

## Ravitsemuksen itsearviointi ikääntyneelle

Arvioi ravitsemustasi laittamalla rasti väittämän kohtaan, jos se pitää mielestäsi paikkansa.

- Nykyään ruoka ei maistu niin hyvältä kuin ennen
- Yleensä syön yksin
- Syön vähemmän kuin yhden lämpimän aterian päivässä
- En syö välipaloja
- Minulla on vaikeuksia ruoan valmistamisessa
- Minulla on hampaissa tai suussa kipua tai muita ongelmia, joka vaikeuttaa syömistäni
- Käytössäni on enemmän kuin kolme reseptilääkettä
- Olen laihtunut ilman laihduttamistavoitetta yli 3 kg viimeisen kolmen kuukauden aikana
- Minulla ei ole aina riittävästi rahaa ruoan ostamiseen
- Minulla on terveydentilastani johtuvia vaikeuksia syömisessä

Jos sait rasteja kolme tai enemmän, saatat kuulua ravitsemuksen riskiryhmään. Tahaton ja nopea laihtuminen voi yksinäänkin merkitä ravitsemustilan heikkenemistä. Mikäli koet tarvitsevasi neuvoja, ota asia puheeksi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Lähteinä: Suomen muistiasiantuntijat 2010, Ikääntyneen ravitsemusopas  
Ikäinstituutti 2014, Ikäihmisten liikunta ja ravitsemus