



# Pitkäaikaishoidon ruokapalvelut ympäri vuorokautisissa palveluissa Oulun kaupungilla

Riittakaisa Pihlaja, palveluesimies  
Maiju Tuisku, palvelupäällikkö  
11.5.2022



OULU

# Ravitsemuspalveluiden toteuttaminen Oulun kaupungin pitkäaikaishoidossa



- Oulun Tilapalvelut ovat palveluntuottajia ikäihmisten ruuan valmistamisesta ja toimittamisesta ympärivuorokautiseen laitoshoidon.
- Oulun Ruskossa toimii suurkeittiö, Lööki , jossa valmistetaan ruokaa Oulun kaupungin laitoksiin kuten päiväkodeihin ja kouluille. Suurkeittiön alaisuudessa toimii lisäksi kuusi tuotantokeittiötä, joista yksi on Hirosenkodin keittiö. Hirosenkodin keittiöllä ruuat valmistetaan ja kuljetetaan hoivakoteihin sekä tehostetun palveluasumisen yksiköihin.
- Esimerkiksi Intiön hoivakodissa osa aterioista tulee lämpimänä ja osa kylmänä, jotka lämmitetään osastolla lämpövaunussa. Aamupuuro keitetään osastolla lämpövaunussa. Ruokalistat laaditaan kuudeksi viikoksi Löökin toimesta.
- Hoiva- ja asumisyksiköissä tehdään moniammatillista yhteistyötä hoitohenkilökunnan ja monipalvelutyöntekijöiden kesken. Monipalvelutyöntekijä on ravitsemus- ja puhtauspalveluiden ammattihenkilö ja toiminto on ostopalvelua.



# Esimerkkipäivä

## Aamupala

4-viljanhiutalepuuro M  
Mustikoita  
Juustoviipale L,G

## Lounas

Jauhelihapata M,G /Välimeren munakoisopata M,G  
Jäävuori-kurkku-paprikasalaatti

## Päivällinen

Stroganoff L,G /Soija-kasvishöystö L  
Perunat  
Vihannesmix  
Jäävuori-kurkku -melonimix salaatti  
Herukkakiisseli M,G

## Iltapala

Vadelmakiisseli M,G  
Kalkkunaleikkele M,G  
Melonia



# Ruokapalveluiden toteutus yksiköissä

- Yksikön henkilökunta syöttää tilausjärjestelmä Nekkuun yksilölliset ruoka-annokset huomioiden. (Ruuan koostumus sekä erikoisruokavaliot.)
- Monipalvelutyöntekijän työtehtäviin kuuluu osastolla ruuan tilauksen valmistuskeittiöltä yksilöllisten ruoka-annosten mukaisesti.
- Monipalvelutyöntekijä valmistelee ja laittaa ruuat tarjolle.
- Yksikön henkilökunta huolehtii ruoka-annosten yksilöllisestä mitoituksesta ja avustaa asiakkaita ruokailussa.
- Ruoka-annosten mitoituksessa ja ravintosisällössä hyödynnetään MNA:ta, painoa seurataan kerran kuukaudessa ja painonmuutoksiin reagoidaan heti. Tarvittaessa otetaan ravintoterapeutti mukaan varmistamaan/suunnittelemaan asiakkaan riittävän ravinnon turvaamista. Ruokailujen kirjaaminen on tärkeää.
- Tarvittaessa voidaan käyttää lisäravinteita tukemaan riittävän energian ja ravinteiden saamista. Lisäravinteita voidaan käyttää myös tukemaan haavanhoitoa.
- Tarjolla on aina ylimääräisiä välipaloja. Huolehditaan, että osaston jääkaapissa on jogurttia, viiliä, voileipätarvikkeita, hedelmiä sekä kiisseleitä ja mehukeittoja. Muistisairaana levottomuus voi joskus olla merkki nälästä. Tällöin pieni välipala voi rauhoittaa ennen varsinaista ruokailua.

## Aamupala

Yksikössä huolehditaan ruoka-annosten yksilöllinen mitoitus.

Huomioitavaa: Ruuat tulevat kuljetusastioissa ja on tärkeää, että jokainen ruuan annosteluun osallistuva henkilö osaa annostella oikean määrän. Uuden työntekijän perehdytyksen merkitys on tärkeä. Osastolle on laadittu mallikuvia ruoka-annosten koosta.



# Ravinto osana lääkkeetöntä hoitomuotoa: esimerkki Intiön hoivakodin psykiatriaselta osastolta



- Intiön hoivakodissa aloitettiin muutama vuosi sitten käännteinen aterijärjestys jossa ruokalistan mukaiset lounas ja päivällinen vaihdettiin keskenään. Muutosvaiheessa käytiin paljon keskustelua palveluntuottajan kanssa, miten muutos olisi mahdollista toteuttaa. Pohdittiin myös muutoksen ravitsemuksellista merkitystä.
  - Muutoksen taustaa:
    - psykiatrisen osaston henkilökunta huomioi, että lounasaikaan jäi paljon ruokaa biojätteeseen. Useat asiakkaat nukkuivat pitempään ja nauttivat aamupalaa vasta noin kello 9-10 aikaan. Lounasta tarjotaan kello 12 aikaan, jolloin ruokailujen väli jäi lyhyeksi eikä ruoka oikein maistunut. Nyt lounaalla on usein jokin keitto ja päivällisellä vahvempi ruoka.
    - päivällinen on kello 17 aikaan, jolloin kovasti liikkeellä olleet asukkaat syövät hyvin ja tarpeeksi, jolloin mieliala on levollisempi ja iltalevottomuus osastolla selkeästi vähenee.
- Lisäksi lounaan ja päivällisen välillä on päiväkahvi, jolloin on tarjolla välipalaa ja muulloinkin, jos on nälkä.
- illalla on vielä iltapalaa ja osa asukkaista heräilee liikkeelle yölläkin ja silloin on todettu, että pieni yöpala rauhoittaa.
  - pyritään huomioimaan asukkaalle mieleiset välipalat.



...

- Kokeilun alkuvaiheessa päätettiin yhdessä tuottajan kanssa laajentaa toimintamalli koko Intiön hoivakotiin.

Huomioitavia asioita:

- Päivittäisen ruokavalion kokonaisenergiamäärä jaettuna eri ruokailukerroille on suositusten mukainen, kun lounaalla ja päivällisellä on noin 30 %, aamupalalla 20% ja väli- ja iltapalalla noin 20% koko vuorokauden energiantarpeesta.
- Erityisen tärkeää on muistaa, että ruualla on todella suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Se toimii "polttoaineena", mutta sen lisäksi ruokailulla on psyykinen ja sosiaalinen merkitys. Ruokailuhetkillä on tärkeä voida olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Hyvällä ja turvallisella mielellä ruoka maistuu paremmin. Laitoksessa asuvien ikäihmisten ympärillä on toisinaan liikaakin toisia ihmisiä, levottomuutta ja ääniä. Hoitohenkilökunnan toiminnalla on suuri merkitys siihen, millaisissa tunnelmissa ruokailuhetkiä vietetään.
- Jokaisella ikääntyneellä on oikeus hyvään, tasapainoiseen ja laadukkaaseen ravitsemukseen asuinpaikasta ja elämäntilanteestaan riippumatta.



**KIITOS!**

