

*Polkka*

# Polkka

Pohjois-Karjalan tukipalvelut oy

Sinikka Pussinen  
Palvelusuunnittelija

# Polkka - Pohjois-Karjalan tukipalvelut oy

- Omistajien sidosyksikköyhtiö eli in house -yhtiö
- Yhtiön omistajat
  - Siun sote
  - Joensuun kaupunki
  - Kiteen kaupunki
  - Heinävesi
  - Tohmajärvi
  - Ilomantsi
  - Nurmeksien kaupunki
  - Liperi



# Polkka - Pohjois-Karjalan tukipalvelut

- Tuottaa omistajilleen ateria-, laitoshuolto-, siivous- ja logistiikkapalveluita
- Toiminta-alueena Pohjois-Karjala
- Hyvinvointialueuudistuksen myötä Polkan henkilöstömäärä liki kaksinkertaistuu ja toiminta laajenee kaikkiin P-K:n kuntiin



# Tuotetaan

- Aterioita 11 000 asiakkaalle tällä hetkellä
  - Päivähoidon ja koulun asiakasryhmille
  - Siun soten eri asiakasryhmille
    - Perhe-, ja sosiaalipalvelun asiakkaat
    - Kotipalvelu, tällä hetkellä sekä kylmänä että kuumana
    - Asumispalvelu
    - Tk-vuodeosastot
    - Sairaalat
  - Henkilöstöravintolat
- Vuoden 2023 alussa noin 5 000 soteasiakasta päivässä (asiakkaita yht. n. 16 000)
- Perusaterioita, erityisruokavalioita, tehostettuja ja rakennemuunnettuja aterioita
- 5:n viikon kiertävä ruokalista

# Toiminta

- Valmistuskeittiöitä tällä hetkellä Polkalla 7 kpl ja vuoden 2023 alusta 13 kpl
- Ateriat tuotetaan joko
  - CC-tuotantona, jolloin loppukuumennus tapahtuu palvelukeittiössä tai toimituspisteessä
  - Kuumatoimituksena
    - Valmistusmenetelmänä myös KY, jolloin kypsennys tapahtuu palvelukeittiöissä
- Ruuat tilataan joko aterioina tai kiloina
- Aterioiden tilaaminen Aromin kautta tai mediatrilla
  - Hyvinvointialueilla myös Jamix
  - Manuaalinen tilaus
- Yhtenäistäminen

# Tehostettu ja rakennemuunnettu ruokavalio

Toteutus Polkan ateriapalveluissa

# Suosituksset

- Vireyttä seniorivuosiin
  - Ikääntyneiden ruokasuositus
    - Valtion ravitsemusneuvottelukunta
    - Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020
- Ravitsemusopas ikääntyneille
  - VRN, 2021
- Ravitsemushoidon opas
  - Siun Soten ravitsemusterapiatyöryhmä, sekä asiantuntijat
  - 2020



# Perusruokavalio

- Antaa mallin terveyttä edistävästä ruokavaliosta koostumukseltaan, ateriarytmiltään ja annoskooltaan
- **Käyttö**
  - Perusruokavalio sopii useimmille perusterveille aikuisille ja lapsille sekä useiden sairauksien ravitsemushoitoon
  - Tällaisia sairauksia ovat mm. lihavuus, diabetes, rasva-aineenvaihdunnan häiriöt, metabolinen oireyhtymä, kihti, sappikivitauti, verenpainetauti
  - Proteiinilisä, toimitetaan tilauksen perusteella
- Tehostettu

# Pehmeä ruokavalio

- Pehmeä ruokavalio tilataan potilaille, joilla on puremis- tai nielemisvaikeuksia esimerkiksi suun tai nielun arkuuden, suun tai nielun alueella tehdyn leikkauksen, tapaturman, huonohampaisuuden, huonokuntoisuuden tai neurologisten syiden vuoksi.
- Ruokavaliota voidaan käyttää myös esimerkiksi leikkauksen jälkeen siirryttäessä nestemäisestä tai sosemaisesta ruoasta takaisin normaalirakenteiseen ruokaan.
- Koostetaan pääosin perusruokavalion ruoka-aineista
  - Ruoka-aineet ja ruoanvalmistusmenetelmät valitaan niin, että valmis ruoka on pehmeää ja haarukalla pienennettynä helposti nieltävää.
  - Ruuan pilkkomista etukäteen vältetään.
- Saatavissa myös tehostettuna

# Pehmeä ruokavalio annos



**Pehmeää ruokaa** tarvitsevat henkilöt, joiden pureskelukyky on heikentynyt. Pehmeää ruokaa voidaan tarvita vain muutaman päivän ajan tai useita vuosia.

