

# RUOKAILUTILANNE

Opetushoitaja Kati Pajari

16.11. 2022



# Sisältö



Kodinomaisen ruokailun toteuttaminen



Ruokailutilanteen miellyttävyys ja sen vaikutus ikäihmisen elämänlaatuun



Valinnanvapaus ja itsemääräämisoikeus

Ruokailussa avustaminen,  
ruokailuasento ja apuvälineet

# Kodinomainen ruokailu



Ruokailuhetket ovat sosiaalisia tapahtumia, syödään yhdessä.

Ruokailusta saa mielihyvää, kaunis kattaus ja hyvät tuoksut houkuttelevat syömään.

Mahdollisuus valita lautaselle ruokaa / lisukkeita oman mielen mukaan korostaa itsemääräämisoikeutta.

Ruokailu toimii aktivoinnin välineenä, luonnollisena osana kuntouttavaa hoitotyötä ja hoivaa.

# Kodinomaisen ruokailun edut



Vuonna 2006 hollantilaisissa hoivakodeissa tehtiin tutkimus kodinomaisen ruokailun eduista. Havaitut muutokset *ilman* ruokailun tai ruuan ravintosisällön muuttamista, samalla henkilöstömäärällä ja budjetilla:

Positiivinen  
vaikutus  
ravitsemustilaan  
ja  
elämänlaatuun

Ylläpitää fyysistä  
kuntoa

Laihtumisen  
ehkäisy

# ”Mutta me ollaan sairaalassa”



Realiteetit tuovat haasteita:

Sairaalaruoka tulee valmiiksi annosteltuina tai pahvirasiassa, ruokailuhetken kodinomaisuus käärsii.

Valinnanvapautta voidaan parantaa tarjoamalla ruuan kanssa mahdollisuutta valita lisukkeita, mausteita jne.

Kannustetaan ja mahdollistetaan yhteisöllinen ruokailuhetki.

Kiinnitä huomiota siihen, millaisen tarjottimen asettelet potilaan eteen.





# Kumpi maistuisi sinulle?



# Valinnanvapaus ja itsemääräämisoikeus



Itsemääräämisoikeus säilyy läpi elämän.

*”Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 6§*

*Potilaan itsemääräämisoikeus*

*Potilasta on hoidettava yhteisymmärryksessä hänen kanssaan. Jos potilas kieltäytyy tietystä hoidosta tai hoitotoimenpiteestä, häntä on mahdollisuuksien mukaan hoidettava yhteisymmärryksessä hänen kanssaan muulla lääketieteellisesti hyväksyttävällä tavalla.*

*Jos täysi-ikäinen potilas ei mielenterveydenhäiriön, kehitysvammaisuuden tai muun syyn vuoksi pysty päättämään hoidostaan, potilaan laillista edustajaa taikka lähiomaista tai muuta läheistä on ennen tärkeän hoitopäätöksen tekemistä kuultava sen selvittämiseksi, millainen hoito parhaiten vastaisi potilaan tahtoa. Jos tästä ei saada selvitystä, potilasta on hoidettava tavalla, jota voidaan pitää hänen henkilökohtaisen etunsa mukaisena.”*

Hoitotyön eettisestä näkökulmasta on ongelmallista, mikäli potilas kieltäytyy ruuasta toistuvasti ja taustalla on esim. muistisairaus.

Ruokahaluttomuuden syiden selvittely tärkeää; onko taustalla nielemisvaikeus, suun kuivuminen, hampaiden ongelmat, masennus, muistisairaus..?

Ruokamuistojen avulla voi herätellä ruokahalua.

Vajaaravitsemusriskin arvioiminen ja lisäravintovalmisteiden tarjoaminen!

# Ruokailussa avustaminen



- Varataan aina riittävästi aikaa syöttämiseen.
- Istutaan mukavasti ja kiireetöntä ilmapiiriä viestien, katsekontakti.
- Kerro mitä suuhun laitetaan.
- Syötetään rauhallisesti pieniä suupaloja kerrallaan ja tarjotaan vaihtelevasti ruokaa ja juomaa, tarkista suun tyhjentyminen.
- Käytetään tarvittaessa pienempiä ruokailuvälineitä, esim. jälkiruokalusikkaa tai teelusikkaa.
- Pidetään ruokalajit erillään, jotta asiakas pystyy maistamaan eri maut.
- Käytetään lautasliinaa riittävän usein.
- Keskitytään syöttämiseen.
- Huolehditaan, ettei ruoka jäähdy, esim. lämpölautasen tai kuvun avulla.
- Huolehditaan, että syötettävän asento ja valaistus pöydän ääressä ovat hyvät.
- Käytetään tarvittaessa apuvälineitä.



# Ruokailuasento



Päiväsaliin kävelleen tai  
pyörätuolilla

Istumaan vuoteen reunalle  
(huomioi selän tuki)

Vuoteessa kunnollinen kohoasento

Huomioi kuitenkin potilaan  
vireystila

# Ruokailun apuvälineet

Apuvälineiden avulla voidaan tukea itsenäistä ruokailua.

Alussa apuvälineet saattavat tuntua kömpelöltä potilaan kädessä, joten hoitajan läsnäolo ja motivoiva ohjaaminen korostuu.



# Tiivistelmä



- Kodinomaisen ruokailuhetken järjestämisellä useita etuja.
- Ketään ei voi väkisin syöttää, mutta ruokahaluttomuuden syihin tulee kiinnittää huomiota. Tarvittaessa lääkäri ottaa kantaa ja tekee kokonaisarvion perusteella hoitopäätökset.
- Ruokailussa avustamiseen on käytettävä aikaa riittävästi, kiireen tunnetta ei saa välittää potilaalle.
- Ryhdikäs ruokailuasento on tärkeää turvallisen ravitsemuksen toteuttamiseksi.
- Apuvälineitä käytetään tarvittaessa.



Vantaan sairaala  
- Ammattitaidolla Sinulle



**KIITOS!**

# LÄHTEET



Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Vireyttä seniorivuosiin –ikäntyneiden ruokasuositus. 2020. Verkkojulkaisu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-472-1>

Duodecim Terveyskirjasto. Muistisairaus ja ravitsemus. 22.9.2020. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01269>

Valvira. Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto. Potilaan itsemääräämisoikeus. Päivitetty 24.8.2018. Viitattu 11.10.2022. <https://www.valvira.fi/terveydenhuolto/potilaan-asema-ja-oikeudet-oikeudet/potilaan-itsemaaramisoikeus>

Finlex. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista. 785/1992. Viitattu 11.10.2022 <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>

Nijs KA, de Graaf C, Kok FJ et al. (2006). Effect of family style mealtimes on quality of life, physical performance, and body weight of nursing home residents: cluster randomised controlled trial. Verkkojulkaisu. Viitattu 31.10.2022. <https://www.bmj.com/content/332/7551/1180>