

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Ikääntyneen vajaaravitsemuksen tunnistaminen

Hannele Patjas, Minna Paatero 06.04.2023



Tavoite

1. Kuvata vajaaravitsemuksen ehkäisyn ja hoidon palveluketju ikääntyneiden palveluja tarjoavissa lyhytaikaishoivan yksiköissä ja omaishoidossa
2. Luoda toimintamalli, jonka avulla vahvistetaan ikääntyneiden kanssa työskentelevien valmiuksia tunnistaa ikääntyneen henkilön vajaaravitsemusriski MNA seulontamenetelmällä ja henkilöstön osaamista toteuttaa iäkkään asiakkaan yksilöllisen ravitsemushoidon moniammatillisena yhteistyönä

Projekti toteutettiin pääsääntöisesti Lohjalla, mutta tuotokset ovat käytettävissä koko Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueella.

Projektin eteneminen

- Alkukartoitus (samalla palveluketjun kuvaamisen aloitus)
 - Laatuksely lyhytaikaishoivan yksiköihin (Lohja, Inkoo ja Espoo)
 - Kysely ja haastattelu omaishoidon koordinaattoreille (Lohja ja Espoo) sekä järjestön yhteyshenkilöille (Hiiden omaishoitajat ry)
- Ravitsemusterapeutit mukana konsultoimassa koko projektin ajan
 - Espoon ravitsemusterapeutti konsultoi projektia sekä Lohjan ravitsemusterapeutti konsultoi toimintamallia sekä lyhytaikaishoivan sekä järjestön asiakkaita, joilla projektin aikana todettiin vajaaravitsemusriski
- Työpajat moniammatilliselle työryhmälle, joka koostui asumispalveluista, kotihoidosta ja omaishoidosta. Työryhmä kommentoi ja pilotoi projektista syntyneitä toimintamallia
- Projektin aikana järjestettiin useita koulutuksia ammattilaisille sekä avoimia yleisöluentoja (webinaarit, luennot ja tietoiskut sekä toiminnallinen koulutus) ja käynnistettiin neljä sairaanhoitajaopiskelijoiden opinnäytetöitä, joiden tuotoksena syntyi mm. erilaisia välineitä ohjaukseen
- Projektin tuotoksena syntyi toimintamalli vajaaravitsemusriskin tunnistamiseen, vajaaravitsemuksen ennaltaehkäisyyn ja hoitoon. Lisäksi tehtiin ohje ravitsemusterapeutin konsultaatioon.



Alkukartoituksen tuloksia

Kolme näkökulmaa vajaaravitsemuksen tunnistamiseen

Asiakaslähtöinen

- yksilöllisen ravitsemuksen ja siihen vaikuttavien asioiden ja tapojen tunnistaminen

Omaishoitajälähtöinen

- tiedon ja ohjaamisen tarve

Työntekijälähtöinen (ohjauksellinen)

- tiedon tarve
- ohjaamisen välineiden ja menetelmien tarve
- työtehtävän tarkastelu

Alkutilan kartoituksen tuloksia

Koulutustarve omaishoitoperheille ja ammattilaisille mm.:

- Proteiinin ja energian puute ja niiden laatu
 - maito
 - ruoan rikastaminen
 - ravintolisät
- erikoisruokavalioiden tunteminen ja hyväksyminen, kaikki voi syödä samaa
- erityispiirteet, esim. ak-hoito ja sairaudet
- ruokapöydän kattaus ja aterimien oikea valinta

Alkutilan kartoituksen tuloksia

Ikääntyneen ravitsemuksen arviointi ja seuranta:

- Paino
- MNA
- RAI
- Suun terveyden arviointi
- Ruokapäiväkirja
- Sarkopenian (lihaskadon) seuranta
- Vatsan säännöllisen toiminnan seuranta



Projektin aikana järjestetyt koulutukset alkukartoitusten pohjalta

Kevät 2022

- Ruokavirasto: Vireyttä Seniorivuosiin-ikäntyneiden ruokasuositukset käytäntöön-hankkeen alueelliset koulutukset
 - Koulutus koko LU-alueen henkilöstölle
 - Suunnitteilla verkkokoulutuspaketti esim. ravitsemusvastaavien käyttöön. Koulutuksen pilotointi vuoden 2023 alussa.

