



Mie ja Sie
TERVEYTEEN VIE

Kymenlaakson alueellinen ravitsemussuunnitelma vuosille 2010 – 2012

Alueellinen ravitsemustyöryhmä
Kevät 2010

Väestön terveellisten ruokatottumusten edistäminen ja ravitsemushoidon kehittäminen Kymenlaaksossa

Kymenlaaksossa on toiminut alueellinen ravitsemustyöryhmä vuodesta 2006. Ryhmä koostuu alueen ravitsemusasiantuntijoiden lisäksi ruokapalveluiden, lääkäreiden ja hoitohenkilökunnan edustajista (ks. liite, s.7).

Alueellinen ravitsemustyöryhmä pyrkii kehittämään ja yhtenäistämään Kymenlaaksossa väestön terveellisten ruokatottumuksien edistämisen ja ravitsemushoidon käytäntöjä. Tätä tarkoitusta varten työryhmä on laatinut alueellisen ravitsemussuunnitelman vuosille 2010 – 2012. Alueellinen ravitsemussuunnitelma on kohdennettu laaja-alaisesti terveydenhuollon, koulujen ja oppilaitosten ammattilaisten sekä heidän työnantajiansa käyttöön.

Alueellinen ravitsemustyöryhmä seuraa ja arvioi suunnitelman toteutumista vuosittain. Jokaiseen kuntaan ja Kymenlaakson sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen hoitoyksikköön lähetetään suunnitelman toteutumista selvittävä itsearviointilomake täytettäväksi. Alueellinen ravitsemustyöryhmä kokoaa itsearviointien tulokset ja valitsee niiden perusteella kehittämiskohteet.

Maakunnallinen terveyden edistämisen ohjausryhmä on käsitellyt alueellisen ravitsemussuunnitelman kokouksessaan 1.12.2009 ja esittää alueen kunnille ja Kymenlaakson sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymälle sen hyväksymistä sekä käyttöönottoa vuoden 2010 alusta. Alueellinen ravitsemustyöryhmä toimii tiiviissä yhteistyössä maakunnallisen terveyden edistämisen yhteistyöverkoston kanssa ja tukee suunnitelmallaan maakunnallista terveyden edistämisen toimenpideohjelman toteutumista.

Kotkassa, 25.1.2010

Maakunnallisen terveyden edistämisen yhteistyöverkoston puolesta,

Ermo Haavisto

johtajaylilääkäri, maakunnallisen terveyden edistämisen ohjausryhmän pj.
Kymenlaakson sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen ky

Kymenlaakson alueellinen ravitsemussuunnitelma 2010 - 2012

Kohderyhmät	Tavoitteet	Toimenpiteet ja vastuutahot
Lapset, lapsiperheet, nuoret	Lasten/lapsiperheiden ja nuorten terveyden ja terveen kehityksen edistäminen	<p>Neuvolat, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Kiinnitetään huomiota raskaana olevien ja imettävien äitien ravitsemukseen imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuosituksen mukaisesti: <i>Lapsi, perhe ja ruoka. STM. Julkaisuja 2004: 11</i>(http://pre20090115.stm.fi/pr1095673148360/passthru.pdf). ○ Selvitetään perheen ruokatottumukset raskausajalta lähtien. Tarjotaan yksilöllistä neuvontaa ja ohjausta käytännön toimintaan. ○ Imetysohjausta antavat imetysohjaajakoulutuksen saaneet neuvolaterveydenhoitajat ja –kättilöt. Tiedot, tuki ja ohjaus ovat yhdenmukaisia synnytys- ja lapsivuodeosastojen kanssa. ○ Tavoitteena on, että vauvan ravinto on yksinomaan äidinmaito 6 kk:n ikään asti ja sen jälkeenkin merkittävä osa vauvan ravinnosta yhden vuoden ikään asti. ○ Lasten/lapsiperheiden/nuorten ruokatottumukset kartoitetaan määräaikaistarkastuksissa ja annetaan lapsiperheen yksilöllisiin tarpeisiin perustuvaa ohjausta. Ohjauksen tukena käytetään ajan tasaisia ohjausmateriaaleja ja <i>Lapsi, perhe ja ruoka</i> –suositusta. ○ Ohjauksen tukena suositellaan käytettäväksi <i>Neuvokas perhe-</i> ja <i>Mahtavat muksut</i> –toimintamalleja. ○ Toimitaan alueellisten hoitoketjujen mukaisesti. <p>Lasten ruoka-aineallergiat: http://www.terveysportti.fi/terveysportti/ekirjat.naytaartikkeli?p_artikkeli=shp00575 Lasten ja nuorten lihavuuden hoitoketju: http://www.terveysportti.fi/terveysportti/ekirjat.naytaartikkeli?p_artikkeli=shp00765 Lasten ja nuorten syömishäiriöiden hoitoketju: http://www.terveysportti.fi/terveysportti/ekirjat.naytaartikkeli?p_artikkeli=shp00917 Raskausdiabeteksen hoitoketju: http://www.terveysportti.fi/terveysportti/ekirjat.naytaartikkeli?p_artikkeli=shp00694</p>

