

# Ruokailutilanne



Eija Hiltunen  
Ravitsemustoimenjohtaja  
Gaius-säätiö



# Sisältö

- Ravitsemuksen suunnittelun lähtökohdat
- Ruokailutilanne
- Kodinomainen vs. laitospmainen ruokailutilanne
- Itsenäisen syömisen tukeminen
- Ruokailussa avustaminen
- Ruokailun apuvälineet



## Ravitsemuksen suunnittelun lähtökohdat



- Pohjana Ikääntyneiden ruokasuositus
- Hoitohenkilökunta välittää tiedon asiakkaan ravitsemuksellisista tarpeista ja toiveista ruokailun suhteen (mieliruoat, toivomukset)
- Ruokailijoiden osallistaminen suunnittelussa: asiakkaat pääsevät osallistumaan uusien ruokalajien valintaan ruokalistalla sekä antamaan palautetta mieliruokien esiintymiseen ruokalistalla riittävän usein
- Mahdollisuuksien mukaan ruokailijat saavat halutessaan auttaa kattauksessa ja ruuan esille laitossa ja pienissä avustustehtävissä



# Ruokailuhetket tuottavat mielihyvää

- Ruokailuhetket sosiaalisia tapahtumia ja mielihyvän lähteitä sekä kotona että laitoksissa.
- Ruokailu voi olla etenkin laitoksessa päivän kohokohta.
  - ruokailuhetkelle annettava oma arvonsa – ei vain välttämätön päivään kuuluva rutiini
- Ruoka ja ruokailu luonnollinen aktivoinnin väline.
  - Ennen ruokailua voi olla voimistelua tai ulkoiluhetki.
  - Aivojen toimintaa ja käsien käyttöä aktivoiva ”lusikka suuhun”- jumppa ja lauluhetki ennen ruokailua soveltuvat varsinkin muistisairaille henkilöille



# Ruokailutilanne

- Seurassa syöminen on lisännyt ravinnonsaantia iäkkäillä.
- Toimintakyvyn heiketessä ympäristötekijöiden merkitys korostuu:
  - Ilmapiiri ja tunnelma
  - Ruokailupaikan miellyttävyys
  - huonekalut
  - miellyttävät äänet ja tuoksut
  - ruokailutilan lämpötila ja valaistus
  - ruuan saatavuus, valinnanvapaus
  - annoskoko, ruuan esillepano
  - tuki ruokailussa, syömisestä muistuttaminen
  - kodinomaisuus



# Kodinomainen ruokailu vs. laitosmainen ruokailu



# Kodinomaisen ruokailun tunnusmerkkejä

| Ruokailutila                     | Ruokailutilat on tuuletettu ja siistitty, pöytä on katettu kauniisti.                                                                                                                                                |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ruoan tarjoilu                   | Tarjoilu kodinomainen, annoskoko ruokahalun ja ruoan mieluisuuden mukaan, vaihtoehtoja tarjolla (leipä, juoma)                                                                                                       |
| Henkilökunta                     | Henkilökunta istuu pöytien ääressä, tai on muuten läsnä, lääkkeet jaetaan selvästi ennen tai jälkeen ruokailun.                                                                                                      |
| Asukkaat                         | Asukkaat istuvat siten, että ruokarauhaa edistetään; riittävästi aikaa ruokailemiseen; kannustetaan omatoimisuuteen; kaikki aloittavat yhdessä ruokailun; asukas saa olla itse valitsemassa mitä ja minkä verran syö |
| Ruokailutilanne                  | Ruokailutilanne rauhoitetaan; ulkopuoliset häiriötekijät minimoidaan; ei muita vieraita kuin ennalta sovitut, esimerkiksi opiskelijat ja omaiset.                                                                    |
| Ruoan viimeistely palvelutalossa | Vastapaistetun leivän ja tuoreen ruoan tuoksut sekä salaattien värikkyyys ja oikea palakoko tekevät ruokailuhetkestä houkuttelevan                                                                                   |

