

Ravitsemusinfoa ikäihmisille Vanhustenviikon pop-up-tapahtumissa

7.11.2023

Ikäihmisiä työssään kohtaavat eri alojen ammattilaiset voivat edistää asiakkaidensa hyvää ravitsemusterveyttä, kun heillä on riittävästi tietoa ikääntymiseen liittyvistä ravitsemuksen erityiskysymyksistä sekä osaamista käytännönläheisesti tukea ikäihmisten ravitsevaa ruokailua ja omassa kotitaloudessa pärjäämistä. Seinäjoen ammattikorkeakoulussa kehitetään parhaillaan monialaista, moniammatillista opintokokonaisuutta kotona asuvien ikäihmisten ravitsemukseen liittyvän osaamisen vahvistamiseksi. Osana opetuskokeiluja geronomi- ja terveydenhoitajaopiskelijat jalkautuivat Vanhustenviikolla kertomaan ja keskustelemaan ikääntyneiden hyvän ravitsemuksen kulmakivistä apteekkeihin, kirjastoihin ja kauppakeskuksiin.

Ikääntyessä ravitsemukseen on kiinnitettävä huomiota

Hyvä ravitsemustila ylläpitää ja edistää toimintakykyä ja hyvinvointia ikääntyessä. Suositusten mukainen ruokavalio tukee aivoterveyttä, ja osana elintapaohjelmaa se tutkitusti ylläpitää ja parantaa ikäihmisten kognitiivisia toimintoja (Ngandu ym., 2015). Ravitsemuksella on tärkeä rooli myös sydän- ja verisuonitautien ennaltaehkäisyssä. Hyvä ravitsemus tukee vastustuskykyä ja nopeuttaa sairauksista toipumista. Ikääntyessä ruoan ja ruokailun merkitys myös psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille korostuu (Puranen & Jyväkorpi 2015, VRN & THL, 2020). Ikääntyneiden uusiin ruokasuosituksiin onkin lisätty yhdessä syömisen merkitys

hyvinvoinnin edistäjänä. Kodin ulkopuolelle ruokailemaan lähteminen tukee myös toimintakykyä, sillä silloin syödään usein terveellisemmin ja monipuolisemmin kuin kotona yksin syödessä.

Aikuisväestölle kohdennetut ravitsemussuositukset pätevät hyvin hyväkuntoisille, kotona asuville ikääntyneille (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020). Iän karttuessa riski ravitsemustilan heikentymiseen ja kehon haurastumiseen kuitenkin kasvaa, ja täysipainoiseen ravitsemukseen on tärkeää kiinnittää entistä tarkempaa huomiota.

Ravitsemustilan heikentyminen liittyy vähäiseen energian, proteiinin tai muiden ravintoaineiden saantiin tai niiden puutteelliseen hyväksikäyttöön kehossa. Ravinnonsaannin puutteiden lisäksi heikentyneen ravitsemustilan taustalla voi olla myös lihavuutta, suojaravintoaineiden puutosta, sairaudesta ja ravinnon puutteesta johtuvaa laihtumista, lihaskatoa tai gerasteniaa eli hauraus-raihnausoireyhtymää (Suominen & Jyväkorpi, 2022). Ravitsemustilan parantamisessa sekä lihavuuden, lihaskadon ja gerastenian ennaltaehkäisyssä ja hoidossa ensisijaista on elintapojen muutos. Keskiössä ovat tällöin monipuolinen liikunta ja terveyttä edistävä, ravitsemussuosituksiin perustuva ruokavalio (Lorenzo-López ym., 2017).

Ikääntymiseen liittyvä ravitsemustilan heikentyminen ja sen riskitekijät ovat moniulotteisia. Ikäihmisten ohjaaminen ja hoitaminen ravitsemukseen liittyvissä kysymyksissä edellyttääkin perehtymistä gerontologisen ravitsemuksen erityiskysymyksiin.