# Sosemainen, karkea sosemainen SO

- Sosemainen ruokavalio on tarkoitettu potilaille, joiden purentakyky ei riitä pehmeän ruokavalion syömiseen tai muista syistä tarvitaan helpommin nieltävää ruokaa.
- Käytetään esimerkiksi pienillä lapsilla syömisen opettelussa tai ruoansulatuskanavaan kohdistuneiden toimenpiteiden jälkeen siirryttäessä nestemäisestä ruoasta normaalirakenteiseen ruokaan.
- Perusruokavalion "hienonnettu muoto", aterian osat soseutetaan pääosin erillisinä, ruokahalun herättäminen, erilaiset värit jne.
- Pienempi annoskoko, tehostettua
  - Lounas, 2 aterianosaa tehostettu, perunasose ja kastike
  - Liha, kala ja makkara tarjotaan ruoissa hienonnettuna/jauhettuna/soseena
  - Kasvikset ja juurekset keitetyinä tai soseutettuina, tuoresoseina
  - Marjat ja hedelmät tarjotaan soseina, tasaisina kiisseleinä, tuoremehuina
  - Jälkiruokien lisänä energialisä, esim. proteiinipitoinen rahka tai vaniljakastike
  - Viljavalmisteet puuroina, velleinä
  - Kuoretonta leipää, jos asiakas pystyy leivän syömään, ellei pysty, tarjotaan esim. iltapalalla marjapuuroja



# Sileä sosemainen SS

- Sileä sosemainen ruoka on tarpeen erilaisissa nielemishäiriöissä. Ruoasta ei saa irrota nestettä tai kokkareita, jotka voivat ohjautua henkitorveen.
- Sileän sosemaisien ruokavalion toteuttaminen:
  - Aina tehostettua
  - Teolliset liha-, kasvis-, marja ja hedelmäsoseet välttämättömiä raaka-aineita
  - Kasvikset ja juurekset tarjotaan keitetyinä ja soseutettuina, timbaaleina tai tuoresoseina, smootheina, voimajuomana jne.
  - Liha, kala ja makkara tarjotaan pyreenä tai jauhettuna
  - Viljavalmisteet tarjotaan sileinä puuroina tai velleinä
  - Maitovalmisteita käytetään monipuolisesti. Viili, vanukas, sileärakenteinen rahka, jogurtti. Viili ja jäätelö sopivat hyvin välipaloiksi ja jälkiruokiin.
  - Marjat ja hedelmät tarjotaan soseina tai sileinä kiisseleinä, tuoremehuina
  - Juomat sakeutetaan apteekista hankittavalla sakeuttamisaineella



# Neste

- Nestemäinen ruokavalio on tarkoitettu potilaille, jotka eivät pysty suun, nielun, ruokatorven tai mahalaukun sairauden vuoksi syömään kiinteää, pehmeää tai sosemaista ruokaa sekä tarvittaessa pre- ja postoperatiivisille potilaille
- Lyhytaikaisesti käytössä
- Ruokavalio koostuu nestemäisistä tai nestemäisiksi suussa sulavista ruuista
  - Ruuat on tarvittaessa pystyttävä nauttimaan nokkamukista
  - Pääruokakeitot, vellit
  - Nestemäiset maitovalmisteet
  - Hedelmä-, marjakeitot
  - Täydennysravintovalmisteet
- Viikon kiertäväruokalista



# Muuta huomioitavaa

- Ravintoarvot
- Ruoat jaetaan ruokalistaan ja sovitun annostelutaulukon mukaisesti
  - Annostelutaulukko
- Kehitettävää
  - Valokuvat
  - Tehostetun ruokavalion ruokalista
- Monialainen yhteistyö
- Hyvinvointialueen muutokset

**Kiitos**

**[www.polkkaoy.fi](http://www.polkkaoy.fi)**