

Ikäihmisen ravitseminen osana kaatumisen ennaltaehkäisyä

Jaana Ahl /LAB SoteCampus 2022



Ikäihmisen toimintakyvyn perusteet ravitsemuksen näkökulmasta

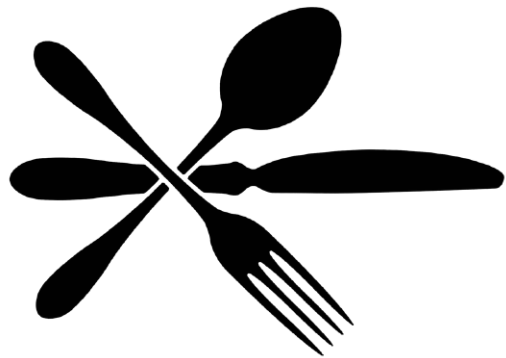
- Ravinnolla keskeinen rooli toimintakyvyn tukemisessa ja elämänlaadussa
- Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus
- Täysipainoinen ravinto keskeisessä roolissa, kun tuetaan fyysistä aktiivisuutta
- Ikäihmisille omat ravitsemussuositukset -> tukea toimintakykyyn, terveyteen ja sairauksista toipumiseen
- Vältetään toimintakyvyn alenemista ja hoivan tarpeen lisääntymistä sekä ehkäistään kaatumisia



Ravitsemuksen peruspilarit kaatumisen ennaltaehkäisyssä näkökulmasta

- Ikääntyessä ruokahalu usein heikkenee ja energiankulutus pienenee, mutta ravintoaineiden **tarve** sitä vastoin lisääntyy.
- Vähäinen ravintoaineiden saanti voi aiheuttaa lihaskatoa, eli sarkopeniaa, luukatoa eli osteoporoosia, lisätä infektioriskiä ja vähitellen laitostumista -> toimintakyky heikkenee -> kaatumisriski lisääntyy.
- Sopiva ateriarytmi, riittävästi aikaa
- Lautasmalli
- Maistuvaa ruokaa sopivasti nauttien, sisältäen
 - Proteiinia joka aterialla
 - Suosi täysjyväviljoja
 - Kalaa vähintään 2 X vko
 - Maitotuotteita 3-4 annosta päivässä
 - Kasviksia joka aterialla
 - Pehmeät rasvat
 - Kohtuullisesti suolaa ja alkoholia (max 1- 2 annosta kerralla tai 7 annosta viikossa)
- D- vitamiinilisä zomikrogr/vrk -> mahdollistaa kalsiumin imeytymisen, ehkäisee luuston haurastumista ja vähentää näin kaatumis- ja murtumariskiä.
- Riittävästi nesteitä

Ikäihmisen ravitsemussuositukset



- **Johtoajatus:** *ravitsemuksen haasteet muuttuvat toimintakyvyn heiketessä ja sairauksien lisääntyessä*
- Yksilöllisyys: yli 80-vuotias voi olla virkeä ja hoitaa ruokataloutensa itsenäisesti. 65- vuotias voi olla vaikeasti sairas ja syötettävä.
- Niinpä myös ravitsemussuositukset on laadittu neljälle eri ikääntyneiden ryhmälle
- Keskeiset painopisteet:
 - Eri vaiheiden huomiointi
 - Säännöllinen arviointi
 - Riittävä energian, proteiinin, muiden ravintoaineiden, kuidun ja nesteen saanti
 - Ravintolisä D-vitamiini 20mikrogr/vrk ympäri vuoden
- Hyvä ja riittävä ravitsemus kuuluu hyvään hoidon laatuun.



Hyväkuntoiset ikäihmiset

- Sopiva energiamäärä kulutukseen nähden
- Monipuolinen kokonaisuus
- Riittävästi proteiinia, vähän suolaa, hyviä rasvoja
- Ruokailun psykososiaalinen merkitys
- Painon pudotus tarvittaessa hitaasti, asiantuntija-avusteisesti
- D-vitamiini 10-20 mikrogr/vrk ympäri vuoden
- Suun terveys ja hygienia



Kotona asuvat ikäihmiset, joilla useita sairauksia tai riski haurastua

- Huomioidaan edellisen ryhmän suositukset
- Painonvaihtelun välttäminen ja tahattoman laihtumisen välttäminen
- Pieni ruokavarasto kotona
- Tuki ruokailun järjestämiseen
- Sairauksista tai toimintakyvyn vajeista huolimatta suositellaan energiankulutusta lisäävää liikuntaa ja lihaskuntoa ylläpitävää liikuntaa



Kotihoidon asiakkaat, monisairaat, sekä ikääntyneet, joilla on toimintakyvyn vajetta

