

Kuva: Tero Sivula//Rodeo



Ravitsemushoitoon kannattaa panostaa terveyskeskuksissa

Ravitsemushoidolla tarkoitetaan terveyden edistämistä ja sairauden hoitoa tai ehkäisyä ruokavalion avulla. Se on ainoa hoitomuoto keliakiassa ja ruoka-allergiassa. Ravitsemushoito on myös oleellinen osa hoitoa diabeteksessa, aineenvaihduntasairauksissa, munuais-sairauksissa, sydän- ja verisuonitaudeissa sekä tietyissä neurologisissa sairauksissa. Terveyskeskuksen vuodeosastolla ja vanhain- ja hoitokodeissa se on jokaisen potilaan tai asukkaan yksi hoitomuoto.

Ravitsemusohjaustarvetta ei perusterveydenhuollossa aina tunnisteta ja ohjaukseen lähettämisen kriteerit vaih-

televat. Kolmasosa terveydenhuollon yksiköistä ei pysty esimerkiksi järjestämään keliakiapotilaille ravitsemusterapeutin ohjausta (1).

Perusterveydenhuollossa on tällä hetkellä koko maassa vain yksi ravitsemusterapeutti noin 120 000:ta asukasta kohden, kun suositus on yksi 30 000:ta kohden (2). Terveyskeskuksissamme on kaikkiaan ainoastaan 44 ravitsemusterapeuttia, ja he jakaantuvat epätasaisesti koko maata ajatellen.

Ravitsemushoito on vaikuttavaa

Moniammatillinen ja hyvin toteutettu ravitsemushoito on vaikuttavaa. Diabeteksen ehkäisy tutkimuksessa diabeteksen ilmaantuvuus laski 58% tehostetun ohjauksen ryhmässä kolmen vuoden seurannassa (3). Lihomisen välttämiseksi, terveellisellä ruokavaliolla ja liikunnalla voidaan ehkäistä tehokkaasti diabeteksen puhkeamista myös kor-

kean geneettisen riskin omaavilla henkilöillä (4).

Ravitsemushoito on myös vaikuttava tapa ehkäistä vajaaravitsemusta ja sen komplikaatioita (5). Vajaaravitsemuksella (*malnutrition*) tarkoitetaan energian, proteiinin tai muiden ravintoaineiden saannin epäsuhdaa tai puutetta niiden tarpeeseen nähden, mistä aiheutuu haitallisia muutoksia kehon kokoon, koostumukseen tai toimintakykyyn (6). Sairaus altistaa vajaaravitsemuksen kehittymiselle. Vajaaravitsemus pidentää sairaalajaksoa keskimäärin 40–70%:lla tai 3–4 vuorokaudella (7). Kotihoidossa olevien vanhusten varhaisella vajaaravitsemuksen tunnistamisella ja hoidolla voidaan merkittävästi alentaa kustannuksia.

Ravitsemushoito on aina moniammatillista yhteistyötä ja edellyttää yhteisistä toimintamalleista sopimista sekä sen jälkeen aktiivista sisäistä koulutusta ja seuranta.



Valkeakosken kokemuksia

Valkeakosken ravitsemusprojekti 2000–2001 oli osa Ravitsemushoidon ja -ohjauksen järjestämisen Pirkanmaan sairaanhoitopiirissä -hanketta. Tarkoituksena oli kehittää ravitsemushoitoa ja kerätä käytännön kokemuksia ravitsemusterapeutin toiminnan aloittamisesta terveyskeskuksessa. Hankkeemme jakaantui kahteen osa-alueeseen: ravitsemusterapeutin vastaanottopalveluiden käynnistämiseen ja kotihoidossa olevan sairaan vanhuksen ravitsemushoidon kehittämiseen.

Hanke osoitti, että perusterveydenhuollossa tarvitaan ravitsemusterapeutia – sekä terveyden edistämiseksi että sairauksien ravitsemushoidossa toiminta on taloudellista ja vaikuttavaa. Perusterveydenhuollon ravitsemusterapeutti vaikuttaa väestöön pääasiassa välillisesti muiden ammattiryhmien kautta.

