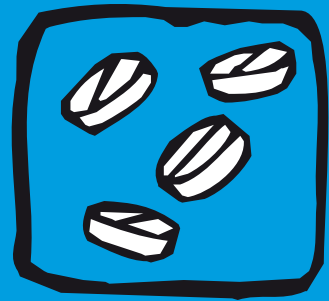


Omainen hoitajana

Syömällä hyvää mieltä ja vireyttä





Syömällä hyvää mieltä ja vireyttä

Oppaassa perehdytään terveyttä ja hyvinvointia edistävään ruokavalioon sekä keinoihin, joilla ruokailua saa sujuvammaksi. Käsitellään ruokailussa avustamista ja ruokailun apuvälineiden käyttöä.



Liikkumalla parempaa vointia

Oppaassa käydään läpi liikunnan merkitystä hyvinvoinnille, erilaisia liikunnan mahdollisuuksia arjen keskellä sekä siirtymisissä avustamiseen liittyviä tekniikoita ja apuvälineitä.



Turvallinen lääkehoito kotona

Oppaassa perehdytään kotona toteutettavaan lääkehoitoon, lääkkeiden säilytykseen, antotapoihin sekä lääkehoidon apuvälineisiin ja palveluihin.



Helpotusta isoon ja pieneen hätään

Oppaassa käydään läpi rakon ja suolen toimintaa, pidätyskykyyn liittyviä ongelmia sekä niihin liittyviä avustamisen keinoja ja hoitotarvikkeita.



Puhdas olo, mukavat vaatteet

Oppaassa perehdytään peseytymiseen, suun ja ihon hoitoon sekä näissä avustamiseen. Lisäksi käsitellään pukeutumisessa avustamista ja siihen liittyvien apuvälineiden käyttöä.



Tarpeellinen uni, riittävä lepo

Oppaassa käsitellään unen ja levon sekä vuorokausirytmien merkitystä sekä unettomuutta, sen taustalla olevia tekijöitä ja unettomuuden hoitoa.



Kun hoidettavan käyttäytyminen hämmentää

Oppaassa käsitellään käyttäytymisen muutoksia ja käytösoireita, niiden taustalla vaikuttavia tekijöitä sekä käyttäytymiseen ja käytösoireisiin varautumista, ennaltaehkäisyä ja vaikuttamista.

Omainen hoitajana

JULKAISIJA

Omaishoitajaliitto ry

OMAINEN HOITAJANA -OPASSARJA on

päivitetty Omainen hoitajana -kirjan pohjalta. Kirja julkaistiin Omaishoitajaliiton ja Kirjapajan yhteistyönä vuonna 2009. Omainen hoitajana -kirjan kirjoittivat Pia Järnstedt, Merja Kaivolainen, Taina Laakso ja Merja Salanko-Vuorela, Omaishoitajaliitto ry.

Lukijalle

Yli miljoona suomalaista auttaa läheistään arjessa. Heistä noin 350 000 on päivittäin läheisensä apuna niin ruokailussa, peseytymisessä, pukeutumisessa kuin läkehoidossakin.

Omainen hoitajana -opassarja on tehty kotona hoitamisen ja auttamisen tueksi tilanteisiin, joissa hoidettava läheinen on aikuinen. Oppaiden tavoitteena on myös rohkaista omaishoitoperheitä hakemaan apua, koska kaikesta ei tarvitse selviytyä yksin.

Omaishoitajan huolenpitoa läheisestään kuvataan oppaissa sanoilla hoito- ja hoivatyö. Sanoilla ei viitata ammatilliseen hoitoon, vaan omaishoitajan arkeen, joka on usein fyysisesti raskasta ja henkisesti vaativaa, mutta jossa korostuu välittäminen ja lämpö, toisen ihmisen arvostaminen. Apua tarvitsevasta läheisestä käytetään selkeyden vuoksi käsitettä hoidettava, vaikka hän saattaakin selviytyä monista arjen toimista itsenäisesti. Samoin oppaissa puhutaan vain omaishoitajasta, vaikka omaishoito ja auttaminen koskettavat jokaista perheenjäsentä.

Oppaat soveltuvat sekä pitkään omaishoitajina toimineille että ensi askeliaan omaishoitajuuden polulla ottaville. Toivomme, että tämä opas toimii tukenasi omaishoitotehtävässä.

Tekijät

Syömällä hyvää mieltä ja vireyttä



**Syömällä hyvää mieltä ja vireyttä
-oppaan asiantuntijoina ovat toimineet**

Susanna Kunvik, ETM
Pia Järnstedt, THM, Omaishoitajaliitto ry

KANNEN KUVA JA ULKOASU
TJM-Systems Oy

PAINOPAIKKA

Suomen Uusiokuori Oy, Somero, 2023

4. uudistettu painos
ISBN 978-952-5659-49-8

Syömällä hyvää mieltä ja vireyttä

Sisällys

Terveyttä edistävä ruokavalio	6
Ruokavalion peruspilarit	6
Lautasmalli ja ateriarytmi ruokavalion toteutuksen tukena	9
Seuraa ruoan ja nesteen nauttimista sekä painoa	10
Sopivasti ruokaa	12
Kun ruoka ei maistu	12
Kun pureminen tai nieleminen on vaikeaa	15
Kun ruoka houkuttaa liikaa	16
Huolehdi myös omasta syömisestäsi.....	17
Apua ruoan valmistukseen	17
Ruokailussa avustaminen ja syöttäminen	19
Hyvä ruokailuasento on kaiken lähtökohta	20
Apuvälineitä omatoimisen ruokailun tueksi.....	21
Syötä maltilla.....	24
Suosituksot päivittäin käytettäville ruoka-aineille	26



Kuva Shutterstock

Ruokailu on tärkeä osa elämää.

Syömällä hyvää mieltä ja vireyttä

Ruoka ja syöminen ovat tärkeä osa elämäämme. Ruokailun avulla rytmitetään arkea, juhlistetaan tärkeitä hetkiä ja ollaan yhdessä.

Hyvän ravitsemuksen avulla pidetään huolta terveydestä, hyvinvoinnista ja elämänlaadusta. Hyvällä ravitsemuksella voidaan hidastaa monien sairauksien pahenemista, siirtää tai ehkäistä uusien puhkeamista ja tehostaa sairauksien hoitoa. Ravitsemuksella on suuri merkitys ikäntyneiden toimintakyvyn säilyttämisessä ja hyvinvoinnissa.

Syömällä ruokaa saamme terveyttä edistäviä energiavainoaineita, kuten hiilihydraatteja, rasvoja ja proteiineja, sekä suojaravintoaineita, kuten kivennäisaineita ja vitamiineja. Elimistö tarvitsee näitä ravintoaineita elintoimintojen ylläpitoon ja säätelyyn, kudosten uusiutumiseen, lihastyöhön ja aineenvaihduntaan.

Monipuolinen ja tasapainoinen ruokavalio kattaa pääsääntöisesti ravintoaineiden tarpeen. Kun ravinnosta saadaan sopivasti energiaa, myös paino pysyy hallinnassa. Tärkeää on muistaa, että yksittäiset ruoka-aineet eivät edistä tai heikennä terveyttä, vaan ratkaisevaa on ruokavalion kokonaisuus ja päivästä toiseen toistuvat valinnat. Terveyttä edistävän ruokavalion voi koostaa monella tapaa ja jokaiselle löytyy oma tapa syödä hyvin.

