


Ravitsemusterveyden edistäminen Pohjois- Savon hyvinvointialueella

Hyvinvointikoordinaattori Marika Lätti
HYTE- ja osallisuus, Pohjois-Savon hyvinvointialue
marika.latti@pshyvinvointialue.fi
[Etusivu - OmaHyte](#)





**Suunnitelmien ja
rakenteiden kautta
vaikuttavaan tekemiseen**



Pohjois-Savon hyvinvointialue

248 000
asukasta

19 kuntaa

12 400
työntekijää

Kuopion yliopistollinen sairaala= 1000 000
suomalaisen erikoissairaanhoidon



HYTE rakentuu yhteistyöstä ja toimivasta työnjaosta

Terveyttä edistävää/ ylläpitävää

= terveille ihmisille kohdistuvaa (esim. ruokakasvatus)

Ennaltaehkäisevää työtä ja varhaista tukea

= riskiryhmille, oirehtiville ja/tai sairauden alkuvaiheessa oleville kohdistuva toiminta (esim. elintapaneuvonta/ravitsemusohjaus)

Oireita ja haittoja vähentävää tai toimintakyvyn palautukseen

liittyvää toimintaa (esim. ruokavalioiden suunnittelu, ravitsemushoito)

K
u
n
t
a

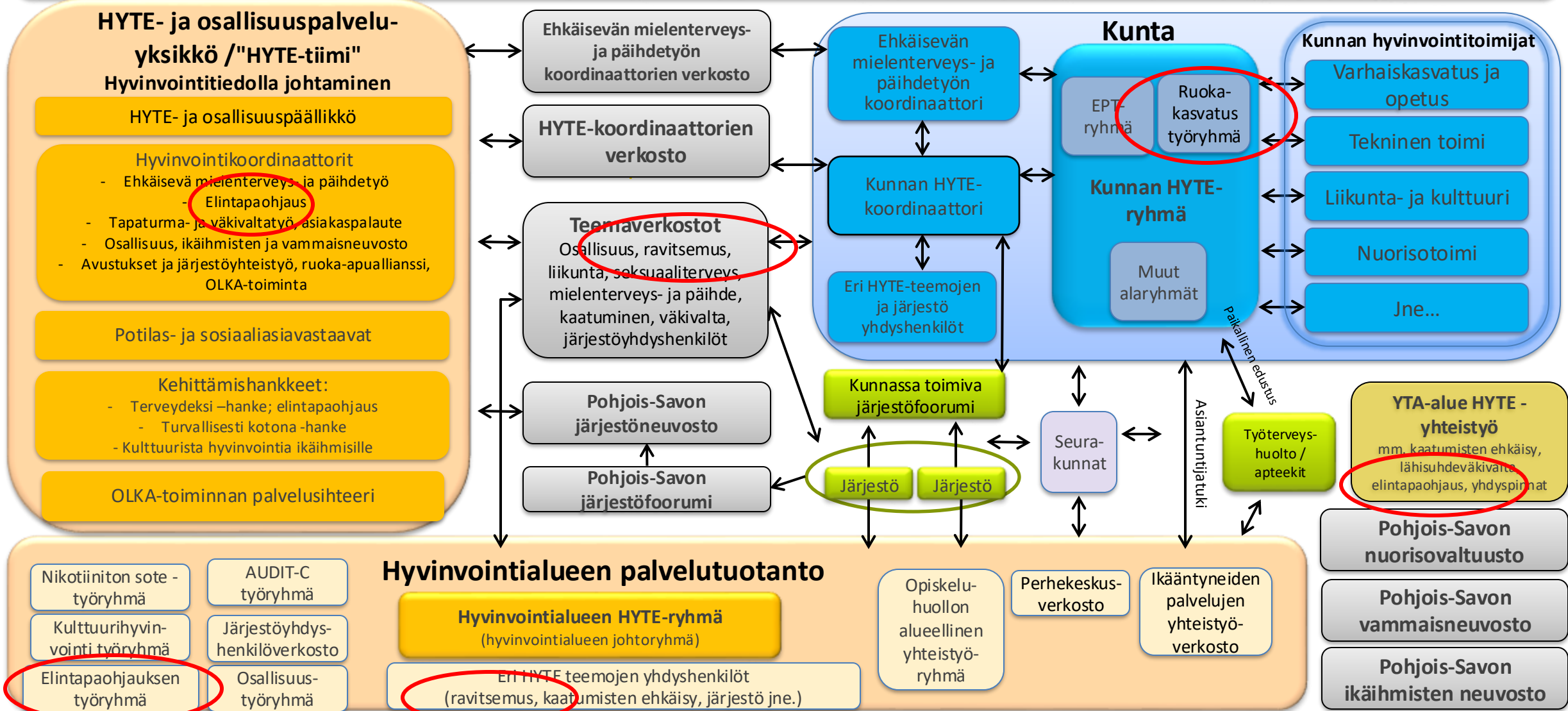
H
y
v
i
n
v
o
i
n
t
i
a
l
u
e

Pohjois-Savon HYTE-rakenne 2026

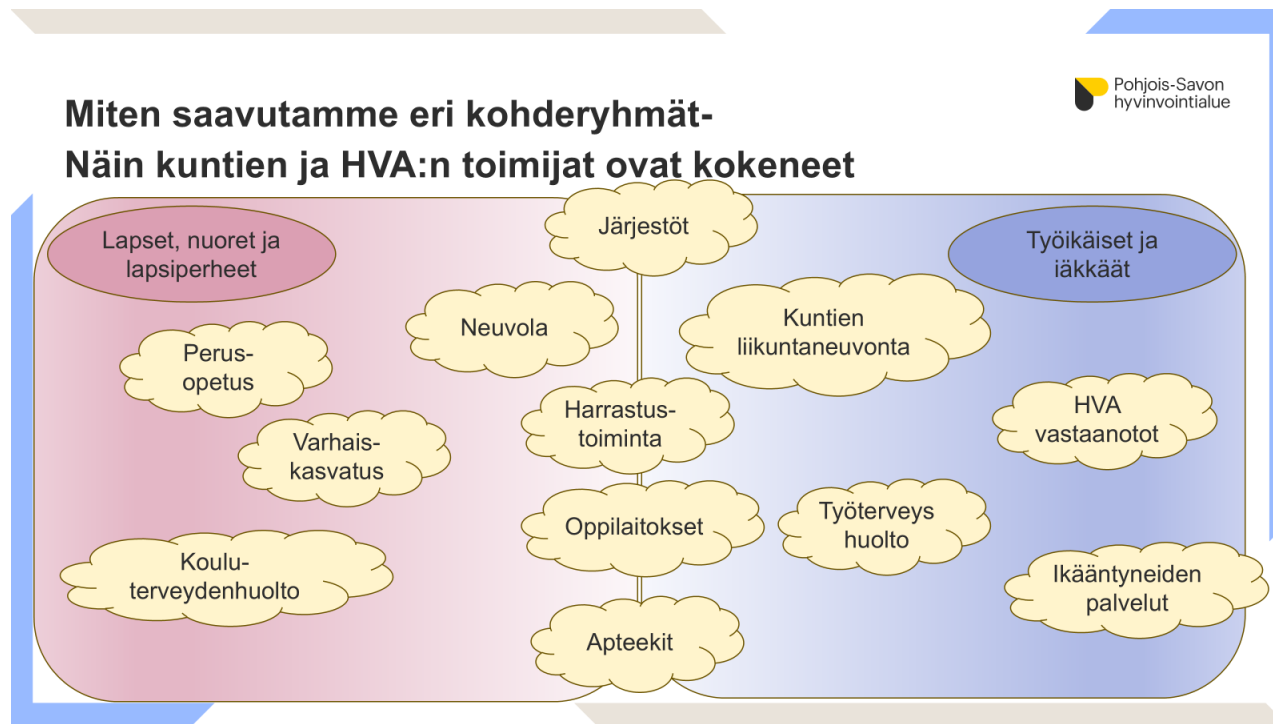
Toimintasäännön mukaisesti 25 edustajaa + 1 aluehallituksen nimittämä

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (HYTE) neuvottelukunta

1. Kuntien eri toimialojen edustus
2. Hyvinvointialueen eri toimialojen ja maakuntaliiton edustus
3. Työterveyshuollon, järjestörakenteen, oppilaitosten, työllisyysalueiden, poliisin, yrittäjien ja apteekkien edustus



Ravitsemusterveyden edistämisen rakenne – konkretia määrittää tekijät



Työryhmien kokoonpanoa ja rakennetta tarkasteltiin erityisesti kohderyhmien kohtaamisen kautta

- Missä kohtaamme asukkaat?
- Kuinka ja kenen toimesta ravitsemusterveyden edistämistä voi olemassa oleviin palveluihin sisällyttää?

