


- Fysioterapeutin ohjaama harjoittelu päivittäin
 - Ryhmässä, laitteen välityksellä
 - Räättelöity
- Sairaanhoidajan kanssa käytävät keskustelut, ohjattuja keskustelutuokioita

Ravitsemusinterventio(1)

- **Ravitsemuksen arviointi**
 - Ravitsemustila: MNA
 - Ravinnonsaanti: kolmen päivän ruokapäiväkirja
 - Alussa ja 6 kk kuluttua
- **Ravitsemusohjaus**
 - Laitteen välityksellä henkilökohtaisesti

Ravitsemusinterventio (2)

- **Ravitsemushoidon suunnitelma**
 - Käydyn keskustelun pohjalta
 - Lähetettiin postitse -> myös omaisten ja kotihoiton käytettävissä



RAVITSEMUSHOIDON SUUNNITELMA /
Perustuu ruokapäiväkirjan tietoihin ja keskusteluimme 25.1.2013

Ruokavaliosi on monipuolinen, säännöllinen ja hyvä. On myös hyvä, että pidät kaurapuurosta, marjoista, kasviksista ja kalasta. Kuitenkin energian, proteiinin ja vitamiinien saantiin on syytä kiinnittää huomiota, sillä ne jäivät niukoiksi ruokapäiväkirjan seuranta päivien aikana. Tarvitset erityisesti **energiaa, proteiinia ja D-vitamiinia** lihasten ja luuston hyvinvointiin sekä yleiseen vastustuskykyyn ja jaksamiseen.

- **Energian määrä:**
Seuranta päivien aikana energiansaantisi oli hieman alle suositusten. Mikäli ikääntyneenä laihduu, niin lähinnä lihaskudos vähenee (= lihakset heikkenevät). Jatka siis herkuttelua hyvän makuisella ja monipuolisella ruoalla, voit jopa lisätä sitä!

- **Proteiinin saanti:**
Sait seuranta päivien aikana keskimäärin 50 g proteiinia päivässä, kun ikäsiellesi ja kokoisesi ihmiselle suositellaan vähintään 80 grammaa proteiinia päivässä. Hyviä proteiinin lähteitä ovat liha, kala, kana ja kaikki maitotuotteet, mutta erityisesti rahka ja raejuusto. Voit lisätä

Ravitsemushoidon suunnitelma

Sisältö:

- Positiivinen palaute
- Ravintoaineiden saanti verrattuna suosituksiin
- Tietoa ravitsemuksesta ja ravintoaineista
- Käytännöllisiä ehdotuksia ruokavalion parantamiseksi räätälöidysti

IITA-asiakkaiden taustatiedot

	Keskiarvo (vaihteluväli) N=42
Ikä	81 (65-93)
Diagnoosien lkm	4 (0-8)
Lääkkeiden lkm	11 (4-20)
Kotihoito, %	93
Asuu yksin, %	80
Liikkuu ulkona, %	
Yksin	33
Avustettuna	64
Ei ollenkaan	3

Ravitsemustila ja ateriapalvelu

MNA, %	
Ravitsemustila hyvä	11
Ravitsemusriskissä	70
Ravitsemustila huono	15
BMI, ka	28 (17-41)
Ateriapalvelu, %	81
Ostettu palvelu	55
Omaiset	26

Ravintoaineiden saanti

	Alkutilanne N=26	Lopputilanne N=26	Suositus
Energia, kcal (sd)	1 335 (400)	1 450 (311)	n. 1 500
Proteiini, g (sd)	55 (18)	65 (16)	>60
Kalsium, mg (sd)	739 (373)	973 (398)	800
C-vitamiini, mg (sd)	84 (83)	85 (68)	75
E-vitamiini, mg (sd)	7.6 (4.4)	8.7 (4.9)	8
Foolihappo, µg, (sd)	210 (96)	236 (132)	300

Puranen T, Finne-Soveri H, Auranne K, Lehtinen-Fraser M, Suominen MH. Nutritional Intervention via videoconferencing for older adults receiving home care – A pilot study. *J Frailty aging* 2013;1:33-37.

Toimintakyky

	Alkutilanne N=42	Lopputilanne N=42
Bergin tasapainotesti, (SD)	33.5 (12.3)	38.4 (12.8)
SBBP, (SD)	4.2 (2.6)	5.1 (3.0)