Terveyttä edistävä ruokavalio

Terveyttä edistävän ruokavalion perustana on monipuolisuus, värikkyys ja säännöllisyys. Ruokavalion koostamista helpottaa ruokakolmio, joka kuvastaa eri ruoka-aineryhmien määriä hyvässä ruokavaliossa.

Kolmion alaosassa olevia ruoka-aineita olisi hyvä syödä enemmän ja kolmion huipulla olevia sattuimia vähemmän. Eri ruoka-aineryhmistä saamme erilaisia terveyttä edistäviä ravintoaineita.



KUVAT © Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Ruokakolmio 2016

Ruokavalion peruspilarit

Kasvien, hedelmien ja marjojen runsas käyttö on terveyttä edistävän ruokavalion perusta. Suositeltavaa olisikin syödä noin puoli kiloa, eli 5–6 kourallista kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivittäin. Tämän määrän saa täyteen syömällä niitä joka aterialla yhden annoksen tai pääaterioilla useampia annoksia.



Viisi kourallista päivässä



Suosimalla monipuolisesti eri lajikkeita ja värejä sekä käyttämällä kasviksia, hedelmiä ja marjoja myös kypsentämättömänä, saa runsaasti erilaisia vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua. Kasvisten runsas käyttö voi vähentää mm. sydän- ja verisuonisairauksien sekä aikuistyypin diabeteksen riskiä.

Täysjyväviljavalmistteet ovat tärkeä osa hyvää ravitsemusta, sillä niistä saadaan energian lisäksi kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Kuidun avulla edistetään mm. vatsan toimintaa. Vähintään puolet käytetyistä viljavalmistteista olisi hyvä olla täysjyväviljaa. Kannattaakin suosia runsaskuituista leipää (kuitua vähintään 6 g / 100 g) sekä lisäkkeinä täysjyväriisiä tai -pastaa.

Maitotuotteet ovat tärkeitä proteiinin, kalsiumin ja D-vitamiinin lähteitä. Erilaisia rasvattomia maitotuotteita suositellaan käytettäväksi noin puoli litraa päivässä. Erityisesti rahka ja raejuusto sisältävät runsaasti proteiinia. Kannattaa suosia rasvattomia tai vähärasvaisia maitotuotteita sekä maustamattomia jogurtteja, joita voi itse maustaa marjoilla ja hedelmillä. Maidon ja maitotuotteet voi korvata kasviperäisillä soija-, kaura-, riisi- ja mantelijuomilla sekä niistä tehdyillä valmisteilla, vaikka niiden ravintosisällöt poikkeavatkin maitotuotteiden ravintosisällöstä.

Proteiineja eli valkuaisaineita tarvitaan lihasten, luuston ja toimintakyvyn ylläpitoon. Proteiinia saa maitotuotteiden lisäksi kalasta, kanasta, lihasta ja kananmunasta sekä pähkinöistä, herneistä, pavuista, linseistä ja tofusta. Aikuiselle suositellaan noin 1,1–1,3 grammaa proteiinia painokiloa kohden päivässä. Syömällä päivittäin kaksi lämmintä ateriaa, joilla on noin kämmenen kokoinen annos proteiinipitoista ruokaa sekä ruokajuomana maitoa, piimää tai soijajuomaa, turvataan jo iso osa proteiinin saannista. Mikäli päivittäin tulee syötyä vain yksi lämmin ateria, kannattaa esimerkiksi leivän päällä käyttää kokolihaleikkeleitä. Kalaa suositellaan nautittavan 2–3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen, sillä kala sisältää runsaasti myös välttämättömiä omega-3 rasvahappoja sekä D- ja B-vitamiinia.

Proteiinin tarve kasvaa ikääntyneillä, koska syödyn ruoan määrä vähenee ja elimistön kyky hyödyntää proteiinia heikkenee. Proteiinin tarve lisääntyy myös akuutin sairauden tai tapaturman, aliravitsemuksen, infektion tai leikkauksesta toipumisen yhteydessä. Ikääntyneille suositellaan proteiinia 1,2–1,4 grammaa painokiloa kohden päivässä, joka tarkoittaa painosta riippuen noin 70–90 grammaa. Ikääntyneiden olisi hyvä nauttia proteiinipitoisia ruokia joka aterialla, jolloin proteiinin saanti jakautuu tasaisesti koko päivälle. Se lisää proteiinin hyväksikäytettävyyttä ja riittävä proteiinin määrä on helpompi saada täyteen.

Proteiinin lähteitä

Annos	Proteiinimäärä
Lasillinen maitoa	7 g
Pikarillinen jogurttia	7 g
Annos marjarahkaa	15 g
Hernekeittoa 2,5 dl	20 g
Broilerin rintafilee ja perunamuusia	30 g
Lautasellinen kaalilaatikkoo (3 dl)	19 g
Lautasellinen jauheliuhakeittoa (2,5 dl)	10 g
Keitetty kananmuna	7 g
Kourallinen pähkinäsekoitusta (noin 30 g)	5 g

Keinoja lisätä proteiinin saantia

- Nauti lämpimillä aterioilla aina kalaa, kanaa, lihaa tai jotain kasviperäistä proteiininlähdettä, kuten herneitä, papuja tai linssejä.
- Käytä ruokajuomana maitoa, piimää tai soijajuomaa, valmista puuro maitoon.
- Nauti välipalaksi rahkaa, jogurttia tai vaikka raejuustoa hedelmien kera.
- Käytä leikkeleitä tai kananmunaa leivän päällä.
- Lisää salaattiin raejuustoa, tonnikalaa, kanaa, leikkeleitä, kalaa tai kananmunaa.
- Kokeile pirtelöitä, joissa on maitoa, rahkaa tai jogurttia sekä marjoja ja hedelmiä.
- Nauti välipalana lämmin leipä, jonka päällä esim. tonnikalaa tai kinkkua ja juustoa.

D-vitamiinin riittävä saanti on tärkeää, koska sitä tarvitaan mm. luuston hyvinvointiin ja murtumien ehkäisyyn. Hyviä D-vitamiinin lähteitä ovat mm. kala ja D-vitaminoidut maitotuotteet ja margariinit. Ikääntyneet tarvitsevat enemmän D-vitamiinia, koska iän myötä auringonvalossa oleskelu vähenee ja iho ei ole enää yhtä tehokas D-vitamiinin valmistaja. Lisäksi D-vitamiinin saanti ruoasta vähenee ja elimistön kyky hyödyntää ravinnosta saatua vitamiinia heikkenee.

