

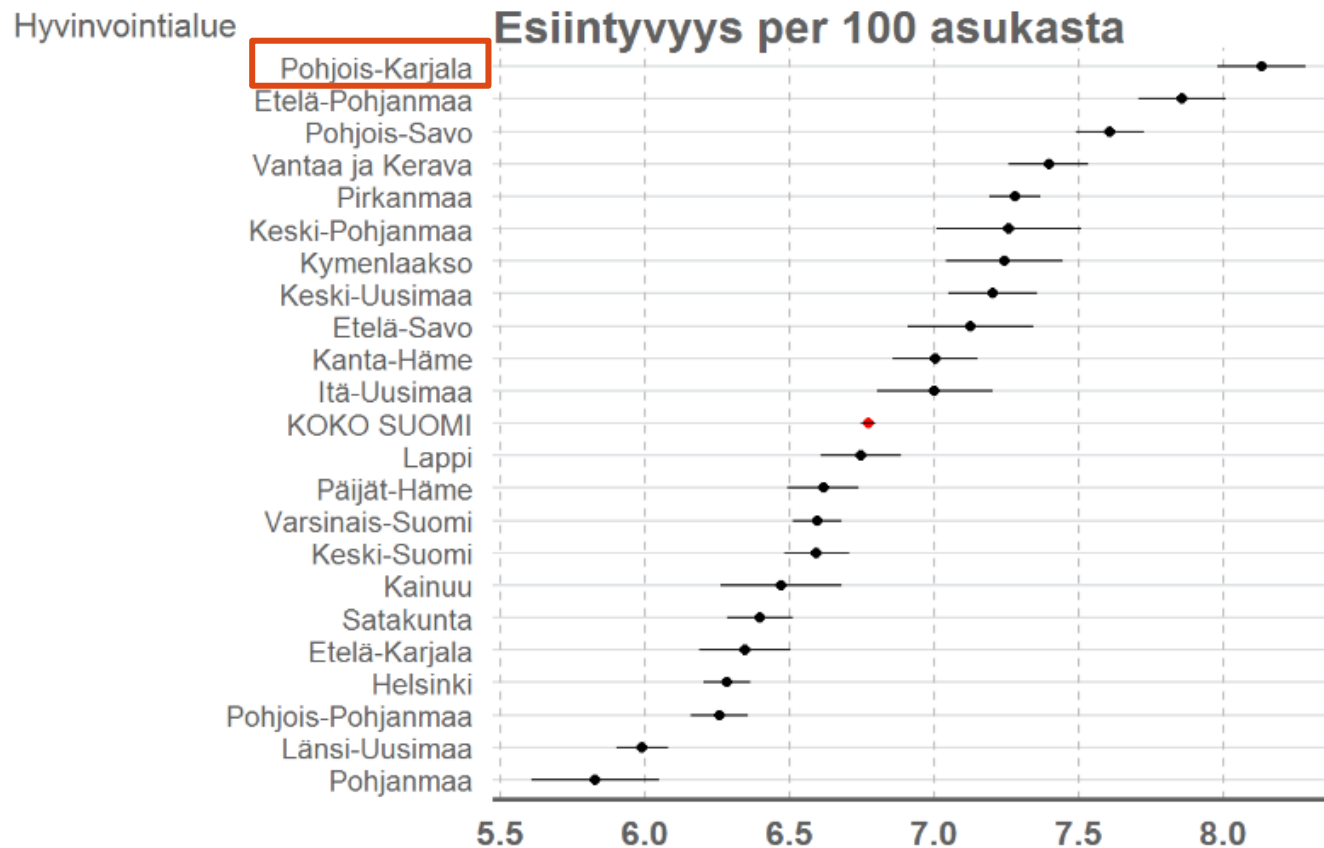
Elintapaohjauksen polku ikäihmisille

Reeta Raimoaho
Elintapaohjauksen asiantuntija

Elintapaohjauksen tavoitteena on tukea yksilöä tai ryhmää tekemään terveyttä ja hyvinvointia edistäviä pysyviä muutoksia elintavoissa



Tyypin 2 diabetesta sairastavien ikävakioitu esiintyvyys 100 asukasta kohti hyvinvointialueittain vuonna 2022



Terve Suomi –tutkimustuloksia

- **Ravitsemus:**

- Kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä käyttävien osuus
 - 65 vuotta täyttäneet: 36,2 % (koko Suomi 38,8 %)
 - 75-vuotta täyttäneet: 38,8 % (koko Suomi 38,5 %)

