



Esimerkkejä suun terveyden ja ravitsemuksen arvioinnin työvälineistä ja toimintamallista

Siilinjärven pilotti 4-11/2022

POSOTE20 Tulevaisuuden sote-keskus
-hanke



Suunterveyden arviointi

Itä-Suomen yliopisto
Kuopion yliopistollinen sairaala

Ikääntyneen suunterveyden arviointi

LENTO-tutkimus
2019–2021

IKÄÄNTYNEEN SUUNTERVEYDEN ARVIOINTI

Nimi: Pvm:

OIREEN KUVAUS JA ASTEIKKO				
KOETTU SUUNTERVEYS	1. Ei toimenpiteitä. Hyvä päivittäinen suunhoito	2. Tehostettu suunhoito	3. Ota yhteys hammashoitolaan	PISTEET
KUIVAN SUUN TUNNE	-Ei kipua, arkuutta tai kirvelyä suun limakalvoilla. -Normaali makuaistimus, Nieleminen onnistuu hyvin	-Kively, arkuus, muuttunut makuaistimus suussa. -Pahanhajuinen hengitys. -Kuivat tai rohtuneet huulet -Kuivan keksin syöminen ei onnistu juomatta samanaikaisesti nestettä	-Kipu suun limakalvoilla/kielessä. -Ruoan pureskelu ja /tai nieleminen ei onnistu	
PURESKELUKYKY	Onnistuu ongelmitta	Onnistuu, mutta on vaikeaa ja hidasta.	Ei pysty/pureskelu on kivuliasta	
HAMMASSÄRKY TAI MUU SUUHUN LIITTYVÄ KIPU	-Ei kipua hampaissa, ikenissä, kielessä tai limakalvoilla. -Hampaissa ei ole teräviä/pistäviä kohtia.	-Kylmä/kuuma vihloa. -Ikenien arkuus, erityisesti harjauksen yhteydessä. -- Selkeä afta-rakkulan aiheuttama kipu.	Kipu tai vaiva hampaassa tai suun alueella: rakkulat, haavaumat, turvotus, märkävuoto ikenistä, tuntuu muutokset, värimuutokset, suun avausrajoitus/suu ei mene kiinni, kipu leukanivelissä, nielemisvaikeus, puhuminen ei onnistu.	
IRROTETTAVAT HAMMASPROTEESIT	-Toimii hyvin, pysyy suussa. -Syöminen ja ruoan pureskelu onnistuu.		-Syöminen, ruoan haukkaaminen tai pureskelu ei onnistu. -Proteesit hankaavat/ Ei voi käyttää proteeseja.	

Mukaillen Helsingin kaupungin suun terveydenhuollon laatimaa suunterveyden arviointidokumenttia.

Lähde: Iäkkäiden ravitsemus. Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, THL, Raportteja 4/2020, Helsinki.

Arviointimallin asteikko on kolmiportainen:

- 1) Ei toimenpiteitä, hyvä päivittäinen suunhoito
- 2) Tehostettu suunhoito
- 3) Ota yhteys hammashoitolaan

- Tehostetulla suunhoidolla tässä arviointimallissa tarkoitetaan hyvän päivittäisen suunhoidon lisäksi suositeltavia toimenpiteitä tai hoito-ohjeita.
- Tehostettuun suunhoitoon liittyvä ohjeistus on sisällytetty arviointimallin loppuun. Suuntaa antavana ohjeena voidaan pitää, että mikäli vaiva/oireilu jatkuu 1 viikon tehostetun suunhoidon toteutuksen jälkeen tai mikäli oireilu pahenee tai uusiutuu, on otettava yhteys hammashoitolaan.



