

# Miten akuutisti sairastuneiden tai pitkäaikaishoidossa olevien ikääntyneiden nestetasapainoa voidaan parantaa?

**Hotus**  
**NÄYTTÖVINKKI®**  
05/2023



## TULOKSET

## Käyttäytymisen huomiointi<sup>1</sup>

Ikääntyneiden nauttiman nesteen määrää voidaan lisätä

- tarjoamalla nestemäinen ravintolisä lasista tai nokallisesta mukista pillillisen pakkauksen sijaan
- tarjoamalla erilaisia juomavaihtoehtoja useita kertoja päivässä ja aterioiden välillä
- kannustamalla heitä juomaan
- tarjoamalla apua wc-käynneillä 1,5 tunnin välein

## Ravitsemuksen huomiointi<sup>1</sup>

- Ikääntyneiden nauttiman nesteen määrää voidaan lisätä tarjoamalla viisi ateriaa päivässä kolmen sijasta.

Meta-analyysin tuloksen mukaan (n = 1 RCT, n = 1 CT, 165 tutkittavaa) interventioryhmiin osallistuneet ikääntyneet nauttivat 300 ml enemmän nesteitä päivässä verrattuna kontrolliryhmiin (95 % CI 289–313 ml, I<sup>2</sup> = 0 %, p < 0,00001). Meta-analyysissä oli mukana käyttäytymiseen ja ravitsemukseen liittyvät interventiot. Muiden tutkimusten tuloksista ei voitu tehdä meta-analyysiä tutkimusten eroavaisuuksien vuoksi.<sup>1</sup>

## Useiden menetelmien yhdistäminen<sup>1</sup>

Ikääntyneiden nauttiman nesteen määrää voidaan lisätä yhdistämällä eri menetelmiä, kuten

- tarjoamalla maustettua vettä suuremmista juomamukeista sekä kannustamalla juomaan
- tarjoamalla juomia aterioiden välillä, ottamalla käyttöön rauhallinen juomahetki ja lisäämällä valinnanmahdollisuuksia juomavalikoiman avulla

## Ympäristön huomiointi<sup>1</sup>

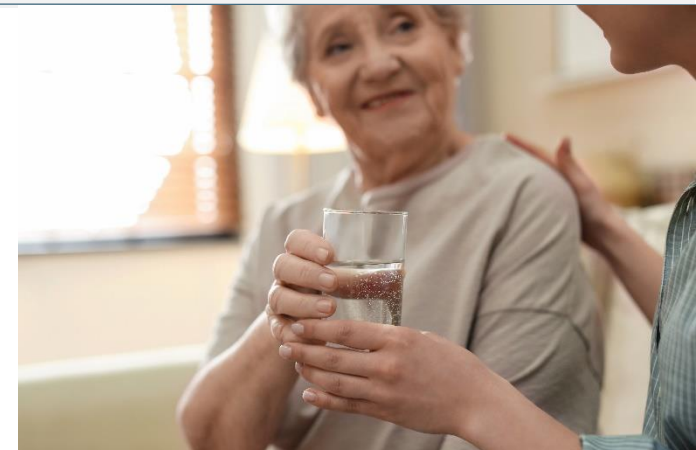
Ikääntyneiden nauttiman nesteen määrää voidaan lisätä

- lisäämällä juomien ja eri aterioiden saatavuutta
- lisäämällä ruokailuun käytettävää aikaa
- luomalla ravintolatunnelmaa
- käyttämällä korkeakontrastisia, esimerkiksi punaisia, astioita
- lisäämällä juomien valikoimaa sekä houkuttelemalla juomien pariin värikkäiden juomakärriä avulla

## TAUSTA

Fysiologisesti asianmukaisella nesteytyksellä tarkoitetaan elimistöön tulevan ja siitä poistuvan nesteen tasapainoa. Riittävä nesteytys edesauttaa ruokahalua, munuaisten toimintaa ja suolatasapainoa.<sup>2-3</sup> Se myös auttaa perussairauksien hoitotasapainon ylläpidossa<sup>2,4</sup> ja pienentää kuolleisuuden riskiä<sup>2-3</sup>. Ikääntyessä nestevajaus voi kehittyä nopeastikin, sillä janon tunne saattaa heikentyä. Ikääntyneiden kehossa on vähemmän vettä ja useat lääkkeet poistavat nestettä elimistöstä. Lisäksi ikääntyneet saattavat syödä vähemmän, jolloin nesteen määrän saaminen ravinnosta vähenee.<sup>5-8</sup> Nestevajaus ja vajaaravitsemus yhdessä lisäävät kaatumisriskiä<sup>2,6</sup>.

Tällä hetkellä 23 % väestöstä Suomessa on yli 65-vuotiaita. Pitkäaikaishoidossa olevista ikääntyneistä kolme neljäsosaa sairastaa muistisairautta<sup>9</sup>. Läkkeitä tarvitsevat tukea ja muistuttamista nauttiakseen sopivan määrän nesteitä. Hoitotyöntekijöillä on sairaalassa sekä pitkäaikaishoidossa tärkeä rooli hyvän nesteytyksen seurannassa ja ylläpidossa<sup>2,3,7</sup>.



