

**HYVINVOINTIA RAVITSEMUKSELLA IKÄÄNTYNEILLE**

tekijät

kunta

päivämäärä

Ravitsemussuunnitelma vuosille 2023-2025

**HYVINVOINTIA RAVITSEMUKSELLA, Keski-Suomen hyvinvointialueen ravitsemussuunnitelma (vuosille 2023-2025)**

Alla oleva suunnitelmataulukko on tarkoitettu kunnan oman ravitsemussuunnitelman tekemiseen. Jäljempänä oleva toteutustaulukko on sovittujen toimenpiteiden kokoamiseen ja vuosisuunnitelman tekoon. Vaikuttavuuden seurantataulukko sisältää valtakunnallisia ruokailun ja ravitsemuksen indikaattoreita ja niiden www-linkkejä.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Suunnitelmataulukko: Ikääntyneet (65-vuotta täyttäneet)** | | | | | | |
| **Tavoite** | **Vastuutaho / yhteistyö** | **Toimenpiteet**   * Esimerkkejä käytännön toimenpiteistä ohje -liitteessä * Toimenpide-esitykset viedään ikäryhmän toteutustaulukkoon | **Toimenpiteiden eteneminen** (**K**yllä / **O**sittain / **E**i / **S**uunnitelma ja aikataulu) | | | |
| K | O | E | S, aikataulu ja mittari |
| 1.1. Kotona asuvat ikäihmiset:  Kannustetaan **yhdessä syömiseen** ja kehitetään palveluita yhteisten ruokailuhetkien tai yhteisen ruuan valmistuksen toteutumiseksi | **Kunta:**   * Ruokapalvelut * Liikuntatoimi * Vapaa-aikatoimi   **Yhteistyö:**   * Kolmas sektori, srk * Hävikki-/ hyvikkiruokaan liittyvän yhteisruokailun järjestäjät   **Hyvaks:**   * Sote-palvelut * Suun terveydenhuolto * Ravitsemusterapiayksikkö | * **Varmistetaan ikääntyneiden mahdollisuus yhdessä syömiseen.** * **Kehitetään yhteisöllisen syömisen paikkoja ja palveluita myös osana hyvinvointia tukevia palveluita.** |  |  |  |  |
| 1.2. Kotihoidon ja asumispalveluiden piirissä olevat ikäihmiset:  Kannustetaan **yhdessä syömiseen** ja kehitetään palveluita yhteisten ruokailuhetkien tai yhteisen ruuan valmistuksen toteutumiseksi | Selkeät roolit yhteistyöstä ja vastuista  **Hyvaks:**   * Kotihoito * Asumispalvelut   **Yhteistyö:**   * Ruokapalvelun järjestäjät   **Kunta:** | * **Varmistetaan ikääntyneiden mahdollisuus yhdessä syömiseen.** * **Kehitetään yhteisöllisen syömisen paikkoja ja palveluita myös osana hyvinvointia tukevia palveluita.** |  |  |  | mm. RAIsoft -toimintakykyarvioinnin mittarit |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tavoite** | **Vastuutaho / yhteistyö** | **Toimenpiteet**   * Esimerkkejä käytännön toimenpiteistä ohje -liitteessä * Toimenpide-esitykset viedään ikäryhmän toteutustaulukkoon | **Toimenpiteiden eteneminen** (**K**yllä / **O**sittain / **E**i / **S**uunnitelma ja aikataulu) | | | |
| K | O | E | S, aikataulu ja mittari |
| 2. Tuetaan monipuolisen ja maistuvan, maksuttoman tai hinnaltaan edullisen  ravitsemussuositukset täyttävän **lämpimän aterian toteutumista jokaisena päivänä** | **Kunta:**   * Ruokapalvelut * Liikuntatoimi * Vapaa-aikatoimi   **Yhteistyö:**   * Kaupat * Kolmas sektori, srk * Hävikki-/hyvikkiruokaan liittyvän yhteisruokailun järjestäjät * Yksityiset palveluntuottajat   **Hyvaks:**   * Sote-palvelut * Suun terveydenhuolto * Ravitsemusterapiayksikkö * Ohjaajat * Ruokapalvelun tuottajat | * **Noudatetaan ikääntyneiden ruokasuosituksia ruokapalveluiden ja ruokailua tukevien palveluiden järjestämisessä ja toteuttamisessa** * **Tuetaan ja kannustetaan päivittäisen täysipainoisen lämpimän aterian syömiseen (omatoiminen tai järjestetty ruokailu)** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tavoite** | **Vastuutaho / yhteistyö** | **Toimenpiteet**   * Esimerkkejä käytännön toimenpiteistä ohje -liitteessä * Toimenpide-esitykset viedään ikäryhmän toteutustaulukkoon | **Toimenpiteiden eteneminen** (**K**yllä / **O**sittain / **E**i / **S**uunnitelma ja aikataulu) | | | |
| K | O | E | S, aikataulu ja mittari |
