



Sairaanhoitaja Jasmine Nummenpää ja ruokapalvelupäällikkö Päivi Naavaliinna seurasivat 79-vuotiaan Esko Rantasen ruokailua Kurjenmäkikodissa. Rantasen mukaan kanakeitto oli maistuvaa eikä talon ruoassa muutenkaan ole valittamista.

Turussa rikastettiin vanhusten sosemainen ruoka hyvin tuloksin

Turun kaupungin pitkäaikaissairanhoidossa olevien, soseutettua ruokaa nauttivien ikäihmisten ruoka on viime marraskuusta lähtien tarjottu rikastettuna. Hanke on malliesimerkki onnistuneesta moniammatillisesta yhteistyöstä, josta hyöty koituu potilaille ja koko yhteiskunnalle.

Rikastettua ravintoa saa noin 350 turkulais-ta pitkäaikaissairanhoidon potilasta 15 eri osastolla. Ruoan rikastaminen on parhaillaan leviämässä myös Turun vanhainkoteihin. Innostus on seurausta Kurjenlinnan osastolla 12 tehdystä koikeilusta, joka yllätti niin ruokahuollon asiantuntijat ja hoitajat kuin omaisetkin hyvillä tuloksillaan.

– Potilaat söivät rikastettua ruokaa mielellään ja se oli heidän mielestään herkullista. Usean potilaan paino nousi ja monet piristyivät silminnähden. Vanhusten infektiot paranivat entistä nope-

ammin, eikä meillä ole enää juuri lainkaan painehaavoja, kertoo sairaanhoitaja **Jasmine Nummenpää** Kurjenlinnasta.

Turun kaupungin pitkäaikaissairanhoidon yksiköistä vastaava ylihoitaja **Kristiina Hellsten** kertoo, että heillä kiinnitetään erityistä huomiota ravitsemus- ja lääkehoitoon, koska ne ovat tärkeitä vanhusten elämänlaadun ja toimintakyvyn kannalta. Jasmine Nummenpään mukaan Hellstenin arvovaltainen tuki on ollut hankkeelle välttämätön. Yhtä tärkeässä roolissa on ollut

Advanced Medical Nutrition

PÄÄKIRJOITUS

Me Nutriciassa tunnemme vastuumme ravitsemuskuntoutuksesta vauvasta vaariin.

Teemme yhteistyötä teidän terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Tarjoamme tarkasti sairauksiin kohdennettuja ravitsemusratkaisuja hoitojen tueksi ja potilaiden paranemisen nopeuttamiseksi.

Uskomme vakaasti myös, että ravitsemushoidon sisällyttäminen potilaan kokonaisvaltaiseen kuntoutukseen parantaa huomattavasti hoidon lopputulosta.

Lisäksi ravitsemushoidosta on kustannushyötyä: sairaanhoitoajan lyheneminen ja potilaan omatoimisuuden säilyttäminen mahdollisimman pitkään alentavat välillisesti terveydenhuollon kokonaiskustannuksia. Tutkitusti lääkäriissäkäyntien ja komplikaatioiden määrät vähenevät.

Tuemme ravitsemuskuntoutusta vajaaravitsemuksen ennalta ehkäisemiseksi turvataksemme vanhusten toimintakyvyn sekä lasten ja vauvojen kasvun ja kehityksen.

Hoitomyöntyvyyden lisäämiseksi panostamme tuotekehityksessä valmisteidemme helppokäyttöisyyteen ja hyvään makuun.

Advanced Medical Nutrition – kun tavallista ruokaa ei pysty syömään tai ruokavalio vaatii täydennystä.

Siksi olemmekin nyt Nutricia Medical Oy.

Yhteistyöterveisin

Päivi Pakarinen,
toimitusjohtaja



Vanhusten normaali keittoannos on 2,5 dl, mutta kauhallinen voi olla vaikkapa 1,5 dl. Ylihoitaja Kristiina Hellsten ja ruokapalvelupäällikkö Päivi Naavalinna tutkivat Kurjenmäkikodin annosteluvälineitä.

[Jatkuu edelliseltä sivulta ►](#)

ruokapalvelukeskus Kateringissa hoivapalvelusektorista vastaava ruokapalvelupäällikkö **Päivi Naavalinna.**

– Tiesimme jo ennestään, että etenkin huonokuntoiset vanhuksat söivät varsin vähän. Aloitimme kokeilun laskemalla, minkä verran yhden osaston vanhuksat todellisuudessa saivat energiaa ja ravintoaineita. Saannit olivat selvästi pienempiä kuin olimme odottaneet, kertoo Päivi Naavalinna.