SUUNHOITOKORTTI	
Nimi	pvm
Hampaat, irrotettavat hammasproteesit, kiinteät hammasproteettiset ratkaisut ☐ omia hampaita (yläleuka /alaleuka) ☐ omia hampaita ja irrotettavat hammasproteesit (yläleuka/alaleuka) ☐ kokoproteesit (yläleuka/alaleuka) ☐ hampaaton (yläleuka/alaleuka) ☐ kiinteä hammasproteettinen ratkaisu (silta, implantti/implantteja tms.) Lisätietoja:	
Suunhoitovälineet ☐ manuaalihammasharja ☐ hammaslanka/-lankain _____ ☐ sähköhammasharja ☐ hammasväliharja _____ ☐ kolmitasohammasharja ☐ silikonitikki _____ ☐ proteesiharja ☐ erikoislanka _____ ☐ solo-harja ☐ joku muu, mikä? _____ Suunhoitovälineet asiakkaalle huolehtii: ☐ asiakas ☐ kotihoidon hoitaja ☐ omaishoitaja ☐ joku muu, kuka: _____	
Suosittelut suunhoitoineet Tehostetun suunhoidon tarve esim. kiivan suun hoito, suutulehduksen hoito tms.	
Avustetun suunhoidon tarve ☐ selviytyy itsenäisesti ☐ tarvitsee ohjausta/muistuttelua ☐ tarvitsee apua hankalien alueiden puhdistuksessa _____ ☐ tarvitsee paljon apua/täysin autettava	
Suun terveystarkastus hammashoitola: osoite: _____ puhelin: _____	
Kutsu hammashoitolaan ☐ kyllä ☐ ei Suun terveystarkastuksen kutsuväli: Seuraava suun terveystarkastus: Mikäli ei kutsua, kuka vastaa ajan varaamisesta: ☐ asiakas ☐ kotihoidon hoitaja ☐ omaishoitaja ☐ joku muu Ajan varaamisen vastuuhenkilön nimi:	

Suunterveyteen ja suunhoitoon liittyvä kirjaaminen kotihoidossa

- Arviointien lopuksi täytetään kotihoidon käyttöön tarkoitettu suunhoitokortti. Suunhoitokortti tukee asiakkaan säännöllisen suunhoidon toteutumista.
- Suunhoitokorttia voi hyödyntää myös hoito- ja palvelusuunnitelman laatimisen/päivittämisen tukena.
- On tärkeää kirjata asiakkaan suunhoidon toteutumista päivittäin asiakkaan käyntitietoihin toiminnanohjausjärjestelmään!
- Mikäli hoitaja havaitsee ongelmia asiakkaan suunterveydessä tai suunhoidon toteutuksessa, oireista/ongelmasta on tärkeää kirjata tarkasti. On myös varmistettava, että asia hoituu eteenpäin esim. hammashoitoajan varaaminen.



