

# Tärkeä, miellyttävä ruokailutilanne

Kotiutusyksikkö Lehmuskoti ja Lemin Vanamokoti

# Kodinomaisen ruokailun toteuttaminen



- Katetaan yhdessä, kerätään ja esihuuhdellaan astiat yhdessä (tarpeellisuuden tunne, toimintakyvyn ylläpitoa)
- Itse voidellaan leivät ja kaadetaan juomia toimintakyvyn mukaan
- Ruokaillaan pöydän ääressä
- Yhteisöllinen ruokailu tukee sosiaalista kanssakäymistä ja toimii malliruokailuna jolloin sillä on positiivinen vaikutus esim. ruokahaluun.
- Moniammatillinen yhteistyötä esim. laitoshuollon kanssa, suunnitellaan ja joustetaan omista töistä, että asiakkaat saavat rauhallisen ruokailutilanteen
- Aukkaat pääsääntöisesti Lemillä paikkakuntalaisia, tuntevat toisensa ennestään ja syntyy porinatuokioita



# Ruokailutilanteen miellyttävyys ja sen vaikutus ikäihmisen elämänlaatuun

- Ruoan asettelu ja koostumus, vaikutus ruokahaluun.
- Asiakkaan vuorokausirytmiksi esim. onko aamu-/ iltauninen, millaiset ruokailutottumukset ollut aiemmin elämässä.
- Liikkumisen rajoittaminen ruokailutilanteissa (onko tarpeellista?)
- Ruokaliinat, laitetaan paljon ”varmuudenvuoksi”
- Itse kasvatetut kasvikset ja juurekset



Kuvapari: Palvelukeskussäätiö, Facebook

# Valinnanvapaus, itsemääräämisoikeus

- Ruokakortti
- Mieliruoat, inhokkiruoat
- Jälkiruoan voi syödä ensin, ei ole väliä missä järjestyksessä ruoat syö.  
Esim. makeasta pitävällä voi tämä tapa lisätä ruokahalua.
- Valinnanvapaus kieltäytyy syömästä ei aina kohtaa esim. läheisten ajatusten kanssa.
- Aukkaalla mahdollisuus valita millä ruokailuvälineellä ruokailee, tarjotaan ” oikeat astiat”



Kuvapari: Eksoten hoivapalvelut, Facebook





# Ruokailussa avustaminen, ruokailuasento

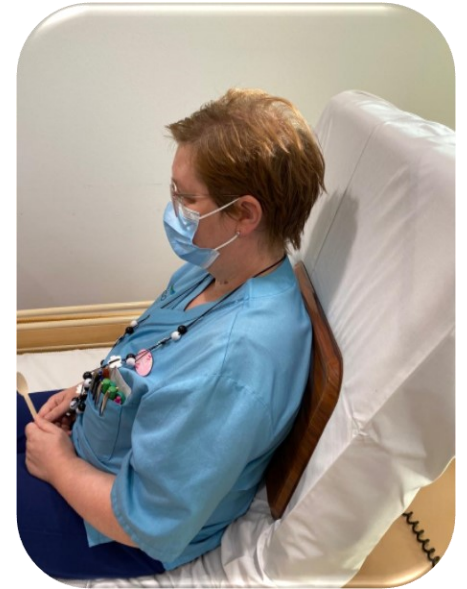
- Luonnollinen ruokailuasento: alaraajat tulisi olla ruokaillessa alaspäin ja ruokailijan tulisi mielellään istua tavallisessa tuolissa, pää vapaana liikkumaan.
- Vuoteessa ruokailu ei ole luonnollinen ruokailuasento: alaraajat kun on vatsan tasolla, aiheuttaa se fyysisesti painetta vatsan seudulle ja voi näin vaikuttaa esim. heikentävästi ruokahaluun. Vuoteessa ruokailu voi myös lisätä aspiraatoriskiä.
- Avustamista voi olla monenlaista esim. verbaalista, manuaalista. Tärkeää on, että asioita tehdään yhdessä ja ettei asiakkaat muutu ”passiiviseksi” avustajien näkökulmasta. Asiakkaalle kokemus, että on osallistunut itse omaan ruokailutilanteeseen.



# Apuvälineet



- Kahvalliset ja kevyemmät muki, värilliset lautaset ja muki esim. näkö ja hahmottamisen ongelmassa, erikoisvälineet esim. reumalusikat, haarukat
- Nokkamuki: miksi ja missä tilanteessa, koska voi vaikeuttaa luonnollista nielemistä.
- Korokkeet alaraajojen alla jos tuoli liian korkea.
- Liukulevyt ja tarjottimet vuoteessa ruokailevalle selän taakse kovettamaan tukipintaa





Nelli Vihtonen ja Riikka Heino  
Minna Pakarinen ja Jaana Sinkko