| 3. Huolehditaan, että **ruoka- ja ravitsemusviestintä** on saavutettavaa, myönteistä ja hyvinvointia tukevaa.  Tarjotaan luotettavaa, käytännönläheistä **tietoa** asukkaille, ammattilaisille ja päättäjille. | **Kunta:**   * Hyvinvointiryhmä * Viestintä * Ruokapalvelut   **Yhteistyö:**   * Kolmas sektori, srk * Paikallislehdet * Yksityiset toimijat * Viestintä, Hyvaks * Ravitsemustyöryhmä   **Hyvaks:**   * Ruokapalveluiden tuottajat * Ikääntyneiden palvelut, ennakoiva työ, seniorineuvola * Palveluohjaus * Kotipalvelu * Asumispalvelut * Ravitsemusterapiayksikkö | * **Varmistetaan yhteistyössä luotettava ja myönteinen ravitsemusviestintä sekä tiedon saanti helposti ikääntyneiden käyttämissä kanavissa.** * **Ravitsemuksesta, ruokailusta, ohjauksesta ja tuesta on saatavilla tietoa maakunnan ja kunnan tasolla** |  |  |  |  |
| **Kunta:**   * Sivistystoimi   **Yhteistyö:**   * Koulutusorganisaatiot * Ruokapalveluiden tuottajat * Kolmas sektori   **Hyvaks:**   * Koulutuspalvelut * Oppiportti * Ravitsemusterapiayksikkö | * **Varmistetaan työntekijöiden riittävä ravitsemukseen ja ravitsemusohjaukseen liittyvä osaaminen** |  |  |  |  |
| **Tavoite** | **Vastuutaho / yhteistyö** | **Toimenpiteet**   * Esimerkkejä käytännön toimenpiteistä ohje -liitteessä * Toimenpide-esitykset viedään ikäryhmän toteutustaulukkoon | **Toimenpiteiden eteneminen** (**K**yllä / **O**sittain / **E**i / **S**uunnitelma ja aikataulu) | | | |
| K | O | E | S, aikataulu ja mittari |
| 4. Tarjotaan **käytännönläheistä ohjausta ja tukea** hyvinvointia edistävän ruokailun toteutumiseksi | **Kunta:**   * Hyvinvointiryhmä * Liikuntapalvelut, soveltava liikunta * Liikuntaneuvonta   **Yhteistyö:**   * Kolmas sektori, srk   **Hyvaks:**   * Vastaanottopalvelut * Ruokapalveluiden tuottajat * Ikääntyneiden palvelut, ennakoiva työ * Palveluohjaus * Kotipalvelu * Asumispalvelut * Kuntoutus- ja terapiapalvelut * Ravitsemusterapiayksikkö | * **Kehitetään palveluita tukemaan ikääntyneiden hyvää ravitsemusta (ruoanvalmistustaidot, ruuan ja elintarvikkeiden valinnat, ateriarytmi, toimintakyvyn ylläpito)** * **Eläkeikää lähestyville ja ikääntyneille järjestetään säännöllisesti tilaisuuksia, joissa on saatavilla tietoa elämäntapa- ja ravitsemusohjauksesta sekä palveluista ruokatalouden hoitoon liittyen** * **Varmistetaan yksilöllinen ravitsemusohjaus tarvittaessa** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tavoite** | **Vastuutaho / yhteistyö** | **Toimenpiteet**   * Esimerkkejä käytännön toimenpiteistä ohje -liitteessä * Toimenpide-esitykset viedään ikäryhmän toteutustaulukkoon | **Toimenpiteiden eteneminen** (**K**yllä / **O**sittain / **E**i / **S**uunnitelma ja aikataulu) | | | |
| K | O | E | S, aikataulu ja mittari |
| 5. Varmistetaan, että ravitsemus ja hyvinvointia tukeva ruokailu kuuluvat **osaksi elämäntapaohjausta ja hoitoa.**  Ohjauksessa käytetään **vaikuttavia menetelmiä ja hyviä käytännön toimintamalleja** eri ikäryhmien ohjaukseen | **Kunta:**   * Hyvinvointiryhmä * Hyvinvointikoordinaattori * Liikuntaneuvonta * Liikuntapalvelut   **Yhteistyö:**   * Ravitsemusterapiayksikkö   **Hyvaks:**   * Ikääntyneiden palvelut, ennakoiva työ * Vastaanottopalvelut * Kuntoutuspalvelut * Palveluohjaus * Kotipalvelu * Asumispalvelut * Yksityiset toimijat * Ravitsemusterapiayksikkö | * **Ravitsemusohjaus on osa elämäntapaohjausta ja hoitoa ja perustuu sovittuihin toimintamalleihin ja hoitoketjuihin** * **Asukkaiden, työntekijöiden ja kolmannen sektorin toimijoiden käytössä on yhteiset, vaikuttavat elämäntapaohjauksen sekä ravitsemusohjauksen aineistot ja toimintamallit sekä tarvittavat välineet** * **Varmistetaan yksilöllinen ravitsemusohjaus tarvittaessa** |  |  |  |  |

