

# Hyvinvointia ja iloa ravitsemuksesta

## KANGASALAN RAVITSEMUSUUNNITELMA 2017–2020



Arkiympäristö  
auttaa tekemään  
terveyttä  
edistäviä  
ruokavalintoja

Asukkaat osaavat  
tehdä hyviä  
ruokavalintoja ja  
arvostavat  
yhdessä syömistä



Lapset ja nuoret  
oppivat  
monipuolisen  
ruokailun taidon  
ja kokevat  
ruokailoa

Toimintakyky ja  
terveys säilyvät  
läpi elämän  
hyvällä  
ravitsemuksella



# Saate

Kangasalla toimii moniammatillinen ravitsemustyöryhmä, joka suunnittelee ja vie käytäntöön hyvää ravitsemusta edistäviä toimintatapoja.

Ravitsemussuunnitelmaan 2017–2020 haluttiin koota eri toimijoiden etenemisen suunta kunnassa. Samalla tehtiin tilannearviota jo tehdystä työstä. Suunnitelma laadittiin rinnakkain Kangasalan hyvinvointikertomuksen 2017–2020 kanssa. Toimintasisällössä huomioitiin Pirkanmaan sairaanhoitopiirin alueellisen hyvinvointisuunnitelman 2017–2020 tavoitteita.

Ruoka on tärkeä osa päivittäistä vireyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia. 80-vuotisen elämän aikana ihminen syö ruokaa noin 45 000 kiloa, joten ruoan laadulla on huomattava vaikutus terveyteen. Ruoka tuo nautintoa ja iloa sekä lisää yhteisöllistä, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia.

Ravinnolla ja monilla sairauksilla on kiistaton yhteys. Tutkimusnäytön mukaan ravitsemushoidolla voidaan ennaltaehkäistä lihavuutta, tyyppin 2 diabetesta, kohonnutta verenpainetta, rasva-aineenvaihdunnan häiriöitä, vajaaravitsemusta ja muistisairauksia. On arvioitu, että vajaaravitsemus tuottaa kustannuksia lisääntyneenä hoivan tarpeena arviolta n. 1400 € henkilöä kohti vuodessa (Elia ym. 2006).

Terveellisten elintapojen ennaltaehkäiseväksi vaikutukseksi on arvioitu valtimotautien osalta jopa 90 % ja syöpätautien osalta noin 25 % (Vuori I 2015). Ravitsemusta, painonhallintaa ja liikuntaa muokkaavien toimenpiteiden kustannukset ovat alhaiset niillä saavutettuihin terveyshyötyihin nähden.

Ennaltaehkäisy tuo kustannussäästöjä. Terveyttä edistävä kasvuympäristö sekä päivähoito- ja kouluruokailu vaikuttavat merkittävästi elinikäisten ruokatottumusten oppimiseen sekä lasten lihavuuden ehkäisyyn. Perheiden yhdessä syöminen vähentää merkittävästi syömishäiriön ja ylipainon riskiä sekä lisää terveellisiä ruokatottumuksia.

Ruokailu on monimuotoistunut ja ruokaan liittyvää moninaista, hämmentävääkin tietoa on tarjolla. Tämä tuo haasteita ravitsemuksen lukutaidolle niin kuntalaisten kuin ammattilaisten keskuudessa. Viestintä on keskeinen osa ravitsemusvaikuttamista. Haluamme edistää myönteistä ruokakulttuuria ja asukkaiden hyviä ruokatottumuksia yhteistyössä.

Toivomme, että ravitsemussuunnitelma ohjaa toimintaa ja nostaa esiin ravitsemuksen eteen tehdyn työn ja saavutetut tulokset.

21.11.2017

Kangasalan ravitsemustyöryhmä

# Nykytila - missä edistyimme 2012–2016

## ● Ravitsemusyhteistyö tiivistyi kunnan eri toimijoiden välillä

- Ravitsemustyöryhmä kokoontuu kahdesti vuodessa, suunnittelee ja koordinoi toimenpiteitä
- Ravitsemussuunnittelijan toimi perustettiin v.2012, työpanosta on hyödynnetty asiakastyössä, asiantuntijana ja kouluttajana
- Kunnan hyvinvointityöryhmässä ravitsemus on edustettuna
- Ravitsemusasioita ja uusia toimintatapoja edistettiin useilla toimialoilla
- Ravitsemuskoulutuksia vuosittain monialaisesti, mm. ravitsemussuosituksset, vajaan ravitsemus, menetelmäkoulutukset
- Mittaritiedon kerääminen käynnistetty: lasten painotilasto, DMF-indeksi, vajaan ravitsemus vanhuspalvelussa, erityisruokavalioiden osuus

## ● Ravitsemusohjausta kehitettiin sosiaali- ja terveystieteissä

- Ravitsemusterapiapalvelujen saatavuus parani kokoaikaisen ravitsemussuunnittelijan toimen myötä
- Ravitsemusohjauskäytäntöjä ja -aineistoa päivitettiin terveyden- ja sairaanhoitajille, työterveyshuoltoon, suun terveystieteille, lääkäreille, perhetyöntekijöille ja vanhuspalvelun ammattilaisille
- Ravitsemussuunnittelijan yhteistyötä myös päihde- ja mielenterveystieteiden, perhetyön, kehitysvammahuollon ja työtoiminnan kanssa
- Neuvokas perhe - menetelmän käyttökoulutus lasten parissa toimiville sote-ammattilaisille v.2014–2015
- Suun terveystieteissä tehostettiin ravitsemusohjausta: terveystietämateriaali, 3.luokkalaisten + huoltajien terveydenedistämisen ja ohjauksen käynnit, tapahtumat, ravitsemusterapian lähetekäytäntö
- Vajaan ravitsemukseen huomiota vastaanotoilla, terveystietämateriaalissa, kotihoidossa, asumispalveluissa ja laitoshoidossa
- Koulutuksia mm. lasten ravitsemuksesta ja ylipainosta, erityisruokavalioidista ja syömishäiriöistä