Syksy 2022

- Infoja/koulutusta omaishoitajille/eläkejärjestöille jatkuu keväältä
 - Hanketyöntekijän jalkautuminen kohderyhmän tapaamisiin.
- Koulutus Ikääntyneiden vajaaravitsemuksesta: Ikääntyneen terveyttä ja hyvinvointia edistävä ravitsemus; 3 avointa yleisötapahtumaa eri Lohjan alueilla, myös etänä osallistumisen mahdollisuus
- Kokkikerho, toiminnallinen koulutus omaishoitajille sekä ikääntyneille
 - Kaksi kertaa, joissa omaishoitajilla oli mahdollisuus osallistua ja omaishoidettavalle järjestettiin koulutuksen aikainen hoiva kuntouttavaan päivätoimintaan

Opinnäytetöitä yhteistyössä Laurea ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden kanssa

1. Ikääntyneiden vajaaravitsemuksen tunnistaminen, omaishoitajat

- Elena Beketova, ohjaava lehtori: Elina Pajakoski

2. Ikääntyneiden kotiravitsemuksen kartoittaminen (tarkistuslista)

- Heli Savela, Henna Hirvonen, ohjaava lehtori: Liisa Ranta

3. Ikääntyneen vajaaravitsemuksen ohjaus

- Milla Papunen, Tero Kukkonen, ohjaava lehtori:

4. Tukea ja keinoja ravitsemuksen ylläpitämiseen ravitsemuksen hoidossa omaishoitajille.

- Taija Vanne, Mira Järvinen, ohjaava lehtori: Liisa Ranta

Palautteita ja kokemuksia

Palaute ravitsemusterapeutilta (Heidi Poikonen)

- Asukkailla jotka ohjautuneet ravitsemusterapeutille, on ollut selkeä vajaaravitseminen. Yleisesti kokonaisenergian ja proteiinin määrä liian vähäinen, johtuen aterioiden pienuudesta sekä yksipuolisuudesta.
- Yksittäisessä tapauksessa oli asukkaan suun kunto tarkastamatta ja tästä löytyi syy ruokahaluttomuuteen.
- Optimaalisin hetki olisi puuttua aikaisemmin ravitsemuksen ongelmiin. Kriteereinä voisi olla yksinkertaisesti se, että on ollut pidempään ollut huono ruokahalu tai painonlaskua.
- Ravitsemusongelmia voisi ehkäistä ja hoitaa ryhmämuotoisella koulutuksella.

Palaute kokkikoulusta (toiminnallinen koulutustilaisuus omaishoitajille) **sekä ravitsemusluennoista**

- Ravitsemusluennoista tuli yleisöpalautetta, jossa kiitettiin ravitsemuksen esille ottamista ja kiinnostuksella tilaisuuksissa kuunneltiin uusia suosituksia. Luento-osallistumisen etämahdollisuus sai kiitosta. Saimme myös palautetta ettei lihaa sovi jättää pois keskusteluista, tuttu ja monen ikääntyneen käyttämä proteiinilähde.

Asumispalveluiden kokemus ravitsemusterapeutin konsultaatioista;

- *"Hyviä ohjeita ja helposti toteutettavissa"*
- *"Asiakas alkoi syömään paremmin"*
- Haasteita osastokonsultaatioissa on asiakkaiden nopea vaihtuvuus; miten ehtiä konsultoimaan lääkäriä ja ravitsemusterapeuttia jakson aikana.

