

# Ruokailutilanne



Eija Hiltunen  
Ravitsemustoimenjohtaja  
Gaius-säätiö

Satu Jyväkorpi  
Erityisasiantuntija  
Ruokavirasto



# Sisältö

- Ravitsemuksen suunnittelun lähtökohdat
- Ruokailutilanteen merkitys
- Kodinomainen vs. laitospainainen ruokailutilanne
- Itsenäisen syömissen tukeminen ja osallistaminen
- Ruokailussa avustaminen
- Ruokailun apuvälineet



# Ravitsemuksen suunnittelun lähtökohdat

- Pohjana Ikääntyneiden ruokasuositus
  - ateria-ajat
  - Päivittäisen energiatarpeen jakautuminen eri aterioille
  - Ruuan ravintotiheys
  - Seuranta ja arviointi
  - Moniammatillinen yhteistyö
  - Ruokailijoiden osallistaminen
  - Kodinomaisuus



# Ruokailuhetket tuottavat mielihyvää

- Sosiaalisia tapahtumia ja mielihyvän lähteitä
- Päivän kohokohta.
- 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



# Ruokailutilanteen miellyttävyys

- Seurassa syöminen on lisännyt ravinnonsaantia iäkkäillä.
- Toimintakyvyn heiketessä ympäristötekijöiden merkitys korostuu:
  - Ilmapiiri ja tunnelma
  - Ruokailupaikan miellyttävyys
  - Huonekalut
  - Äänet ja tuoksut
  - Ruokailutilan lämpötila ja valaistus
  - Ruuan saatavuus, valinnanvapaus
  - Annoskoko, ruuan esillepano
  - Tuki ruokailussa, syömisestä muistuttaminen
  - Ruokailutilan kodinomaisuus



# Ruokailutilanne

- Kodinomainen ruokailu vs. laitospaininen 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 eteen lautasella tai tarjottimilla, automaattisesti samat juomat ja leivät, ei ruokavaihtoehtoja tarjolla.                                                                                                         |
| Henkilökunta    | Henkilökunta ei istu asukkaiden seurana eikä ole muutenkaan läsnä. Henkilökunta jakaa tarjottimia ja lääkkeitä ruokailun aikana. Henkilökunta ei tiedä tai ei kerro, mitä ruokaa on tarjolla. Ei kannusteta eikä tueta ruokailussa. |
| Asukkaat        | Istumapaikat tilan mukaan, asukkaat eivät voi vaihtaa ruokaa, jos ei mieluista.                                                                                                                                                     |
| Ruokailutilanne | Ruokailuaikaa ei ole rauhoitettu; siivousta, lääkärin käyntejä, TV, radio                                                                                                                                                           |



# Ruokailutilanteen vaikutus elämänlaatuun

- Hollantilainen tutkimuksessa selvitettiin ruokailutilanteen vaikutusta 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**.



## 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, muuta tarvittaessa.



## Osallisuuden lisääminen

- Mahdollisuuksien mukaan pienet avustavat askareet
- Toiveruoat
- Teemapäivät
- Asiakastyytyväisyyskyselyjä säännöllisin väliajoin
- Tiedottaminen (esim. hävikki tms. ajankohtaiset asiat)
- Valinnanvapaus; ruokailijan yksilöllisten toiveiden, kuten lisämausteiden, ruokajuoman valinta vaikuttaa siihen, että ruoka tulee syödyksi.
- Tarjolla yksilöllisiä makulisäkkeitä; ruokailija voi höystää ateriaa itselleen maistuvaksi



# Ruokailoa syömisestä

- Kodinomainen tunnelma
- Tuoksut ja värit
- Yhdessä syömisestä tunnelma – osallistaminen, rupattelu
- Pienet askareet, yhdessä tekeminen
- 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
- Itsemääräämisoikeutta ja valinnanmahdollisuus on tärkeää tukea joka päivä > mieltymykset ja ruokahalu vaihtelevat päivittäin









## Ruokailussa avustaminen



- Istu mukavasti, jotta pystyt mahdollisimman hyvin välttämään kiirehtimisen. Aukas 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.
- Käytä tarvittaessa lautasliinaa
- Pidä eri ruokalajit erillään, jotta asukas pystyy maistamaan eri maut



## Ruokailun apuvälineet



- Apuvälineiden käytöllä pyritään tukemaan asiakkaan itsenäistä syömistä.
- Käyttöönotto vaatiikin kokeilua; on tärkeää löytää ruokailussa juuri asiakasta hyödyttävä väline.
- Apuvälineen sujuva käyttö vaatii paljon harjoitusta ja useita toistoja - käytöllä pyritään ylläpitämään syömisen taitoja.
- 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.





## Apuvälineitä ruokailuun



# Yhteenveto

- Ruokailuhetki on usein ikääntyneelle päivän kohokohta.
- Ruokailuhetket ovat sosiaalisia tapahtumia ja mielihyvän lähteitä.
- 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
- Ruokailussa avustamisen tulisi olla kiireetöntä, hienotunteista ja ikäihmisen yksilölliset tarpeet huomioon ottavaa.
- Henkilökunnan asenteen merkitys
- Moniammatillinen yhteistyö ja tiedonkulku jatkuva





# Kiitos!

