

Lohja 17.3.2022 Kysymykset, kommentit ja vastaukset:

Suvi Suuhygienisti Onko hankkeessa huomioitu tiedon jakaminen omaisille. Omaiset ovat monesti tärkeässä osassa kotona asuvien ikä-ihmisten ravitsemuksessa.

Satu J: Hankkeessa järjestämme syksyllä 2023 kampanjan ikääntyneen ravitsemuksesta yhteistyössä vanhusneuvostojen ja järjestötoimijoiden kanssa, joka on suunnattu ikäihmisille itselleen ja omaisille. Lisäksi luomme portaalin luotettavalle ravitsemustiedolle, josta löytyy tietoa ikäihmisille ja omaisille

Kommentti: Sanoilla on myös merkitystä. Asukasta ei syötetä tai ulkoiluteta, vaan avustetaan ruokailussa ja käydään ulkoilemassa yhdessä asukkaan kanssa.

Satu J: Tämä on hyvin tärkeä kommentti. Myös kielen, jota käytetään, tulisi olla osallistavaa.

Suvi Suuhygienisti Heippa! Meillä on suun terveydenhuollossa tällä hetkellä käynnissä Pilottihanke, jossa käymme muutaman hoivakodin osastoilla kouluttamassa lähihoitajia. Näytämme kädestä pitäen asukkaan suun hoidon. Lisäksi minä käyn osastoilla tekemässä hoidon tarpeen arvioita säännöllisesti. Lisäksi tarjoamme tällä hetkellä uutena asiana omaishoidon ohjausta eli hoidettava ja hoitava henkilö voivat tulla vastaanotolle ja heille näytetään hoidettavan suun hoito kädestä pitäen.

Satu J: Todella hienoa, toivottavasti pilotin hyvän käytännöt jäävät käyttöön ja leviävät myös muille alueille.

Guest 87 Usein kuulee että "meillä on tekohampaat" ja suun hyvinvointi sekä siitä huolehtiminen unohtuu tai koetaan että ei sitä tarvita, mitä vinkkejä tähän?

Satu J: Myös proteesien hygieniasta huolehtiminen on tärkeää. Asiakkaalle voisi selittää, minkä takia suun terveydestä huolehtiminen on niin tärkeää myös yleisen hyvinvoinnin kannalta ja että proteesien alla voi muhia tulehduksia, jollei niitä puhdisteta.

Guest 194 Olisiko vielä konkreettisia lisävinkkejä kotihoidon hoitajille asiakkaiden kauppallistan tekemiseen kauppalpalvelulle? Varsinkin silloin, kun asiakas ei enää itse osaa esittää omia toiveita

Satu J: Auttaa paljon, jos tuntee asiakasta ja hänen makumieltymyksiään ennestään. Joka tapauksessa, mitä kotihoidon hoitaja voi tehdä, on valita listan tuotteista parempia vaihtoehtoja. Esimerkiksi, jos asiakas pitää maustetuista rahkoista, voi valita proteiinipitoisemman vaihtoehdon, jos asiakas taas tykkää vaaleasta leivästä, siitä ryhmästä voi valita runsaskuituisemman vaihtoehdon. Kasviksista ja hedelmistä on hyvä tilata sellaisia, joita asiakas pystyy helposti syömään. Jos kasviksia ei tule syötyä, voi kokeilla tilata täysmehua ja tarjota sitä yhden lasillisen päivässä. Valmisruoista kannattaa myös valita proteiinipitoisempi vaihtoehto tai tilata lisäruokia kuten raejuustoa, kananmunaa tms., joita voi lisätä helposti esim. keiton lisukkeeksi, välipalaksi tai jälkiruoaksi (esim. raejuusto hedelmien kera). On myös hyvä, että leivän päälle olisi vaikka viipaloitua juustoa, jonka syöminen onnistuu helposti. Maito- tai soijapohjaiset välipalat ovat myös hyviä.

Guest 194 Mitä vinkkejä olisi kotihoidossa valvottuihin lounaskäynteihin, jos/kun asiakas kieltäytyy toistuvasti syömästä ainakaan käynnin aikana?

Satu J: Tämä on vaikea kysymys, johon ei ole yksiselitteistä vastausta. Osaako asiakas itse kommunikoida, miksei hän suostu syömään? Voisiko tilanteesta tehdä jotenkin miellyttävämmän esim. kattauksella, voisiko asiakasta houkutellessa syömään tms.? Jos hoitajalla on kiire, voi kiireen tuntu tarttua ja asiakas kokea tilanteen, jossa hänen pitäisi syödä nopeasti, epämiellyttävänä. Toisaalta voi myös olla, että tästä ei ole kyse ja asiakas yksinkertaisesti kieltäytyy syömästä. Tämä on vaikea kysymys, koska siinä on kyse myös itsemääräämisoikeudesta.

Guest 193 kuin puhut rakkasta ja jugurtista niin onko ne maustettuja tai maustamattomia jonne voisi lisätä marjojatai hedelmiä?

Satu J: Marjojen ja hedelmien lisääminen maustamattomaan jogurttiin, rahkaan tai esimerkiksi raejuuston sekaan on hyvä idea. Tavallisessa maustamattomassa rahkassa tai ns. maustetussa proteiinirahkassa on enemmän proteiinia kuin muissa maustetuissa rahkoissa. Nämä ovat hyviä vaihtoehtoja ikääntyneelle ja kun niihin lisää marjoja tai hedelmiä, aina parempi. On kuitenkin tärkeää valita sellainen vaihtoehto, joka ikääntyneelle maistuu ja jota hän suostuu syömään. Jos hän ei pidä maustamattomasta tai maustetusta proteiinirahkasta ja ne jäävät syömättä, voi silloin tarjota muita maustettuja vaihtoehtoja.