Kehitettävä opintojakso vahvistaa ravitsemusosaamista

Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden osaamista ikääntyneiden ravitsemuksesta vahvistetaan *Ikääntyneet kotona – toimintakyvyn ja hyvän ravitsemuksen edistäminen: moniammatillinen ote jo opinnoissa* -hankkeessa. Hankkeessa toteutetaan ketteriä, monialaisia opetuskokeiluja, joiden pohjalta luodaan valtakunnallisesti tarjottava opintokokonaisuus restonomi-, geronomi-, sairaanhoitaja-, terveydenhoitaja-, fysioterapia- ja sosionomiopiskelijoille. Opintojakso lisää opiskelijoiden ammattitaitoa kotona asuvien ikäihmisten ravitsemukseen ja toimintakykyyn liittyvissä asioissa sekä osaamista asiakaslähtöisesti tukea ikääntyneiden toimintakykyä ja omassa kotitaloudessa asumista. Opintojakso harjaannuttaa myös monialaiseen, moniammatilliseen yhteistyöhön ja ohjaa opiskelijat tunnistamaan mahdollisuudet edistää ikäihmisten ravitsemusterveyttä eri alojen tehtävissä.

Opiskelijat veivät ravitsemustiedon ikäihmisten luo

Ensimmäiseen opetuskokeiluun osallistuivat terveydenhoitaja- ja geronomiopiskelijat. Opiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat monialaisissa tiimeissä ikääntyneiden ravitsemukseen liittyvät pop-up-pisteet, joihin he valmistelivat infolehtisiä ja kokosivat aiheeseen sopivaa valmista aineistoa.



Opiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat monialaisissa tiimeissä ikääntyneiden ravitsemukseen liittyvät pop-up-pisteet (kuva: SeAMK).

Yhteensä 11 tiimiä jalkautui ”kentälle” kertomaan ja keskustelemaan ikääntyneiden terveyttä ja

hyvinvointia edistävästä ravitsemuksesta. Teemat liittyivät ikääntyneiden ruokasuosituksen mukaisiin ruokavalintoihin, proteiinin ja kuitujen lisäämiseen, aivoterveyttä tukevaan ravintoon, ravinnon merkitykseen kaatumisten ehkäisemisessä ja liikunnan yhteydessä sekä sydänystävälliseen ruokavalioon.Ravitsemusinfoja toteutettiin Seinäjoella apteekeissa, kauppakeskuksissa ja kirjastossa. Yksi tiimi pystytti pop-up-pisteen Tuuriin Keskisen kyläkauppaan ja jakoi ikääntyneille räätälöityjä vinkkejä kasvisten käytön lisäämiseen. Palvelutalo Saga Lakeudenlinnassa opiskelijat kävivät lounasaikaan jututtamassa ikääntyneitä palvelutalon asukkaita ja ulkopuolelta tulleita ruokailijoita teemanaan ruokailu sosiaalisena tapahtumana. Seinäjoen ammattikorkeakoulun kampuksella ravitsemustietoa jaettiin ikääntyneiden digiopastuksen yhteydessä.

Opiskelijoiden valmistelemat infopisteet olivat värikkäitä, houkuttelevia ja havainnollistavia. Kävijämäärät pisteillä vaihtelivat kourallisesta useisiin kymmeniin, jopa lähes sataan henkilöön.



Opiskelijoiden valmistelemat infopisteet olivat värikkäitä, houkuttelevia ja havainnollistavia (kuva: SeAMK).

Kohtaamiset ravitsemusaiheen äärellä olivat antoisia

Opiskelijat kokivat kohtaamiset ikäihmisten kanssa päivän parhaaksi anniksi. Useimmat kävijät olivat kiinnostuneita aiheesta ja vaihtoivat mielellään ajatuksia ravitsemuksesta opiskelijoiden kanssa. Vaikutti, että joillekin ikääntyneille kontakti saattoi olla päivän ainoa mahdollisuus jutella toisen ihmisen kanssa. Infopisteillä rupateltiinkin myös muusta kuin ravitsemuksesta ja kuulluksi tulemisen kokemusta vahvistettiin.

Kotona asuvat ikäihmiset kertoivat lähtevänsä mielellään ulos ruokailemaan hyvässä seurassa mukavaan paikkaan. He kokivat yhdessä ruokailun piristävän mieltä, ja aina voi sattumalta törmätä tuttuihin ja päästä vaihtamaan kuulumisia. Palvelutalolla yhdessä ruokaileminen oli monelle päivän kohokohta, ja tätä mahdollisuutta tulisi opiskelijaparin mukaan vielä edistää, esimerkiksi kuljetuspalveluilla.