		<p>Varhaiskasvatus, koulut ja oppilaitokset</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Kouluruokailu toteutetaan kouluruokasuosituksen mukaisesti (http://www.minedu.fi/lapset_nuoret_perheet/pdf/Kouluruokailusuositukset2008.pdf). ○ Selvitetään erityisruokavalioiden tarve vuosittain ja laaditaan yhteistyön pohjalta selvitys ruokavalioiden toteutuksen toimintamalleista. ○ Opastetaan lasta ja nuorta syömään monipuolisesti ja terveellisesti sekä tuetaan aikuisuuden ruokavaihtoja. ○ Kouluruokailussa tarjoilulinjaston alussa on malliruoka-annos tai lautasmalli-juliste, joka ohjaa monipuolista ja terveellistä ruokailua. ○ Vanhempainilloissa korostetaan koko perheen terveellisen ja monipuolisen ravitsemuksen tärkeyttä. ○ Makeis- ja virvoitusjuoma-automaatit poistetaan ja korvataan mahdollisuudella terveelliseen välipalaan (kioskit, automaatit). ○ Kotitaloustunneilla huomioidaan valmistettavan ruuan terveellisyys ja monipuolisuus.
Työikäiset	Työikäisen väestön terveyden ja työkyvyn edistäminen	<p>Työterveyshuolto ja avovastaanotto toiminta</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Työterveystarkastusten ja työttömien terveystarkastusten yhteydessä kartoitetaan työikäisten ruokailutottumuksia ja tarvittaessa annetaan asiakkaan tarpeista lähtevää ravitsemusohjausta. ○ Pyritään ylipainon ehkäisyyn sekä varhaiseen tunnistamiseen. Mitataan pituus ja paino ja vyötärön ympäryys ja määritetään BMI ja tehdään diabeteksen riskitesti. ○ Toimitaan alueellisten hoitoketjujen mukaisesti: <p>Aikuisten lihavuuden hoitoketju: http://www.terveysportti.fi/terveysportti/ekirjat.naytaartikkeli?p_artikkeli=shp00692 Tyypin 1 ja tyypin 2 diabeteksen hoitoketju: http://www.terveysportti.fi/terveysportti/ekirjat.naytaartikkeli?p_artikkeli=shp00688</p> <p>Työnantaja</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Järjestetään mahdollisuus terveyttä edistävään henkilöstöruokailuun. Tarjottavien aterioiden tulisi noudattaa uusimpia Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimia ravitsemussuosituksia (http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf). ○ Ruokailijoille viestitään ravitsemuksellisesti laadukkaasta ruuasta ja paremmista valinnoista Sydänmerkki-ateria –tunnuksella (http://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki_ateria/etusivu/fi_FI/etusivu/). ○ Henkilöstöruokalan tarjoilulinjaston alussa on esillä malliruoka-annos tai lautasmalli-juliste, joka ohjaa monipuoliseen ja terveelliseen ruokailuun. ○ Vältetään virvoitusjuoma- ja makeisautomaatteja sekä mahdollistetaan terveellisen välipalan saanti.
Ikäihmiset	Ikäihmisten terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Arvioidaan vajaaravitsemusriski MNA-testiä käyttämällä ja seurataan säännöllisesti painoa. ○ Ikääntyvän väestön ravitsemusta koskevan tiedon lähteeksi suositellaan julkaisua <i>Ikääntyneen ravitsemus ja erityisruokavaliot. Opas ikääntyneitä hoitavalle henkilökunnalle</i> (http://www.ravitsemusterapeuttiyhdistys.fi).
Henkilöt, jotka tarvitsevat terveydentilansa vuoksi erityistä huomiota ravitsemukseen	Kohentaa ja ylläpitää potilaan/asiakkaan ravitsemustilaa ja elämänlaatua sekä nopeuttaa toipumista	<p>Sairaalat, muut hoitolaitokset, avovastaanotto toiminta</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Noudatetaan kulloinkin voimassa olevaa valtakunnallista sairaalaruokasuositusta (uudistettu tulossa vuoden 2009 lopulla). ○ Hoitoyksikössä noudatetaan hoitohenkilökunnalle tarkoitettua yhteistyösopimusta, esim. KOKS:n, KAS:n sekä KYPS:n Ruokavaliokäsikirjaa tai muissa yksiköissä vastaavaa sopimusta ravitsemushoidon toteutuksesta. ○ Ruokatilauksessa otetaan huomioon potilaan alkua- ja jatkohaastattelussa esille tulevat ruokatilaukseen vaikuttavat seikat. ○ Selvitetään pituus, paino, BMI sekä vyötärön ympärysmitta. Jokaisen potilaan ravitsemusriski seulotaan MUST –menetelmällä ja ravitsemusriskipotilaat tunnistetaan. ○ Seurataan potilaan ravitsemushoidon toteutumista ja kirjataan paino akuutisairaanhoidossa viikoittain ja pitkäaikaishoidossa kuukausittain. Seurataan ruoka- ja juomamäärät tarvittaessa vajaaravit-

