

# **SASTAMALAN SEUDUN (Punkalaidun ja Sastamala) RAVITSEMUSUUNNITELMA**

Toukokuu 2014

## JOHDANTO

Punkalaitumen ja Sastamalan kuntien toimijoille on valmisteltu seudullinen ravitsemussuunnitelma, joka konkretisoi Punkalaitumen ja Sastamalan hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelmassa (<http://bit.ly/1iWGccz>) mainittua terveyden ja toimintakyvyn ylläpitoa koskevaa toimintaa ravitsemuksen näkökulmasta. Työ sai alkunsa Pirkanmaan alueellisesta terveyden edistämisen suunnitelmasta (<http://bit.ly/1kOrVgg>), joka sisältää myös Pirkanmaan alueellisen ravitsemussuunnitelman (<http://bit.ly/1icY4OD>). Pirkanmaan alueellinen ravitsemussuunnitelma on tarkoitettu päättäjille ja ammattilaisille kunnissa ja Pirkanmaan sairaanhoitopiirissä sekä välillisesti kuntalaisille. Sen tavoitteena on luoda ravitsemushoitoon yhdenmukaisia käytäntöjä ja kehittää rakenteita sekä eri tahojen yhteistyötä ja vahvistaa eri henkilöstöryhmien ravitsemusosaamista.

Punkalaitumen ja Sastamalan seudullisessa ravitsemussuunnitelmassa on hyödynnetty Pirkanmaan alueellista ravitsemussuunnitelmaa ja monialaisen työryhmän osaamista sekä voimassa olevia ravitsemussuosituksia. Monialainen työryhmä koottiin Punkalaitumen ja Sastamalan kuntien toimialueiden / prosessien johtajien nimeämistään edustajista. Työ alkoi vuoden 2013 tammikuussa.

Seudullisen ravitsemussuunnitelman tarkoituksena on tukea kummankin kunnan työntekijöitä ja johtoa terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä, joka on terveydenhuoltolain (<http://bit.ly/1hrNpvl>) asettama velvoite kunnille. Terveellisten valintojen tukeminen ja mahdollistaminen on kustannustehokkain tapa vaikuttaa väestön terveyteen ja hyvinvointiin. Hyvä ravitsemus parantaa terveyttä ja hyvinvointia, tukee elämänhallintaa ja ylläpitää toimintakykyä sekä edesauttaa sairauksista parantamisessa.

Suunnitelmaan on koottu ikäryhmittäin kunnissa ravitsemusasioista vastaavat keskeiset tahot, kuntalaisia koskevat tavoitteet, toimijaa koskevat tavoitteet, sekä mittarit, joilla tavoitteiden toteutumista seurataan. Arviointi tehdään kunkin vastuutahon toimesta kerran vuodessa kunkin toimijatavoitteen osalta ja tulokset toimitetaan hyvinvointikoordinaattorille, joka koordinoi hyvinvointikertomuksen teon. Hyvinvointikertomuksessa raportoidaan kuntalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista sekä toteutetuista toimenpiteistä, jossa näkyy myös ravitsemusasioiden vaikutus ja toimenpiteet. Punkalaitumen ja Sastamalan johtoryhmät toimivat hyvinvointi- ja turvallisuustyöryhminä, jotka käsittelevät hyvinvointikertomuksen mittarien ja tehtyjen toimenpiteiden yhteenvedon sekä ehdotetut toimenpiteet kerättyjen tietojen perusteella ennen kuin hyvinvointikertomus käsitellään yhteistoiminta-alueen sosiaali- ja terveyslautakunnassa, kuntien hallituksissa ja valtuustoissa.

Ravitsemussuunnitelma jaetaan Punkalaitumen ja Sastamalan esimiehille, jotka vastaavat suunnitelman toimeenpanosta ja arvioinnin toteuttamisesta omissa yksiköissään.

