

Uusia menetelmiä ravitsemushoitoon

Mielenterveysasiakkaiden ravitsemusohjauksen uudet tuulet

28.5.2018



Jatta Puhkala

FT

Laillistettu ravitsemusterapeutti

VESOTE-Pirkanmaan uudet aineistot

- Erityisesti mielenterveysasiakkaille kohdennettuja materiaaleja
 - ravitsemuksen, ruokavalion ja niihin vaikuttavien tekijöiden selvittämiseksi
 - auttamaan ravitsemushoidon suunnittelussa



Hankkeen tuotoksina

1. Haastattelu- ja havainnointilomakkeet
2. Lyhytmenetelmä ruoankäytön selvittämiseksi
3. Ruoankäytön ja ateriarytmin seuraamisen lomakkeita
4. Kootut listat mielenterveysasiakkaille soveltuvista materiaaleista ja menetelmistä
 - Ruoankäytön ja ravinnonsaannin selvittämiseen
 - Ravitsemusohjauksen tueksi

Lisätietoja: https://www.tays.fi/fi-fi/sairaanhoitopiiri/alueellinen_yhteistyö/Hyvinvoinnin_ja_terveyden_edistaminen/VESOTEPirkanmaa/Ravitsemustyoryhma

Hyvä käytäntö: Asiakkaan ruoankäytön ja ruokavalion laadun arviointi ravitsemusohjauksessa - D2D-ruokavaliokysely

Koordinointipäällikkö Auli Pölönen, Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä

D2D-ruokavaliokysely – mikä, missä, milloin?

- **Kehitetty**
- Tyypin 2 diabeteksen ehkäisyohjelman toimeenpanohankkeessa, Dehkon 2D -hankkeessa (2003 – 2007) intervention ja tiedonkeruun välineeksi
- 16 kysymystä, eri ruoka-aineryhmistä kattavasti
- Pilotointi Keski-Suomen sairaanhoitopiirissä
- **Käytetty**
- D2D-hankkeessa tiedonkeruun välineenä yli 10 000 T2DM korkean riskin henkilöllä viiden sairaanhoitopiirin terveyskeskuksissa ja työterveyshuollossa
- StopDia-hankkeessa (2016-2019) tiedonkeruun välineenä alkuperäistä kyselyä kahdella kysymyksellä täydennettynä
- VESOTE-hankkeessa 2017-2018 (ajantasaistetut elintarviketiedot, 18 kysymystä)

Työväline moneen tilanteeseen:

- Aikuisille ruokavalion peruskartoitukseksi ravitsemusohjaukseen
- Ravitsemushoidon seurannan välineenä
- Yksilö- ja ryhmäohjauksessa
- Asiakkaan omatoimiseen ruoankäytön arviointiin
- Sairauksien ehkäisyyn, hoidon ja kuntoutuksen osana
- Perusterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa
- Tiedonkeruun väline tutkimuksessa

Mistä löydät?

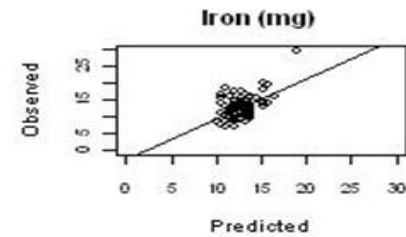
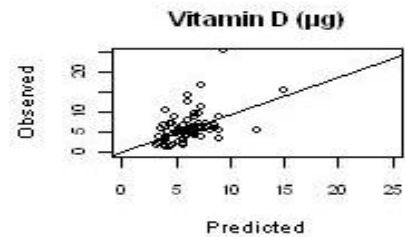
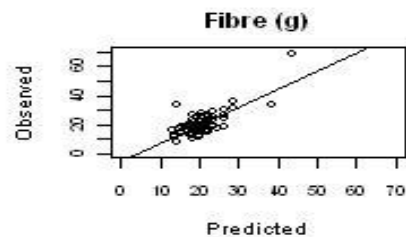
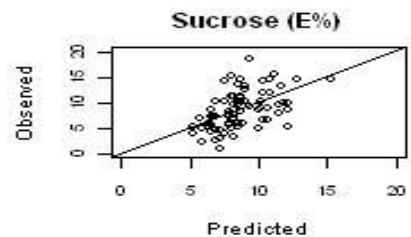
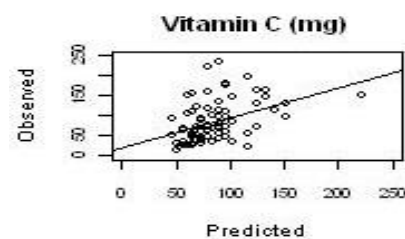
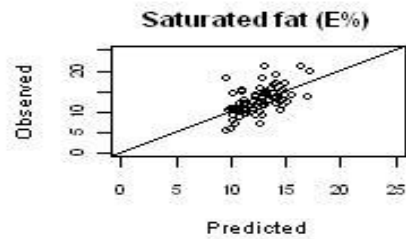
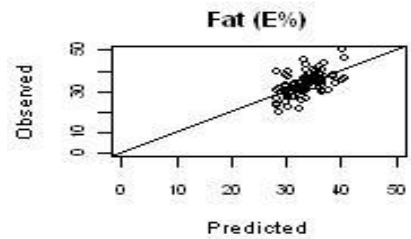
Lomake ja ohjeet Innokylässä: VESOTE-ravitsemushanke
<https://www.innokyla.fi/web/hanke6355187>