## ● Lihavuuden ehkäisyyn ja hoitoon lisää elintapaohjausta

- Ryhmätarjontaa lisättiin: VerkkoPuntari-painonhallintaryhmiä tarjolla v.2014 lähtien, alakouluikäisten Hyrrä-kerho toteutui kolmena vuonna
- Elintaparyhmäohjausta tarjottiin monipuolisesti (mm. Tulppa, diabetes, raskausdiabetes, äitien hyvinvointi, elintaparemontti, painonhallinta, Marevan-ryhmä)
- Kirjattiin hoitopolku diabeteksen, lihavuuden ja ravitsemushoidon käytännöistä, mm. ravitsemuksen tsekkauslista - työkalu, ajantasainen ravitsemustieto ohjauksen tueksi lääkäreille, terveydenhoitajille ja sairaanhoitajille
- Ammattilaisille koulutusta ja kunnan työntekijöille Tyky-luentoja painonhallinnasta ja ravitsemuksesta
- Ravitsemusohjauskäytäntöjä ja -aineistoa päivitettiin työterveyshuollossa, OmaAsemilla ja terveydenhoitajien työssä

## ● Lapsille, nuorille ja perheille hyviä ruokatottumuksia yhdessä

- Poikkihallinnollinen Lasten ja nuorten painonhallinnan edistämisyhteistyö kokoontui ja ideoi käytännön toimia
- Sapere-ruokakasvatustapa menetelmä käyttöön otettiin varhaiskasvatuksessa ja perustettiin monialainen Sapere-ryhmä
- Syödään ja liikutaan yhdessä -kampanjaa vietettiin koko kunnassa v.2015
- Hyviä asioita lapsen arkeen -haastekampanja v.2016 alkaen (varhaiskasvatusta, koulut, lasten arkiympäristö), välipala-aineistoa Wilma-sivustolla
- Yhteistyötä Liikkuva koulu -ohjaajien kanssa
- Ravitsemusohjausta yläkoulujen terveystietämateriaalissa, kutsuntatarkastuksissa ja -tilaisuuksissa sekä 2.asteen ammatillisessa oppilaitoksessa

- Ravitsemussisältöistä ryhmäohjausta on käynnistetty ja tarjottu laajasti (mm. perhevalmennus, Hyrrä-kerho, yläkoulun terveysteemapäivät, perhekerhot, vanhempainillat, kutsuntatilaisuus)
- Paikallislehdessä artikkeleita lasten ravitsemuksesta ja uusista suosituksista

## ● Ikääntyneiden vajaan ravitsemuksen tunnistaminen ja tehostettu ravitsemushoito osaksi hoiva- ja vanhuspalveluja

- MNA-ravitsemustilan arviointi käynnistettiin laajasti kotihoidossa, asumispalvelussa (1 x vuosi) ja pitkäaikaishoidossa (2 x vuosi) sekä hyvinvointia tukevilla kotikäynneillä
- MNA-tilastointi aloitettiin ja sovittiin toteutuksesta kerran vuodessa toukokuussa (kunta ja yksityiset asumispalvelut)
- Ravitsemushoitokoulutusta ja osastotunteja järjestettiin laajasti kotihoidon, asumispalvelujen ja terveyskeskussairaalan henkilöstölle (v.2013–2016)
- Kotihoidon Kunnan hoitaja-koulutukseen liitettiin ravitsemusosuus (v. 2016–2017)
- Suun terveyspalvelutarjontaa tehostettiin osana vajaan ravitsemuksen ehkäisyä
- Ruokailun laatuikäntejä ja osastoruokailun yhteispalavereja toteutettiin hoivan, ateriapalvelun ja ravitsemussuunnittelijan yhteistyössä
- Iäkkäiden ja läheisten ryhmiin sekä hyvinvointia tukeviin kotikäynteihin liitettiin ohjausta ruokailusta, joka ylläpitää toimintakykyä
- Painomittausta ja ruokailun tehostamistoimia lisättiin terveyskeskussairaalaan, toiveruokalista käyttöön
- Ravitsemussuunnittelija toimi kouluttajana ja asiantuntijana

## ● Ateriapalvelun toimintatapoja kehitettiin

- Ruoan ravitsemuksellista laatua yhtenäistettiin: vakioidut ruokalistat, suoramittaukset ja ravintolaskentaohjelma käyttöön
- Makutestaukset ja asiakasraadit, mm. oppilaskunnat
- Sähköinen palautemahdollisuus ja Jamix-menu-ruokalista asiakkaille
- Hankintarenkain elintarvikkeiden ravitsemuksellisen laadun kriteerejä tarkennettiin (mm. kuitu, rasvan laatu, suola)
- Erityisruokavaliomakkeet uudistettiin Kansallinen Allergiaohjelma huomioiden
- Ikääntyneen ruokailun keinoja pohdittiin ja kehitettiin
- Näkyvyyttä tapahtumissa: Kulttuuri- ja hyvinvointitorit, kouluruokaillat ja -palautetilaisuudet
- Ateriapalvelu mukana Ravitsemustyöryhmässä, Sapere-ryhmässä ja Lasten ja nuorten painonhallinnan edistämisyöryhmässä

## ● Viestintää kuntalaisille ja ravitsemuskoulutusta laajasti ammattilaisille

- Internet-sivuille vietiin ravitsemuslinkkejä, hyvinvointikirjoituksia sekä tietoa toiminnasta ja kampanjoista
- Terveysasemilla, ruokakaupoissa ja Kulttuuri- ja hyvinvointitorilla järjestettiin näyttelyitä ja tietoisuuksia ruoka- ja juomavalinnoista
- Alkoholinäyttelyitä toteutettiin ennaltaehkäisevän päihdetyön viikolla
- Ruokajulisteita ja -kuvia laitettiin esille kouluilla ja terveysasemilla
- Toimintatavoista ja ravitsemuksesta viestittiin paikallislehdissä
- Esimerkkejä koulutuksista ammattilaisille:
  - Päivitä ravitsemusosaamisesi (v.2013), 2 tilaisuutta
  - Vajaan ravitsemuksen tunnistaminen ja hoito yht. 16 koulutusta / osastotuntia (v. 2013–2015)
  - Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheelle (v.2016), 2 tilaisuutta
  - Erityisruokavaliot: Ärtävä suoli, Marevan ja ruoka, Diabetes