## ALLE KOULUIKÄISTEN LASTEN JA LAPSIPERHEIDEN RAVITSEMUS

VASTUUTAHO	KUNTALAISTAVOITE	TOIMIJAN TAVOITE	MITTARI	ARVIOINTI	HUOM
NEUVOLA	Kuntalaiset saavat aktiivista ja perhekeskeistä ravitsemusohjausta	<p>Äitiys- ja lastenneuvolassa on ajan- tasainen ohjeistus ja materiaali ohjauksen toteuttamiseen ja tunnistetaan varhain syömispulmat ja lihavuuteen liittyvät tunnusmerkit</p> <p>Kirjallinen materiaali / ohjeet ovat ajan tasalla / päivitetään kerran vuodessa</p> <p>Henkilökunnan koulutus 8 h / valtuustokausi</p> <p>Tarvittaessa asiakas lähetetään yksilölliseen jatko-ohjaukseen ravitsemusterapeutille</p>	<p>kyllä / ei</p> <p>kyllä / ei</p> <p>kyllä / ei</p> <p>toteutuu / ei</p>		apuna kasvukäyrät, BMI, laboratoriokokeet
LÄÄKÄRIEN JA HOITAJIEN VASTAANOTTO	Perheet saavat apua ja ohjausta ravitsemuspulmiin.	<p>Syömispulmiin ja lihavuuteen liittyvät tunnusmerkit tunnistetaan, asia otetaan puheeksi lapsen perheen / huoltajan kanssa ja kirjataan asiakastietojärjestelmään. Perhe ohjataan asiaankuuluvan palvelun piiriin.</p> <p>Henkilökunta on koulutettu varhaiseen puuttumiseen</p>	<p>toteutuu/ ei toteudu</p> <p>toteutuu/ ei toteudu</p>		
SUUN TERVEYDEN- HUOLTO	Hammastarkastuskäynnillä alle kouluikäinen lapsi ja hänen huoltajansa saa tietoa hammas- ja suun terveyden kannalta oikeanlaisista ruoka- ja ruokailutottumuksista	Alle kouluikäiselle järjestetään suun terveystarkastuksia ja selvitetään perheiden suunhoidon tiedot, taidot, asenteet ja tottumukset. Alle kouluikäisen lapsen ja perheen erityisen tuen tarve tunnistetaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja tarpeenmukainen tuki järjestetään	toteutuu/ ei toteudu		

		Koko henkilöstö osallistuu ravitsemuskoulutukseen kerran valtuustokaudessa vähintään 8 h	toteutuu / ei toteudu		
PÄIVÄHOITO	Lapset ja huoltajat saavat päivähoidossa tietoa terveellisistä ruokailutottumuksista ja eri ruokakulttuureista	<p>Ruokakasvatus on osa alle kouluikäisen varhaiskasvatussuunnitelmaa</p> <p>Lapsen henkilökohtaiseen varhaiskasvatussuunnitelmaan sisältyy ravitsemusosio</p> <p>Koko henkilöstö osallistuu ravitsemuskoulutukseen kerran valtuustokaudessa vähintään 8 h</p> <p>Päivähoidossa on ajantasainen ohjeistus ja materiaali ohjauksen toteuttamiseen ja tunnistetaan varhain syömispulmat ja lihavuuteen liittyvät tunnusmerkit</p>	<p>toteutuu/ei</p> <p>toteutuu/ei</p> <p>toteutuu/ei</p> <p>toteutuu / ei toteudu</p>		
PERHE – JA SOSIAALIPALVELUT	Perheet saavat vaikeissa elämäntilanteissa apua myös ravitsemusasioissa	<p>Vaikeaan elämäntilanteeseen joutuneiden perheiden kuntouttamisessa ja vanhempien tukemisessa perheen voimavarojen vähetessä ja perhekriisien kohdatessa huomioidaan myös ravitsemus</p> <p>Henkilökunta on koulutettu varhaiseen puuttumiseen</p>	<p>kyllä/ei</p> <p>kyllä/ei</p>		Perhetyöntekijöitä ei ole riittävästi ennaltaehkäisevään työhön
RAVITSEMUSTERAPEUTTI	Kuntalainen saa tarvittaessa ravitsemusasioissa ravitsemusterapeutin palveluita	Vaikeimmissa ravitsemustilanteissa suunnitellaan hoito yhdessä perheen kanssa ja annetaan ohjausta yksilö- ja ryhmätapahtumissa	toteutuu / ei toteudu		Resurssit ei ole riittävä - vähimmäistarve 2 hlöä