Ravitsemuksesta kiinnostuneet henkilöt haastoivat opiskelijat keskustelemaan mahdollisimman konkreettisesti esimerkiksi riittävästä proteiinin, kalsiumin tai kuidun tarpeesta. Opiskelijat kertoivat monelle tulleen yllätyksenä, kuinka paljon ikääntyneen päivittäinen proteiinin tarve on. Aiheesta oli keskusteltu vilkkaasti, ja yhdessä oli tutkittu myös esillä olevia esitteitä ja annosmalleja.

Sydänystävällisen ruokavalion pisteellä terveydenhoitajaopiskelijat mittasivat verenpainetta. Aivoterveyttä edistävien ruokavinkkien yhteydessä tehtiin aivojumppana erilaisia kognitiota harjoittavia tehtäviä. Monella pisteellä oli myös maistiaisia, esimerkiksi yhteistyökumppanina olevan apteekin tarjoamia proteiinijuomaa ja B12-vitamiinia tai opiskelijoiden itsensä järjestämä proteiinipitoista rahkavälipalaa tai sydänystävällistä, kuitupitoista leipää.

Henkilöt, jotka eivät halunneet pysähtyä pop-up-pisteille keskustelemaan opiskelijoiden kanssa, kertoivat, etteivät ole kiinnostuneita aiheesta tai kokivat jo tietävänsä riittävästi ravitsemukseen liittyvistä asioista. Osalle juttutuokiosta kieltäytyneistä saattoi syntyä myös virheellinen ajatus, että infopisteellä myydään jotakin.

Toiminnallinen tehtävä edisti oppimista

Monet infopisteillä vierailleet ikäihmiset antoivat opiskelijoille myönteistä palautetta. He vahvistivat opiskelijoiden olevan tärkeällä asialla, kun he pyrkivät edistämään ravitsemuksen keinoin kotona asuvien ikääntyneiden toimintakykyä ja elämänlaatua.

Opetuskokeiluun osallistuneet geronomi- ja terveydenhoitajaopiskelijat kokivat moniammatillisen tehtävän kautta oppineensa erityisesti ryhmässä toimimista, sujuvan tiedonkulun merkitystä yhteistyön onnistumisessa sekä viestintä- ja vuorovaikutustaitoja ikääntyneiden asiakkaiden neuvontaan. Myös tieto ikäihmisten ravitsemuksesta lisääntyi ja oppimista tapahtui, koska aiheesta oli osattava kertoa selkeästi ja käytännönläheisesti todellisille asiakkaille. Opiskelijat kokivat projektimaisen oppimisen ja käytännöllisen toiminnan mielekkääksi vaihteluksi teoriapainotteisten oppituntien rinnalla.

Artikkelissa kuvattu opetuskokeilu on osa Seinäjoen ammattikorkeakoulun toteuttamaa Ikääntyneet kotona –

toimintakyvyn ja hyvän ravitsemuksen edistäminen: moniammatillinen ote jo opinnoissa -hanketta 1.4.2023–31.5.2025. Hanke saa rahoitusta Tampereen Talouskoulun säätiöltä. Lisätietoa hankkeesta verkkosivulta. **Katri Turunen**
yliopettaja
SeAMK

Anita Keski-Hirvi
lehtori
SeAMK

Niina Rantakari
projektipäällikkö
Kestävät ruokaratkaisut (TKI)
SeAMK

Lähteet:

Lorenzo-López, L., Maseda, A., de Labra, C., Regueiro-Folgueira, L., Rodríguez-Villamil, JL., Millán-Calenti, JC. Nutritional determinants of frailty in older adults: A systematic review. *BMC Geriatr.* 2017, 17, 108. doi: 10.1186/s12877-017-0496-2. PMID: 28506216;

Ngandu, T., Lehtisalo, J., Solomon, A., Levälahti, E., Ahtiluoto, S., Antikainen, R., ym. A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomized controlled trial. *Lancet.* 2015, 385, 2255–2263. doi: 10.1016/S0140-6736(15)60461-5

Puranen, T., & Jyväkorpi, S. (2015). Hyvä ravitsemus tukee toimintakykyä. Teoksessa Laitinen, ML. (toim.) *Asiakaslähtöiset kotiruokapalvelut* (s. 7-17). Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Suominen, M. & Jyväkorpi, S. (2022). Ravitsemus. Teoksessa Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä, S., Viljanen, A. (toim.) *Gerontologia* (s. 385-397). Duodecim.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2020). *Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus*. https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-472-1