## Visio 2017–2020

- Arkiympäristö auttaa tekemään terveyttä edistäviä ruokavalintoja
- Lapset ja nuoret oppivat monipuolisen ruokailun taidon ja kokevat ruokailoa
- Toimintakyky ja terveys säilyvät läpi elämän hyvällä ravitsemuksella
- Aasukkaat osaavat tehdä hyviä ruokavalintoja ja arvostavat yhdessä syömistä

# TOIMENPITEET - Miten etenemme 2017–2020

## 1. ARKIYMPÄRISTÖ & VIESTINTÄ

### Arkiympäristö helpottaa terveyttä edistäviä ruokavalintoja

#### Tavoitteemme:

- Arkiympäristöt, kuten koulut, päiväkodit ja työpaikat, ohjaavat ja kannustavat hyvien ruoka- ja juomavalintojen tekemiseen
- Ruokailu monimuotoistuu ja ruokatrendit vaihtelevat - viestimme hyvästä ja suositeltavasta ravitsemuksesta kuntalaisille
- Ravitsemukseen ja ruokavalintoihin liittyvä laadukas tieto on helposti löydettävissä ja käytettävissä
- Kunnan palveluissa ravitsemus on huomioitu osaavasti (mm. koulut, varhaiskasvatus, ateriapalvelu, liikunta). Varmistetaan toiminnan jatkuvuus ja moniammatillinen yhteistyö sote-uudistuksen yhteydessä.

Toteuttaja	Toimenpiteet	Arviointi	Huom.
TYÖNANTAJAT JA TYÖNTEKIJÄT, ATERIAPALVELU	▪ Edistetään työaikaista lounasruokailumahdollisuutta		
	▪ Kokous- ja välipalatarjontaa muokataan vireyttä ja terveyttä edistäväksi		
	▪ Vettä tarjotaan janojuomaksi julkisissa tiloissa		
	▪ Lautasmallin mukainen ateriaesimerkki esillä työpaikkaruokailussa		
ATERIAPALVELU	▪ Ravitsemusaiheisia julisteita ja tiedotteita hyödynnetään laajasti		
	▪ Ruokailun asiakaslähtöistä kehittämistä lisätään, mm. asiakasraadit, oppilaskunnat		
	▪ Viestintää ja nettisivuja kehitetään asiakkaan näkökulmasta		
	▪ Viestitään hyvästä valinnasta malliaterian avulla kouluissa		
LASTEN PARISSA TOIMIVAT AMMATTILAISET JA KUNTALAISET	▪ Lisätään näkyvyyttä, mm. vanhempainillat, paikallislehdet, screenit		
	▪ Hyviä asioita lapsen arkeen - toimintamalli jalkautetaan kaikkien lasten ja nuorten parissa toimivien ammattilaisten työhön	Kartoitus kouluille	
	- hyvät välipalikäytännöt ja vähäinen sokerin käyttö varhaiskasvatuksessa, koulussa, harrastustoiminnassa ja perheissä		
	- vaihtoehtoiset tavat juhlia, retkeillä ja iloita yhdessä		
	- vettä tarjotaan janojuomana mm. liikuntapaikoilla		
	- makeis- ja limsa-automaatit poistetaan yleisistä tiloista (koulut, harrastuspaikat)		
RAVITSEMUSUUNNITTELIJA & MUUT AMMATTILAISET	- ruokakauppoja kannustetaan K-15 energiajuomien myyntirajoitukseen		
	- julisteita ja tiedotteita hyödynnetään laajasti		
	▪ Internetissä, paikallislehdissä ja kirjastoissa on saatavilla luotettavaa tietoa hyvien ruoka- ja juomavalintojen tueksi	Lehtiartikkelit, lkm	
	▪ Tapahtumissa ja tilaisuuksissa on esillä tietoa, malleja ja aineistoa hyvistä ruokavalinnoista	Tapahtumat, lkm ja osallistujat	
	▪ Ravitsemussuunnittelija osallistuu hyvien toimintamallien jalkauttamiseen, kouluttamiseen, viestintään ja ammattilaisyhteistyöhön		

## 2. LAPSET JA NUORET

### Lapset ja nuoret oppivat monipuolisen ruokailun taidon ja kokevat ruokailoa

#### Tavoitteemme:

- Edistämme lasten ja nuorten myönteisiä ruokailukäytäntöjä, yhteisöllisyyttä ja ruokakasvatusta lasten arkiympäristöissä
- Lisäämme lasten ja nuorten itsestä huolehtimisen ja arjen taitoja ruokailun keinoin
- Tuemme perheiden tekemää kasvatustyötä