Käytännön työntekijöiden laaja-alainen mukaanotto kehittämiseen sirottui henkilöstön ravitsemusohjauksen ja -hoidon hyödyntämiseen eri hoidotilanteissa.

Ravitsemushoito on terveyskeskuksessa moniammatillista yhteistyötä, jossa ravitsemusterapeutin osuutena on seulottujen ravitsemushoitoa tarvitsevien asiakkaiden hoito, henkilöstön koulutus ja konsultaatiot sekä kehittämissuunnitelmaan osallistuminen. Ravitsemusterapeutti on myös poikkialueellisen yhteistyön vastuuhenkilö.

Terveyskeskukseemme perustettiin ravitsemusterapeutin toimi 1.1.2002 alkaen ja moniammatillinen ravitsemusterapeuttiyhteistyöryhmä. Seutukunnallisen yhteistyön tuloksena osa ravitsemusterapeutin työpanoksesta päätettiin myydä työpäivinä Etelä-Pirkanmaan terveyskeskukselle.

Monialaista yhteistyötä

Myöhemmin ravitsemusterapeutti on ollut keskeisenä toimijana mukana prediabeetikkojen ohjauksen ja hoitoprosessin uudistamisessa. Ravitsemusterapeutin johdolla on luotu lasten lihavuuden hoito-ohjelma vuonna 2006. Parhailtaan on meneillään varhaiskasvatuksen ruokakasvatukseen liittyvä *SAPERE*-hanke kolmessa päiväkodissa.

Ravitsemusterapeutti on vastaanottanut koko terveyskeskuksen ravitsemusneuvonta-aineiston ylläpidosta ja koordinoimista. Aineisto käsitellään vuosittain ravitsemusterapeuttiyhteistyöryhmässä, johon osallistuvat sosiaali- ja terveystoimen lisäksi kaupungin ruokapalvelupäällikkö ja -ohjaaja. Poikkialueellisesti on järjestetty koulutusta kaupungin keittiöhenkilökunnalle, päiväkotihenkilöstölle ja opettajille muun muassa erityisruokavalioiden ja niiden ilmoittamisesta. Ravitsemusterapeutti on käynyt kaupungin keittiöhenkilökunnan kanssa läpi ruokalistojen yhtenäistämisen, reseptitikka on pantu sähköiseen muotoon ja tehty muitakin laadunvarmistustoimia.

Ravitsemusterapeutti on järjestänyt koulutusta uusista ravitsemushoitosuosituksista ja erikseen ikääntyvien ravitsemuksesta ja vajaaravitsemuksen seurannasta kotihoidon ja terveyskeskussairaalan sekä vanhainkotien henkilöstölle. Kotihoidossa aloitettiin jo ravitsemusprojektin alussa vanhusten ravitsemustilan seuranta MNA-arvioinnilla, ja nyt terveyskeskussairaala on aloittamassa vajaaravitsemuksen seurannan NRS2002-menetelmällä. Arvioinnit ovat johtaneet myös käytännön toimiin ja prosessien tarkistuksiin, laitoissa muun muassa ateriat-aikoja on muutettu ja pyritty vähentämään yöajan paastoa sekä ateriatarjoilua on kehitetty asiakaslähtöisemmäksi ja houkuttelevammaksi.

Lopuksi

Terveyskeskuksen ravitsemusohjauksen ja -hoidon järjestämiseen sekä terveyskeskuksen ravitsemuksen edistämiseen tarvitaan perusterveydenhuollon ravitsemusterapeutin työpanosta. Tärkeintä on erityisesti ravitsemusterapeutin välillinen työ terveyskeskuksen sisäisenä kouluttajana ja kehittäjänä sekä poikkialueellisen yhteistyön keskeisenä toimijana.

Kirjallisuusviitteet lehden nettiversiossa.

// Jorma Vaalto

*johtava ylilääkäri
Valkeakosken sosiaali- ja terveyskeskus*

Lue Yleislääkäri-lehden sähköistä versiota osoitteesta www.yleislaakarit.fi

Käyttäjätunnus: yleislääkärilehti

Salasana: g27p8f40