

**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 edullisenravitsemussuositukset 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>