RUOKAVALIOKYSELY IKÄÄNTYNEILLE

ATERIARYTMI		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
1. Päivittäiset ateriat (kaikki ateriat, välipalat mukaan lukien)	ateriaa/vrk	1–2 ☐	3 ☐	4–5 ☐	yli 5 ☐
2. joista lämpimiä aterioita	ateriaa/vrk	0–1 ☐	2 ☐	3 ☐	yli 3 ☐
PROTEIININ LÄHTEET		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
3. Päivittäinen lihan (sis. leikkeleet), broilerin, kalan, kananmunien tai palkokasvien (hermeet, pavut, linssit, Härkis, Nyhtökausa, tofu yms.) käyttö	ateriaalla/vrk	1–2 ☐	3 ☐	4–5 ☐	yli 5 ☐
4. Päivittäiset annokset maitotuotteita tai soijatuotteita (1 annos: 2 dl maitoa/piimää/soijajuomaa tai viiliä, jogurttia, rahkaa tai 2 viipaleetta juustoa)	annosta/vrk	0–2 ☐	3–4 ☐	5 ☐	yli 5 ☐
5. Maitotuotteet vähärasvaisia tai rasvattomia (rasvas korkeintaan 1 %)	ei ☐			kyllä ☐	
KASVIKSET, MARJAT JA HEDELMÄT		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
6. Viikoittainen kasvien käyttö	päivinä/vko	0–3 ☐	4–6 ☐	7 ☐	
7. Päivittäiset kasvisannokset (1 annos: 1,3 dl salaattia/raastettua/keitettyä kasviksia, 1 tomaatti, keskikokoinen porkkana)	annosta/vrk	0–1 ☐		2–3 ☐	yli 3 ☐
8. Viikoittainen marjojen ja/tai hedelmien käyttö	päivinä/vko	0–3 ☐	4–6 ☐	7 ☐	
9. Päivittäinen marjojen ja hedelmien käyttö (1 annos: 1 keskikokoinen hedelmä tai 1 dl marjoja)	annosta/vrk	0–1 ☐		2–3 ☐	yli 3 ☐
RASVA		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
10. Leipärasvan käyttö		ei ☐		kyllä ☐	
11. Käytössä oleva leipärasva Kasviöljypohjainen kasvirasvalevite (Becel, Flora, Keiju tms.) Voita sisältävä levite (Olivariini, Ingmarini, KevytLevi tms.) Voi Muu, mikä? _____		☐ ☐	alle 60 % ☐	väh. 60 % ☐	
12. Kasviöljypohjainen salaattinkastike tai kasviöljy salaattissa		ei ☐		kyllä ☐	
13. Kalan käyttö	kertaa/vko	0 ☐	1 ☐	2–3 ☐	yli 3 ☐
NESTE		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
14. Päivittäinen nesteiden määrä (sis. vesi, ruokajuomat, kahvi, tee, mehut, virvoitusjuomat)	lasillista/vrk	1–2 ☐	3–4 ☐	5 ☐	yli 5 ☐
15. Keskimääräinen viikoittainen alkoholin käyttö 1 annos: 0,66 l I-olutta, mietoa lonkeroa 2–2,7 % 0,33 l keskioletta, siideriä, kaupan viiniä tai lonkeroa 3,7–4,7 % 0,25 l A-olutta, lonkeroa 4,8–7 %	annosta/vko	yli 7 ☐	4–6 ☐	1–3 ☐	0 ☐
		1,2 dl kuohuviiniä, siideriä, mietoa viiniä, vahvinta olutta 7–13 % 0,73–0,8 dl väkevää viiniä, katkeroita, likööriä 15–21 % 0,4 dl koskenkorvaa, vodkaa, viskiä, konjakkia 33–40 %			
VILJIAVALMISTEET		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
16. Päivittäiset vilja-annokset (1 annos: viipale leipää, 1% dl puuroa, 1 dl keitettyä pastaa, riisiä, ohraa tai muuta viljalisäkettä)	annosta/vrk	0–2 ☐	3–6 ☐	6–9 ☐	
RAVINTOLISÄT JA KLIINISET TÄYDENNYSRAVINTOVALMISTEET		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
17. D-vitamiinilisä päivittäin		ei ☐		kyllä ☐	