PSHVA:n ravitsemusterveyden ja -hoidon rakennekuva

Pohjois-Savon hyvinvointisuunnitelma ja -kertomus, jonka osana ravitsemusterveyden edistäminen

PSHVA ravitsemusterveyden ja -hoidon suunnitelma

Ravitsemusterveys



Ravitsemushoito



Pohjois-Savon lasten, nuorten ja lapsiperheiden ravitsemusterveyden edistämisen työryhmä

(mukana mm. kunnat, PSHVA, järjestöt)

Pohjois-Savon liikunnallisen elämäntavan ja ravitsemusterveyden edistämisen työryhmä

Työikäiset, ikääntyneet

(mukana mm. kunnat, PSHVA, järjestöt)

PSHVA:n elintapa-ohjauksen työryhmä

Kaikki ikäryhmät

PSHVA Ravitsemushoitotyöryhmä

Kaikki ikäryhmät

HYTE- ja osallisuusyksikön koordinoimat monialaiset verkostot

(mukana mm. kunnat, PSHVA, järjestöt)

PSHVA palvelutuotanto

PSHVA ravitsemusvastuuhenkilöverkosto

Ravitsemusterveyden edistämiseen ja ravitsemushoitoon osallistuvat ammattihenkilöt omissa toimipaikoissaan

Tunne kenen kanssa teet yhteistyötä

Hyvinvointia edistävän ravitsemuksen yhdyspinnat

Yhteisenä tavoitteena myönteinen ruokapuhe ja hyvinvointia edistävät ruokatottumukset

