

Bolus on latinaa ja tarkoittaa suupalaa, ruokapalaa ja pureskeltua ruokamassaa. Letkuruokinnassa boluksella tarkoitetaan annossyöttöä. Lääketieteessä bolus on mm. suuri pilleri, savilaji ja valkosavi.

Julkaisija

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry

Toimitus

Bolus, Pohjoinen Makasiinikatu 6 A 8
00130 Helsinki, puh. (09) 2511 1631 päätoimittaja,
fax (09) 657 168, (09) 2511 1630 toimituskunta
dieettimedia@rty.fi ja rty@rty.fi

Päätoimittaja

Katriina Koski

Toimitus

Leena Rechartd-Rajakangas

Neuvottelukunta v. 2008

Leena Räsänen, professori
Hannu Mykkänen, professori
Tarja Heikkinen, tuotesuunnittelija
Terttu Huupponen, lehtori
Pirjo Ketonen, johtava ravitsemusterapeutti
Enja Mäkinen, ravitsemusterapeutti
Satu Männistö, erikoistutkija

Kustantaja

Dieettimedia Oy

Ulkoasu

Deeland

Painopaikka

Vammalan Kirjapaino Oy

Ilmoitusmyynti

Dieettimedia Oy
Katriina Koski
Pohjoinen Makasiinikatu 6 A 8
00130 Helsinki
puh. (09) 2511 1631, 050 3130 737
dieettimedia@rty.fi

Tilauhintana

34 euroa/v, 4 numeroa vuodessa
30 euroa/v, kestotilaus
10 euroa/irtonumero
ISSN 1238-3597

Pääkirjoitus



Valtakunnalliset Ravitsemuspäivät keskittyivät tänä vuonna entistä ajankohtaisempaan asiaan, ikääntyneen ravitsemukseen. Osallistujamäärästä päätellen päivien teema koettiin tärkeäksi.

Niin länsimaisessa hyvinvointivaltiossa kuin elämme, ikääntyneiden ravitsemushoidossa ei häpeäksemme olla sil-
lä tasolla kuin pitäisi. Professori Rähän mukaan aliravitsemusta esiintyy
5–20 %:lla kotona asuvista vanhuksista ja 20–60 %:lla laitoshoidossa ole-
vista vanhuksista. Huikeita lukuja!

Lainaan Valtakunnallisen Terveystieteiden tutkimuskeskuksen
raporttia Vanhuudesta ja Hoidon etiikasta. Siinä todetaan, että vanhusten-
hoidon nykytilaa ja kehittämistarpeita voimme arvioida pohtimalla, mi-
ten haluaisimme itseämme hoidettavan, kun olemme avun ja hoivan tar-
peessa. Jokaisella on oikeus turvalliseen vanhuuteen, johon kuuluu oike-
us tarpeenmukaiseen hoitoon ja hyvään huolenpitoon. Meillä on yhteis-
kuntana velvollisuus huolehtia siitä, että vanhukset eivät jää vaille tarvit-
semaansa hoitoa ja että he voivat säilyttää ihmisarvonsa ja itsemääräämis-
oikeutensa ja elää omien arvojen mukaisesti.

Ihmisarvoon ja itsemääräämisoikeuteen kuuluu riittävä ravitsemus,
lempiruokien tutut tuoksut ja herkullinen maku, rauhallinen ja esteetti-
nen ruokailuympäristö. Maukas ruoka, ei pelkästään riittävä energiatank-
kaus, on meidän jokaisen elämäniloja. Meistä kaikista tulee joskus ikään-
tyneitä, se on väistämätön biologinen totuus. Eivätkä tarpeemme ihmise-
nä olemisesta muutu mitenkään.

Hienoja positiivisia esimerkkejä ja tarinoita löytyy. Ruotsissa kokkaus-
kursseilla avulla pyritään ylläpitämään ikääntyneiden ruoanlaittotaitoja ja tie-
tämystä terveellisestä ruoasta. Dementiahoito Sinituuli Orivedellä on panos-
tanut muistisairaiden asiakkaidensa ruokailuun. He näyttävät esimerkkiä,
miten nousee muistisairaana ruokailun toteuttamisessa ihmisen tasolle.

Nyt minun on aika kiittää teitä kaikkia yhteistyöstä. Tästä vauhdikkaas-
ta vuodesta ruoan ja ravitsemuksen parissa on muutamia viikkoja jäljellä.
Olen saanut viettää hyvin mielenkiintoisen ja vaiherikkaan vuoden yhdis-
tyksen toimissa. Edessä on uusi vuosi ja uudet kujeet.

Kynttilöiden valaisemaa Joulua ja Menestystä Uudelle Vuodelle 2009!

TALVEN PAKKASIA TOIVOEN, KATRIINA KOSKI

P.S. Tänä vuonna emme läheta joulutervehdyksiä. Niihin menevillä va-
roilla olemme ostaneet katastrofialueiden lapsille aterioita aliravitsemuk-
sen ehkäisemiseksi.

Sisällys

- 6 Fysiologiset muutokset vanhetessa
- 8 Hauraille iäkkäille omat ravitsemussuosituksukset – miksi?
- 10 Ravitsemuskuntoutus iäkkään toimintakyvyn tukemisessa
- 12 Ravitsemushoidon taloudellinen merkitys
- 14 Food Classes for Old People
- 16 Aika nousta muistisairaana ihmisen tasolle – Yhdessä ruokailu auttaa dementoitunutta
- 17 Ravitsemusvaikuttaja 2008
- 18 Miten toimia, kun nieleminen vaikeutuu
- 20 Lusikka suuhun -jumppa
- 23 Yhdistyksen uusittu visuaalinen ilme
- 26 Aktuellt från Nordiska Dietisföreningen
- 30 Yhdistyksen ajankohtaisia aineistoja
- 34 Valtakunnalliset Ravitsemuspäivät

Vakiopalstat

- 4 Johdannainen
- 13 Uutta kirjallisuutta
- 22 Toiminnanjohtajalta
- 28 Opiskelijapalsta
- 31 Uutta
- 32 Kuka olet?
- 35 Johtokunta