Soseutettua ravintoa syöville potilailla oli suurin puute energias- ta. Riittävää ravintoiheyttä ei ollut mahdollista saavuttaa tavallisilla ruoanvalmistuksen keinoilla, koska vanhuksat jaksoivat syödä vain pieniä määriä.

– Päädyimme kokeilemaan ruoan rikastamista käyttäen jauhemaisia kliinisiä ravintovalmisteita sekä kermää ja pehmeää rasvaa. Rikastamme lähes kaikki ruokalajit. Esimerkiksi kiisseliin ja puuroon lisäämme Fantomalt-hiilihydraattilisää tai Nutrison-ravintolisää, jossa on runsaasti energiaa ja kaikkia suojaravintoaineita. Keitot ja laatikot rikastetaan ruokalajin mukaan ravintolisillä tai kermalla, Naavalinna kertoo.

Helpottaa muuta hoitoa

Jasmine Nummenpään mukaan kliiniset ravintovalmisteet eivät muuttaneet ruoan makua mitenkään. Potilaita syöttävät omaiset ja hoitajat huomasivat, että ruoka maistoi hyvin ja potilaista tuli virkeämpiä.

– Heidän kuntosensa koheni ja monien paino nousi. Painehaavoja on meillä hyvin vähän. Myös joidenkin potilaiden infektiot paranevat entistä nopeammin. Kun potilailla ei enää ole vajaaravitsemusriskiä, mahdollisuudet antaa hoitoa heidän sairauksiinsa paranevat. Ravitsemushoito ei ehkä pidennä kenenkään elämää, mutta se tuo lisää laatua elämän loppuvaiheeseen, Nummenpää sanoo.

– Omaiset ovat yleensä huolissaan, kun läheinen laihuu. Me pystymme nyt rauhoittamaan heitä kertomalla, että teemme parhaamme. Myös hoitajille on innostavaa, kun potilaita voidaan auttaa uudella tavalla, hän jatkaa.

Ruoan rikastaminen nostaa sosemaisen ruokavali- on elintarvik- kekustannuksia 15–20 prosentilla. Toisaalta kalliita hoitotoimia tarvitaan vähemmän, kun potilaat ovat parempikuntoisia ja paranevat nopeammin.

Ravitsemuskoulutuksesta on hyötyä

Teksti: Maija Rauha | Kuva: Johnny Korkman

– Ravitsemukseen liittyvät ongelmat ovat tavallisia vanhainkodeissa ja sairaaloissa. Niihin voidaan kuitenkin vaikuttaa koulutuksella ja ravitsemushoidolla, kertoo suomalaisen vajaaravitsemustutkimuksen edelläkävijä Merja Suominen, jonka väitös tarkistettiin marraskuussa.

Merja Suominen selvitti tutkimuksissaan Suomen vanhainkodeissa, dementiaosastoilla ja sairaaloissa asuvien ikääntyneiden ihmisten ravitsemustilaa. Väitös koostuu viidestä osatutkimuksesta, joista pääosa tehtiin Helsingin alueella. Osatutkimuksia tehtiin myös Vantaalla, Kouvolassa ja Kokkolassa. Mukana oli 2114 vanhainkotiasukasta ja 1043 sairaalapotilasta.

– Vajaaravitsemus oli yleistä. MNA-testin mukaan vain pienellä osalla tutkituista ravitsemustila oli hyvä. Virheravitsemuksen riski oli kasvanut 40–89 prosentilla tutkituista ja 11–57 prosenttia kärsi virhe- tai vajaaravitsemuksesta, Merja Suominen kertoo.

Tulos ei juurikaan eroa muualla Euroopassa tehtyjen vastaavien tutkimusten tuloksista.

Tunnistetaan huonosti

Suominen havaitsi myös, että hoitajat tunnistivat vajaaravitsemuksen huonosti. Vain noin neljäsosa tapauksista tunnistettiin.

– On vaikea sanoa, miksi vajaaravitsemus jäi huomaamatta. Yksi keskeinen tekijä saattaa olla se, ettei ravitsemuksen merkitystä ikääntyneiden terveyden ja toimintakyvyn kannalta ole täysin ymmärretty. On ajateltu, että laihtuminen kuuluu asiaan etenkin sairauksien yhteydessä.