# Laitosmaisen ruokailun tunnusmerkkejä

| Ruokailutila    | Pöytää ei olla katettu kauniisti, esim. ei pöytäliinaa; muoviset ruokailuastiat, kaikilla ruokalappu                        |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ruoan tarjoilu  | Valmiit annokset tarjottimilla, samat juomat ja leivät, ei ruokavaihtoehtoja tarjolla.                                      |
| Henkilökunta    | Henkilökunta ei istu asukkaiden seurana. Henkilökunta jakaa tarjottimia ja lääkkeitä, tarjottimet viedään pois nopeasti.    |
| Asukkaat        | Istumapaikat tilan mukaan, asukkaat eivät voi vaihtaa ruokaa, jos ei mieluista, ateriointi alkaa, kun tarjottimet saapuvat. |
| Ruokailutilanne | Ruokailuaikaa ei ole rauhoitettu; siivousta, lääkärin käyntejä                                                              |





# Kodinomainen ruokailutilanne

- Hollantilainen tutkimuksessa selvitettiin ruokailutilanteen vaikutuksesta asukkaiden ravitsemukseen ja elämänlaatuun:
- Muutoksia tehtiin ruokailutilassa, ruoan tarjoilussa ja henkilökunnan tehtävissä
- Ruokailutilan koristeluun, siisteyteen ja ruokailutilanteen rauhallisuuteen kiinnitettiin huomiota
- Hoitajien työvuoroja muutettiin siten, että ruokailussa auttamiseen oli riittävästi aikaa ja voimavaroja.
- Lääkkeet jaettiin selvästi ennen ateriaa. Tällä haluttiin erottaa lääkehoito ja ruokailu selkeästi toisistaan
- **Muutoksia ei tehty ruokalistaan tai ravintosisältöön**



# Kodinomaisella ruokailulla myönteisiä vaikutuksia asukkaiden terveyteen ja hyvinvointiin

- Muutoksilla sosiaalisessa ympäristössä oli myönteinen vaikutus asukkaiden **ravitsemustilaan ja elämänlaatuun**.
- Kodinomainen ruokailu hidasti elämänlaadun heikkenemistä, ylläpiti fyysistä kuntoa ja ehkäisi laihtumista.
- Myönteisiä muutoksia havaittiin lisäksi kehon painossa ja energian saannissa, **vaikka ruokalista ja ruoan ravintosisältö pidettiin ennallaan**.



# Itsenäisen syömisen tukeminen



## Miten tukea itsenäistä syömistä?

- Sopivat ruokailuvälineet, tarvittaessa apuvälineitä
- Hyvä istuma-asento
- Avustaminen tarvittaessa
- Käsijumppa, ulkoilu ennen ruokailua
- Muistuttaminen, kannustaminen
- Ruokailusta / ruuasta keskusteleminen, muisteleminen
- Sosiaalisuus, ruokaseura
- Sopiva ruuan rakenne- tarkista, päivitä tarvittaessa.



## Osallisuuden lisääminen

- Toiveruoat
- Teemapäivät
- Asiakastyytyväisyyskyselyjä säännöllisin väliajoin
- Hävikkiruoan määrä ja sen kehityksen seuraaminen
- Valinnanvapaus; ruokailijan yksilöllisten toiveiden, kuten lisämausteiden, ruokajuoman valinta vaikuttaa siihen, että ruoka tulee syödyksi.
- Tarjolla yksilöllisiä makulisäkkeitä; ruokailija voi höystää ateriaa itselleen maistuvaksi lisäämällä esim. puolukkasurvosta, suolakurkkua, rasvasilmän, mieluisia mausteita, sinappia, maustekastiketta.



