

Nina Metsola ja Sirpa Heinonen

LÄHDEMATERIAALI TEHTÄVÄÄN

[Geryn sivut: avuksi ohjaukseen](#)

[IKÄINSITUUTTI: Ravitsemus ja liikunta](#)

[FINELIN RUOKAPÄIVÄKIRJASOVELLUS](#)

[AIVOMATKALAUKKU](#)

[UKK Instituutti: Lihasvoima ja lihaskestävyys](#)

[Vahvike: Jumbppaohjeita](#)

[UKK Instituutti: Liikunta ja sairaudet](#)

OHJEISTUS TEHTÄVÄÄN

1. Tee päivän ateriasuunnitelma. Huomioi suunnittelemasi lihaskuntoharjoittelu aikataulussa. Voit hyödyntää esim. [Finelin ruokapäiväkirjasovellusta](#).
2. Suunnittele asiakkaalle yhden kerran lihaskuntoharjoitus.
3. Suunnittele millä tavoin aktivoit asiakasta ruokailuun ja lihaskuntoharjoitteluun
4. Anna myös ohjeistusta jatkoa ajatellen, millainen ruokavalio edesauttaa hyvää ravitsemustilaa.
5. Perustele, miksi hyvä ravitsemus on tärkeätä lihaskuntoharjoittelun onnistumiseksi.
6. Kerro mm. käytännön vinkkejä raaka-aineista eli esimerkiksi millä tavoin saadaan mm. proteiinin ja energian määrää lisättyä yksinkertaisin keinoin ja huomioi myös muiden ravintoaineiden tarve, joista ikäihmisillä puutetta.

CASET:

1. Asiakkaalla on pitkälle edennyt tulehdusvaiheessa oleva nivelreuma ja keliakia. Nivelreuma vaikeuttaa käsien sekä olkaniveltien liikkuvuutta ja voiman käyttöä.
2. Asiakkaalla on kihti, kohtalainen munuaisten vajaatoiminta ja alkava muistisairaus. Huonojen hampaiden vuoksi vaikeuksia pureskella kiinteää ruokaa. MNA testi tuloksen mukaan lievä aliravitsemus ja kehon koostumusmittauksessa on todettu lihaskatoa, joka viittaa sarkopeniaan.
3. Asiakkaalla on aivoinfarktin jälkeinen oikeanpuoleinen halvaus, haiman vajaatoiminta, sappiruokavalio sekä ärtynyt suoli. Asiakas liikkuu pääasiassa pyörätuolilla, mutta pystyy nousemaan seisomaan omatoimisesti ja askeltamaan tuettuna.
4. Asiakkaalla on Parkinsonin tauti. Ummetus on ongelmana sekä harmaakaihin aiheuttama näön heikkeneminen. Hän käyttää sisällä liikkuessaan rollaattoria.