Ravitsemuksen arviointi

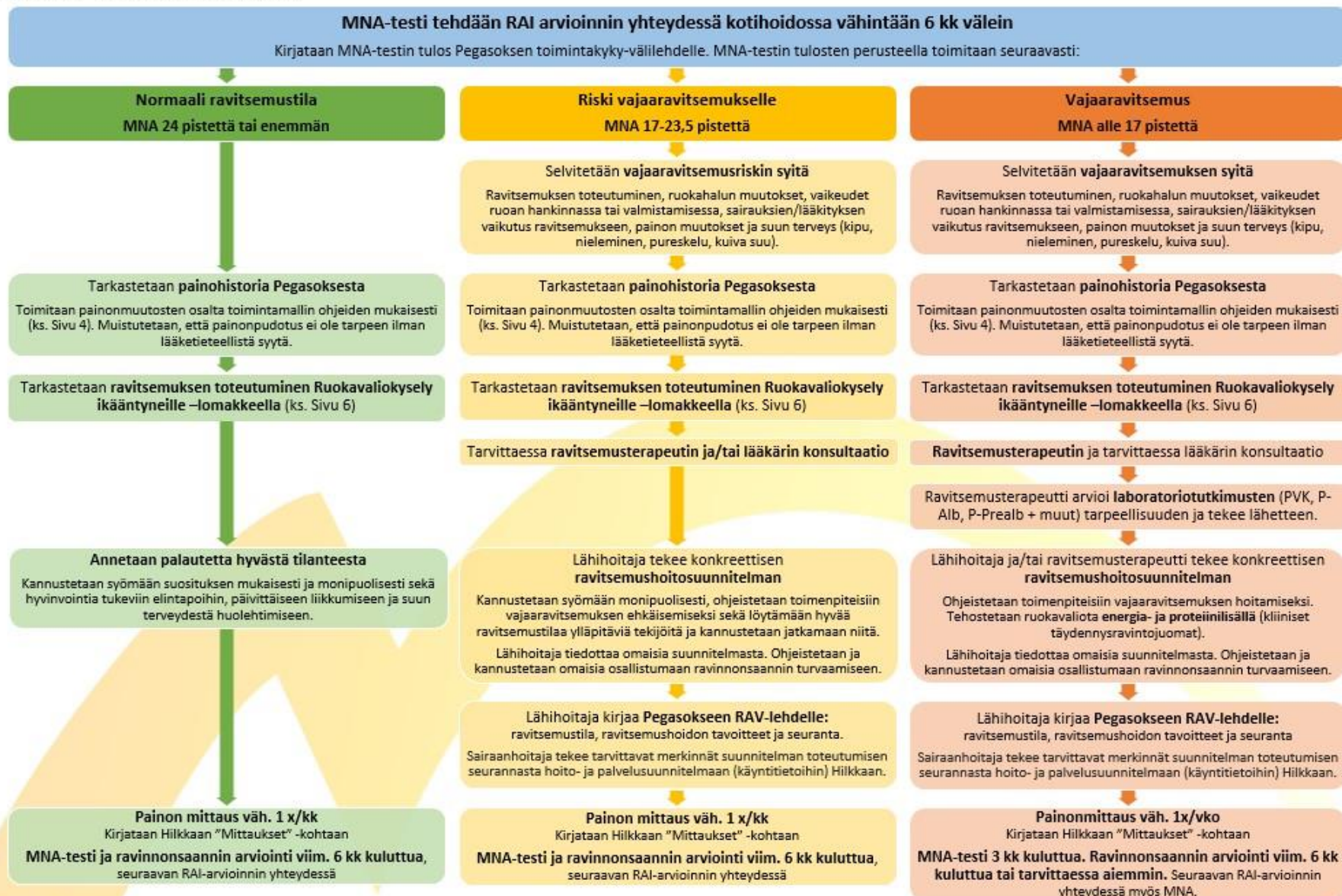
MNA (RAI-arviointi), painon seuranta ja ruokavaliokysely ikääntyneelle

Arvioinnit (MNA ja ravinnonsaanti) suositeltavaa tehdä vähintään 6 kk välein, painonseuranta vähintään 1 x kk

Lähihoitaja tekee arvioinnin perusteella ravitsemushoitosuunnitelman

- Ravitsemusterapeutin ja/tai lääkärin konsultointi tarvittaessa

Vajaaravitsemuksen ehkäisy ja hoito kotihoidossa -toimintamalli



• Toimintaohjeet

- Painon seuranta
- MNA
- Ravinnonsaannin arviointi



Lisätietoa ja materiaalien käyttöön liittyvissä kysymyksissä ota yhteyttä:

Helena Linninen

helena.linninen@pshyvinvointialue.fi

Katja Myllynen

katja.myllynen@pshyvinvointialue.fi