		Toimii asiantuntijana kaikkien toimijoiden kanssa, jotta ohjauksesta muodostuu toimiva kokonaisuus	toteutuu / ei toteudu		
RAVINTOHUOLTO	Lapset saavat päivähoidossa riittävästi ravitsemuksellisesti oikeanlaista ja maistuvaa ruokaa  Huomioidaan erityisruokavaliot	Ruokalistasuunnittelu tehdään ravitsemussuositukset huomioiden asiakasta osallistaen  Kaikki erityisruokavaliota tarvitsevat saavat tarvitsemansa erityisruokavaliot	toteutuu / ei toteudu  toteutuu/ei		päiväkotilasten tyytyväisyys päivittäiseen ruokailuun, kyselyt

## OPPILAIKEN JA OPISKELIJOIDEN RAVITSEMUS

VASTUUTAHO	KUNTALAISTAVOITE	TOIMIJAN TAVOITE	MITTARI	ARVIOINTI	HUOM
Perusopetuksen ja lukion hallinto; lautakunta ja johtava viranhaltija	Opetussuunnitelmaan on kirjattu ravitsemusopetus sekä koulu- ja opiskelijaruokailu	Suunnitelman edellyttämät resurssit käytössä  Opetussuunnitelma toteutuu  Opetussuunnitelmassa kouluruokailu kouluasteittain  Kouluterveyskyselyyn vastataan  Kouluterveyskyselyn tulokset käsitellään ja päätetään toimenpiteistä	kyllä / ei  kyllä / ei  kyllä / ei  kyllä / ei		
OPPILAITOKSEN REHTORI / JOHTAJA	Oppilaat/opiskelijat saavat suositusten mukaisen kouluruokailun	Kouluruokailua kehitetään niin, että taataan koululaisille maittava ja ravitsemussuositukset täyttävä lounas	toteutuu / ei toteudu		yhteistyö ruokapalvelun kanssa  yhteistyö ravitsemus-

	<p>Viihtyisä ruokailuympäristö</p> <p>Oppilaalla/opiskelijalla mahdollisuus saada välipalaa</p>	<p>Ruokatauon pituus (vähimmäisaika 30 min.) ja ruokailuvuoron aika (ensimmäinen noin klo 10.30)</p> <p>100 % osallistuminen kouluruokailuun</p> <p>Aikuinen syö oppilaiden kanssa ruokasalissa</p> <p>Koululla suunnitelma välipalojen käytännön järjestämisestä, ohjauksesta ja valvonnasta</p> <p>Kunnan kouluista on poistettu sokeita ja rasvaa sisältäviä tuotteita tai mm. makeis- ja, energia- ja virvoitusjuoma-automaatit</p> <p>Janojuomaksi tarjolla vettä</p>	<p>kyllä / ei</p> <p>prosenttiosuus</p> <p>kyllä / ei</p> <p>kyllä / ei</p> <p>kyllä / ei</p> <p>kyllä / ei</p>		<p>terapeutin kanssa</p> <p>tarjolla terveellistä välipalaa mikäli koulun oppitunnit jatkuvat pitkempään kuin kolme tuntia koululounaan jälkeen</p>
<p>OPPILAITOKSEN HENKILÖSTÖ (OPETTAJAT JA KOULUNKÄYNTIAVUSTA AJAT)</p>	<p>Ravitsemustietous osana opetusta</p> <p>Oppilaiden osallistuminen kouluruokailun suunnitteluun</p>	<p>Kotitalousopetuksessa</p> <p>Terveystiedossa</p> <p>Yhteistyö ruokapalvelun kanssa</p>	<p>kyllä / ei</p> <p>kyllä / ei</p> <p>kyllä / ei</p>		
<p>KOULU- / OPISKELIJATERVEYDENHUOLTO</p>	<p>Terveystarkastuksissa ohjataan oppilasta/opiskelijaa terveelliseen ravitsemukseen</p>	<p>Laajat ja määräaikaisten terveystarkastukset; varhainen puuttuminen, tarvittaessa yksilöllinen ohjaus</p> <p>Lihavuuden ja syömishäiriöiden sekä niihin viittaavan käyttäytymisen ennaltaehkäisy, aktiivinen etsintä, varhainen puuttuminen ja asiantunteva</p>	<p>toteutuu / ei toteudu</p> <p>toteutuu / ei toteudu</p>		<p>apuvälineinä BMI, Audit, Scoff, diabetes riskitesti</p>