# Miten akuutisti sairastuneiden tai pitkäaikaishoidossa olevien ikääntyneiden nestetasapainoa voidaan parantaa?

## Hotus NÄYTTÖVINKKI® 05/2023



ISSN 2489-9577  
verkkojulkaisu  
22.5.2023  
Hotus.fi

### AINEISTO JA MENETELMÄT

Näyttövinkki on laadittu vuonna 2021 julkaistun järjestelmällisen katsauksen pohjalta<sup>1</sup>. Katsauksen tarkoituksena oli arvioida akuutisti sairastuneiden tai pitkäaikaishoidossa olevien ikääntyneiden nestetasapainon edistämiseen tarkoitettujen interventioiden vaikuttavuutta sekä kuvata nestetasapainoon yhteydessä olevia tekijöitä (ummetus, kaatumiset, virtsatieinfektiot). Katsaukseen sisällytettiin 19 tutkimusta (n = 978 tutkittavaa), joista kahdesta oli mahdollista tehdä meta-analyysi. Tutkimukset oli toteutettu Yhdysvalloissa, Isossa-Britanniassa, Australiassa, Kanadassa, Irlannissa, Japanissa ja Taiwanissa. Mukaan otetuista tutkimuksista seitsemässä oli interventiona käyttäytymisen, neljässä ympäristön ja viidessä ravitsemuksen muuttamiseen kohdentuvia strategioita. Lisäksi kolmessa tutkimuksessa interventiot olivat yhdistelmiä edellä mainituista strategioista. Katsauksen menetelmällinen toteutus on kuvattu yksityiskohtaisemmin alkuperäisessä julkaisussa<sup>1</sup>. Katsauksen laatu arvioitiin JBI:n järjestelmällisen katsauksen arviointikriteeristöllä<sup>2</sup>.

### KÄYTTÖ- KELPOISUUS SUOMESSA

Järjestelmällisen katsauksen tulokset ovat sovellettavissa suomalaisen terveydenhuoltoon. Tuloksia voidaan hyödyntää kotona asuvien iäkkäiden hoitotyössä, ikääntyneiden tehostetussa palveluasumisessa tai sairaalaosastoilla. Interventiot voidaan toteuttaa helposti ja niiden ansiosta voidaan vähentää nestehukan aiheuttamaa kuivumista sekä mahdollisesti lyhentää hoidon kestoa.

### YHTEENVETO

Akuutisti sairastuneiden tai pitkäaikaishoidossa olevien ikääntyneiden nestetasapainoa voidaan parantaa helposti toteutettavilla menetelmillä, kuten kannustamisella juomaan, juomien saatavuuden ja valikoiman lisäämisellä, sekä kiinnittämällä huomiota ruokailuympäristöön ja tunnelmaan. Ikääntyneiden ennaltaehkäisevään nestehoitoon tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota, sillä hyvä nestetasapaino voi vähentää kaatumisia sekä laksatiivien ja antibioottien käyttöä (virtsatieinfektioiden vähenemisen kautta) sekä edistää suolen toimintaa. Lisäksi sen avulla voidaan ylläpitää toimintakykyä ja elämänlaatua sekä mahdollisesti vähentää huonosta nesteytyksestä johtuvia käyntejä päivystyksessä.

### LAATIJAT

**Manninen, Helmi**<sup>1</sup>, optometrismi, TtM-opiskelija  
**Ranki, Eveliina**<sup>1</sup>, sh, TtM-opiskelija  
**Salmi, Ulla**<sup>1</sup>, sh, TtM-opiskelija  
**Siivonen, Johanna**<sup>1</sup>, sh, TtM-opiskelija  
**Tirkkonen, Emily**<sup>1</sup>, sh, TtM-opiskelija  
**Niela-Vilen, Hannakaisa**<sup>1</sup>, kättilö, TtT, dosentti, yliopistonlehtori  
**Lotvonen, Sinikka**<sup>3</sup>, TtT, tutkijatohtori

Editoijat: **Marin, Kaisa**<sup>2</sup> sh, TtM, nuorempi tutkija ja **Hamari, Lotta**<sup>2</sup> ft, TtT, vanhempi tutkija  
1 Turun yliopisto, Hoitotieteen laitos, 2 Hoitotyön tutkimussäätiö sr. (Hotus), 3 GeroNursing Centre, Lääketieteen tekniikan ja terveystieteiden tutkimusyksikkö, Oulun yliopisto

### ALKUPERÄINEN JULKAISU

1. **Bruno C, Collier A, Holyday M, Lambert K. 2021.** Interventions to Improve Hydration in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients* 13(10):3640.

\***Katsauksen laatu:** Tasokas (9/11), JBI: Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses.

### MUUT KÄYTETYT LÄHDEVIITTEET

2. **Mentes JC, Gaspar PM.** Hydration Managemet. *Journal of Gerontological Nursing* 2020; 46(2): 19–30.
3. **Seah KH, Low APS, Low JY, Luk GKS, Chia HX, Goh ML.** Maintaining oral hydration in older adults in surgical wards: a best practice implementation project. *JBI evidence implementation* 2021; 20(1): 63–71.
4. **Cook G, Hodgson P, Hope C, Thompson J, Shaw L.** Hydration practices in residential and nursing care for older people. *Journal of Clinical Nursing* 2019; 28(7–8): 1205–1215.
5. **Hooper L, Bunn D, Jimoh FO, Faitweather-Tait SJ.** Water-loss dehydration and aging. *Mechanisms of ageing and development*, 2013; 136–137, 50–58.
6. **Schwab U.** Ikääntyneiden ravitsemus. *Duodecim. Terveyskirjasto.* <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01086> (accessed 6 April 2023).
7. **Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.** Muista vedenjuonti – vältä nestehukka. 2023, <https://thl.fi/fi/ajankohtaista/kampanjat/kesaterveys/muista-vedenjuonti-valta-nestehukka> (accessed 6 April 2023).
8. **Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.** Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ravintosuositus. 2020, <https://www.julkari.fi/handle/10024/139415> (accessed 11 April 2023).
9. **Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.** Muistisairauksien yleisyys. 2023, <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-yleisyys> (accessed 6 April 2023).