



Ruokailutilanne ympäri vuorokaudessa hoidossa

Eija Hiltunen
Ravitsemustoimenjohtaja
Gaius-säätiö

Satu Jyväkorpi
Erityisasiantuntija
Ruokavirasto



Sisältö

- Ravitsemuksen suunnittelun lähtökohdat
- Ruokailutilanne
- Kodinomainen vs. laitospäinen ruokailutilanne
- Itsenäisen syömisen tukeminen
- Ruokailussa avustaminen
- Ruokailun apuvälineistä



Ravitsemuksen suunnittelun lähtökohdat



- Pohjana Ikääntyneiden ruokasuositus
- Hoitohenkilökunta välittää tiedon asiakkaan ravitsemuksellisista tarpeista ja toiveista ruokailun suhteen (mieliruoat, toivomukset)
- Ruokailijoiden osallisuutta voidaan lisätä: 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



Kodinomainen ruokailu vs. laitospmainen 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



Kodinomaisen ruokailun merkitys

- 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, muuta 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 juhlapäivät erotetaan arjesta
- Eväretket, 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. 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.
- 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.



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





Kiitos!