		ohjaaminen Yhteistyö ravitsemusterapeutin kanssa	toteutuu / ei toteudu		
SUUN TERVEYDENHUOLTO	Hammastarkastuskäynnillä oppilas / opiskelija saa tietoa hammas- ja suun terveyden kannalta oikeanlaisista ruoka- ja ruokailutottumuksista	Suun terveystarkastuksessa oppilaalla ja opiskelijalla korostetaan omahoidon ja hyvien terveystapojen kehittymistä.  Koko henkilöstö osallistuu ravitsemuskoulutukseen kerran valtuustokaudessa vähintään 8 h	kyllä / ei  toteutuu / ei toteudu		
RAVITSEMUSTERAPEUTTI	Oppilaalla/opiskelijalla käytössään ravitsemusterapeutin palvelut tarvittaessa	Ravitsemusterapeutin toiminta koulutunneilla, koulujen teemapäivissä ja vanhempainilloissa	toteutuu / ei toteudu		
OPPILASHUOLTO	Terveellinen ja turvallinen kasvu- ja oppimisympäristö	Moniammatillinen työryhmä seuraa oppilaiden/opiskelijoiden ravitsemustottumuksia	toteutuu / ei toteudu		
RUOKAPALVELU	Oppilaat/opiskelijat ovat tyytyväisiä aterioimaansa kouluruokaan.  Välipalatarjonta kouluissa  Kouluruokailuympäristö (kouluravintolan sisustus)	Kouluruokailu toteutuu palvelusopimuksessa mainittujen suositusten mukaisesti  Malliateria esillä  Ruokapalvelun yhteistyö koulukokouksen kanssa  Välipalatarjonta	toteutuu / ei toteudu  toteutuu / ei toteudu  toteutuu / ei toteudu  toteutuu / ei toteudu		välipalatarjonta ruokapalvelu yksin tai yhdessä oppilaskunnan kanssa

## TYÖIKÄISTEN RAVITSEMUS

VASTUUTAHO	KUNTALAISTAVOITE	TOIMIJAN TAVOITE	MITTARI	ARVIOINTI	HUOM
TYÖTERVEYS- HUOLTO	Työntekijän käytettävissä on ravitsemukseen liittyvä ohjaus yksilöllisen tarpeen mukaan	Tunnistetaan ravitsemusohjausta tarvitsevat työssäkäyvät  Yhtenäinen ja ajan tasalla oleva ravitsemusohjaus kaikille tarpeen mukaan ja ohjaus omahoitoon  Työpaikkaselvitykset: työaikainen ruokailumahdollisuus (tilat ja välineet)  Työajan huomioiminen (esim. yötyön vaikutus ylipainon kehittymiseen)	kyllä/ei  kyllä/ei  kyllä/ei kyllä/ei		apuvälineinä BMI, Audit, vyötärönympäryks, diabetes riskitesti
SUUN TERVEYDEN- HUOLTO	Tiedostaa ravitsemuksen merkitys suun terveyden kannalta.  Omatoiminen suun terveydestä huolehtiminen.  Mahdollisuus päästä tarvittaessa hammashoitoon.	Määrittää terveystyöskäytymisen muutostarpeet.  Antaa tietoa yksilöllisen tarpeen mukaan suun terveydenhuollosta.	kyllä/ei  kyllä/ei  kyllä/ei		
HOITAJIEN JA LÄÄKÄRIEN VASTAANOTTO	Kuntalainen saa yksilöllistä ravitsemusohjausta vastaanottilta	Tunnistetaan ravitsemusohjausta tarvitsevat  Ravitsemussuosituksen mukainen ohjaus. Yhteinen kirjaaminen, syömistottumuskartoituslomake.	kyllä/ei  kyllä/ei		apuna käyttäen BMI, Audit, vyötärönympäryksen mittaus, diabetesriski-testi
RAVITSEMUS- TERAPEUTTI	Kuntalainen saa tarpeen mukaista ravitsemusohjausta	Suosituksen mukainen ravitsemusohjaus ja ohjaus omahoitoon	kyllä/ei		