LÄHIYHTEISÖ	KUNTA	HALLINTO- JA TUKIPALVELUT (kunta tai hyvinvointialue)	HYVINVOINTIALUE	KUMPPANIT		
<p>KOTI asukas, omaiset, läheiset</p> <ul style="list-style-type: none"> Säännöllinen ruokarytmi, napostelun välttäminen, monipuolinen ja värikäs ruokailu, satokaudet huomioiden. Positiivinen ruokapuhe, miellyttävien ruokailutilanteiden luominen. Marjastus, sienesty, kotitarveviinijä. Pakkauksimerkintöjen lukeminen (paremmat välinnät), kansalaisaidot, kotitaloustaidot. 	<p>RUOKA- JA SIIVOUSPALVELUT ruokapalveluyhtiötekijät, siistijät</p> <ul style="list-style-type: none"> Hyvinvointia edistävien aterioiden valmistus ja tarjoaminen houkuttelevasti. Palvelusta ja ajankohtaisista asioista tiedottaminen. Tilojen terveysturvallisuudesta huolehtiminen. <p>TEKNINEN TOIMI</p> <ul style="list-style-type: none"> Tilajärjestelyt, tilojen käytettävyyttä. Vuokrasopimuksissa huomioidaan tilojen monilajinen käytettävyyttä (esim. harrastusloiminna järjestämisen tilaia mahdollistuu). <p>KANSALISOPISTO, SIVISTYSTOIMI</p> <ul style="list-style-type: none"> Kansalaisopistot tarjoavat kurssia suositusten mukaisesta ruoanvalmistuksesta. Myös tiedotusta esim. luentojen muodossa. Tiedotusta asukkaalle hyvinvointia tukeva ravitsemuksesta mm. luennot ja vanhempienillat (vanhempien tuki, ovat esimerkiksi lapsille ja psyydyt itse kunnossa). <p>LIIKUNTAPALVELUT, VAPAA-AIKA- JA KULTTUURIPALVELUT</p> <ul style="list-style-type: none"> Hyvään ravitsemukseen motivoiminen ja tukeminen. Ravitsemusohjaus osa liikuntaneuvontaa. Urheilu- ja tapahtumapalkkojen yhteydessä olevissa kokeissa, kahvioissa tms. tarjota hyvää ravitsemusta edistäviä vaihtoehtoja. 	<p>RUOKA- / RAVITSEMUSPALVELUT ruokapalvelupäällikkö, ravitsemusterapeutti, muut ravitsemuksen asiantuntijat</p> <ul style="list-style-type: none"> Ravitsemusohjauksen mukaisen ja maukkaan ruuan toteuttamisen koordinointi. Ruokapalvelusopustuksen laatiminen niin, että ravitsemusohjauksen noudattaminen on sopimuksen ehtona. Ravitsemuksen asiantuntija- ja henkilökoulutuksen järjestämiseen osallistuminen. Asiakastyöryhmätyö. Yhteistyö esim. teemapäivissä ja erillaiset kyselyt. Ruoka- ja ravitsemuspalvelujen kehittäminen esim. reseptikan, osallistavan ruokailun, ruokailuun kannustavien ruokailutilanteiden osalta. <p>HYTE JA OSALLISUUS, HYVINVOINTIKOORDINAATTORI, HYTE-RYHMÄ, HYTE-YHDYSHENKILÖT, ALUEELLINEN RAVITSEMUSTYÖRYHMÄ</p> <ul style="list-style-type: none"> Ravitsemuksen edistämisestä viestiminen kuntapäättäjille, hyvinvointialueille, verkamiehille ja asukkaalle. Nykytila- tieto, hyvinvointianalyysit tiedolla johtamisen tueksi. Käytäntöjen ja kokemusten jakaminen kuntien ja järjestöjen kanssa. Monilajisiin työryhmiin osallistumisen kautta ravitsemustiedon ja -toteutuksen jalkauttaminen. Hyvinvointisuunnitelman laatiminen ja toimeenpanon koordinointi ja tukeminen. <p>PÄÄTÖKSENTEKO</p> <ul style="list-style-type: none"> Suosittelun mukaisen ravitsemuksen huomiointi päätöksenteossa ja vaikutusten ennakoarvioinnissa sekä talousarviotyöskentelyssä. Avustusmenettelyt tukevat vaikuttavaa ravitsemusta edistäviä järjestöjen ja muiden toimijoiden toimintaa. Suosittelun mukaisen ravitsemuspalvelujen käytön saavutettavuuden lisääminen, esimerkiksi työpaikkaruokailun ja iäkkäiden ruokailumahdollisuuksien kehittäminen. Asukkaiden osallistaminen suositusten mukaisen ravitsemuksen edistämiseen. 	<p>NEUVOLA, OPISKELUTERVEYDENHUOLTO, VASTAANOTTOPALVELUT, TYÖTTÖMIEN TERVEYDENHUOLTO terveydenhoitajat, sairaanhoitajat, lähihoitajat, lääkärin, toiminta-, puhe- ja fysioterapeutit, psykologit, sosiaalityöntekijät ja muut asiantuntijat</p> <ul style="list-style-type: none"> Monipuoliseen ravitsemukseen motivoiminen ja tukeminen. Kattavampi ravitsemusohjaus hoidon tarpeen arvioinnin perusteella. <p>SUUN TERVEYDENHUOLTO hammashoitajat, suuhygienistit, hammaslääkärit</p> <ul style="list-style-type: none"> Monipuoliseen ravitsemukseen motivoiminen ja tukeminen. Hoidontarpeenarvioinnin perustutkimus, ravitsemusohjaus, suun omahoidonohjaus. Mahdollisten irotettavien hampaaproteesien korjaus tai uusiminen. <p>IKÄÄNTYNEIDEN PALVELUT, KOTIHOITO, KOTISAIRAANHOITO, ASUMISPALVELUT sairaanhoitajat, lähihoitajat, kotihoidon lääkärit, ravitsemusterapeutit, suuhygienistit, palveluohjaajat, fysioterapeutit, toimintaterapeutit</p> <ul style="list-style-type: none"> Monipuoliseen ravitsemukseen motivoiminen ja tukeminen. Ravitsemusohjauksen mukainen ravitsemustilan ja suuntatiedon arviointi ja ylläpitäminen. Omahoidon ohjaus. Vajavarallisuuden tai sen näkin arviointi ja ennaltaehkäisy. Tuen tarpeen huomiointi ja hoidon toteutus hoito- suunnitelman mukaisesti. Tarvittaessa jatkohoitoon ohjaus. Vajavarallisuuden hoito. Suu- ja hammaslääkärin jalkohoidon ohjaus ja mahdollisten irotettavien hampaaproteesien korjauksen/ uusimisen ohjaaminen. Riittävän ravitsemuksen varmistaminen (ravinnonsaannin seuranta, ostoosistojen monipuolisuus). 	