Tavoite	Toimenpiteet	Arviointi	Huom.
VARHAISKASVATUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ruokakasvatus on kirjattu kunnan varhaiskasvatussuunnitelmaan</li> </ul>	Varhaiskasvatuksen muun arvioinnin yhteydessä	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ruokailu toteutuu Syödään yhdessä 2016 - suosituksen mukaan, huomioidaan Varhaiskasvatuksen ruokailusuositusten linjaukset (tulossa 2017)</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sapere-työryhmä jatkaa ruokakasvatusmenetelmän jalkauttamista               <ul style="list-style-type: none"> <li>- päiväkodeissa nimetyt Sapere-yhteyshenkilöt</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Syödään ja liikutaan yhdessä - ajattelua vahvistetaan               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ruokailutilannetta hyödynnetään hyvinvointioppimiseen</li> <li>- aikuiset ruokailevat lasten kanssa</li> </ul> </li> </ul>		
ATERIAPALVELU	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sapere-ruokailun käyttöä jatketaan varhaiskasvatuksessa               <ul style="list-style-type: none"> <li>- teeman mukaiset ruoka-aineet tilattavissa 1 x kk</li> </ul> </li> </ul>		
ÄITIYS- JA LASTENNEUVOLA	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kehitetään asiakaslähtöisiä ja itsehoitoa tukevia ohjausmenetelmiä               <ul style="list-style-type: none"> <li>- sähköiset palvelut ja kartoitukset: Terveyskanava</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Perheet saavat riittävästi ravitsemusohjausta ja työvälineitä omien ruokatottumusten arviointiin               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Neuvokas perhe - kortti</li> <li>- perhevalmennus: ravitsemus ja suun terveys - ilta</li> <li>- 2-vuotiaiden ryhmäneuvola: ravitsemusosuus</li> <li>- Sapere-ruokakasvatuksen keinot perheiden käyttöön</li> <li>- internet-sivut ja -linkit</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Neuvokas perhe - menetelmä otetaan nykyistä laajempaan käyttöön äitiys- ja lastenneuvolassa               <ul style="list-style-type: none"> <li>- sovituille asiakkaille äitiys- ja lastenneuvolassa (kortti tai sähköinen lomake)</li> <li>- koulutus</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Äitiys- ja lastenneuvolan ohjausaineiston ja osaamisen vuosittainen päivitys               <ul style="list-style-type: none"> <li>- terveydenhoitajapalaverit</li> <li>- päivityskoulutus</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ylipainon ehkäisyyn kiinnitetään huomiota varhaisessa vaiheessa ja tarjotaan tukea alueellisen hoitopolun mukaisesti               <ul style="list-style-type: none"> <li>- leikki-ikäiset yli +10 %: koko perheen ruokatottumukset</li> </ul> </li> </ul>	Ylipainoisten ja lihaviiden osuus, % (laajat)	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ravitsemusterapialähetä: leikki-ikä yli +20 % tai nopea painonnousu</li> <li>- raskausdiabetes: seuranta toteutuu Käypä hoito-suosituksen mukaisesti, ryhmäohjausta ja tukea tarjotaan elintapamuutuksiin</li> <li>- varmistetaan PSHP:n lasten ja nuorten lihavuuden hoitopolun toteutuminen (päivitetty 2017)</li> </ul>	terveystarkastukset 4 v, 1.lk, 5.lk ja 8.lk)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Syömispulmat tunnistetaan ja tuetaan myönteisten ruokatottumusten kehittymistä <ul style="list-style-type: none"> <li>- ohjataan monipuoliseen maistamiseen ja ruokamaailmaan</li> <li>- kannustetaan tutustuttamaan ruokaan kaikin aistein, Sapere-keinot</li> <li>- ravitsemusterapiakonsultaatio</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erityisruokavalioiden tilaus vähenee <ul style="list-style-type: none"> <li>- puretaan lievät ruoka-allergiatilaukset</li> <li>- perheille ohjausta ruokailun laajentamiseen</li> <li>- koulutus</li> </ul> </li> </ul>	Allergiaruokavalioiden osuus, % tilatuista aterioista	
SIVISTYSKESKUS	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Varmistetaan opetussuunnitelman mukaisten kouluruokailukäytäntöjen ja hyvinvointioppimisen toteutuminen</li> </ul>	OPS arviointi, ruokakasvatus	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kouluilla otetaan käyttöön ruokakasvatusmenetelmiä, jotka edistävät myönteistä ruoka-ajattelua ja hyvinvointioppimista <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lähtötilanteen kartoitus 2017</li> <li>- ohjataan monipuoliseen maistamiseen ja ruokamaailmaan</li> <li>- Nimetään kouluille ruokakasvatusyhteyshenkilöt, jotka edistävät ruokailun kehittämistä ja ruokakasvatuskäytäntöjä</li> <li>- Ruokailutilannetta hyödynnetään monialaisena oppimisympäristönä</li> <li>- Aikuiset ruokailevat oppilaiden kanssa</li> <li>- Hyödynnetään olemassa olevia ruokakasvatusmenetelmiä, esim. Sapere, makukoulu</li> </ul> </li> </ul>	Ruokakasvatus-yhteyshenkilöt, lkm  Ruokailutyöryhmät, lkm	
SIVISTYSKESKUS, ATERIAPALVELU JA TERVEYDENHUOLTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Myönteinen mielikuva kouluruoasta - edistetään asiakaslähtöistä ruokailua <ul style="list-style-type: none"> <li>- oppilaskuntien kokouksissa säännöllisesti esillä kouluruokailu (ohjaava opettaja)</li> <li>- asiakastilaisuuksia järjestetään vuosittain (esim. kouluruokailta)</li> <li>- huoltajien tyytyväisyyskyselyyn sisällytetään kouluruokailu</li> <li>- jatketaan asiakasraatien hyödyntämistä ruokalistasuunnittelussa</li> <li>- ateriapalvelun palvelusopimuksessa huomioidaan asiakasnäkökulma</li> <li>- kouluille perustetaan ruokailutoimikuntia</li> </ul> </li> </ul>	Kouluterveyskysely	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Toteutetaan hyviin ruokavalintoihin ohjaavia teemapäiviä ja kampanjoita <ul style="list-style-type: none"> <li>- ala- ja yläkoulun terveysteemapäivät sisältävät ravitsemusohjausta</li> <li>- ruokakasvatusta toteutetaan teemaviikoilla, esim. Kaappaa kasvis - kampanja, Syödään ja liikutaan yhdessä - teemaviikko</li> <li>- vanhempainilloissa kouluruokailu ja ruokatottumukset teemana</li> <li>- sivistyskeskuksen ja ateriapalvelun yhteinen kampanjoiden ja tapahtumien koordinointi</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Viedään käytäntöön Kouluruokasuosituksen 2017 periaatteita</li> </ul>		



