

# MUISTIN EVÄÄT – ravitsemuskuntoutusta kotona: muistisairas, omainen ja kotihoito

Tämä ravitsemuskuntoutusmalli on hyödyksi, kun kunnan kotihoitohenkilöstö arvioi muistisairaahan ihmisen ravitsemustilaa, ravinnonsaantia ja niiden vaikutusta toimintakykyyn. Ikääntyneen ja muistisairaahan ihmisen kyky huolehtia päivittäisistä toiminnoistaan itsenäisesti/tuetusti on edellytys kotona asumisen mahdollistumiselle.

**RUOKA-AIKA!**

**LOUNAS**

ANNOSPALA

VÄLIPALA

VÄLIPALA

AAMUPALA

PÄIVÄLLINEN

ILTAPALA

ANNOSPALA

Merkitse kellotauluun, mihin aikaa olet tottunut syömaan. Jos aika seuraavaan runsaaseen ateriaan on pitkä (yli 3-4 tuntia), välipala voi olla hyvin tarpeen hyvinvoinnillesi.

Lähde: Annosmallikuva Anna Räikkönen, parkinson.fi.  
Ateriarivikuvat Heikki Luukkainen, Duunipöytä, Amme, Opetushallitus.

Pohjois-Savon Muisti ry  
Muistiliiton jäsen

Elä unohi  
EVVÄITÄ  
psmuusti.fi

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTILLA

Muistin eväät sisältää ohjeita ja oppaita tasapainoisen ravitsemuksen ylläpitämiseksi ja edistämiseksi niin muistisairaahan, hänen omaisen kuin kotihoidon hoitajan käyttöön.

Materiaali auttaa huomaamaan yksilöllisiä ravitsemustarpeita, ateriarytmiä ja hyviä ruokavalintoja toiveet ja mieltymykset huomioiden.

Muistin eväät -toimintamalli on kehitetty Pohjois-Savon Muisti ry:n Elä unohi evvaitä -hankkeessa (2014–2017), jossa kumppaneina olivat Kuopion kaupunki, Savon ammattiopisto, Savonia-ammattikorkeakoulu, Gerontologinen ravitsemus Gery ry ja Savon Martat ry. Kehittämistyö jatkui Muistin eväät – toimintaa ruuan voimalla -hankkeessa (2018–2020) kumppanina Kuopion kaupunki.

OSTOSLISTA – MONIPUOLISTA

Pohjois-Savon Muisti ry  
Muistiliiton jäsen

Elä unohi  
EVVÄITÄ  
psmuusti.fi

Elä unohi  
EVVÄITÄ  
psmuusti.fi

Vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät, C-vitamiinipitoiset täysmehut ym.

Kuituiset leivät, sämpylät, rieskat

Hiutaleet, leseet, talkkunat, myslit; täysriisi ja -pasta ym. viljalisäkkeet

Pähkinät, siemenet

Leivite, kasviöljy, salaattikastike

Maitotuotteet, maidonkaltaiset tuotteet (s)

**SUUNNITTELE KALENTERIIN RUOKAVIIKKOSI.**  
Kiinnitä huomiota makumieltymyksiin, ruokien monipuolisuuteen ja ravitsevuuteen. Hyvä C-vitamiinointua täysmehua.

Lil ka sis pa

Jä mi (M

Mi

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
<b>AAMU</b>				
KLO. _____				
<b>AAMUPAIVA</b>				
KLO. _____				
<b>PUOLIPAIVA</b>				
KLO. _____				
<b>ILTAPAIVA</b>				
KLO. _____				
<b>ALKUILTA</b>				
KLO. _____				
<b>ILTA...YÖ</b>				
KLO. _____				

Lähde (kuvat Anna Räikkönen): parkinson.fi

Pohjois-Savon Muisti ry  
Muistiliiton jäsen

Elä unohi  
EVVÄITÄ  
psmuusti.fi

Elä unohi  
EVVÄITÄ  
psmuusti.fi

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTILLA



## Monipuolista välipalaa keskeisistä ruoka-aineryhmistä:

- kalaa, broileria, lihaa tai maitotuotetta
- kuituista leipää, myslä, hiutaleita, leseitä tai talkkunaa
- leipärasvaa tai kasviöljyä
- kasviksia, hedelmää tai marjoja

LISÄKSI lasillinen maitoa tai piimää, tai C-vitamiinointua täysmehua.



## RAVITSEMUSTILAN JA RAVINNONSAANNIN ARVIOINTI

### MONIALAINEN RAVITSEMUSHOIDON SUUNNITELMA

#### YKSILÖLLINEN RAVITSEMUSHOITO HAVAINNOIDEN JA KOHDATEN

huomioitavat taustatekijät: elämäntarina, ravitsemussuositukset, MNA, paino, päivä- ja ateriarytmi, mieliruuat ja -juomat, elintarvikehygieniat, liikunta, vireys ja mieliala, kivut, sairaudet, lääkkeet, itsenäisen toimimisen tukeminen

#### RUUANHANKINTA

tuettu kauppakäynti

kotiateriapalvelu

kliiniset täydennysravintovalmisteet ja ravintolisät

#### RUUANVALMISTUS

tuettu ruuanvalmistus

ruuan rakennemuokkaus

ruuan täydennys elintarvikkeilla

#### RUOKAILUTILANNE

tuettu ruokailu

ruokailun viihtyisyys

annosmalli

ateria aistien

## RAVITSEMUSTILAN JA RAVINNONSAANNIN ARVIOINTI

Kotihoidossa asiakkaalle MNA tehdään 2 viikon sisällä asiakkaaksi tulosta sekä RAVA:n yhteydessä ½ vuosittain.

Tehdään MNA, tulokset käydään läpi kotisairaanhoidajan kanssa ja tulokset kirjataan Pegasokseen

MNA yli 23.5 p  
Normaali ravitsemustila

Painon mittausta 1 x kuukaudessa, Perusohjaus ruokavalion merkityksestä, kts. ohje alla

MNA kontrolloidaan puolen vuoden päästä

MNA 23.5-17 p  
Riski virheravitsemukselle kasvanut

Sairaanhoidaja ja omahoitaja selvittävät yhdessä nykyisen ravitsemuksen toteutumisen, kts. ohje alla

Tarvittaessa lääkärin ja ravitsemusterapeutin konsultaatio

MNA <17  
Aliravittu

Sairaanhoidaja ja omahoitaja selvittävät yhdessä nykyisen ravitsemuksen toteutumisen, kts. ohje alla

Lääkärin konsultaatio, tarvittaessa ravitsemusterapeutin konsultaatio

Henkilökohtainen ravitsemushoitosuunnitelma

PAINO 1x/kk.  
MNA 6kk välein

PAINO 1x/kk  
MNA 3kk välein