- **Liikkuminen / toimintakyky:**

- Terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus
 - 65 vuotta täyttäneet: 64,1 % (koko Suomi 64,3 %)
 - 75 vuotta täyttäneet: 74,9 % (koko Suomi 73,4 %)
- 500 metrin matkan kävelemisessä suuria vaikeuksia kokevien osuus
 - 65 vuotta täyttäneet: 19 % (koko Suomi 17,3 %)
 - 75 vuotta täyttäneet: 29,7 % (koko Suomi 26,8 %)

- **Uni**

- Riittämättömästi nukkuvien osuus
 - 65 vuotta täyttäneet: 10,7 % (koko Suomi 11,6 %)
 - 75 vuotta täyttäneet: 9,1 % (koko Suomi 10,8 %)



Elintapaohjauksen polku

- Suunnattu aikuisväestölle ja heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille
- Teemana **liikkuminen, ravitsemus, uni sekä linkitys ehkäisevän päihdetyö polkuun**
→ **Uutena teemana suun terveys**
- **Polut sisältävät oman osion asiakkaalle ja ammattilaiselle:**
 - Ammattilaisen polku toimii sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille materiaalipankkina elintapaohjauksen toteuttamisen tueksi.
 - Asiakkaan elintapaohjauksen polku sisältää testejä omien elintapojen arvioimiseksi, tietoa terveellisistä elintavoista ja itsehoito-ohjelmia. Jatko-ohjaus osiossa on tietoa eri toimijoiden palveluista ja toiminnasta.



Polun päivitys ikäihmisten tarpeiden pohjalta

Kaatumisen ehkäisy:

- Kaatumis- ja putoamistapaturma on iäkkäiden henkilöiden tyypillisin tapaturmatyyppi, ja ne aiheuttavat tapaturmista suurimman määrän kuolemia.
- Kaatumisen ehkäisyssä onnistuminen vaikuttaa myös hyvinvointialueen rahoitukseen.
- Monipuolinen ravitsemus ja liikkuminen yhdessä ylläpitää hyvää lihasvoimaa, mikä on tärkeää kaatumisten ennaltaehkäisyssä.

Riittävä proteiinin saanti:

- Pysyäkseen terveenä ja toimintakykyisenä, ihminen tarvitsee tasaisesti ja monipuolisesti ravintoaineita ja energiaa.
- Ikääntyessä ruokahalu voi vähentyä liikkumisen vähenemisen ja pienentyneen energiankulutuksen vuoksi.
- Ravintoaineita tarvitaan silti yhtä paljon, ellei jopa enemmän. Toimintakyvyn heikentyessä ja sairauksien lisääntyessä proteiinin saanti jää usein alle suosituksen.



1

Tunnistaminen

Asiakas

+

Ammattilainen

+

Liikkuminen
Ravitsemus
Uni

2

Neuvonta

Asiakas

+

Ammattilainen

+

Liikkuminen
Ravitsemus
Uni

3

Jatko-ohjaus

Asiakas

+

Ammattilainen

+

Liikkuminen / tunnistaminen

Liikkuminen

Liikunnalla ja liikkumisella on tutkitusti lukuisia hyviä vaikutuksia mielen ja kehon hyvinvointiin. Säännöllisellä kohtuutehoisella liikunnalla on todettu olevan edullisia vaikutuksia myös useiden sairauksien ehkäisyssä.

Riittäväällä ja monipuolisella liikkumisella voidaan ennaltaehkäistä kaatumisia erityisesti ikääntyessä.

Pelkäätkö kaatumista tai rajoittaako kaatumisen pelko liikkumistasi? Mikäli vastasit kyllä, kannattaa asiaan kiinnittää huomiota. Liikkumisella ja monipuolisella ravitsemuksella voi ylläpitää hyvää lihasvoimaa, mikä edistää tasapainoa.

[Liikkumisen suosituksen verkkosovellus - UKK-instituutti](#)

[KaatumisSeula®- kaatumisvaaran arviointi - UKK-instituutti](#)

Liikkuminen / neuvonta

Miten paljon ja millä teholla olisi hyvä liikkua?