Riittävän D-vitamiinin saannin turvaamiseksi suositellaan D-vitamiinilisää

Ikäryhmä	D-vitamiinilisä
2 vk–1 v	10 µg/vrk ympäri vuoden, äidinmaidonkorvikkeen käytön mukaan, kysy neuvolasta tarkemmin
2–17 v	10 µg/vrk ympäri vuoden
18–74 v	10 µg/vrk tarvittaessa silloin, kun ei käytetä päivittäin D-vitaminoituja maitovalmisteita, rasvalevitteitä ja/tai kalaa vuoden pimeimpänä aikana (loka-maaliskuu)
≥ 75 v	20 µg/vrk ympäri vuoden. Pienempi annos (10 µg/vrk) voi riittää, jos käyttää säännöllisesti ja paljon D-vitaminoituja maitovalmisteita, rasvalevitteitä ja/tai kalaa

Nesteen tarve on yksilöllistä, mutta suositeltavaa on juoda noin 1–1,5 l päivässä. Nesteen tarpeeseen vaikuttavat mm. fyysinen aktiivisuus, ikä ja ympäristön lämpötila. Vesi on paras janojuoma ja ruokajuomaksi suositellaan maitoa, piimää tai vaihtoehtoisesti niiden kaltaisia valmisteita. Alkoholi juomia ei tulisi nauttia päivittäin, eikä suuria määriä kerrallaan.

Suolaa tulee käyttää maltilla, sillä se lisää kohonneen verenpaineen riskiä sekä aivohalvaus- ja sepelvaltimotautikuolleisuutta. Suolan saantia voi vähentää valitsemalla vähäsuolaisia tuotteita ja maustamalla ruokaa yrteillä, pippureilla ja kasviksilla. Sydänmerkki-tuotteissa on käytetty aina vähemmän suolaa. Makuasti tottuu vähempään suolaan muutamassa viikossa.

Rasvoina suositellaan käytettäväksi pääasiassa pehmeää rasvaa sisältäviä tuotteita, kuten kasviöljyjä ja niistä tehtyjä levitteitä (vähintään 60 % rasvaa) sekä öljypohjaisia salaatikastikkeita. Öljyistä rypsiöljy on erityisen hyvä. Hyviä rasvan lähteitä ovat lisäksi kala, pähkinät, siemenet ja avokado. Pehmeistä rasvoista saadaan elimistölle tärkeitä rasvaliukoisia vitamiineja sekä välttämättömiä rasvahappoja. Lisäksi ne edistävät sydän- ja verisuoniterveyttä. Kun ruoanlaitossa käyttää öljyä, leivän päällä vähintään 60 % kasvirasvalevitettä, salaatin tai lämpimän kasvislisäkkeen kanssa öljykastiketta ja syö kalaa ainakin kaksi kertaa viikossa, pehmeän rasvan saannin pitäisi olla tasapainossa.



Muokkaa omaa ruokavaliotasi terveellisemmäksi esimerkiksi näin (VRN 2014)

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset), palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteet → täysjyväviljavalmisteet	Lihavalmisteet, punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljy-pohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteet → vähärasvaiset/rasvatomat maitovalmisteet	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

Erityisruokavaliossa ruoka-aineen tai useamman ruoka-aineen käyttöä rajoitetaan terveydellisistä syistä. Erityisruokavaliot ovat siis osa sairauden hoitoa ja joissain sairauksissa jopa ainoa hoitomuoto. Tavallisimmin erityisruokavaliolla pyritään hoitamaan keliakiaa ja ruoansulatuskanavan sairauksia sekä korjaamaan ravitsemustilaa, verenpainetta tai veren rasva-arvoja. Tavallisia ovat myös laktoositon sekä sappi- ja kihtiopotilaan erityisruokavaliot. Laktoosittomia, hyvänmakuisia tuotteita on nykyään saatavilla runsaasti. Monet ruokavaliosuositukset ovat muuttuneet vuosien myötä, siksi niitä kannattaa aika ajoin tarkistaa. Esimerkiksi diabeetikolle suositellaan nykyään samanlaista monipuolista ruokavaliota, joka on hyväksi kaikkien terveydelle.

Erityisruokavaliota ei pidä koskaan aloittaa varmuuden vuoksi, vaan tarve tulisi aina selvittää ensin. Rajoitus ruokavaliossa heikentää yleensä ruoan maistuvuutta ja ravitsemuksellista laatua. Erityisruokavaliioon siirtyminen on iso muutos. Muutokseen motivointi voi viedä aikaa ja vaatia sinnikkyyttä. Ruokavaliiohjeita ja vinkkejä voi kysyä ravitsemusterapeuteilta.

Lautasmalli ja ateriaritmi ruokavaliion toteutuksen tukena

Lautasmallin avulla on helppo varmistaa, että ruoka-aineita tulee aterialla nautittua sopivissa suhteissa. Lautasmalli toimii riippumatta annoksen koosta. Mallin mukaiset ateriat voidaan koostaa monenlaisista ruokavaihtoehdoista, joko itse tehdyistä tai valmisruoista. Myös keitto-, pata- ja kasvisruokien kanssa voit soveltaa lautasmallia.



Lautasmallin avulla syöt monipuolisesti.

© Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Täytä lautanen näin

- Puolet kasviksia (esim. salaattia, raasteita tai lämpimiä kasvislisäkkeitä öljykastikkeen kera).
- Neljännes perunaa, täysjyväpastaa tai muuta täysjyväviljalisäkettä.
- Neljännes lihaa, kalaa, munaa tai palkokasveja, siemeniä tai pähkinöitä sisältävää kasvisruokaa.

Ruokajuomaksi rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi pala täysjyväleipää, jonka päällä on kasvimargariinia tai kasvirasvaveitettä. Marjat tai hedelmä jälkiruokana täydentävät aterian.

Mikäli syöminen on vähäistä ja ruokahalu huono, voi lautasmallin kasvisten määrän laskea kolmannekseen lautasesta ja vastaavasti kasvattaa perunan ja lihan osuutta.

Säännöllinen ateriarytmi on terveyttä edistävän ruokavalion perusta. Käytännössä se tarkoittaa syömistä noin 3–5 tunnin välein. Näin energiaa saadaan tasaisesti pitkin päivää. Tarvittaessa ateriakertoja tai välipaloja voi lisätä, koska esimerkiksi ikääntyneillä yöllinen paasto ei saisi ylittää 11 tuntia.

Säännöllinen ateriarytmi pitää veren sokeripitoisuuden tasaisena, hillitsee nälän tunteita ja vähentää houkutusta napostella tai ahmia ruokaa ja on tärkeä myös vatsan toiminnan kannalta.

Ateriarytmi toimii myös päivän rytmittäjänä. Päivän ohjelma on hyvä suunnitella niin, että ateriat saa hoidettavan tarpeiden mukaan sopivasti ja joustavasti sijoitettua päivään. Ajoittain kannattaakin tarkastella, onko perheen ateriarytmi kokonaisuuden kannalta toimiva. Esimerkiksi myöhäinen ilta- tai yöpala voi auttaa öisin heräilevää nukkumaan paremmin.