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ruokailuun varattu aikaa vähintään 30 min</li> <li>- ruokailutilan viihtyisyys</li> <li>- oppilaiden osallistuminen ruokailun toteuttamiseen ja kehittämiseen</li> </ul>		
SUUN TERVEYSPALVELU	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Suun omahoidon ja ruokatottumusten ohjausta tehostetaan <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3.luokkalaisten yksilöllinen ohjaukseynti huoltajan kanssa</li> <li>- puolivuotiaiden ryhmäneuvola</li> <li>- perhevalmennusryhmä ravitsemussuunnittelijan kanssa</li> <li>- Yksilöllinen matalan kynnyksen ohjaus ja neuvontakäynti odottaville perheille</li> <li>- riskipotilaille ja anestesiahoitotulle lähete ravitsemusterapiaan</li> <li>- osallistutaan tilaisuuksiin ja tapahtumiin, mm. koulut</li> <li>- Opiskelijaterveydenhuollossa ravitsemusohjeuksessa mukana</li> <li>- Kutsunnat</li> </ul> </li> </ul>	Tervehampaiset, % (DMF-indeksi 5 v, 1 lk, 5 lk, 8 lk)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hyödynnetään ja lisätään motivoivan terveyst keskustelun menetelmiä</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Osallistutaan tilaisuuksiin ja tapahtumiin (mm. koulut) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suun hoidon oppitunnit esim. esikoululaisille, 2 luokkalaisille, 6 luokkalaisille ja 7 luokkalaisille</li> </ul> </li> </ul>		
KOULU- JA OPISKELU-TERVEYDENHOITO	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Syömispulmat, syömisoireilu ja ylipaino tunnistetaan varhaisessa vaiheessa ja tarjotaan tukea sekä ravitsemusohjausta</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Varmistetaan PSHP:n lasten ja nuorten lihavuuden hoitopolun toteutuminen (päivitetty 2017)</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Syömishäiriöiden hoitoketju kirjataan valmiiksi</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lasten syömispulmien hoitoketju kirjataan valmiiksi</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erityisruokavalioiden tilaus vähenee <ul style="list-style-type: none"> <li>- puretaan lievät ruoka-allergiatilaukset</li> <li>- perheille ohjausta ruokailun laajentamiseen</li> </ul> </li> </ul>	Allergiaruokavaliot, % tilatuista aterioista	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Opiskelijaterveydenhuollossa ravitsemus- ja ergonomiohjaus 1.vuoden opiskelijoille (Tredu) <ul style="list-style-type: none"> <li>- työhyvinvointinäkökulma</li> </ul> </li> </ul>		
ATERIAPALVELU	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ruokailua kehitetään yhdessä opetuksen ammattilaisten kanssa Kouluruokasuosituksen 2017 suunnassa <ul style="list-style-type: none"> <li>- malliaterian käyttöä lisätään kouluissa</li> <li>- välipalaa on saatavilla, jos koulupäivä jatkuu 3 tuntia lounaan jälkeen</li> <li>- vaihtoehtojen lisääminen (esim. salaattikomponentit, lämmin kasvis, leipävalikoima)</li> <li>- jatkuvan asiakaspalautteen hyödyntäminen, asiakasraadit</li> <li>- välipala- ja retkitarjonta</li> </ul> </li> <li>▪ lisätään tiedotusta kouluruokailusta, mm. vanhempainillat, kouluruokaillat</li> </ul>	Ruokailutyöryhmät, lkm	
RAVITSEMUSSUUNNITTELIJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ravitsemusterapiapalveluja matalalla kynnyksellä <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yksilöohjaus: lihavuus tai nopea painonnousu, syömispulmat ja -oireet, rajoittunut ruokailu (esim. vegaaniruoka), erityisruokavaliot</li> </ul> </li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryhmäohjaus: Hyrrä-kerho, Tredu työhyvinvointiluennot, työllisyystoiminta</li> <li>- Teemapäivät ja tapahtumat: yläkoulun terveysteemapäivät, vanhempainillat, kutsuntatilaisuus</li> <li>▪ Kehittää ravitsemuskäytäntöjä ja osallistuu hyvien toimintatapojen jalkauttamiseen</li> <li>▪ Kokoaa lasten painotilastot</li> <li>▪ Osallistuu työryhmiin: Sapere, Lasten ja nuorten painonhallinnan edistämisyhmä</li> <li>▪ Ylläpitää ammattilaisten ravitsemusosaamista ja ohjausaineistoa</li> <li>▪ Viestii hyvistä ruokatottumuksista kuntalaisille</li> </ul>		
--	--	--	--

### 3. TYÖIKÄISET

#### Asukkaat osaavat tehdä hyviä ruokavalintoja ja arvostavat yhdessä syömistä

##### Tavoitteemme:

- Tarjoamme asiantuntevia ravitsemusneuvontapalveluja matalalla kynnyksellä asukkaille
- Luotettavaa ravitsemustietoa ja ammattilaisten tukea on saatavilla kunnan palveluissa, internet-sivuilla, paikallislehdissä ja tapahtumissa
- Ravitsemusterapeutin tukea ja koulutusta on tarjolla sekä ammattilaisille että kuntalaisille