<p>SOSIAALITYÖ sosiaaliohjaajat, sosiaalityöntekijät, muut asiantuntijat</p> <ul style="list-style-type: none"> Arjen hallintaan liittyvää ohjausta terveelliseen ravitsemukseen. Taloudellisen tuen tarpeen huomiointi ravitsemuksen toteuttamisessa. <p>OSASTOPALVELUT sairaanhoitaja, lähihoitaja, lääkäri, ravitsemusterapeutti, suuhygienisti, palveluohjaaja, fysioterapeutti, toimintaterapeutti, muut asiantuntijat</p> <ul style="list-style-type: none"> Monipuoliseen ravitsemukseen motivoiminen ja tukeminen. Vajavarallisuuden ja muiden ravitsemusongelmien huomiointi, seurantaa ja hoitoa. <p>RAVITSEMUSTERAPIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Lähetieteellinen ravitsemusterapia. Terveystietä edistävän ravitsemuksen ja ravitsemushoidon liittyvän toiminnan, käytäntöjen, viestinnän ja hoitopöytäkirjan suunnittelu, toimeenpano, kehittäminen, seuranta ja arviointi sidosryhmien/ työryhmien kanssa. Koulutus- ja asiantuntijajuttu. Oppaiden, tukimateriaalien ja palveluportaalien sisällön tuottaminen tuen tueksi ravitsemuksen osalta. Käytäntöjen ja kokemusten jakaminen kuntien ja järjestöjen kanssa. 	<p>JÄRJESTÖT, YHDIKTYKSET JA SEURAKUNNAT nuorisotilat, vanhempainyhdistykset, urheiluseurat, potilasjärjestöt, neuvontajärjestöt jne.</p> <ul style="list-style-type: none"> Hyvinvointia edistävään ruokailuun motivointi ja esimerkin näyttäminen (erit. lasten ja nuorten nähdäkseen). Yhteiset sopimukset hyvää ravitsemusta tukevista vaihtoehdoista. Tapahtumissa tarjota hyviä vaihtoehtoja. Ruuan valmistus ravitsemusohjauksen mukaan ja asiakkaiden ohjaus hyvinvointia tukeviin ruokaväliintoihin matalan kynnyksen ruokailussa. Järjestöjen asiantuntijajuttua hyvinvointia edistävän ravitsemuksen toteuttamiseen sekä syömisen ja ravitsemuksen haasteisiin, esimerkiksi verkossa, ryhmätoimintana sekä asiantuntijajuttuissa. <p>VIRANOMAISET mm. STM, THL, VRN</p> <ul style="list-style-type: none"> Suosittelut ja täydennyskoulutukset. Hankerahotukset ja avustukset. <p>VANHUSNEUVOSTO, VAMMAISNEUVOSTO</p> <ul style="list-style-type: none"> Viestintä, päätöksenteko. Palautteet, toiveet, tarpeet, ideat arjen sujuvuuteen asukkailla. <p>OPPIAIKOKSET</p> <ul style="list-style-type: none"> Hyvinvointia edistävän ravitsemuksen huomiointi monipuolisesti opintosisällöissä ja opiskelijoiden terveydellisten tukemisessa. Suosittelun mukaisen ravitsemuksen toteuttamisen edistävät toimet yhdessä eri toimijoiden kanssa. Opiskelijajonon tehtävä yksilöllinen ja ryhmässä tapahtuva ravitsemusneuvonta Wellness Center Savonialta ja Savonian opintojojoilla. 	<p>YRITYKSET hoivakodit, palveluasumisen yksiköt, kaupat, kotitarvepalvelut, kioskit esim. liikuntapaikkojen ja koulujen yhteydessä jne.</p> <ul style="list-style-type: none"> Työntantaja tukee työntekijöiden suositusten mukaisia lounasruokailua. Ravitsemusiltoisuus esim. kotitarvepalveluissa - tarjota oltiin ainakin yksi suositusten mukainen vaihtoehto. Tuuppaminen esim. kaupan kassalla tarjota jotain muuta kuin karkkia, buffet ruokailussa ruokien järjestyksessä ohjaa lautasmaalin mukaiseen aterian ottamiseen, erikoisruokavaihtot ja terveellisempiä vaihtoehtoja ovat merkityt selvästi. Kotitukijutus, ruokakauppojen verkkokaupat/ "ruokakokit", joissa ainekset monipuolisiin aterioihin kootuna. <p>TYÖTERVEYSHUOLTO, YKSITYISET TERVEYDENHUOLLON TOIMIJAUT</p> <ul style="list-style-type: none"> Monipuoliseen ravitsemukseen motivoiminen ja tukeminen. Asiantuntijuuksien ruokahuollon ja hyvän ravitsemuksen mahdollistamisen kehittämisessä. Hoidon tarpeen arvioinnin kautta huomiollatavat erityispiirteet ravitsemusohjaukseen. <p>APTEEKIT, SAIRAALA-APTEEKIT</p> <ul style="list-style-type: none"> Luotettavan tiedon jakaminen, ravitsemuksen ja lääkkeiden yhteisvaikutuksista kertominen. Täydennysravintovalmisteet.