ESIMERKKI PÄIVÄN ATERIARYTMISTÄ

Aamupala klo 7–10

Kaurapuuro (maitoon keitetty) ja marjoja, täysjyväleipä (levite, juustoa, kasviksia), juomaa

Lounas klo 11–13

Broilerinfilee, täysjyväriisiä ja kastiketta, tuoresalaattia öljykastikkeella, maitoa/piimää, täysjyväleipä ja levite, hedelmä

Välipala klo 14–15

Kahvia, marjarahkaa, pähkinöitä

Päivällinen klo 17–19

Uunilohta ja perunamuusia, lämpimiä kasviksia, täysjyväleipä ja levite, maitoa tai piimää

Iltapala klo 19–21

Jogurttia, hedelmiä, mysläiä, juomaa

Seuraa ruoan ja nesteen nauttimista sekä painoa

Ruokailun seurannassa yksittäisellä ruokailulla tai muutaman päivän huonolla syömisellä ei ole kokonaisuuden kannalta merkitystä. Sen sijaan on hyvä miettiä, miten itse on ja miten hoidettava on syönyt esimerkiksi viimeisen viikon aikana. Ruokailun ja ravitsemuksen seuranta on tärkeää, jotta mahdolliset pysyvät muutokset ruokahalussa havaittaisiin. Muutokset ravitsemuksessa voivat olla pieniä, mutta pitkittyessään ne alkavat vaikuttaa toimintakykyyn.

Pohdi, onko oma tai hoidettavan syödyn ruoan määrä vähentynyt tai ruokahalu heikentynyt? Jääkö välipaloja tai iltapaloja väliin? Entä jääkö ruokaa aina lautaselle?





Ruokapäiväkirjan pito voi auttaa ruokailun seurannassa. Ruokapäiväkirjaan kirjataan päivän ruokailut sekä syödyn ruoan ja juoman määrät. Ruokapäiväkirjaa voi pitää esimerkiksi kolmen päivän ajalta viikossa vaikka kuukauden ajan. Voi myös käyttää internetistä löytyviä, sähköisesti täytettäviä ja mm. energiansaantia laskevia ruokapäiväkirjoja (esim. fineli.fi/fineli.fi/ruokapäiväkirja). Mikäli syödyn ruoan määrä on vähäistä, syöminen rajoittunutta tai ruokahalu vähentynyt, ole yhteydessä hoitajaan, lääkäriin tai ravitsemusterapeuttiin.

Esimerkki ruokapäiväkirjasta

AIKA	PAIKKA	RUOAT JA JUOMAT (laatu ja valmistustapa)	SYÖTY MÄÄRÄ	HUOMIOITA
7:15	koti	Kaurapuuroa (maitoon keitetty)	2,5 dl	
		Rasvaton maito	1 dl	
		Kahvia (ei sokeria)	1 kuppi	
		Mustikoita puuron kanssa	0,5 dl	
11:00				Kova nälkä, heikotti
11:30	koti	Jauhelihakastike	1 dl	
		Perunamuusi (valmis muusi, 1rkl margariinia)	2 dl	

Nesteen saantia kannattaa seurata, jos epäilee, että se on riittämätöntä. Elimistö kuivuu, jos se ei saa vettä yhtä paljon kuin sitä poistuu. Elimistön kuivuessa virtsan määrä vähenee ja virtsa muuttuu tummaksi ja sakeaksi. Samalla suu ja kieli kuivuvat. Riittämätön nesteensaanti aiheuttaa nopeasti huonon olon.

Aikuiselle riittää, että juo päivittäin noin 1–1,5 litraa, koska normaalin ravinnon mukana saadaan toinen litra nestettä. Jos syö paljon vesipitoisia ruokia kuten hedelmiä, marjoja ja kasviksia, saa ruoasta vieläkin enemmän nestettä. Toisaalta, mitä kuivempaa ruokaa syö, sitä enemmän on juotava. Nesteen nauttiminen on hyvä painottaa aamupäivään ja päivään, jotta wc-käynnit eivät tekisi yöstä katkonaista.

Ripulin, oksennusten sekä hikoilun ja kuumeen yhteydessä menetetään normaalia enemmän vettä, mikä on korvattava juomalla. Myös verenvuodot, avanteet ja jotkin lääkkeet voivat lisätä nesteen tarvetta. Runsas kahvin, teen ja alkoholin juonti poistaa nestettä elimistöstä.

Nestelistaa voi käyttää muistin tukena, jos epäilee, ettei hoidettava saa tarpeeksi nestettä. Nestelistaan merkitään kaikki saman vuorokauden aikana nautittu ruoka ja juoma ja lasketaan yhteensä. Mikäli pidetään ruokapäiväkirjaa, toimii se samalla nestelistana.

Painon seuranta on helppo tapa seurata ravitsemustilaa käymällä vaa'alla säännöllisesti, esimerkiksi kerran kuukaudessa. Keski-iässä

PAINOINDEKSI

Painoindeksi tarkoittaa painon suhdetta pituuden neliöön. Esimerkiksi 170 cm ja 60 kg painavan henkilön painoindeksi on

$$\frac{60}{1,70 \times 1,70} = 20,761$$

ja eläkeiän alkaessa ylipaino on melko tavallista, mutta ikääntymisen myötä paino alkaa usein laskea. Tässä elämänvaiheessa paino saa kuitenkin jopa hieman nousta ilman, että siitä on terveydelle haittaa. Ikääntyneillä pieni ylipaino suojaa mm. aliravitsemukselta, lihaskadolta ja osteoporoosilta. Ikääntyneille suositeltava painoindeksi on 24–29 kg/m².

Aliravitsemustila voi syntyä vähitellen ja huomaamatta silloin, kun syömisessä on vaikeuksia. Jos laihtuu kolmessa kuukaudessa alle kolme kiloa, puhutaan vielä lievästä laihtumisesta. Yli kolmen kilon laihtuminen samassa ajassa on jo huomattavaa laihtumista. Laihtumisen syy tulisi tällöin selvittää ja olla ajoissa yhteydessä hoitajaan tai lääkäriin. Sairauksista etenkin dementoivat sairaudet ja masennus voivat ilmetä laihtumisena.

Sopivasti ruokaa

län ja sairauksien mukanaan tuomat muutokset saattavat vähentää syömistä ja heikentää ravintoaineiden imeytymistä. Ravintoaineiden tarve ei kuitenkaan pienene sairastaessa ja vanhetessa. Mikäli syö vähän, tulee nautitun ruoan olla ravintoarvoltaan korkealaatuista; pienestä määrästä ruokaa on tärkeää saada riittävästi ravintoaineita.

Ravitsemustilan huononeminen altistaa lisäsairauksille, heikentää toipumista ja alentaa toimintakykyä. Hyvän ravitsemustilan takaamiseksi tulee kiinnittää erityistä huomiota, mikäli ilmenee esimerkiksi ruokahaluttomuutta, masennusta, nielemis- tai puremisongelmia, vatsavaivoja tai tahatonta laihtumista. Sairaudet, kuten munuaissairaudet, syöpäsairaudet, neurologiset sairaudet sekä ruoansulatuskanavan sairaudet vaativat aina erityis- huomiota ravitsemuksen suhteen ja yleensä ravitsemusterapeutin ohjeistusta.

Kun ruoka ei maistu

Ruokahaluun vaikuttavat monet syyt. län tuomat fysiologiset muutokset, vähäinen liikunta, sairaudet, lääkitykset tai tarjotun ruoan soveltumattomuus voivat heikentää ruokahalua. Pelko ja tietämättömyys sairaudesta ja sen vaikutuksista elämään voi myös vähentää ruokahalua ja saada ruoan tuntumaan mauttomalta.