		<p>semusriskipotilailla.</p> <ul style="list-style-type: none">○ Yksikössä tarjottava ruoka on terveyttä edistävää potilaan yksilölliset tarpeet huomioiden.○ Yksiköihin on nimetty ravitsemusyhdyshenkilö, joka huolehtii yksikkönsä ravitsemusosaamisen ja ravitsemukseen liittyvän materiaalin ajantasaisuudesta.○ Kukin potilas saa tarpeidensa mukaisen ravitsemusohjauksen.○ Ravitsemusohjaus perustuu potilaan ravintoanamneesiin, paikallisiin hoitoketjuihin, käypähoitosuositukseen ja valtakunnallisiin ravitsemussuosituksiin. Ohjauksen tukena käytetään ajantasaista ravitsemusmateriaalia, kuten Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry:n, Sydänliitto ry:n ja Diabetesliitto ry:n sekä omissa yksiköissä laadittua ja hyväksyttyä ajantasaista materiaalia.○ Yksiköissä on saatavilla niin potilaille kuin omaisillekin ravitsemusaiheista materiaalia.○ Tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan konsultoidaan ravitsemusterapeutteja.○ Huolehditaan ravitsemukseen liittyvän tiedon siirrosta jatkohoitopaikkaan.
--	--	---

LIITE:

Alueellinen ravitsemustyöryhmä

Sari Aapro	ravitsemusterapeutti, Kouvola
Jyrki Karppinen	tuotantopäällikkö, Kymijoen Ravintopalvelut Oy
Tuula Karttunen	hoivapalvelun johtaja, Kotka
Harriet Kupiainen	ravitsemusterapeutti, KOKS
Seija Lehtonen	sydänhoitaja, KAS
Teija Lempinen	asiakkuuspäällikkö, Kymijoen Ravintopalvelut Oy
Anu Mikkola	ravitsemussuunnittelija, Kymijoen Ravintopalvelut Oy
Tuula Nironen	ravitsemusterapeutti, KOKS (siht.)
Maija Palmu	osaston ylilääkäri, Haminan tk
Sirkka-Liisa Perätalo	ruokapalvelusuunnittelija, Kouvola
Raija Raivio	sairaanhoitaja, KYPS
Leila Seuna	yhteistyöylilääkäri, Kymshp ky
Henna Sippola	ravitsemusterapeutti, KAS
Liisa Taskinen	terveyskeskuslääkäri, Kotkan tk
Päivi Tiihonen	TE-koordinaattori, Kymshp ky (pj.)
Minna Väisänen	sisätautien erikoislääkäri, KOKS
Mirja Vähänäkki	ravitsemusterapeutti, KYPS
Auli Windt	ruokapalvelupäällikkö, Kouvola