Toteuttaja	Toimenpiteet	Arviointi	Huom.
AVOTERVEYDEN- JA SAIRAANHOITO, TYÖTERVEYSHUOLTO	▪ Ylipaino ja BMI mitataan ja kirjataan potilastietojärjestelmään systemaattisesti	Työikäisten BMI	
	▪ Painonhallintaan tarjotaan ohjausta ja tukea matalalla kynnyksellä		
	▪ Ylipainon ja diabeteksen hoito ja ohjaus toteutuvat toimitaan suunnitelmallisesti hoitoketjujen mukaan		
	▪ Painonhallinnan ja elintapamuutoksen tueksi tarjotaan ryhmäohjausta - VerkkoPuntari, Elintaparemontti, Tulppa, Diabetes, Raskausdiabetes	Ryhmiä lkm	
	▪ Audit-mittaria hyödynnetään systemaattisena työvälineenä vastaanotto toiminnassa		
	▪ Hyödynnetään ajantasaista ravitsemusaiheista painonhallinta- ja ravitsemusohjauksessa (mm. RTY, Diabetesliitto, Sydänliitto, KKI)		
TYÖTERVEYSHUOLTO	▪ Työterveyshuollon käynnit ja tyky-toiminta sisältävät ajantasaista ravitsemusohjausta - tyky-luennot, työpaikkakäynnit		
TYÖLLISYYSPALVELUT	▪ Työttömien toiminta sisältää terveellisen ruoanvalmistuksen ja ravitsemuksen ohjausta - Nuorten neliö, työpajatoiminta		
	▪ Työttömien terveystarkastuksissa kiinnitetään huomiota ravitsemusasioihin, ylipainoon ja painonhallintaan		

KAIKKI AMMATILAISET	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Osallistuvat säännöllisesti järjestettävään ravitsemuskoulutukseen <ul style="list-style-type: none"> <li>- painonhallinta, tyypin 2 diabetes, valtimotaudit, työaikainen ruokailu</li> </ul> </li> </ul>		
RAVITSEMUSSUUNNITTELIJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Yksilöllinen ohjaus ravitsemusterapiakäynneillä (lähetekriteerien mukaan) <ul style="list-style-type: none"> <li>- mm. painonhallinta, tyypin 2 diabetes, sairauksien ennaltaehkäisy ja hoito, erityisruokavaliot, työkyvyn ylläpito ja kuntoutus</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ryhmäohjaukseen osallistuminen <ul style="list-style-type: none"> <li>- mm. VerkkoPuntari, elintaparemontti, Tulppa</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Osallistuu ravitsemuskoulutusten toteuttamiseen</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ajankohtaisen tiedon välittäminen ravitsemuksesta, ohjausaineistosta ja toimintamalleista ammattilaisille ja työikäisille</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tuen antaminen muille ammattilaisille ravitsemusasioissa</li> </ul>		
PILKE, RAVITSEMUSSUUNNITTELIJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alkoholikampanjat ja näyttelyt sekä aineisto <ul style="list-style-type: none"> <li>- vastaanotot, työterveyshuolto, apteekki, ruokakaupat</li> </ul> </li> </ul>		
SUUN TERVEYSPALVELUT	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diabeetikoiden matalan kynnyksen potilasohjaus neuvonta- ja ohjauskäynnille</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ryhmäohjaus esim. Tulppa, Diabetes</li> </ul>		

#### 4. IKÄÄNTYNEET

### Toimintakyky ja terveys säilyvät läpi elämän hyvällä ravitsemuksella

#### Tavoitteemme:

- Hyvän ravitsemuksen avulla mahdollistamme ikääntyneiden kotona pärjäämisen, hyvän toimintakyvyn ja elämänlaadun
- Palveluissa huomioidaan vajaaravitsemuksen ehkäisy ja hyvän toimintakyvyn ylläpito ruokailun keinoin
- Vajaaravitsemuksen ehkäisyyn ja hoitoon tarjotaan tukea mahdollisimman varhaisessa vaiheessa

Toteuttaja	Toimenpiteet	Arviointi	Huom.
KOTIHOITO	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Painoa seurataan säännöllisesti (1 x kk) kotihoidon ja asumispalvelun asiakkailla</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ravitsemustila arvioidaan säännöllisesti MNA-menetelmällä (kaikille 1 x vuosi ja RAI:n yhteydessä 2 x vuosi, jos muutoksia painossa tai ruokailussa)</li> </ul>	Tilastot 1 x vuosi: vajaaravittujen osuus % (MNA alle 17 pistettä), BMI < 19	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kotikäynneillä henkilökohtaista ravitsemusohjausta <ul style="list-style-type: none"> <li>- mm. ruokailun tehostamiskeinot, kun vajaaravitsemus tai sen riski</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Palvelu- ja hoitosuunnitelmaan kirjataan ravitsemustila ja -suunnitelma</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hyvinvointia tukevat kotikäynnit / ryhmäohjaus (80-vuotiaat) sisältää MNA ravitsemustilan arvioinnin ja ravitsemusohjausta</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ MNA tulokset tilastoidaan kerran vuodessa (toukokuu)</li> </ul>		

