

## Ikääntyneen ravitsemuksen ja toimintakyvyn tukeminen

### TUNNISTA virhe- tai 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 virhe- tai vajaaravitsemuksen riski?
- Onko ikääntyneen lihasvoima heikentynyt esim. tarvitseeko hän käsien tukea tuolista ylösnousuun?
- Ovatko ikääntyneen hampaat, hammasproteesit tai suun limakalvot huonossa kunnossa?

Jos seulontaosa MNAL (lyhyt) on 11 pistettä tai vähemmän, tee arviointiosa MNAP (pitkä) perusteellisempaa arviointia varten



MNAL alle 12 tai MNAP alle 24 pistettä:

Arvioi ikääntyneen ravinnonsaanti ateriarvoinnin, syödyn ruuan määrän ja proteiinin lähteiden perusteella sekä suunnittele välitön ravitsemushoito ja konsultoi tarvittaessa ravitsemusterapeuttia

**MNAL alle 8 tai MNAP alle 17 pistettä:**  
**Konsultoi ravitsemusterapeuttia**

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

Tarjota 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

Tarjota 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