– Vajaaravitsemukseen puuttuminen on kuitenkin tehokkainta, kun se tapahtuu riittävän varhain. Ehkäisy ja hidastaminen on vajaaravitsemuksen hoidossa keskeistä, koska kaikkia haittoja ei voida korjata, jos ne ovat jo ehtineet syntyä, Merja Suominen tähdentää.

Ruonan määrästä selvät ohjeet

Kristiina Hellsten kertoo vanhasta käytännöstä, jossa sairaalaan tullutta ylipainoista potilasta laihdutettiin, jotta hän olisi kevyempi hoitaa. Lihas-ten surkastuessa ja voinnin heiketessä potilaista tosiasiaa tuli entistä vaikeampi hoitaa. Tästä pyritään nyt eroon.

– Potilaiden saaman ruoan määrä on voinut vaihdella ruoan jakelijan tai jopa käytössä olevan kauhan koon mukaan. Nyt saamme keittiöltä selvän ohjeistuksen siitä, mitä kuhunkin annokseen kuuluu ja millainen määrä ruokaa annetaan. Myös säännöllisistä palavereista osastoilla hoitohenkilöstön ja keittiöhenkilöstön kesken on sovittu,

Vajaaravitsemus liittyi useimmiten sairauksiin ja heikentyneeseen toimintakykyyn. Tavallisimmat vajaaravitsemuksen syyt olivat dementia, nielemisvaikeudet ja ummetus. Vajaaravitsemusta oli muita enemmän niillä, jotka söivät vain osan ruoasta tai eivät nauttineet välipalaa.

Koulutus parantaa tilannetta

Dementiakotien asukkaille tehtiin omat tutkimukset, joissa energian ja ravintoaineiden saantia arvioitiin kolmen päivän ajan ruokapäiväkirjan avulla. Havaittiin, että asukkaiden energian ja eräiden ravintoaineiden saanti oli suositeltua pienempi, vaikka tarjottu ruoka sisälsi niitä riittävästi. Kun hoitajille ja ruokapalveluhenkilöstölle annettiin ravitsemuskoulutusta, useiden potilaiden ravitsemustila parani.

– Ruokapäiväkirjoja ja ryhmäkeskusteluja pidettiin tehokkaina tapoina oppia. Ravitsemuskoulutusta tarvitaan lisää. Jokaisen vanhuksia hoitavan tulisi tuntea vajaaravitsemuksen tyypillisimmät merkit ja olla perillä ravitsemushoidon yleisimmistä toteutustavoista. Esimerkiksi painehaavat, haavojen huono paraneminen ja laihtuminen ovat selviä merkkejä heikosta ravitsemustilasta.

Suomisen mielestä vanhainkodeissa tulisi olla vähintään yksi ravitsemussuunnittelija tai -terapeutti, joka vastaisi potilaiden ravitsemustilan arvioinnista ja ravitsemushoidosta.

– Hoitamaton vajaaravitsemus tulee yhteiskunnalle kalliiksi. Vajaaravitsemus voi nopeuttaa sairauksien etenemistä ja hidastaa niistä toipumista. Nopea painon lasku saattaa johtaa myös psyykkisiin ongelmiin, kuten mielialan laskuun ja

kertoo Jasmine Nummenpää.

Eniten lisätyötä uudistus aiheutti keittiöissä. Päivi Naavalinna toteaa kuitenkin, että kun muutos on hyvin perusteltu, sen merkitys ymmärretään ja se saadaan toteutumaan.

Myös käyttövalmiit juomat tehokkaita

Turun terveystoimen pitkäaikaissairaanhoidon tulevan potilaan ravitsemustila arvioidaan silmämääräisesti. Jos ongelmia havaitaan, toimenpiteet suunnitellaan ja kirjataan hoitosuunnitelmaan. Tehostettu ravitsemushoito aloitetaan tarvittaessa heti antamalla potilaalle rikastettua ruokaa tai



– Seuraavaksi tarvitaan lisää tutkimustietoa ravitsemushoidon eri toteutustapojen vaikuttavuudesta, sanoo Merja Suominen.

kiukkuisuuteen, Merja Suominen sanoo.

Merja Suomisen väitöskirja *Nutrition and Nutritional Care of Elderly People in Finnish Nursing Homes and Hospitals* tarkistettiin 30.11.2007 Helsingin yliopistossa. Vastaväittäjänä toimi professori **Cornel Sieber** Erlangen-Nürnbergin yliopistosta ja kustoksena professori **Marja Mutanen**. ■■■■

täydennysravintovalmisteita.