Toteutustaulukko kunnassa sovittujen toimenpiteiden kokoamiseen ja vuosisuunnitelman tekoon. Kohderyhmä: Ikääntyneet (65-vuotta täyttäneet).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tavoite: 1-5** | **Valitut toimenpiteet** | **Koordinointi ja yhteistyö** | **Mitä voimme tehdä ja miten toteutamme?** | **Milloin toteutamme?** | **Kuka vastaa?** | **Mahdolliset haasteet** |
|  |  |  |  |  |  |  |

Vaikuttavuuden seurantataulukko kunnassa ja hyvinvointialueella sovittujen toimenpiteiden vaikuttavuuden seurantaan. Kohderyhmä: Ikääntyneet (65-vuotta täyttäneet).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tavoite | **Yhteiset mittarit tavoitteille 1-5** | **Mittari**  kunta-/aluetaso | **Mittarin arvo ja seuranta** | **Tavoitetaso** |
| **Ikääntyneiden terveyttä edistävän ruokailun ja ravitsemuksen toteutuminen** | * KUNNAN HYVINVOINTIKERTOMUKSEN VÄHIMMÄISTIETOSISÄLTÖ, Asetusluonnos 3.10.2022. **\*\***Mittari perustuu kunnan hv-kertomuksen vähimmäistietosisältöön. * HYTE-kerroin, kunnat. **\***Mittari perustuu kuntien HYTE-kertoimeen * HVA:n HYVINVOINTIKERTOMUKSEN VÄHIMMÄISTIETOSISÄLTÖ, Asetusluonnos 3.10.2022. **\*\***   [Sotkanet](https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku) *(ohje: valitse ’vapaasanahaku’ ja kirjoita indikaattorinumero)* | | | |
| **Kasviksia ja hedelmiä ravitsemussuositusten mukaan käyttävien osuus, %**   * 65-vuotta täyttäneet * 75-vuotta täyttäneet | [Sotkanet](https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku)  **5252**  **5253** |  |  |
| **Ylipainoisten osuus (%)**   * 55-74 v * 75+ v   **Lihavien osuus (%)**   * 55-74 v * 75+ v   **Lihavien osuus (%)**   * 65 vuotta täyttäneet | [**Ylipainoisten osuus** (2017-2018)](https://www.terveytemme.fi/finsote/alueet2018/graph/select.php?osoitin=fs_overweight_bmi25_cr&alue1=1301&alue2=1001&kuvio=age_group&vuodet=year_2018)  [Keski-Suomi, eri alueet ja kunnat (ylipaino)](https://www.terveytemme.fi/finsote/alueet2018/graph/userselect.php?osoitin=fs_overweight_bmi25_cr&alue1=1301&alue2=1001&kuvio=age_group&vuodet=year_2018)  [**Lihavien osuus** (2017-2018)](https://www.terveytemme.fi/finsote/alueet2018/graph/select.php?osoitin=ath_obesity_bmi30_cr&alue1=1301&alue2=1001&kuvio=age_group&vuodet=year_2018)  [Keski-Suomi, eri alueet ja kunnat (lihavuus)](https://www.terveytemme.fi/finsote/alueet2018/graph/userselect.php?osoitin=fs_overweight_bmi25_cr&alue1=1301&alue2=1001&kuvio=age_group&vuodet=year_2018)  [Sotkanet](https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku)  **4461** |  |  |
| **Vajaaravitsemusriski osuus, ikääntyneet / palvelun piirissä (%)**   * kansalaiset * kotihoito * asumispalvelu | InterRAI check-up K**ansalaisille,** (tulossa, Omaks), **Kotihoito ja** **asumispalvelut** (Hyvaks) |  |  |
| **\*\*Elintapaneuvonnan toteutuminen tyypin 2 diabetesriskissä oleville Käypä hoito -suosituksen mukaisesti**  *%-luku, joka kertoo elintapaneuvonnan toteutumisen henkilöille, joilla on kohonnut riski sairastua tyypin 2 diabetekseen* | *Lähde: Avohilmo, Kanta* |  |  |