Menetelmän validointi tutkimuksena

Hemiö et al .Int. J. Environ. Res. Public Health 2014, 11, 2683-2697; doi:10.3390/ijerph110302683

- 77 henkilöä työterveyshuollossa, 52 miestä, 25 naista, ikä 26 – 61 v
- D2D-ruokavaliokysely vertailu 7 päivän ruokakirjanpitoon
- Ruoankäytön ja ravinnonsaannin yhteyttä D2D-kyselylomakkeelta ja ruokakirjanpidosta analysoitiin laskemalla Spearmanin korrelaatiokertoimet
- Ruoankäyttötiedoista estimoitiin ravinnonsaanti laatimalla yksinkertaiset lineaariset regressiomallit kullekin ravintoaineelle



1. Rasvan osuus kokonaisenergiasta
2. Tyydyttynyt rasva
3. Sakkaroosi
4. Ravintokuitu
5. C-vitamiini
6. D-vitamiini
7. Rauta

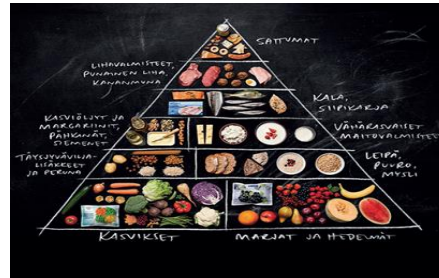
- D2D-ruokavaliokysely on validi menetelmä ruokavaliion ravitsemuksellisen laadun arviointiin.
- D2D-ruokavaliokyselyn tiedoista voidaan laskentamallien avulla estimoida kokonaisrasvan, tyydyttyneen rasvan, sakkaroosin, ravintokuidun, C-vitamiinin, D-vitamiinin ja raudan saanti

Hyvästä käytännöstä hyötyä:

- Auttaa vastaajaa tunnistamaan omat ruokatottumuksensa
- Pohjatieto ohjaukselle
- Luo edellytyksiä hyvälle asiakaskokemukselle
- Työväline ammattilaiselle asiakaslähtöiseen, räätälöityyn ruokavalio-ohjaukseen
- Auttaa tunnistamaan vastaajan ruokavalion vahvuudet ja muutostarpeet
- Antaa mahdollisuuden systemaattiseen ruokavaliomuutosten seurantaan ja kohdennettuun tukeen
- Antaa välineen strukturoituun kirjaamiseen (potilaskertomus)
- Sujuvoittaa hoitoa ja säästää ammattilaisen aikaa
- Luo mahdollisuudet ravitsemushoidon seurannalle ja resurssien järkevälle suuntaamiselle organisaatiotasolla

D2D-ruokavaliokyselystä digitaalinen sovellus Syötkö sopivasti? -omahoito-ohjelma Terveyskylässä

- Digitaalinen sovellus VESOTE- ja Virtuaalisairaala 2.0 -hankkeiden yhteistyönä Terveyskylän Kuntoumiston omahoitopolulla



- Kyselyn vastauksista palautteet
- Vastausten vertailu suosituksiin