## Ruokailoa syömisestä

- Kodinomainen tunnelma
- Tuoksut ja värit
- Yhdessä syömisestä tunnelma – osallistetaan, rupertellaan, me-henki
- Katetaan pöytä, valmistellaan aterialla yhdessä
- Kuunnellaan palautetta
- Ravintolapäivä
- Viikonloput ja juhlapyhät erotetaan arjesta
- Eväsretket, grillijuhlat, mansikkakakku- ja puutarhajuhlat



## Tuki ruokailussa



- Tuen puute ruokailussa vähentää syödyn ruuan määrää
- Hoitajien ruokailussa avustamiseen käyttämä aika vaikuttaa positiivisesti käyttäytymiseen, ravinnonsaantiin ja ravitsemustilaan
- Asukkaiden sijoittaminen ruokapöydässä, emotionaalinen tuki ja rohkaisu vaikuttavat myös positiivisesti
- Hoitajien ruokailu asukkaiden kanssa yhdessä on lisännyt kehon painoa
- Ruokahalu ja mieltymykset vaihtelevat päivittäin, Itsemääräämisoikeus ja valinnanmahdollisuus on tärkeää ja joka päivä huomioitava uudestaan





# Ruokailussa avustaminen



- Istu mukavasti, jotta pystyt mahdollisimman hyvin välttämään kiirehtimisen. Asukas vaistoa helposti kiireen ja tuntee olonsa kiusalliseksi.
- Puhu mahdollisimman vähän ruokailun aikana, mutta kerro mitä ruokaa on tarjolla ja mitä tarjoamasi lusikallinen sisältää.
- Keskity syöttämiseen, älä keskustele syöttäessäsi muiden kuin syötettävän kanssa.
- Syötä rauhallisesti pieniä suupaloja kerrallaan ja tarjoa vaihtelevasti ruokaa ja juomaa.
- Pidä eri ruokalajit erillään, jotta asukas pystyy maistamaan eri maut





# Ruokailun apuvälineet



- Apuvälineiden käytöllä pyritään tukemaan ja ylläpitämään asiakkaan itsenäistä syömistä.
- Käyttöönotto vaatii kokeilua, harjoitusta ja toistoja; on tärkeää löytää ruokailussa juuri asiakasta hyödyttävä väline.
- Uuden apuvälineen käyttöönotto voi muuttaa asiakkaan totuttuja liikeratoja ja olla aluksi hankalaa.
- Syöminen apuvälineen kanssa voi alussa olla jopa hitaampaa kuin aiemmin.
- Tarjolla olisi hyvä olla erilaisia ruokailun apuvälineitä, joita voi tarpeen vaatiessa ottaa käyttöön.



# Kotiin vietäväksi

- Ruokailuhetki voi olla ikääntyneelle päivän kohokohta.
- Ruokailuhetket ovat sosiaalisia tapahtumia ja mielihyvän lähteitä niin kotona että ympärivuorokautisessa hoidossa.
- Ikäihmisen tulisi voida vaikuttaa ruokailun toteuttamiseen.
- Kodinomainen ruokailu tukee ikäihmisen hyvää ravitsemusta ja elämänlaatua
- Ympäristö ja tunteet ovat keskeinen osa hyvää ravitsemusta
- Eri aisti- tai fyysisille rajoitteille tulisi käyttää sopivia apuvälineitä mahdollisimman itsenäisen ruokailun toteuttamiseksi.
- Ruokailussa avustamisen tulisi olla kiireetöntä, hienotunteista ja ikäihmisen yksilölliset tarpeet huomioon ottavaa.
- Henkilökunnan asenteen merkitys
- Moniammatillinen yhteistyö ja tiedonkulku jatkuvaa



## Lisätietoa

Linkkejä:

<https://www.ruokavirasto.fi/ikaantyneidenruoka>

[www.gery.fi](http://www.gery.fi)

<https://www.voimaaruuasta.fi/vinkit-ruokailuun/jos-ruoka-ei-maistu/aktivointi-ruokailuun-lusikka-suuhun-jumppa/>





# Kiitos!