TERVEYSKESKUSSAIRAALA	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lisätään ja systematisoidaan NRS2002-ravitsemustilan arviointia <ul style="list-style-type: none"> <li>- kaikki osastopotilaat ja kuntouttava kotikokeilu</li> <li>- painon mittaaminen ja kirjaaminen riskipotilaille 1 x vko</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ateria-ajat toteutuvat suosituksen mukaan: yöpaasto alle 11 tuntia (riittävä ravinnonsaanti)</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tehostettu ravitsemushoito toteutuu vajaaravituilla tai sen riskissä olevilla <ul style="list-style-type: none"> <li>- tilataan tehostettu ruoka</li> <li>- huomioidaan ruokatoiveita: ruoanjako, toiveruokalista</li> <li>- tarjotaan täydennysravintovalmisteita</li> <li>- ravitsemusohjaus potilaalle ja läheisille</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aktivoidaan omatoimiseen ruokailuun päiväsallisena osana kuntouttavaa työtä</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tehdään ravitsemussuunnitelma kotiin siirtyville kuntoutusta tarvitseville potilaille</li> </ul>		
AVOVASTAANOTOT	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ NRS2002-ravitsemustilan arviointia lisätään riskipotilaille <ul style="list-style-type: none"> <li>- sähköiset lomakkeet: Terveyskanava</li> <li>- terveyskeskuksen avovastaanotot (OmaAsemat)</li> <li>- mm. COPD, syöpä, sydämen vajaatoiminta, leikkaukset, murtumat, kaatumiset, painonlasku, yli 70-vuotiaat</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ravitsemusterapialähete vajaaravituille tai sen riskissä oleville <ul style="list-style-type: none"> <li>- MNA / NRS2002 tunnustettu vajaaravitsemus, nopea painonlasku tai iäkkään BMI alle 21</li> </ul> </li> </ul>		
ASUMISPALVELUYKSIKÖT	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ateria-ajat toteutuvat suosituksen mukaan: yöpaasto alle 11 tuntia (riittävä ravinnonsaanti) <ul style="list-style-type: none"> <li>- aterioita tarjolla joustavasti, esim. varhainen aamupala, myöhäinen iltapala</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ruokailutilanteita hyödynnetään osana hyvinvoinnin edistämistä <ul style="list-style-type: none"> <li>- yhdessä syöminen on kuntouttavaa hoitotyötä</li> <li>- ruokailoa tuova ja ravitsemuksellisesti riittävä ruokailu edistää asukkaiden sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ravitsemustila arvioidaan säännöllisesti MNA-menetelmällä (kaikille 1 x vuosi ja RAI:n yhteydessä tilanteen mukaan) <ul style="list-style-type: none"> <li>- asumispalvelu, tehostettu asumispalvelu, laitos (myös yksityiset toimijat)</li> <li>- Vajaaravitsemusriskin seulonta ja tehostetun ruoan mahdollisuus on kirjattu ostopalveluna hankittaviin terveys- ja asumispalveluihin sopimuksiin</li> </ul> </li> <li>▪ Hopasu: lyhyt MNA kaikille uusille</li> </ul>	Tilastot 1 x vuosi: vajaaravittujen osuus % (MNA alle 17 pistettä) palvelumuodot, BMI ≤ 19	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ MNA tulokset tilastoidaan kerran vuodessa (toukokuu) <ul style="list-style-type: none"> <li>- tulosten läpikäynti yksiköissä</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tehostetun ruoan tilaamista lisätään kotihoidon ja asumispalvelun asiakkaille, joilla on vajaaravitsemus tai sen riski</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ruokailu tuottaa makuelämyksiä ja omat toiveet huomioidaan ruokailussa <ul style="list-style-type: none"> <li>- toiveruokaviikot, ruokavalikoimaan vaikuttaminen, asiakaspalaute</li> </ul> </li> </ul>		

SUUN TERVEYSPALVELUT	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ikääntyneille tarjotaan matalan kynnyksen suun terveystilastoja, mm. yksilökohtaiset ja kotikäynnit</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vanhuspalvelun ammattilaisilla on riittävä osaaminen ikääntyneiden suun terveyden hoidosta</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ikääntyvien hyvinvointia tukeva moniammatillinen tapahtuma</li> </ul>		
VANHUSPALVELUT	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Otetaan käyttöön sähköinen MNA-vajaaravitsemustilan arviointi ja tilastointi osana RAI-arviointia</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vanhuspalveluhenkilöstön ravitsemuskoulutus vuosittain (kunnalliset ja yksityiset toimijat)</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Palvelusopimuksissa huomioidaan vajaaravitsemuksen tunnistaminen, tehostettu ravitsemushoito ja asiakaslähtöinen ruokailu <ul style="list-style-type: none"> <li>- asumispalvelu</li> <li>- kotiateriat</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arvioidaan vajaaravitsemusriskimittausten tuloksia ja suunnitellaan kehittämistoimia yhteistyössä ateriapalvelun ja ravitsemussuunnittelijan kanssa</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ravitsemusohjaus ikääntyneille ja heidän läheisilleen sisältyy toimintaan <ul style="list-style-type: none"> <li>- 80-vuotiaiden hyvinvointia tukeva ryhmä / kotikäynti</li> <li>- muistikahvilat, ikääntyneiden ja omaishoitajien ryhmät</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Yksilöohjaus: mm. painonlasku, vajaaravitseminen, erityisruokavaliot</li> <li>▪ Ryhmäohjaus: ikääntyneiden ja läheisten ryhmät</li> <li>▪ Yhteistyö ja koulutus vajaaravitsemusriskin tunnistamisessa ja tehostetun ravitsemushoidon käytännöissä</li> <li>▪ Vajaaravitsemustilastojen kokoaminen kerran vuodessa</li> <li>▪ Ohjausaineiston ja suositusten välittäminen</li> <li>▪ Tuki ateriapalvelun ja hoivan ruokailun ja ravitsemushoidon toteuttamiselle</li> </ul>		

# Arviointimittarit

## 1. ARKIYMPÄRISTÖ JA VIESTINTÄ

Mittari	Tulokset	v.2015	v.2014	v.2017
Kartoitus kouluille ruokailukäytännöistä	Erillinen raportti			
Lehtiartikkelit ravitsemusaiheesta, lkm	Paikallislehdet Henkilöstölehti Internet, teemakirjoitukset	3 0 0	4 0 3	5 2 0
Tapahtumat, lkm ja osallistujat	Erillinen toimintakertomus			