Toimintamallin ja ravitsemusterapeuttikonsultaatiopilotin kokemukset

- Ravitsemusterapeutille ”pääsyn” kanavia on syytä tarkistella, kokeilussa oli myös malli, jossa ravitsemusterapeutti otti suoraan yhteyttä omaishoitajaan. Tieto tarpeesta tuli Hiiden omaishoitajat ry:n kautta. Huomioitava omaisen osallistaminen MNA-testin tekoon sekä painonseurantaan. Puhelinkonsultaatio oli vaikea toteuttamistapa ikääntyneelle.
- Lyhytaikaishoidon jaksot haastavat, kun asiakas siirtyy nopeasti takaisin kotiin tai toiseen jatkohoitopaikkaan. Asiakas saattoi siirtyä jatkohoitoon, kun vielä odotettiin ravitsemusterapeutin konsultaatioaikaa. Miten vajaaravitsemuksen riskin seuranta ja mahdollinen hoito turvataan näissä tapauksissa?
- Pohdittava myös, miten jatko-ohjata omaisia lyhytaikaishoitojakson aikaisen ravitsemusterapeutin konsultaation hyödyntämiseen ja ravitsemuksen seurantaan.
- Miten turvataan ravitsemuksen seurannan jatkumo ja asiakkaan/perheen ”vierellä kulkemisen” ravitsemusasioissa, jottei asiakas/perhe jää yksin näiden kanssa?
- Tarinallisempi kirjoitustyyli voisi olla helpommin sisäistettävää kohderyhmää tiedottaessa ja lisätä kokemustarina josta tulisi esille että ne pienetkin teot voivat saada muutoksia aikaan.

Tuloksia

- Toimintamalli
- Ohje ravitsemusterapeutin konsultaatioon
- Useita koulutuksia
 - Etä-, lähi- ja toiminnallisia koulutuksia
- Uusia arviointivälineitä mm.
 - Suun terveyden arviointi
- Yhteistyö jatkuu Ruokaviraston kanssa (verkkokoulutus)

Vajaaravitsemusriskin arviointi ikääntyneiden palveluissa

	Tunnista vajaaravitsemus MNA testillä.	Osallista asiakas ja läheinen ravitsemushoitoon.	Kirjaa ravitsemustila (jatkuvuus, tavoitteet, arviointi).
	Normaali ravitsemustila MNA 24/ lyhyt 12-24 Seurataan yhdessä asiakkaan kanssa	Riski vajaaravitsemukselle MNA 17-23,5 / lyhyt 8-11 Seurataan yhdessä ravitsemusvastaavan kanssa	Vajaaravitsemus MNA alle 17/lyhyt 0-7 Seurataan yhdessä ravitsemusterapeutin kanssa
 Varmista sopiva ruokavalio ja ruoan rakenne a) Anna kirjalliset ohjeet b) Ohjaa verkkosivustoille ➤ Gerontologinen ravitsemus ry Gery ry ➤ Ravitsemusopas ikääntyneille ➤ Ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön	• Annetaan palautetta hyvästä tilanteesta • Kannustetaan syömään monipuolisesti • Kartoitetaan ravitsemukseen liittyvät haasteet ja totutut tavat, esim. ruokarytmi, määrä, laatu, tupakointi ja päihteiden käyttö ym. • Kirjataan: ravitsemustila, ravitsemushoidon tavoitteet ja seuranta	Ohjeistetaan toimenpiteisiin vajaaravitsemuksen ehkäisemiseksi sekä löytämän hyvää ravitsemustilaa ylläpitäviä tekijöitä ja kannustetaan jatkamaan niitä käyttäen apuna esim. Ruoankäyttökirjanpitolomake.pdf Kirjanpitolomakkeen täyttöopas • Proteiinia joka aterialla, mieliruuat ja välipalat, tarvittaessa rasvalisä sekä tehostettu ruokavalio • Kirjataan: ravitsemustila, ravitsemushoidon tavoitteet ja seuranta • Ota tarvittaessa yhteys ravitsemusterapeuttiin	• Tehostettu ruokavalio • Kartoitetaan vajaaravitsemukseen liittyviä tekijöitä, erityisesti syömisessä muuttuneita tekijöitä • Ohjeistetaan toimenpiteisiin vajaaravitsemuksen hoitamiseksi, esim. käytä apuna ruoankäyttökirjanpitolomaketta; Ruoankäyttökirjanpitolomake.pdf Kirjanpitolomakkeen täyttöopas • Kirjataan: ravitsemustila, ravitsemushoidon tavoitteet ja seuranta
	Seuraa syödyn ruoan määrää ja ruokahalua		
Havahdu painonmuutoksiin Paino nousee Tarkastetaan ruokavalion laatu ja kannustetaan ylläpitämään painonnousua ehkäiseviä suotuisia tekijöitä syömisessä ja ohjeistetaan ruokavalion laadun parantamista käyttäen apuna ruokavaliokyselyä. Huolehditaan, että tarpeettomia rajoituksia ei tehdä, tahattoman painonlaskun ehkäisemiseksi. Kannustaan liikkumaan voimin mukaisesti.	• Ohjeistetaan seuraamaan painoa kerran kuukaudessa ja kirjaamaan tulos ylös painon seurantalomakkeelle • Muistutetaan, että painonpudotus ei ole tarpeen ilman lääketieteellistä syytä • Pienikokoisilla voidaan tarkistaa tarvittaessa painoindeksi, jonka suositus on ikääntyneillä 24-29 m2 /kg, tarvittaessa voidaan ohjata painon lisäämiseen tai vakaana pitämiseen (koko ikänsä hoikkana olleilla) riittävän ravitsemuksen avulla	• Ohjeistetaan seuraamaan painoa 1-2 krt kuukaudessa. Jos paino on matala ja paino ei nouse, konsultoidaan ravitsemusvastaavaa ja tiedotetaan vastuulääkärinä • Muistutetaan, että painonpudotus ei ole tarpeen ilman lääketieteellistä syytä	• Ohjeistetaan seuraamaan painoa kerran viikossa. • Konsultoidaan ravitsemusvastaavaa, vastuulääkärinä, ravitsemusterapeuttia