- Universaali toiminta
- Kohdennettu toiminta

Rakenteet - HYTE - Pohjois-Savo
pshyvinvointialue.fi
-> ks sivun alaosa yhdyspinnat

Myönteinen ruokapuhe ja vastakkainasettelun vähentäminen, viestintä hyvästä ravitsemuksesta.

Hyvinvointialueiden, kuntien ja muiden toimijoiden välinen saumaton yhteistyö ravitsemusterveyden palvelupolun ystämässä sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisen suunnittelussa, kehittämisessä ja toteuttamisessa.

Hyvinvointisuunnitelmassa ravitsemus omana tavoitteenaan

Mahdollistetaan monipuolisen ravitsemuksen toteutuminen (erityisesti huoli 8. ja 9. lk tytöistä ja työikäisistä)

Perustuu tunnistettuun hyvinvointivajeeseen, missä meillä on heikoin tilanne?

Tunnistettu hyvinvointivajetta aiheuttavia juurisyitä.

Kohdennettu toimenpiteet juurisyihin vaikuttaviksi.

Valittu seurantamittarit mittaamaan aidosti toimenpiteiden toteutumista ja asukkaiden hyvinvointia.

**Lopputuloksena:
vajaa- ja virheravitsemuksen väheneminen**

Hyvinvointisuunnitelman tavoitteiden ja toimenpiteiden kuvauksen pohja

[Strategia ja suunnitelmat - Pohjois-Savo](#)

Tavoite: Mahdollistetaan monipuolisen ravitsemuksen toteutuminen (erit. tytöt, 8. ja 9.lk, työikäiset)	Toimenpiteet (vaikuttavat, konkreettiset menetelmät ja keinot) + vastuutahot Mitä toimenpiteitä tulee tehostaa, jotta tilanne on parempi valtuustokauden päätyttyä? Nykyiset toimet eivät ole olleet riittäviä.	Seurantamittarit Millä voidaan seurata, onko tavoite edennyt ja toimenpiteet toteutuneet?
Juurisyyt tavoitteena olevan asian taustalla		
Asukkaiden oma toiminta tavoitteen edistämiseksi		
Mitä Pohjois-Savon hyvinvointialueella (PSHVA) tehdään tavoitteen edistämiseksi	Esimerkiksi: Systemaattinen vajaaravitsemusseulojen käyttö ja kirjaaminen	
Kunnan asiantuntijatuki ja yhteistyö yhdyspinnoilla tavoitteen edistämiseksi hyvinvointialueen kanssa	Esimerkiksi: Kunnassa toimii ruokakasvatus-/ ravitsemusterveyden työryhmä tai oppilashuollollinen työryhmä, jossa mukana hyvinvointialueen asiantuntija	
Pohjois-Savon hyvinvointialueen (PSHVA) asiantuntijatuki yhdyspinnoilla tavoitteen edistämiseksi muiden HYTE-toimijoiden (kunnat, järjestöt, seurakunnat, oppilaitokset, yritykset, apteekit, maakuntaliitto, poliisi) kanssa	Esimerkiksi: Lasten ja nuorten valikoivan syömisestä tunnistamista ja hoitoonohjausta kehitetään	
Järjestöyhteistyö yhdyspinnoilla tavoitteen edistämiseksi hyvinvointialueen kanssa	Esimerkiksi: Viestinnällinen tuki riittävän ruokailun /ruokarohkeuden edistämiseksi	
Seurakuntayhteistyö tavoitteen edistämiseksi hyvinvointialueen kanssa	Esimerkiksi: Ruoka-aputoiminnan kehittäminen ja toteuttaminen yhteistyössä ruoka-apuallianssin kanssa	
Oppilaitosten, työterveyshuollon, työllisyysalueiden, yritysten, apteekkien, maakuntaliiton ja poliisin yhteistyö tavoitteen edistämiseksi Pohjois-Savon hyvinvointialueen kanssa	Esimerkiksi: Laillistetut ravitsemusterapeutit ovat mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa ravitsemuksen opetusta sosiaali- ja terveysalalla	