## 2. LAPSET, NUORET JA LAPSIPERHEET

Mittari	Tulokset	v.2015	v.2016	v.2017	Koko Suomi v.2017
Ylipainoisten osuus, % (THL Kouluterveyskysely, 2 vuoden välein)	8. ja 9.vuosiluokka Ammatillinen oppilaitos Lukio 1. ja 2. vuosiluokka	- 30 11	- - -	18,1 20,9 12,0	18,9 26,2 15,6
Ei syö koululounasta päivittäin, % (THL Kouluterveyskysely, 2 vuoden välein)	8. ja 9.vuosiluokka Ammatillinen oppilaitos Lukio 1. ja 2. vuosiluokka	- 24 28	- - -	24,1 40,0 17,0	29,8 26,7 23,1
Perhe ei syö yhteistä ateriaa iltapäivällä tai illalla, % (THL Kouluterveyskysely, 2 vuoden välein)	8. ja 9.vuosiluokka Ammatillinen oppilaitos Lukio 1. ja 2. vuosiluokka	- 70 59	- - -	* * *	* * *
*v.2017 muuttunut kysymys: Perhe syö yhteisen iltaterian vähintään kolmena arkipäivänä viikossa, % (THL Kouluterveyskysely)	8. ja 9.vuosiluokka Ammatillinen oppilaitos Lukio 1. ja 2. vuosiluokka	* * *	- - -	59,7 45,3 70,5	62,0 46,6 56,5
Ylipainoisten ja lihaviien osuus, % (laajat terveystarkastukset 4 v, 1.lk, 5.lk ja 8.lk)	4-vuotiaat 1. vuosiluokka 5.vuosiluokka (6 koulua, 337 oppilasta) 8. vuosiluokka (191 oppilasta)	- - - -	12,3 - 13,4 -	- tulossa - 11,5	
Koulujen ruokakasvatus-yhteyshenkilöt, lkm		-	-	0	
Koulujen ruokailutyöryhmät, lkm		-	-	4 (25%)	
Tervehampaiset, % (DMF-indeksi = 0 eli ei kariuksen vaurioittamia tai kariuksen vuoksi paikattuja/poistettuja hampaita: 5 v, 1.lk, 5.lk, 8.lk)	5-vuotiaat 1. vuosiluokka 5.vuosiluokka (12-vuotiaat) 8. vuosiluokka	92,9 85,2 59,4 30,0	92,3 87,5 43,0 33,0	tulossa	
Allergiaruokavaliot päiväkodeissa ja kouluissa,	Päiväkodit (otanta 3/2017)	-	-	9,0 %	

% tilatuista aterioista	Koulut (otanta 3/2017)			9,5 %
Asiakaspalautekysely ateriapalvelussa	Erillinen raportti			

### 3. TYÖIKÄISET

Mittari	Tulokset	v.2015	v.2016	v.2017
Lihavuus BMI > 30, % (ATH, yli 20-vuotiaat)	Otos 900 henkilöä	27,7	-	
Alkoholin liiallinen käyttö, % (ATH, yli 20-vuotiaat)	Otos 900 henkilöä	29,9	-	
Elintaparyhmien lukumäärä (sis. ravitsemus)	Montako erilaista kunnan tarjoamaa	8	8	9

### 4. IKÄÄNTYNEET

Mittari	Tulokset	v.2015	v.2016	v.2017
Vajaaravittujen osuus, % palvelumuodoittain (MNA alle 17 pistettä)	Kangasala			
	1. Kotihoito	2,3	-	2,9
	2. Asumispalvelu, yksityinen	-	12,8	18,0
	3. Ympäri vuorokautinen hoiva, kunta	29,8	22,5	51,3
	Pälkäne			
	1. Kotihoito	1,1	-	1,0
2. Asumispalvelu, yksityinen	-	6,3	13,8	
3. Ympäri vuorokautinen hoiva, kunta	21,3	26,3	32,8	
Painoindeksi BMI ≤ 19, % palvelumuodoittain	Kangasala			
	1. Kotihoito	3,3	-	3,3
	2. Asumispalvelu, yksityinen	-	14,5	13,3
	3. Ympäri vuorokautinen hoiva, kunta	21,0	16,8	22,4
	Pälkäne			
	1. Kotihoito	3,3	-	3,3
2. Asumispalvelu, yksityinen	-	6,3	3,6	
3. Ympäri vuorokautinen hoiva, kunta	16,2	24,5	36,0	

\* muutoksia palvelurakenteessa v.2016–2017

## Ravitsemussuunnitelman laatimiseen ja kommentointiin ovat osallistuneet

Maritta Belamine, sairaanhoitaja, kehitysvamma palvelut

Anu Bjurström, osastonhoitaja, Suun terveystieteiden palvelut

Hanna-Kaisa Haanpää, ateria- ja siivouspalvelupäällikkö, Ateria- ja siivouspalvelut

Jani Jokinen, ravitsemisesimies, Ateria- ja siivouspalvelut

Tanja Kajava, tuotannonsuunnittelija, Ateria- ja siivouspalvelut

Susanna Kaisko, avoterveydenhuollon osastonhoitaja (vt), Neuvolapalvelut

Kirsi Kalliomäki, kotihoidon johtaja, Kangasalan kunta

Niina Kettunen-Niemi, varhaiskasvatuksen suunnittelija, Sivistyskeskus

Mia Kannisto, vanhustyön johtaja, Kangasalan kunta

Hilpi Linjama, ravitsemussuunnittelija (laillistettu ravitsemusterapeutti), Kangasalan sosiaali- ja terveyskeskus

Marja Mattila, opetuskoordinaattori, Sivistyskeskus

Maija Mäkinen, hyvinvointikoordinaattori, Kangasalan kunta

Ulla Mäkinen, osastonhoitaja, Terveystieteiden sairaala

Anna-Liisa Ojala, laitoshoidon johtaja, Kangasalan kunta

Minna Ojala, sairaanhoitaja, Keskustan OmaAsema, Kangasalan sosiaali- ja terveyskeskus

Marjukka Pelvola, osastonhoitaja, Kuntoutus, Kangasalan sosiaali- ja terveyskeskus

Jella Repo, diabeteshoitaja (laillistettu ravitsemusterapeutti), Kangasalan sosiaali- ja terveyskeskus

Elina Rissa, hoitotyön johtaja, Kangasalan sosiaali- ja terveyskeskus

Terhi Virtanen, avoterveydenhuollon osastonhoitaja, Neuvolapalvelut

Marja Vitikainen, osastonhoitaja, Terveystieteiden sairaala

Sirkka-Liisa Vepsäläinen, osastonhoitaja, Vanhuspalvelut