Pohdi, onko hoidettavan ruokahalussa tapahtunut muutosta viime aikoina ja juoko hän tarpeeksi.

Kyky maistaa voi heikentyä sairauksien, lääkkeiden tai suun kuivumisen takia. Makean aistiminen säilyy kuitenkin yleensä hyvin. Makuaistin aisaparina toimivan hajuaistin heikentyminen vähentää myös ruoan nautittavuutta. Mikäli ruoka tuntuu mauttomalta, erilaisten kasvisien, yrttien, mausteiden tai suolan lisääminen ruokaan voi auttaa. Suolan lisäämisen voi korvata happamilla mausteilla, kuten sitruunalla tai etikalla. Kun hajujen ja siten myös makujen aistiminen on heikentynyt, on aterian hyvä tarjota mahdollisimman paljon muita ärsykeitä, kuten värejä, lämpötilaeroja ja erilaisia koostumuksia.

Syljen erityis voi vähentyä, jolloin suu kuivuu. Tällöin ruoan huolellinen pureskelu on tärkeää, koska se lisää syljen eritystä. Tämän vuoksi ei kannata siirtyä helposti pureskeltavaan ruokaan liian nopeasti. Ruoan makukin tulee parhaiten esiin, kun ruokaa pureskellaan riittävästi. Lisäksi on huolehdittava riittävästä nesteestä saannista.



Ruoka ei maistu.

Hampaat tai hammasproteesit kannattaa huoltaa säännöllisesti ja korjauttaa tarpeen mukaan, jotta vältetään syömistä hankaloittavilta kivuliailta haavaumilta ja tulehduksilta suussa. Huonosti istuva proteesi vaikeuttaa kovien ruoka-aineiden kuten kasvien syöntiä, jolloin kuivun, vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti voi heikentyä.

Vatsavaivoja on monenlaisia. Joskus ruokaan tai vatsan toimintaan sijoitetaan tunteita, joita ei muuten osata ilmaista. Elämä voi keskittyä ruoan ympärille tai siihen, mitä vatsa ehkä sietää tai ei siedä. Tällöin on hyvä pohtia, onko taustalla jotain, josta ei ole pystytty keskustelemaan. Asiaa voi rauhassa tunnustella. Painaako jokin, kun tuntuu, ettei mikään ruoka ole sopivaa? Taustalla voi kuitenkin olla vatsan toimintaan vaikuttavia sairauksia, joten jos vatsavaivat hankaloittavat ruokailua, kannattaa olla yhteydessä hoitavaan lääkäriin.

Ravitsemusterapeutin puoleen kannattaa kääntyä, jos

- on syytä epäillä, että hoidettavan ravitsemustila on heikentynyt tai heikkenemässä
- ravinnonsaanti on vähentynyt nielemis- tai puremisongelmien, ruokahaluttomuuden, ruokavalion rajoittuneisuuden tai ruoansulatusongelmien vuoksi
- hoidettavan liikkuminen on vaikeaa ja lihasvoimat ovat heikot
- hoidettava sairastaa muistisairautta, masennusta, vakavaa kroonista sairautta tai on akuutisti sairas
- paino on pudonnut kolmen viimeisen kuukauden aikana yli 3 kg

Näissä tapauksissa riski virheravitsemukselle on kasvanut.



Arkiruoan piristäminen

Ruokahalua voidaan edistää pienilläkin asioilla. Miellyttävä ruokailutilanne ei vaadi suuria valmisteluja tai kaiken laittamista itse. Ennen kaikkea tarvitaan aikaa nauttia ruoasta ja seurasta. Pienillä kattaukseen liittyvillä asioilla ja ympäristökiteijöillä voidaan vaikuttaa tunnelmaan ja saada vaihtelua syömiseen. Taustamusiikki, kaunis kattaus ja pöytäliina tuovat jo piristystä.

Jos hoidettavalla on huono ruokahalu, on ruokailuajoissa hyvä olla joustava ja lisätä ruokailukertoja. Ruokailutilanteesta tulisi tehdä mahdollisimman kiireetön. Mikäli ruokailulla on taipumusta venyä, voi lautanen, jossa on lämmintä vettä välipohjassa, auttaa pitämään ruoan lämpimänä. Jäähdyntyt ruoka menettää makunsa ja tuntuu epämiellyttävältä. Jos ruoka ei maistu, kannattaa lämmittää pienempiä kerta-annoksia.

Tavallisen ruoan houkuttelevuutta voi lisätä pienentämällä annoskokoja. Jos hoidettavan ruokahalu on oikein huono, tärkeintä on turvata riittävä energian ja proteiinin saanti. Kevytsuotteita ei ole enää syytä käyttää, vaan syödä sitä, mikä maistuu. Ruokaan voi lisätä enemmän suolaa, sokeria, kermaa tai rasvoja. Toisinaan ruoan terveellisyydestä voi siis tinkiä.

Pohtikaa yhdessä, miten voisitte juhlistaa arkiruokailua.





Ohjeita ruokahaluttomuuteen

- Hyvät ateria-ajankohdat, kauniit kattaukset ja ruoan selkeä asettelu lisäävät ruokahalua.
- Ruokahalua herätellään makujen, lämpötilojen, rakenteiden ja värien vaihtelulla.
- Tarjotaan pieniä annoksia useasti, esimerkiksi 2 h välein.
- Suositaan mieliruokia ja annetaan hoidettavan vaikuttaa vaihtoehtoihin.
- Keitot ja kirpeät, raikkaat ja kylmät ruokalajit saattavat maistua parhaiten.
- Lisätään ruoan energia- ja proteiinipitoisuutta esimerkiksi öljyillä, voilla, kermalla, sokerilla, pähkinöillä ja runsasproteiinisilla tuotteilla, kuten maitotuotteilla, lihalla ja kananmunalla. Tarvittaessa voidaan käyttää proteiinivalmisteita, kuten juomia, jauheita tai patukoita.
- Käytetään tarvittaessa apteekista saatavia täydennysravintovalmisteita.

Kun pureminen tai nieleminen on vaikeaa

Puremis- tai nielemiskykyä voivat heikentää hampaiden, hammasproteesien ja suun limakalvojen huono kunto sekä suun, nielun ja ruokatorven sairaudet ja jotkut neurologiset sairaudet, kuten ALS, MS-tauti ja Parkinsonin tauti.

Ruoan rakenteella on suuri vaikutus siihen, miten helppoa pureminen ja nieleminen ovat. Jos sylkeä erittyy vähän, on helpompaa syödä kosteaa, runsaasti kasviksia sisältävää, pehmeää ruokaa. Nielemistä voidaan auttaa lisäämällä ruokaan runsaammin kastiketta ja juomalla ruokailun yhteydessä riittävästi.

Rakenteeltaan tasalaatuinen ruoka on helpompaa niellä. Lihakeitto on usein vaikeinta, koska siinä on sekä sitkeää kokolihaa että ohutta lientä. Maito voi joskus lisätä liman muodostumista nielussa ja suussa, mikä lisää nielemisvaikeuksia. Piimä voi tällöin olla parempi vaihtoehto. Puremis- ja nielemisvaikeuksista kärsivä tietää usein itse parhaiten, millaista ruokaa pystyy syömään.