18–64 -vuotiaille suositellaan:

- **Kevyttä liikuskelua** arjessa mahdollisimman usein.
- Sydämen sykettä kohottavaa eli reipasta liikkumista (pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta) suositellaan yhteensä **2 tuntia 30 minuuttia viikossa**.
- Samat terveyshyödyt saat lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi (puhuminen on hankalaa hengästymisen takia). Tällöin suositeltava liikkumisen määrä on puolet vähemmän eli **1 tunti 15 minuuttia viikossa**.
- Voit kerryttää viikon liikunta-annoksen jo **muutaman minuutin pätkistä kerrallaan**.
- Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa **vähintään kaksi kertaa viikossa**: valitse oma tapasi kuten porraskävely, raskaat pihatyöt, ryhmäliikunta, kuntosali tai pallopelit.
- Pidä **taukoja paikallaanoloista aina kun voit**. Kaikki liike on terveydelle eduksi.
- Aloita liikkuminen pitkän tauon jälkeen maltillisesti ja lisää haastetta asteittain. Kokeilemalla ja itseäsi kuuntelemalla tiedät, mikä sopii sinulle tällä hetkellä.

Yli 65-vuotaille liikkumisen suositus on muuten sama kuin 18–64-vuotailla, mutta ikääntyessä lihasvoiman ja tasapainon harjoittelun merkitys kasvaa. Suositus korostaa myös liikkumisen monipuolisuutta.

Sisältö:

- Liikkumisen terveysvaikutukset
- Terveysliikuntasuositus
- Itsehoito
 - [Oma liikkumiseni –lomake – UKK-instituutti](#)
 - [Pysytään pystyssä –opas](#)
 - [Valmiit ohjelmat - Voitas.fi](#)
 - [Ulkoilu tekee hyvää -video](#)

Ravitsemus / tunnistaminen

Ravitsemus

Terveellinen ravitsemus on kokonaisuus, jossa merkitsevät jokapäiväiset valinnat pitkällä aikavälillä. Pysyäkseen terveenä ja toimintakykyisenä, ihminen tarvitsee tasaisesti ja monipuolisesti ravintoaineita ja energiaa.

län karttuessa riittävän ja monipuolisen ruuan merkitys on tärkeä. Ruokahalu voi vähentyä fyysisen aktiivisuuden ja pienentyneen energiankulutuksen vuoksi. Nälän- ja janontunne sekä haju- ja makuaisti saattavat myös heikentyä. Ravintoaineita tarvitaan silti yhtä paljon, ellei jopa enemmän. Monipuolinen ravitsemus ja liikkuminen yhdessä ylläpitää myös hyvää lihasvoimaa, mikä on tärkeää kaatumisten ennaltaehkäisyssä.

[Ruokavalion laatu testi ikääntyneelle - Ruokavirasto](#)

Ravitsemus / neuvonta

Ravitsemussuosituksista vinkkejä syömiseen

- Syö kasviksia, hedelmiä, marjoja ja vihanneksia monipuolisesti jokaisella aterialla ja välipalalla. Niitä tulisi nauttia vähintään 500–800 g päivässä eli noin 5–9 annosta. Yksi annos tarkoittaa yhtä keskikokoista hedelmää, 1 desilitraa marjoja tai 1,5 desilitraa salaattia tai raastetta.
- Syö laadukkaita, kuitupitoisia hiilihydraatteja eli täysjyväviljaa, kasviksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä. Täysjyväviljavalmisteita suositellaan 90 g päivässä (esim. lautasellinen kaurapuuroa, kolme täysjyväruisleipäpalaa ja noin 1 dl ohrasuurimoita ruoan lisäkkeenä). Vältä puhdistettua viljaa ja lisättyä sokeria.
- Korvaa lihaa kestävästi tuotetulla kalalla ja kasviproteiinin lähteillä. Palkokasveja suositellaan 50–100 g päivässä. Käytä lihaa kohtuudella ja lihavalmisteita (esim. leikkeleet ja makkara) mahdollisimman vähän.
- Huolehdi pehmeän rasvan saannistasi: kasviöljyjä, kasviöljypohjaisia levitteitä, pähkinöitä ja siemeniä sekä eri kalalajeja vaihdellen vähintään 2–3 kertaa viikossa.
- Huolehdi luustostasi D-vitamiinilla ja kalsiumilla. Näiden hyviä lähteitä ovat mm. maitotuotteet tai vastaavat vitamiineilla ja kivennäisaineilla täydennetyt kasvipohjaiset tuotteet.
- Suosi vähäsuolaisia elintarvikkeita, mausteita ja yrttejä.
- Vesijohtovesi on paras janojuoma. Vältä sokeroituja juomia ja alkoholijuomia.