NEUVOLA	<p>Kuntalainen saa yksilöllistä ravitsemusohjausta vastaanotoilla</p> <p>Kuntalainen tiedostaa, osaa ja on kiinnostunut ravitsemuksesta.</p>	<p>Tunnistetaan ravitsemusohjausta tarvitsevat henkilöt vastaanotoilla ja terveystarkastuksissa</p> <p>Ohjataan ottamaan vastuu omasta ravitsemuksestaan</p> <p>Moniammatillinen yhteistyö kunnan eri toimijoiden kanssa</p> <p>Ryhmät ja yleisötilaisuudet ravitsemusohjauksen tueksi</p> <p>Työttömien terveystarkastukset ja siihen liittyvä ravitsemusohjaus (palvelusopimus)</p>	<p>kyllä/ei</p> <p>kyllä/ei</p> <p>kyllä/ei</p> <p>kyllä/ei</p> <p>kyllä/ei</p>		<p>apuna käyttäen BMI, Audit, vyötärön ympäryksen mittaaminen, diabetesriskitesti, laboratoriotestit</p>
TYÖNANTAJA / KUNTA	<p>Ravitsemussuositusten mukainen ruoka työpaikkaruokailussa</p> <p>Tarvittaessa mahdollisuus saada ravitsemusterapeutin palveluita</p> <p>Rauhallinen ruokatauko</p>	<p>Ruoan ostaja huolehtii, että tarjottu ruoka on suositusten mukaista</p> <p>Työterveyshuollon sopimuksessa ja/tai toimintasuunnitelmassa on sovittu ravitsemusterapeutin käytöstä.</p> <p>Mahdollistaa rauhallisen ruokatauon</p>	<p>kyllä/ei</p> <p>kyllä/ei</p> <p>kyllä/ei</p>		

## IKÄÄNTYNEIDEN RAVITSEMUS

VASTUUTAHO	KUNTALAISTAVOITE	TOIMIJAN TAVOITE	MITTARI	ARVIOINTI	HUOM
LÄHEISET JA OMAISET	Tarvittaessa saa tukea terveellisen ravitsemuksen toteuttamisessa	Havaita ikääntyneen tuen tarve ja olla apuna ja tukena mahdollisuuksien mukaan	paino (omaisen havainto)		
HOITAJIEN JA LÄÄKÄRIEN VASTAANOTTO	Ikääntyneen ravitsemustila arvioidaan säännöllisesti ja kuntalainen saa yksilöllistä ohjausta ja/tai hoitoa tarpeen mukaan	Tunnistetaan vajaaravitsemuksen riski sekä hoidon, ohjauksen ja tuen tarve ja toimitaan niiden mukaan	kyllä/ei		apuvälineinä BMI, MNA, Audit, vyötärön ympärysmitta, diabetesriskitesti, laboratoriotulokset  Tarv, hoitosuunnitelma
SUUN TERVEYDENHUOLTO	Tiedostaa ravitsemuksen merkitys suun terveyden kannalta  Omatoiminen suun terveydestä huolehtiminen.  Mahdollisuus päästä tarvittaessa hammashoitoon.	Määrittää terveystietämisen muutostarpeet  Antaa tietoa yksilöllisen tarpeen mukaan suun terveydenhuollosta  Ohjauksen avulla tuetaan suun omahoitoon	toteutuu/ei toteudu  toteutuu/ei toteudu  toteutuu/ei toteudu		
RAVITSEMUSTERAPEUTTI	Kuntalainen saa yksilöllistä ravitsemusohjausta tarpeen mukaan	Suosittelun mukainen ravitsemusohjaus ja ohjaus omahoitoon	toteutuu/ei toteudu		
NEUVOLA	Kuntalainen saa yksilöllistä ravitsemusohjausta tarpeen mukaan	Tunnistaa ohjauksen ja tuen tarve ja toimia sen mukaan  Moniammatillisen yhteistyön mahdollisuudet	toteutuu/ei toteudu		apuna käyttäen BMI, Audit, vyötärön ympärysmitta, diabetesriskitesti, laboratoriotulokset