Pehmeä ruoka on ruoansulatukselle parempi vaihtoehto kuin sosemainen, sillä se edellyttää jonkin verran pureskelua. Kun ruoka pureskellaan hienojakoiseksi, erittyy siihen sylkeä, joka tekee ruuasta liukasta ja helposti nieltävää.

Helposti nieltäviä ja pureskeltavia ruokia ovat

- puurot, vellit
- kasvismuhennokset ja -soseet, -keitot, öljyllä pehmenneetyt kasvisraasteet
- murekkeet, munakkaat, laatikko- ja pataruoat, kala
- viili, jogurtti, rahka, jäätelö, pirtelöt
- kiisselit, hyytelöt, vanukkaat, jäädykkeet
- hedelmä- ja marjasoseet

Soseutettuun ruokaan voi olla tarpeen siirtyä, mikäli hoidettavan on vaikea pureskella pehmeääkin ruokaa. Ruoan saa helposti nieltäväksi haarukalla hienontamalla. Vielä hienommaksi soseen saa sauvasekoittimella. Ruoka on houkuttelevampaa, kun soseutetut ruoat pidetään lautasella erillään, eikä yhdistellä niitä toisiinsa. Hoidettavalle on hyvä kertoa, mitä sose sisältää.

Juoksevaa ja nestemäistä ruokaa tarvitaan vasta, kun soseutetun ruoan nieleminen ei enää onnistu.

Hyytelömäiset ruoat kuten vanukas ovat helpoimpia nieltäviä. Apteekissa on myytävänä ruoan **sakeuttamiseen tarkoitettuja suurusteaineita**, joilla esimerkiksi maito, mehu tai kahvi saadaan hyytelömäiseksi. Hyytelömäistä ruokaa on myös kätevä syöttää.

Sosemainen ja nestemäinen ruoka ovat aina ravintoarvoltaan tavallista ruokaa köyhempiä, koska niissä on enemmän vettä. Sosemaiseen ja nestemäiseen ruokaan voidaan lisätä apteekista saatavaa **täydennysravintovalmistetta tai runsaasti energiaa sisältäviä tuotteita**, kuten öljyä ja kermaa. Täydennysravintovalmistetta myydään eri makuisina juomina, jauheina ja pirtelöinä. Sairaalan tai terveyskeskuksen hoitavalta lääkäriltä tai ravitsemusterapeutilta kannattaa kysyä ohjeita ja neuvoja täydennysravintovalmisteen tarpeesta ja käytöstä.



Kuva Pixabay

Hyytelömäistä voi olla helpompi syödä.

Kun ruoka houkuttaa liikaa

On tilanteita, jolloin ruoka maistuu hoidettavalle liiankin hyvin. Hoidettavan painon lisääntyminen tuo terveysongelmien lisäksi vaikeuksia hänen avustamiseensa. Painon hallinnasta ja terveyttä edistävän ruokavalion merkityksestä onkin tärkeää keskustella hoidettavan kanssa.

Hoidettavalla voi esiintyä ruoan ahmimista ja malttamattomuutta ruokailussa. Tällainen käyttäytyminen voi liittyä esimerkiksi kehitysvammaisuuteen, mielenterveysongelmiin, muistisairauksiin tai ahdistuneisuuteen. Malttamattomuus ja ahmiminen voivat olla myös huomion ja mielihyvän hakemista tai ajanvietettä. Mielekkään tekemisen keksiminen voi auttaa suuntaamaan ajatukset pois ruoasta ja ruokailusta.

Hyvin ja rauhallisesti sujuvaa ruokailua ja kohtuullista syömistä on hyvä vahvistaa huomamalla onnistumiset ja antamalla niistä tunnustusta. Hoidettavan ottaminen mukaan ruoan suunnitteluun ja valmistamiseen voi auttaa. Joidenkin kohdalla auttavat pienet, ei syötävät, lahjat tai lupaus jostain mukavasta hyvin sujuneen ruokailun jälkeen. Keinot ovat aina yksilöllisiä hoidettavasta riippuen.

*Pohdi, mikä auttaisi malttamattonta tai ahmivaa ruokailijaa rauhoittumaan.
Mikä voisi kiinnostaa, mistä syntyisi hyvä mieli?*





Jos ahmimista ja ylensyömistä on jatkuvasti, tulee siihen puuttua. Tiheähkö ruokarytmi antaa hyvän pohjan. Liikasyömistä ja ahmimista voi rajoittaa muun muassa annostelemalla ruoan lautaselle ja poistamalla pöydästä muun syötävän. Ruokailua voi myös hidastaa tuomalla ruokaa pöytään vaihteittain: ensin salaattia ja pääruokaa, sitten leipää ja lopuksi mahdollinen jälkiruoka. Tällöin on mahdollista keskeyttää ruokailu ja pyytää hoidettavaa rauhoittumaan ennen kuin ruokailua jatketaan. Ruokailun jatkaminen palkitsee sinällään ja tukee maltillista käytöstä. Onnistumiset kannattaa huomioida heti.

Kun ongelmana on ahmiminen ja liikasyöminen, on tärkeää, että kotiin ostetaan terveellisiä ruokia ja herkut pidetään poissa näkyvistä. Rajoittaminen voi olla myös sitä, että asennetaan lukkoja ruokakomeroihin ja jääkaappiin. Joskus voi riittää lapsilukko komeron oven yläreunaan. Jos kotikonstit eivät auta ja arki muuttuu valtataisteluksi ruoan ympärillä, voi apua saada terveydenhuollon ammattilaisilta ja esimerkiksi kehitysvammaneurolasta, kuntoutusjaksoilta tai asumisharjoittelusta.

Huolehdi myös omasta syömisestäsi

Omaishoitajalla voi oma ruokailu jäädä toisarvoiseen asemaan. Lautasmalli ja ruokakolmio voivat jäädä toteutumatta omalla lautasella, ruokailuvälit venähtää, veden juominen unohtua ja ruokailu muuttua epäsäännölliseksi naposteluksi.

Suunnittelemalla muutaman päivän tai viikon ruoat etukäteen ja tekemällä annoksia valmiiksi pakastimeen tai jääkaappiin saa pidettyä huolta myös omasta syömisestään.

Mikäli hoidettavan ruokailussa avustaminen vie paljon aikaa, on oma ateriarytmi hyvä suunnitella erilaiseksi kuin hoidettavan. Rauhallinen hetki omalle ruokailulle voi löytyä vaikka hoidettavan ruokailujen jälkeen.

Apua ruoan valmistukseen

Monipuolisen aterian valmistaminen itse ei aina ole mahdollista eikä tarpeellistakaan. Elämään mahtuu päiviä ja jaksoja, jolloin riittää, kun jotenkin selviydytään pakollisista toimista. Omaishoitajan kannattaakin miettiä, mitä vaihtoehtoja olisi ruokailun järjestämiseen.

Hyvinvointialueen kotihoidosta voi tilata monipuolisen aterian lämpöpakkauksessa, jolloin yksi päivittäin toistuva ja aikaa vievä toimenpide on hoidettu. Jos hoidettava vain kykenee, voi käydä yhdessä syömässä ravintolassa, läheisessä palvelukeskuksessa tai ruokalassa. Ulkona syöminen piristää mieltä ja tarjoaa ohjelmaa arkeen.