Vajaaravitsemuksen asiakaskohtainen jatkoseuranta

- Lisätty MNA-testi Pegasos/Omni360 potilastietojärjestelmään (mittaukset)
- Ravitsemushoito-ohjeet lisätään potilastietojärjestelmän pysyviin taustatietoihin (erityispiirteet ravitsemuksessa, ravitsemusterapeutin hoito-ohjeet jne.)
- Asiakkaan kotiutuessa/muuttaessa RAVITSEMUS ohjeesta ohjeistetaan omaista tai jatkohoitopaikka. Täydennetään hoitotyön yhteenvetoon ravitsemusterapeutin ohjeistus.
- Työpajassa nousi esille huomio ravitsemusneuvonnan olevan kaikkien sote-ammattilaisten, sekä muiden asukkaan tukena olevien toimijoiden tehtävä. Ravitsemusterapeutin konsultaatioon ohjataan asiakas kriteerien mukaisesti.

Omaishoitajille kohdennettua

- Hiiden Omaishoitajat ry kehottavat terveydenhuollon ammattilaisia ohjaamaan uusia omaishoitajia jo varhaisessa vaiheessa uusille omaishoitajille kohdennettuun valmennukseen, jossa myös käydään läpi ravitsemusasioita ennaltaehkäisevästi.

Malli Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelle

- Vajaaravitsemuksen toimintamalli viedään Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen ammattilaisten sekä muiden ikääntyneiden vierellä kulkevien hyödynnettäväksi Innokylään.
- Vajaaravitsemuksen tunnistamisen mallin mahdollistaminen hyvinvointialueen lyhytaikaishoivan yksiköihin.
- Mallin jatkokehittäminen hyvinvointia edistäviin palveluihin. Tavoitteena vajaaravitsemuksen ennaltaehkäisy jo ei hoidon piirissä olevien ikääntyneiden keskuudessa.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Hannele Patjas, hannele.patjas@luvn.fi

Minna Paatero, minna.paatero@luvn.fi



@luvn