

Ikääntyneiden ravitseminen

Verkkokoulutuksen avulla päivität tietosi ikääntyneiden ravitsemuksesta ja saat valmiuksia arvioida asiakkaiden ravitsemustilaa ja keskeisiä ravitsemuksellisia haasteita. Koulutus antaa hyviä välineitä ikääntyneiden ravitsemussuunnittelun ja ruokapalveluiden kehittämiseksi entistä monipuolisemmaksi ja asiakaslähtöisemmäksi palvelukokonaisuudeksi uusimpaan asiantuntijatietoon pohjautuen. Koulutuksen suorittaminen kestää kokonaisuudessaan noin kuusi tuntia ja sen voi suorittaa kahden kuukauden kuluessa alkaen välittömästi koulutusmaksun suorittamisen jälkeen. Maksettuasi koulutuksen verkossa, saat kutsuviestin yhteydessä kirjautumistunnukset ja ohjeet oppimisalusta Moodleen kirjautumisesta ja sen käytöstä.



Ajankohta: 01.08.2022

Paikka: Verkkokoulutus

Hinta: 150 + alv. 24%

Ota yhteyttä:

Kirsi Lindqvist

+358 50 588 0750

kirsi.lindqvist@hyplus.fi

Kenelle

Koulutus on tarkoitettu ikääntyneiden asumis-, hoiva- ja ruokapalveluissa työskenteleville, kuten sairaanhoitajille, lähihoitajille sekä ruokapalvelutyöntekijöille. Se soveltuu mainiosti myös yksityisille ja julkisille ikääntyneiden asumis-, hoiva- ja ruokapalvelujen tuottajille, jotka haluavat kehittää palveluitaan uusimpaan ravitsemustietoon pohjautuen.

Tavoitteet ja teemat

Koulutuksen tavoitteena on antaa uusinta tietoa ja käytännön välineitä ikääntyneiden ravitsemuksen ja ruokailutilanteiden huomioimiseen kokonaisvaltaisesti. Koulutuksen jälkeen osallistuja

- tietää ikääntyneiden ravitsemukseen keskeisesti vaikuttavia tekijöitä
- osaa arvioida ikääntyneen ravitsemustilaa ja ravitsemushaasteita
- osaa suunnitella ja toteuttaa ruokailutilanteet ikääntyneen tarpeiden mukaisesti

Koulutus muodostuu neljästä teema-alueesta.

I TEEMA: Mitkä ovat keskeiset asiat ikääntyneen ravitsemuksessa? Ensimmäisessä osiossa käydään läpi, miksi ikääntyneen energian ja proteiinin saanti vähenee, kuinka tätä voi ehkäistä ja minkälaisilla valinnoilla energiaa ja proteiinia voidaan lisätä ruokavalioon. Tämän lisäksi pohditaan myös kuitujen ja nesteen saannin merkitystä ikääntyneen ravitsemuksessa.

II TEEMA: Miten arvioidaan ikääntyneen ravitsemustilaa ja ruokavaliota? Toinen osio käsittelee ikääntyneiden ravitsemustilan arvioinnin merkitystä. Opetusmateriaalissa pohditaan, miksi ikääntyneen ravitsemustilan arviointi on tärkeää ja tutustutaan keskeisiin ravitsemustilan arviointikeinoihin. Materiaalissa esitellään ja ohjataan harjoittelemaan ravitsemustilan arviointia mm. MNA-testin avulla.

III TEEMA: Vinkkejä ruokailutilanteen järjestämiseen Kolmannessa osiossa pohditaan, minkälainen ruokailutilanne edistää hyvää ravitsemusta.

IV TEEMA: Miten havaitset erityistilanteet? Osiossa perehdytään ali-, virhe- ja vajaan ravitsemuksen käsitteisiin ja opetellaan erottamaan, mitä ne käytännössä ikääntyneiden ravitsemuksessa tarkoittavat. Lisäksi käsitellään suun terveyden merkitystä ruokailussa ja opitaan yöpaaston toteutuksessa huomioitavia tekijöitä. Materiaalissa pohditaan myös muistisairauden tuomia haasteita ruokailuun ja minkälaisia asioita erityisesti pitäisi huomioida muistisairaahan ihmisen ravitsemukseen liittyen.

Koulutuksen rakenne

Teema-alueet koostuvat videoista, joissa esitetään aiheen tieto-osio ja siihen liittyviä pohdinta-, soveltamis- ja tarkistustehtäviä. Pohdintatehtävissä kerrataan videoiden teemoja. Soveltamistehtävissä sovellet koulutuksen teemoja vastuullasi olevien ikäihmisten ravitsemuksen toteuttamiseen.

Tarkistustehtävien avulla varmistat, että olet huomioinut, miten, milloin ja kuka huolehtii täysipainoisen ravitsemuksen toteutumisesta. Tarkistuslistan voit tallentaa ja tulostaa itsellesi tai työyhteisösi ruokapalveluiden kehittämisen tueksi.

Kouluttaja

Videoilla kouluttajana toimii FT, laillistettu ravitsemusterapeutti **Raisa Valve**.