Pohdi, olisiko ulkopuolisesta avusta ruokailun järjestämisessä iloa omalla kohdallanne.

Joillain hyvinvointialueilla omaishoitoasiakkaat voivat saada palveluseleitä, joilla voi hankkia ateriapalvelun yksityisiltä palveluntuottajilta. Kotihoidosta voi kysyä niin sanottua kauppakassipalvelua, jolloin ruokaostokset toimitetaan suoraan kotiin. Myös ruokakaupat tarjoavat



Kauppakassipalvelu arjen helpottajana

kohtuuhintaisia kauppakassipalveluita. Kun ostaa yksityiseltä kotipalveluyritykseltä ruoanvalmistusapua, voi hakea kotitalousvähenyksen verotuksessa. Lisäksi sosiaalihuollon tarpeessa oleva henkilö voi tietyin edellytyksin ostaa esimerkiksi ateriapalveluja yksityiseltä palveluntuottajalta arvonlisäverottomasti (lisätietoa vero.fi).

Arkea helpottaa, kun tekee ruokaa suurehkoja määriä kerralla ja pakastaa ruoan kerta-annoksina. Etenkin soseutettava ruoka kannattaa tehdä isoina määrinä, koska valmistaminen on työlästä. Mikroaaltouuni on turvallinen ja näppärä väline keittiössä: sen avulla lämmittää helposti valmiin aterian sellainenkin, joka ei vammansa tai sairautensa vuoksi kykene itse valmistamaan aterialla alusta loppuun.



Kerta-annoksia jääkaappiin ja pakastimeen

Vaihtelua ruokavalioon

- Pakastevihanneksilla voi monipuolistaa aterialla helposti.
- Kaupan valmistamat ruoat maistuvat kotitekoisilta.
- Lihatuotteita on saatavilla monessa muodossa, jopa nopeasti kypsävinä lastuina.
- Valmisrahkat toimivat hyvänä proteiinipitoisena välipalana.
- Hyödynnä myös muita tarjolla olevia puolivalmiita ja valmisruokia.



Ruokailussa avustaminen ja syöttäminen

Ruokailussa avustamisessa tarvitaan hienotunteisuutta ja malttia antaa apua vain tarpeen mukaan. Mahdollisuus vaikuttaa siihen, mitä syö, missä ja milloin, sekä omatoimisuus lisäävät hoidettavan itsetuntoa ja edesauttavat ruokailua. Pöydän ääressä ruokailuun tulee kannustaa niin pitkään kuin se on mahdollista.



Pohdi, mitä hoidettava pystyy vielä tekemään itse ja mihin hän tarvitsee apua.

Avun tarve ruokailussa saattaa aiheuttaa avuttomuuden ja alemmuuden tunteita. Siksi on tärkeää, että omaishoitaja avustaa niin vähän kuin mahdollista. Joskus riittää, että ruoka anostellaan lautaselle ja tarvittaessa paloitellaan. Avustaessaan hoidettavaa syömisessä, voi omaishoitajalla olla itsellään toinen haarukka tai lusikka, jolla hän välillä auttaa. Jos aterimen vieminen suuhun ei onnistu, saattaa leivän syöminen kuitenkin onnistua. Kun saa syödä itse, vaikka vähän hitaammin tai heikommin, on enemmän omillaan.

Omaishoitajalta vaatii kärsivällisyyttä antaa hoidettavan syödä ja juoda itse silloin, kun se ei enää suju kovin hyvin. Ympäristö suttaantuu, murusia tippuu lattialle ja ruokailu vie aikaa. Kärsivällisyyttä voi harjoitella, se on taito muiden taitojen joukossa.

Käsien pesu on osa miellyttävää ruokailua.

Käsien pesemiseen voi käyttää tarvittaessa kosteuspyyhkeitä.

Käsien pesu on paras keino flunssan ja muiden tarttuvien sairauksien ehkäisyyn.

Kannusta hoidettavaa syömään itse.



Omaishoitajan tulee huomioida oma jaksamisensa. Arkipäivät ovat erilaisia. Huonona tai kiireisenä päivänä voidaan hyvästä periaatteesta joustaa ja tehdä toimet niin kuin ne joutuisammin sujuvat. Jos on kiire, voi hoidettavaa avustaa enemmän, jotta ehtii myös omiin menoihinsa. Toisaalta on mukava välillä myös helliä läheistä tekemällä hänen puolestaan jotain ylimääräistä. Näinhän me toimimme elämässä muutenkin: olemme toinen toisiamme varten ja osoitamme rakkautta, kiintymystä ja arvonantoa. Arki vaatii erilaisia ratkaisuja eri tilanteisiin.



Kuva Shutterstock

Iloa toisen hellimisestä

Hyvä ruokailuasento on kaiken lähtökohta

Hyvä ruokailuasento pöydän ääressä löytyy, kun tuoli ja pöytä ovat sopivan korkuiset. Nieleminen onnistuu parhaiten, kun jalat ylettyvät hyvin lattiaan ja asento on lievästi etukumarainen.

Vuoteessa ruokaileva hoidettava tuetaan hyvään istuma-asentoon esimerkiksi tyynyjen tai kii-
latyynyjen avulla. Nielemisen kannalta puoli-istuva, takakenoinen asento on erittäin vaikea ja lisää riskiä ruoan joutumisesta hengitysteihin. Jos hoidettava ei voi istua sängyssä edes tuetuna, vaihtoehtona on hyvä kylkiasento siten, että paremmin toimiva käsi jää päällimmäiseksi ja käyttöön. Ruoka asetetaan niin, että hoidettavan on helppo ruokailla ja syötettäessäkin niin, että hän näkee, mitä on tarjolla.

Ruokailuasento vuoteessa



Kuva Shutterstock



Apuvälineitä omatoimisen ruokailun tueksi

Varsinaisten ruokailun apuvälineiden lisäksi on hoidettavalla ruokaillessaan oltava myös muut hänen tarvitsemansa apuvälineet, kuten esimerkiksi silmälasit ja kuulolaite.

Ruoan näkeminen on olennainen osa ruokailua, se lisää ruokahalua ja nautintoa. Ruoan näkemistä ja erottamista taustastaan voi helpottaa värikontrastilla: kirkkaan värinen lautanen erottuu vaaleasta pöydästä ja vaalea lautanen kirkkaasta pöytäliinasta, samoin vaalea ruoka tummalta lautaselta ja päinvastoin.

Vuodepöytä tai -tarjotin on hyvä ratkaisu vuoteessa ruokailevalle.

Muovitettu ruokalappu tai kertakäyttöruokalappu on hyvä apu, jos hoidettavan kädet vapisevat tai hänen on muuten vaikea hallita käsien liikkeitä. Vaikka ruokalapun käyttäminen voi herättää vastustusta, voidaan sillä välttää mielihapaa, joka syntyy vaatteiden sotkeutumisesta. Ruokailun jälkeistä siivoamista helpottaa, kun ruokapöydän alla ei ole mattoa tai matto on muoviva, jolloin sen on helppo pestä ja kuivuu nopeasti.