Ikääntyneiden ravitsemussuosituksukset ovat lähes samat kuin yleiset ravitsemussuosituksukset. Ikääntyneen tulee kuitenkin kiinnittää erityistä huomioita siihen, että päivän aikana saa riittävästi energiaa ja proteiinia. Lisäksi yli 75-vuotiaille suositellaan D-vitamiinia 20 µg/vrk läpi vuoden.

Sisältö:

- Terveyttä edistävä ruokavalio
- Ravitsemussuositus
- Itsehoito
 - [Proteiiniesite - Gery ry](#)
 - [Voimaa ruuasta –esite - Gery ry](#)

Uni / tunnistaminen

Uni

Uni on elimistölle välttämätöntä lepoaikaa. Unen aikana aivot puhdistuvat kuona-aineista ja elimistö palautuu. Virkeänä jaksaa myös liikkua ja kiinnittää enemmän huomiota terveellisiin ruokailutottumuksiin, mikä edistää nukahtamista ja unen laatua.

[Miten nukut? Tee unihäiriöseula – Uniliitto](#)

Uni / neuvonta

Uni

Uni on elimistölle välttämätöntä lepoaikaa. Unen aikana aivojen nestekierto aivosolujen välissä tehostuu ja haitallisia aineita poistuu aivoista. Aivot siis puhdistuvat kuona-aineista, kun nukumme.

Ikääntymisen myötä unen määrä ja laatu muuttuu. Normaaaleja vanhenemiseen liittyviä ilmiöitä ovat: syvän perusunen ja unien näkemisen määrän väheneminen, yöllisten heräilyjen lisääntyminen sekä vuorokausi-rytmin aikaistuminen. Muutoksista huolimatta uni on riittävää, jos päivääikaan kokee itsensä virkeäksi ja toimintakykyiseksi.

Unella on monia tärkeitä tehtäviä:

- Fyysinen lepo ja elimistön voimien palautuminen.
- Muistin ja oppimisen tukeminen.
- Tulehdussairauksien torjunta ja vastustuskyvyn ylläpitäminen.
- Haitallisten aineenvaihduntatuotteiden ja kuona-aineiden poistuminen aivoista.
- Muutokset hormonitoiminnassa syvän unen aikana.

Unentarve on yksilöllinen. Normaali unentarve on yleensä 6–9 tuntia.

Sisältö:

- Vinkkejä hyvän unen edistämiseen
- Unettomuus
- Itsehoito
 - [Uni Neuvo – auttava puhelin – Uniliitto](#)
 - [Unettomuushäiriön lääkkeetön hoito - keskeiset periaatteet](#)

Hyvinvoinnin digipolut

Digitaaliset itsehoitomateriaalit

- ✓ Ravitsemus -Syö terveellisemmin
 - ✓ Uni- Nuku paremmin
 - ✓ Liikunta- Lähde liikkeelle

Digipoluilla on perustietoa ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta. Digipolut sisältävät vapaaehtoisesti toteutettavia tehtäviä, ja digipoluilla voi tarvittaessa tehdä myös muistiinpanoja itselleen.

Ammattilainen ei ole mukana digipolulla.

Digipolkuja voi käydä läpi omassa tahdissaan ja palata niiden pariin aina uudelleen.

Kenelle?



Kaikille hyvinvointialueen asukkaille

Missä?

- Siun soten digitaalisissa palveluissa. Vaatii kirjautumisen, että digipolkuja voi käyttää
- Voi käyttää mobiililaitteella tai tietokoneella

Milloin?



Digipolkuja voi käyttää matalalla kynnyksellä, kun kaipaa lisätietoa elintapoihin liittyen

Siun soten digitaaliset palvelut:



Keskustelua elintapaohjauksen sisällöistä

1. Onko elintapaohjauksen polun sisällöt sopivat ikäihmisille?

- Vastaako sisällöt ikäihmisten tarpeita?
- Mitä tulisi lisätä / muuttaa?

1. Muita huomioita tai kommentteja?

Kiitos!

Reeta Raimoaho, elintapaohjauksen asiantuntija
reeta.raimoaho@siunsote.fi
p. 013 330 8597