	Apu ja tuki yhdestä paikasta	listaminen	toteutuu/ei toteudu toteutuu/ei toteudu		
KUNTA	Riittävät ja saavutettavat palvelut (esim. ruokakaupat, kuljetuspalvelut)	Riittävien ja saavutettavien palveluiden takaaminen (poliittinen päätöksenteko)	toteutuu/ei toteudu		
SAIRAALAHOITO	Kuntalainen saa sairaalahoidossa suositusten ja yksilöllisen tarpeen mukaista ruokaa	Kuntalainen saa sairaalahoidossa suositusten ja yksilöllisen tarpeen mukaista ruokaa  Henkilökunta avustaa ruokailuissa yksilöllisen tarpeen mukaan  Henkilökunta luo mahdollisuuden kiireettömään ja miellyttävään ruokailuun	Yöpaaston ja ateriovälien pituus  toteutuu/ei toteudu  toteutuu/ei toteudu		
KOTIHOITO	Laadukkaat ja kustannuksiltaan edulliset ruoka- ja muut tukipalvelut  Riittävän asiakaslähtöiset ruoka- ja muut tukipalvelut	Asiakaslähtöiset, laadukkaat ja kustannuksiltaan edulliset ruoka- ja tukipalvelut  Mahdollistaa asiakkaalle ravitseva, terveydentilaan sopiva ja riittävä ravinnon ja nesteiden saanti  Terveystien ja toimintakyvyn edistämisen tukeminen	toteutuu/ei toteudu  toteutuu/ei toteudu  toteutuu/ei toteudu		Havainnointi, painon seuranta, MNA, moniammatillinen yhteistyö, palvelutarpeen arviointi, hoito- ja palvelusuunnitelma, hyvinvointia edistävät kotikäynnit
PALVELUASUMINEN / VANHAINKODIT		Kuntalainen saa suositusten ja yksilöllisen tarpeen mukaista ruokaa  Henkilökunta avustaa ruokailuissa yksilöllisen tarpeen mukaan  Henkilökunta luo mahdollisuuden kiireettömään ja miellyttävään ruokailuun	toteutuu/ei toteudu  toteutuu/ei toteudu		

		luhetkeen	toteutuu/ei toteudu		
PÄIVÄTOIMINTA		Ikääntyneiden omaehtoisen ravitsemustiedon lisäämiseksi sopivat palvelut	toteutuu/ei toteudu		
IKÄPISTE		Terveysten ja toimintakyvyn edistämisen tukeminen	toteutuu/ei toteudu		

## VAMMAISPALVELUT

VASTUUTAHO	KUNTALAISTAVOITE	TOIMIJAN TAVOITE/TOIMENPIDE	MITTARI	ARVIOINTI	HUOM
SELÄNNEKOTI SEPÄNKOTI TOIMINTA- KESKUS SAIMIKOTI	Asiakkailla on riittävästi saatavilla luotettavaa ja käytännönläheistä tietoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta sekä ravitsemusohjauspalveluja  Syömispulmiin ja lihavuuteen liittyvät tunnusmerkit tunnustetaan, asia otetaan puheeksi asiakkaan kanssa, tehdään suunnitelma tilanteen korjaamiseksi yhdessä ja kirjataan asiakastietojärjestelmään	Asiakkailla ja asukkaalla on miellyttävät ruokahetket sekä sopivat ja mieluisat ateriat  Asumisyksikössä on suositusten mukainen ateriarhythmi; asumispalveluyksikössä tarjotaan asukkaille 2 ateriaa, aamu- ja iltapala sekä 1 välipala;  Tarjotaan suomalaisten ravitsemussuositusten mukaista tai tarvittaessa hoidon edellyttämää ravitsemushoitosuosituksen mukaista ruokaa.  Tarvittaessa ravitsemusterapeutin palveluiden hyödyntäminen.  Järjestetään yksikön ruokahetket	toteutuu / ei toteudu  toteutuu / ei toteudu  painon seuranta		Yksilöllisten tarpeiden huomiointi        Avustamisen tarve ruokailuissa

		kodinomaisiksi	asiakkaiden palaute		
--	--	----------------	---------------------	--	--