| **\*\*Terveyden ylläpitoon liittyvä ravitsemusohjaus, % perusterveydenhuollon asiakkaista**  *Perusterveydenhuollon avoterveydenhuollon* [SPAT-toimenpiteet](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/avo/perus08/summary_spat01?alue_0=11810&alue_1=&alue_2=&palvelumuoto_0=33780&k%C3%A4vij%C3%A4ryhm%C3%A4_0=131318&ammattiryhm%C3%A4_0=30664&ik%C3%A4luokat_0=109987&sukupuoli_0=11936&mittari_0=131425&drill-toimenpide=26) *(THL): Valitse oma alueesi, tuorein vuosi ja katso listasta ’OAB75 Terveyden ylläpitoon liittyvä ravitsemusohjaus’* | [SPAT-toimenpiteet](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/avo/perus08/summary_spat01?alue_0=11810&alue_1=&alue_2=&palvelumuoto_0=33780&k%C3%A4vij%C3%A4ryhm%C3%A4_0=131318&ammattiryhm%C3%A4_0=30664&ik%C3%A4luokat_0=109987&sukupuoli_0=11936&mittari_0=131425&drill-toimenpide=26)  [Lähde:](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/avo/perus08/summary_spat01?alue_0=11810&alue_1=&alue_2=&palvelumuoto_0=33780&k%C3%A4vij%C3%A4ryhm%C3%A4_0=131318&ammattiryhm%C3%A4_0=30664&ik%C3%A4luokat_0=109987&sukupuoli_0=11936&mittari_0=131425&drill-toimenpide=26) Avohilmo |  |  |
| **\*\*Kunta on asettanut tavoitteet ja toimenpiteet ikääntyneiden hyvinvointia ja terveyttä edistävien ravitsemustottumusten lisäämiseksi** | [Sotkanet](https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku)  **\*\*470**  TEAviisari (THL) |  |  |
| **Vähintään kahdesti päivässä hampaansa harjaavien osuus, %,**   * 65-vuotta täyttäneet * 75-vuotta täyttäneet | [Sotkanet](https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku)  **4440**  **4441** |  |  |
| **Ravitsemuskysely, Keski-Suomi** (suunnitteilla, 2023)   * Ikääntyneet (kunnat, Hyvaks) * Ravitsemukseen liittyvät elintavat ja palveluiden käytön seuranta kunnan sisällä ja kuntien välillä * Kerätään sovituin välein esim. kerran valtuustokaudessa. *Saatava tieto esim: painoindeksi sähköisen laskurin avulla, mahdollisuus järjestettyyn ruokailuun, ruokapalveluiden saatavuus, päivittäin 1 tai 2 lämmintä ateriaa syövien osuus, vajaaravitsemusriskissä / vajaaravitsemuksessa olevien määrä* |  |  |  |

**Mittarit:**

**Asetus vähimmäistietosisällöksi (luonnos)**

* <https://www.lausuntopalvelu.fi/FI/Proposal/Participation?proposalId=05207c33-daf9-44f8-9362-a14c0fbb09ab>

**Hyvinvointialueiden HYTE-kerroin**

* <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/alueellinen-hyvinvointijohtaminen/hyte-kerroin-kannustin-hyvinvointialueille>

**HYTE-kerroin kunnille**

* <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/hyte-kerroin-kannustin-kunnille>

**Elintapaohjauksen tarkistuslista**

* [https://valtioneuvosto.fi/-//1271139/elintapaohjauksen-tarkistuslista-julkaistu](https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/elintapaohjauksen-tarkistuslista-julkaistu)

**Sotkanet**

* <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/index>