

| VAJAARAVITSEMUSRISKISSÄ OLEVAN RAVITSEMUSHOITO MNA-pisteet 8-11 | |
|--|---|
| Arvioitava kohta | Toimenpide |
| Paino | <ul style="list-style-type: none"> tavoitteena BMI vähintään 24 painonseuranta 1 x /kk paino ja BMI kirjataan potilastietoihin |
| Ateriapalvelu | <ul style="list-style-type: none"> jos ateriapalvelu ei ole käytössä, ehdota sitä kotiateriapalvelun 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 haastattelemalla, mistä se johtuu; ruokahaluttomuus / ei maistu / ruoan sopimattomuus / muu syy |
| Erityisruokavalio | <ul style="list-style-type: none"> tarkista onko vielä tarpeellinen? tarkista, että ateriapalvelussa on oikea tieto ruokavaliosta |
| Ongelmia ruoanvalmistuksessa ja syömisessä | <ul style="list-style-type: none"> tilaa tarvittaessa rakennemuutettu ateriat: <ul style="list-style-type: none"> puremisongelmia: pehmeä, sosemainen nielemisongelmia: sileä sosemainen ksultoi tarvittaessa puheterapeuttia / 'nielemisen arviointi' sakeuta juomia sakeutusjauheilla nielemisen helpottamiseksi arvioi apuvälineiden tarve (muotoillut lautaset ja aterimet) ksultoi tarvittaessa toimintaterapeuttia auta ruokailussa, syötä tarvittaessa |
| 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. (<i>ohjausmateriaali: 'päivän ateriat'</i>) Suositeltavaa on, ettei yöllinen paasto ylitä 11 tuntia. tarkista, jääkö jonkin ruoka-aineryhmän käyttö hyvin vähäiseksi ohjaa ruokavalion monipuolistamiseen (<i>esite: 'ohjeita hyvän ravitsemuksen turvaamiseen..'</i>) |
| Maidon ja maitovalmisteiden käyttö | <ul style="list-style-type: none"> tarkista maidon, piimän, viilin ym. käyttömäärä. Mikäli tämä jää alle 6 dl/pv (2 ohutta viipaletta juustoa vastaa 1 dl maitoa), tarvitaan kalsiumvalmiste jos asiakkaalla on laktoosi-intoleranssi, tarkista ovatko vähälaktoosiset / laktoosittomat maitovalmisteet tuttuja. Kypsytytetyt juustot ovat laktoosittomia. jos henkilö ei käytä lainkaan maito-/soijavalmisteita tai muita kalsiumilla rikastettuja valmisteita, ksultoi ravitsemusterapeuttia |

| | |
|--|---|
| <i>Keski-Suomen sairaanhoitopiiri</i> Leipärasva | <ul style="list-style-type: none"> • suositellaan vähintään 60% rasvaa sisältävää margariinia, voikasviöljyseosta tai voita |
| 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, ruokiin • kasviöljyt ja öljypohjainen salaattikastike • rasvaiset maito- ja lihavalmisteet: täys-/ kevytmaito, kerma, vaniljakastike, rasvaiset jogurtit, kermaviili ja juustot, leikkeleet, lihahyytelö, maksapasteija, muna-voi (myös ilman leipää) • kahvileipä, jälkiruoat, pirtelöt <p>Ohjaa proteiinin lisäämiseksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ehdota elintarvikkeita maito-, liha-, kala- ja muna- ryhmistä |
| Täydennysravintojauheet ja -juomat | <ul style="list-style-type: none"> • suosittele energian ja proteiinin saannin lisäämiseen esim: ruokahaluttomat, syöpä-, painehaava-, COPD-potilaat, leikkauksesta toipuvat, nielemisvaikeudet. • konsultoi tarvittaessa ravitsemusterapeuttia valmisteiden valinnasta • kysy makutoiveet ja ohjaa valmisteiden käytössä |
| 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-hivenaine -valmiste on suositeltava, jos jonkin ruoka-aineryhmän käyttö on rajoitettua tai ruokamäärä jää pieneksi |
| Alkoholin käyttö | <p>Ikääntyminen, sairaudet ja lääkkeiden käyttö altistavat alkoholin haitoille. Säännöllisen viikoittaisen käytön ei tulisi ylittää seitsemää annosta. Mieluiten vain yksi annos kerrallaan. Joidenkin lääkkeiden kanssa nämäkin määrät ovat liikaa.</p> |
| Kirjaaminen | <p>Tee arvio tarvittavista toimenpiteistä ja kirjaa ravitsemushoitosuunnitelmaan mahdollisimman konkreettisella tasolla</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. sovitut tavoitteet ja keinot 2. annetut ohjeet ja 3. hoidon seuranta tavoitteiden saavuttamiseksi. <p>esim. hampaiden / purenan korjaaminen, rakennemuunnettu ruoka (mikä?), tehostettu ruoka (kuinka kauan?), välipalojen lisääminen, annoskoon suurentaminen, ruokaryhmittäiset muutokset, täydennysravintojauheiden- ja juomien käyttömäärä/pv, vitamiinivalmisteet, ym.</p> |

Tekijöiden luvalla. Tekijät: Terveyskeskusravitsemusterapeutit: Espoo, Kirkkonummi, Porvoo, Salo. 2010.