Yksittäisen tavoitteen saavuttamiseksi tarvitaan useita eri toimijoita, tekoja ja panoksia.

Ravitsemusterveyden edistäminen hyvinvointialueella

Käytännössä tarvitaan kohdennettuja ja yhteneviä toimenpiteitä esimerkiksi

- Ravitsemussuositusten mukaiseen ohjaukseen ja neuvontaan
- Ravitsemusosaamisen vahvistamiseen (huomio erityisesti hyvinvointivajeita aiheuttaviin juurisyihin)
- Vajaaravitsemusseulojen systemaattiseen käyttöön
- Sujuvat prosessit- tunnetaan oman organisaation palvelut, lähetekäytännöt, ruokapalvelujen tilaukset yms
- Yhteistyöhön eri toimijoiden kanssa

Lisäksi PSHVA:n ravitsemusterveyden edistämisen toimintasuunnitelma, ravitsemuskäsikirja ja muut materiaalit tukemassa palveluja

Kokonaisuus on osiensa summa- esimerkkinä ruokapalvelujen rooli hyvinvointisuunnitelman toteutumisessa

Tavoite tarjota maistuvaa, vastuullista, taloudellista ja kotimaista ruokaa

- Terveyden edistäminen kohderyhmittäin- ruokapalvelut huomioi eri asiakasryhmien palvelutarpeet
- Vastuullisuus- esim. raaka-aineiden valinta ja asiakaskohtaiset ruokatilaukset, joilla saadaan ruoka maistumaan ja ruokailu onnistumaan sekä hävikki pienehenään
- Osaaminen- tuetaan ammattilaisten tilaamista, jotta tarjottava ruoka kohtaa tarpeet- tukee ja mallintaa elintapoja hyvällä ravitsemuksella
- Vajaaravitsemuksen väheneminen- vajaaravitsemus yllättävän yleistä, jolloin ruokapalvelut tärkeässä roolissa esim. aterioiden rikastaminen, erityisruokavaliot

Ravitsemusterveyden edistäminen hyvinvointialueella

Käytännössä lopputuloksena

- Vähemmän todettuja vajaa- tai virheravitsemuksia, enemmän tehtyjä vajaaravitsemusseuloja
- Ruokapalvelujen tarkoituksenmukainen kohdentuminen
- Hoidon tarpeen väheneminen tai viivästyminen, vähemmän osastopäiviä ja vastaanottoja
- Vähemmän kaatumisista johtuvia hoitajaksoja
- Vähemmän ylipainon ja lihavuuden hoitoa

Vajaaravitsemuksen seurauksia

- Vajaaravituilla somaattisen sairauden hoitajakset ovat ka 3-8 vrk pidempiä
- Aikuispotilaalla vajaaravitsemustila aiheuttaa 2 900–6 564 euron kustannuksen hoitajaksoa kohti.
- Aliravitsemus, vajaaravitsemus tai yksipuolinen ruokavalio voivat lisätä kaatumisriskiä jopa 1,5–3-kertaiseksi
- Vajaaravitsemus aiheuttaa suurempia kustannuksia kuin lihavuus

Kustannusten väheneminen

- Kustannukset kumuloituvat palveluketjun loppupäätä kohden.
- Kustannusten kannalta on vaikuttavampaa ehkäistä ja ennakoida.



Kiitos

Hyvinvointikoordinaattori Marika Lätti
marika.latti@pshyvinvointialue.fi



Pohjois-Savon
hyvinvointialue