

## Ikääntyneen ravitsemuksen ja toimintakyvyn tukeminen

**TUNNISTA** vajaaravitsemus MNA-testillä esim. RAI-arvioinnin yhteydessä

- Onko ikääntyneen paino laskenut edellisen 3 kk:n aikana 1-3 kg ja syökö hän huonosti?
- Onko ikääntyneellä huono ruokahalu tai juoko hän liian vähän?
- Onko ikääntyneellä yksipuolinen ruokavalio, vaikkei paino olekaan laskenut?
- Onko ikääntyneellä sairaus, johon liittyy vajaaravitsemuksen riski?
- Onko ikääntyneen lihasvoima heikentynyt esim. tarvitseeko hän käsien tukea tuolista ylösnousuun?
- Ovatko ikääntyneen hampaat, hammasproteesit tai suun limakalvot huonossa kunnossa?

Lyhyt MNA -pisteet alle 12:  
Arvioi ikääntyneen ravinnonsaanti ateriarytmin, syödyn ruuan määrän ja proteiinin lähteiden perusteella  
Suunnittele välitön ravitsemushoito

Huolehdi lihasvoiman ja tasapainon vahvistamisesta arjen toimissa

Varmista suun hyvinvointi ja huolehdi hoitoon ohjauksesta, jos suussa on kipua tai syöminen on hankalaa

### HOIDA!

Varmista ruokailu 2-3 tunnin välein ja huolehdi enintään 11 tunnin yöpaastosta  
Tarjoa mieliruokia ja välipaloja sekä riittävästi nestettä

Varmista proteiinipitoiset ruoka-aineet joka pääaterialle (20-30 g proteiinia) ja välipalalle (10-15 g proteiinia)

### Jos ikääntyneen paino on laskussa:

Lisää rasvaa leivälle, puuroon, ruokaan, salaattiin ja kypsennettyihin kasviksiin

Tarjoa tavallisen ruuan tehosteena mieluisa runsasproteiininen täydennysravintovalmiste (valmisteessa energiaa 300 kcal ja proteiinia vähintään 15 g/annos)

Kannusta runsaaseen jalkeilla oloon  
Kannusta tuolista ylösnousuun useita kertoja päivässä lihasväsymykseen asti

Kannusta hampaiden, hammasproteesien ja suun limakalvojen puhdistukseen 2 x pv ja hammasvälien puhdistukseen 1 x pv  
Auta tarvittaessa ja huolehdi oikeanlaisista välineistä ja aineista

**SEURAA**, kirjaa ja arvioi sovitusti  
Tarkenna hoitoa, jos ravitsemustila ei ole kohentunut

Varmista tiedonkulku eri työntekijöiden välillä ja sovi työnjaosta ja vastuista