

Haukivuoren Palvelukeskus

Hoitotyön puheenvuoro:

Ravitsemus käytännössä tehostetussa
palveluasumisessa



Ikääntyneen ruoka ja ravitseminen



- Huono ruokahalu
- Ateriarytmi. Ei paniikkia, jos ei joka kerta maistu.
- Pienet annokset / isot lautaset, jossa annos näyttää pieneltä.
- Esille laittamisen tärkeys! Ruoka houkuttaa.
- Saatavilla tuorepalat, tuoremehut, salaattit
- Huomioidaan yksilölliset ruokarajoitteet ja mieltymykset myös uskonto.
- Rikastettu ruoka. Lisätään energiaa rasvoilla.



Tasa-arvoisuus ravitsemuksessa



- Oikeus syödä samaa kuin muutkin -> Palaveri
- Keittiö, ruokalistasuunnittelija, hoitohenkilöstö
- Kuitu: Saatiin soseleipä & leikkele
- Proteiinia lisää: Proteiinipullat, Mun smoothie, raejuusto, valkuaiskuutio, munakokkeli jne.
- Lisäravinteet apteekista tarvittaessa
- Myös tuotteet, joissa pienessä määrässä paljon energiaa
- Herkut

Suun terveys tehostetussa palveluasumisessa

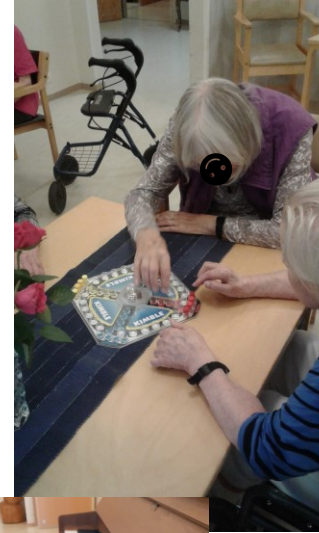


- Haasteellista ajoittain.
 - asukas kertoo hampaiden jo pestyn.
 - ei halua hampaiden pesua.
- Proteesit menevät rikki, eikä uusia voida tehdä.
- Säännölliset tarkastukset
- Hammasharjapelko, proteesipelko
- Suun kuivuus, syljen erityksen väheneminen, nielemisvaikeudet.
- Vaikuttaa ratkaisevasti syömiseen ja sitä kautta ravitsemukseen -> vaarana aliravitseminen.



Tärkeitä asioita ravitsemuksessa ja elämässä 😊

- Yhteisöllisyys
 - Saada olla muiden kanssa epidemia-ajan jälkeen. Osalle ihan uusi asia.
- Yksilöllisyys
 - Huomioidaan yksilöllinen vuorokausirytm. Ei ”pakkopuuroa”. Mahdollisuus syödä oman aikataulun mukaan.
- Osallistaminen
 - Voileipien tekeminen itselle, astianpesukoneen tyhjennys, lakaisu, pyörätuolilla kelaaminen, pelit.



Kehitettävää



- Saunajuomat
- Maitopuurot joka päivä
- Hoitajan henkilökohtaiset mieltymykset
 - annetaan sitä mistä itse tykätään, jätetään ”inhokit” antamatta. Ei huomata, että toisen ”inhokki” voi olla toisen herkku!
 - perehdytään ruokapäivään ja annetaan kaikki mitä ruokapäivässä on eikä säästellä.
- Ruokalista ei välttämättä pidä paikkaansa.