- Huomioidaan edellisten ryhmien suositukset
- Omien toiveiden huomioiminen ja kunnioittaminen
- Avun turvaaminen (kauppa- tai ateriapalvelu)
- Psykososiaaliset tekijät ja mielihyvän merkitys korostuvat
- Riittävän avun turvaaminen (suuhygieniä, muistiongelmia) yhteistyöllä
- Soveltuva liikunta, joka voi olla myös energiankulutusta lisäävää ja lihaskuntoa ylläpitävää

Ympäri vuorokautisessa hoidossa olevat ikääntyneet



- Huomioidaan edellisten ryhmien suositukset
- Kodinomainen ruokailutilanne
- Omien toiveiden huomioiminen ja omaisten mukaan ottaminen ravitsemuksen suunnitteluun
- Toimintakykyä ylläpitävän liikunnan mahdollistaminen

Ravitsemustilan arviointi



- Painon seuranta ja muutoksiin havahtuminen (muutos yli kolme kg kolmen kuukauden aikana) 1 X kk.
- Ruokapäiväkirja
- MNA (Mini Nutritional Assessment) arviointilomake yli 65- vuotiaille; joka sisältää kysymyksiä painosta, sairauksista, lääkkeistä ja ruokavaliosta. Kysymykset on pisteytetty. Arvioitava henkilö on pisteytyksen mukaan joko hyvässä ravitsemustilassa, ravitsemusriskissä tai ali- tai virheravitsemustilassa.
- Ikääntyneen paino voi suositusten mukaan olla korkeampi kuin nuoremmilla, BMI suositus 24-29
- Ikääntyneen energiantarve yksilöllinen, voidaan laskea peruskaavalla $30\text{kcal} \times \text{paino}$
- Erytishuomiota kiinnitettävä jos
 - BMI alle 24
 - Tahaton painonlasku
 - Erittäin niukka syöminen
 - Erikoisruoka (sose/neste)
 - Toistuvat infektiot tai painehaavoja
 - Leikkaus tai sairaus



Ravitsemustilan tukeminen

Tukea tarvitaan, jos paino on tippunut yli 3kiloa 3kk aikana tai ikääntynyt toipuu leikkauksesta tai sairaudesta

- Ravinnon energiapitoisuuden lisääminen, esim. pähkinät, pehmeät rasvat
- Vältetään kevyttuotteita
- Proteiinipitoisuuden lisääminen ruokiin; rahkat, maitopuurot, leivänpäälliset. Proteiinivalmisteet.
- Ateriavälin tihentäminen, esim. 2h välein
- Välipaloilla tärkeä merkitys
- Tarvittaessa täydennysravintovalmisteet ja ravintolisät
- Tarvittaessa asiantuntija-avun hyödyntäminen suunnittelun tukena
- Liikunnan mahdollistaminen ja tukeminen
- Muistisairaat omana erityisryhmänä

A photograph of several black dumbbells of various sizes arranged on a light-colored surface. The background is a soft, out-of-focus light blue and white, suggesting a bright, airy environment. The dumbbells are in the foreground, with their shadows cast on the surface.

Ravinnon merkitys liikuntaa aloitettaessa/lisätessä

- Ennen liikunnan lisäämistä on ravitsemustilan oltava kunnossa
- Intensiivinen harjoittelu voi jopa heikentää fyysistä kuntoa, jos ravitsemustila on heikko
- Ennenkuin huonokuntoisen ikäihmisen liikuntaa lisätään:
 - Arvioi ravitsemustila
 - Varmista syödyn ruuan määrä
 - Lisää tarvittaessa energiaa ja proteiinia
 - Harjoittelun yhteydessä zog lisäproteiinia
 - Varmista, että päivittäinen energiansaanti vastaa kulutusta

Lopuksi

- Tärkeintä on, että ikääntyneellä on toimintakyvystään huolimatta saatavilla riittävä määrä maukasta ja rikasta ravintoa .
- Ravitsemustilaa seurataan ja arvioidaan jatkuvasti ja muutoksiin reagoidaan
- Ruokailu on aina myös sosiaalinen tapahtuma, jonka tarkoitus on ravitsemustilan turvaamisen lisäksi tuottaa mielihyvää.
- Tuetaan toimintakykyä ylläpitävään liikuntaan



Lähteet:

Jyväkorpi, S., Havas, A., Urtamo, A., Karvinen, E. Ikäihmisen liikunta ja ravitseminen. Opas ohjaustyöhön. 2014. Ikäinstituutti. Hämeen kirjapaino Oy. Tampere.

https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/LIIKUNTA_JA_RAVITSEMUS_VALMIS.pdf. (viitattu 03/2022)

Shwab, U. 2020. Ikääntyneiden ravitseminen. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjaston verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlko1086>. (viitattu 03/2022).

Valtion ravitseminen neuvottelukunta. 2020. Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139415/THL_OHJ_4_2020_Vireytt%c3%a4%20seniorivuosiin_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y. (viitattu 03/2022).

lab.fi | Sosiaalinen media: LABfinland