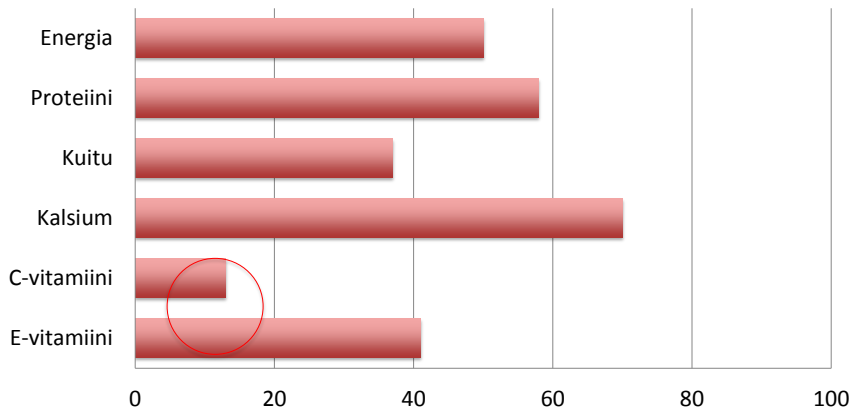
Esimerkki

Yhden päivän ruokapäiväkirja IITA-asiakkaan alkutilanteessa
<p>Aamupala Kauraleipä 1 viipale, ruisleipä 1 viipale, kevyt levite 2 tl, Polar juusto 15 %, palvikinkku 1 viipale Kahvi maidolla ja sokerilla Kirsikkatomaatti 3 kpl</p>
<p>Lounas Minestronekeitto Grillattu broileri 40 g vesi</p>
<p>Välipala Kahvi maidolla Maustekakku pala</p>
<p>Päivällinen Bulgarianjogurtti</p>
<p>Iltapala vesi</p>

Ravintoaineiden saanti

esimerkkipäivänä

% suosituksista



Jotta kuntoutus onnistuisi...

- Energiaa tulee saada riittävästi
- Proteiinia riittävästi
- Ravitsemuksen laatu kohdalleen, jotta vitamiineja ja kivennäisaineita saadaan riittävästi
- Täydennysravintovalmisteet tarpeen kuntoutuksen ajaksi?

Proteiini

- Tarvitaan vastustuskyvyn ja lihasten toimintaan
- Vähintään 1 – 1.2 g / painokilo, akuuteissa sairaustilanteissa jopa enemmän
- Hyviä proteiinin lähteitä: liha, kala, kana, maitovalmisteet
- Kasvikunnan proteiinit: pavut, herneet, pähkinät

C-vitamiini

- **Lievä puute:** väsymys, lihaskivut, yleinen heikkouden tunne, ruokahaluttomuus, hengenhadistus, haavat
- **Vakava puute:** anemia, verenvuoto ikenistä, kipu säärissä ja lihasheikkous
 - Kun C-vitamiinin saanti on pitkään vähäistä
- Saantisuositus **75 mg.**
- Tupakointi, sairaudet ja **lääkitykset** lisäävät tarvetta

Esimerkkejä C-vitamiinipitoisuuksista

Ruoka-aine	C-vitamiinia (mg)
Appelsiini, 1 kpl	77
Omena, 1 kpl	8
Mustaherukka, 1 dl	60
Tyrnimarja, 1 dl	91
Mustikka, 1 dl	9
Kurkku, n. 8 viipaletta	3
Tomaatti, 1 kpl	10
Salaattiannos	4
Porkkaraaste, 1 dl	9

Ks. www.fineli.fi

Käytännön vinkkejä C-vitamiinin saannin lisäämiseksi

Päivittäin 3-5 annosta kasviksia, hedelmiä, marjoja

- **Ruoan kanssa tarjottavat lisäkkeet**
 - Tuoresalaatit, raasteet – rakenne!
 - Kovat kasvikset, esim. kaali voidaan raastaa edellisenä päivänä ja maustaa salaatin kastikkeella
- **Välipaloilla ja jälkiruoissa**
 - Marjat ja hedelmät: soseet, kiisselit, marjapuurot...

Huom. C-vitamiini herkkä kuumennukselle

Kuitu ja neste

- Ehdotuksia kuidun saannin lisäämiseksi:
 - Täysjyväviljatuotteet
 - Kasvikset, hedelmät ja pähkinät
 - Pellavansiemenrouhe tai leseet
- **Vinkki ummetukseen:**
 - 1 rkl pellavansiemenrouhetta+ 1 rkl öljyä
 - >jogurttiin, viiliin, puuroon
- Riittävästi nestettä
(1,5 – 2 litraa päivässä)

Kalsium

- Luuston rakennusaine
- Lihasten ja hermoimpulssien kulku, entsyymien toiminta
- Imeytymistä säätelee D-vitamiini
- **800 mg = n. 4 annosta maitovalmisteita päivässä**
- Turhat kalsiumlisät pois

Tarvitaanko ravintolisiä?

- Kun energian tarve on hyvin pieni (hauras, ei liiku ulkona), on syödystä ruoasta vaikea saada kaikkia tarvittavia ravintoaineita
 - D-vitamiinia kaikille yli 60-vuotiaille
 - Kalsiumlisä jos ei käytä maitotuotteita
 - C-vitamiinilisä jos ruokavalio ei sisällä juurikaan tuoreita kasviksia/hedelmiä (puremisvaikeudet)
 - Monivitamiinivalmiste jos ruokavalio on ollut pitkään yksipuolinen

Lopuksi

- Ravitsemuksen arviointi ja ohjaus tulee olla osana ikääntyneen ihmisen kuntoutusta ja hyvää hoitoa
- Usein jo pienillä muutoksilla/lisäyksillä voidaan parantaa ruokavalion laatua
- Videoneuvottelutekniikka sopii hyvin ikääntyneiden kokonaisvaltaiseen, räätälöityyn kuntoutukseen