– Kun huomaamme, että joku ei enää syö riittävästi ruokaa, alamme lisätä juotavia täydennysravintovalmisteita hänen ruokavalionsa päivityksiin. Vaihtelemme makuja, jotta potilas ei kylästy. Käytämme mehumaisia ja maitopohjaisia täydennysravintovalmisteita rinnakkain ja tarjoilemme ne jääkaappikylinä, Jasmine Nummenpää kertoo.

– Henkilökuntamme on hyvin tottunut käyttämään täydennysravintovalmisteita ja ne ovat aivan yleisessä käytössä kaikilla pitkäaikaissairaanhoito-osastoilla, hän jatkaa. ■■■■

Olemme uudistaneet ilmettämme



Kliinisiä ravintovalmisteita markkinoivan Nutrician logo on nuorentunut ja väritynyt liilaksi. Logoon on lisäksi liitetty toimialaamme kuvaava teksti Advanced Medical Nutrition. Tähän perustuen olemme myös muuttaneet yrityksemme nimen Nutricia Medical Oy:ksi. Nutrician tuotteet on helppo tunnistaa tuotenimen yhteyteen kuuluvasta logosta.

Tuotenimet

Tunnetuin täydennysravintovalmisteiden tuotemerkki **Nutridrink** on nyt kaikkien perusvalmisteidemme nimi. Kaikki Nutridrinkit säilyvät siis ennallaan. **Fortimel**, **Ensini** ja **Forticreme** tulevat Nutridrink-tuotenimen alle. Erityisvalmisteemme, kuten esimerkiksi **Cubitan** ja **Diasip**, säilyttävät entisen nimensä.

Uusi ilme

Nimien yhtenäistämisen myötä olemme pukeneet tuotteemme uuteen raikkaaseen asuun, josta tuotenimi erottuu selkeästi. Pakkauksen etiketin keskellä oleva väri kertoo tuotteen mausta. Lilla pullon korkki tarkoittaa, että kyseessä on perusvalmiste. Erityistilanteisiin tarkoitettujen täydennysravintovalmisteiden erottaa valkoisesta korkista.

Nykyinen tuotenimi	Tuotenimi
Nutridrink	säilyy ennallaan
Nutridrink Multi Fibre	säilyy ennallaan
Nutridrink Fruit	säilyy ennallaan
Fortimel (Extra)	Nutridrink Protein
Ensini	Nutridrink Juice Style
Forticreme	Nutridrink Creme
Cubitan	säilyy ennallaan
Diasip	säilyy ennallaan
Forticare	säilyy ennallaan
Renilon	säilyy ennallaan
Respifor	säilyy ennallaan



Tuotenumerot säilyvät

Tamron tuotenumerot säilyvät ennallaan, eli Ensini mansikanmakuisen tuotenumero 1994250 on myös uudella Nutridrink Juice Style mansikanmakuisella. Nutridrinkin makuvalikoimasta poistuu Nutridrink kinuski ja tilalle tulee kesäkuun aikana vadelmajogurtinmakuinen Nutridrink, jonka tuotenumero on 2018349.

Aikataulu ja tiedotus

Nutridrink saa uuden ilmeen ensimmäisenä nyt toukokuussa ja suurin osa muista tuotteista syksyyn mennessä. Tapamme mukaan tiedotamme asiasta tarkemmin aina, kun uudistukset tuotteittain ovat ajankohtaisia. ||||

Uutta Neocatesta

Vaikeasti allergisille vauvoille tarkoitettun Neocaten rinnalle on tullut pitkäketjuisia rasvahappoja sisältävä Neocate LCP. Molempien tuotteiden etiketin väri on punavoittoinen. Kehto kuvaa tuotteen sopivuutta imeväisikäisille.

Neocate Advance -purkin uusi etiketti on sinivoittoinen. Neocate Advancen koostumus on siis ennallaan. Se on suunniteltu vastaamaan 1–10-vuotiaan maitoallergisen lapsen ravinnon tarvetta. ||||



NUTRICIA NEWS on Nutricia Medical Oy:n asiakaslehti, joka ilmestyy kolme kertaa vuodessa.

- Päätoimittaja: Päivi Pakarinen • Toimitus: OSG Viestintä, Toni Perez ja Maija Rauha
- Taitto: OSG Viestintä • Paino: Uusi Aura Oy • Painos: 4 000 kpl

Nutricia Medical Oy, Linnankatu 26 A, 20100 Turku, puh. (02) 274 4111, info@nutricia.fi, www.nutricia.fi, www.vajaaravitsemus.fi