Omatoimista ruokailua helpottaa lautasen alle sijoitettava **liukueste** tai tavallinen kostea pikukuppyhe, esimerkiksi tiskiliina. On myös lautasia, joissa on imukuppi pohja tai vaihtoehtoisesti välipohjassa paino pitämässä lautasta paikallaan. Näissä lautasissa on myös erityismuotoiltu kovera sisäreuna, jolloin ruoan kalastaminen lusikkaan on helpompaa.

Vuodetarjotin





Kostea liina auttaa pitämään lautasen paikoillaan.

Juomista helpottamaan on saatavilla erityismuotoiltuja mukeja. Kannellinen nokkamuki on kätevä, jos kädet vapisevat. Nokkamukeihin on saatavissa myös läikkykansia, jotka estävät juoman läikkyvän voimakkaassakin tärinässä tai äkkinäisissä liikkeissä. Velliä ja kiisseliä varten on isolla reiällä varustettuja nokkamukeja. Nokkamuki ei ole kuitenkaan suositeltava nielemisvaikeuksista kärsivälle tai muuten heikkokuntoiselle, sillä nokkamukista juodessa pää kallistuu usein taakse, mikä vaikeuttaa nielemistä ja nestettä voi joutua vahingossa hengitysteihin. Viinopohjaisista mukeista juominen on helppoa päätää kallistamatta.

Hyvä juomisen apuväline on myös taittuva pilli ja muovimuki. Kun laittaa mukiin pienen määrän nestettä kerrallaan, tulee vahinkoa vain vähän, vaikka muki putoaisi tai kaatuisi.



Nokkamuki helpottaa juomista.



Omatoimisen ruokailun tueksi

- Hoidettava saa vaikuttaa siihen, mitä syö.
- Riittävästi aikaa ruokailuun.
- Hyvä istuma-asento, sopivan korkuinen pöytä ja tuoli.
- Autetaan tarvittaessa ruoan ottamisessa, paloittelussa ja syömisessä.
- Ruokailun apuvälineet käyttöön: liukeste lautasen alle, erityismuotoillut mukit, lautaset ja aterimet.



Ruokailun apuvälineitä



Erityismuotoiltu haarukka vasenkätiselle



Erityismuotoiltu haarukka oikeakätiselle

Syömisapuvälineitä on monenlaisia. Tukevavartiset aterimet helpottavat tarttumista ja pysyvät hyvin kädessä, vaikka käden puristusvoima olisi heikko. Käden liikerajoituksen aiheuttamaa haittaa helpottamaan on olemassa eri tavalla taivuteltuja haarukoita, veitsiä ja lusikoita sekä aterimia, joita voi itse muotoilla sopivaan kulmaan. Henkilölle, jolla on vain yksi käsi käytössä, on kehitetty monipuolisia yhdistelmäaterimia. Esimerkiksi veitsi-haarukka on aterin, jossa on piikkien lisäksi ruoan leikkaamiseen soveltuva reuna.

Toimintaterapeutit ja fysioterapeutit osaavat neuvoa ruokailun apuvälineiden hankinnassa ja käytössä ja heiltä kannattaa kysyä lisäohjeita.



Syötä maltilla

Kuva Shutterstock

Syötä maltilla

Syöttäminen on hyvin tunnelatautunut tilanne. Hoidettavasta voi tuntua toivon menettämiseltä ja luovuttamiselta, kun syöminen itse ei onnistu. On tärkeää olla hienotunteinen hoidettavaa kohtaan.

Omaishoitajan on hyvä olla syöttäessään samalla tasolla hoidettavan kanssa. Tämä on tärkeää katsekontaktin ja ruokailun sosiaalisen merkityksen kannalta. Omaishoitajan tulee kiinnittää erityistä huomiota omaan asentoonsa, sillä muuten lihakset jännittyvät helposti. Haitallisen vartalon kiertoasennon voi välttää asettumalla kohtisuoraan hoidettavan eteen tai hoidettavan viereen siten, että oikealla kädellä syötettäessä istutaan hoidettavan oikealla puolella.



Kuva Shutterstock

Syöttäminen pöydän ääressä

Syöttäminen vaatii keskittymistä ja aikaa, jotta ruokailu olisi rauhallista ja miellyttävää. Aterian asettaminen hoidettavan nähtäville ja tarjolla olevasta ruoasta jutustelu lisää ruokailuhetken miellyttävyyttä. Etenkin vaikeasti dementoituneelle tällä voi olla suuri merkitys.

Syötettäessä tarjotaan pieniä suupaloja kerrallaan hoidettavan toivomassa järjestyksessä ja vaihtelevasti ruokaa ja juomaa. Ruokia ei tule sekoittaa yhteen lautasella. Koska ruoan tuputtaminen tuntuu hoidettavasta usein pahalta, ruokailijan omaa tahtia tulisi myötäillä mahdollisimman pitkälle. Ruoan pureskeluun pitää antaa riittävästi aikaa ja odottaa hoidettavalta pientä vihjettä ennen kuin ojennetaan uutta annosta. Näin vältetään myös riskiä, että ruokaa joutuu hengitysteihin. Aterian päätteeksi tarjotaan hoidettavalle vettä suun huuhtelemiseksi.



Syömällä hyvää mieltä ja vireyttä

- Ruokavalion monipuolisuus, värikkyys ja säännöllisyys ovat terveyttä edistävän ruokavalion perusta.
- Terveiden kannalta tärkeimpiä ovat päivästä toiseen toistuvat ruokavalinnat.
- Vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve ei vähene, vaikka energiantarve vähenisikin iän ja sairastamisen myötä. Ruoan laatu on entistäkin tärkeämpi!
 - Suun ja hampaiden hyvä kunto auttavat nauttimaan ruoasta.
 - Ruoan sopivalla rakenteella voi helpottaa nielemistä.
 - Itsenäinen tai autettu ruokailu sujuu sopivilla apuvälineillä: ruokalappu, lautasen sisäreunan oikea muoto, lautasen liukueste tai painopohja, muotoillut aterimet ja muki sekä värien käyttö astioissa.
- Ruokailussa avustetaan vain tarpeen mukaan ja avun määrää lisätään asteittain.
 - Syöttäminen vaatii keskittymistä pelkästään ruokailuun.

Suosituksia päivittäin käytettäville ruoka-aineille

Ruoka-aineet	Miksi syödä?	Suositteluvia vaihtoehtoja
Kasvikset, hedelmät ja marjat	Runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita, kuitua, antioksidantteja. Runsas käyttö pienentää mm. riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, aikuistyyppin diabetekseen sekä joihinkin syöpiin.	Tuoreet ja kypsennetyt juurekset, vihannekset, marjat ja hedelmät sekä sienet. Sokeroituja ja suolattuja valmisteita ei suositella käytettäväksi päivittäin.
Viljavalmistet	Hyvä energian, kuidun, vitamiinien (B) ja kivennäisaineiden (sinkki, seleeni, rauta) lähde. Kuidun avulla voidaan huolehtia mm. suoliston toiminnasta.	Täysjyväviljavalmistet, kuten runsaskuituiset leivät (väh. 6 g/100 g kuitua), täysjyväriisit ja -pastat, puurot, myslit, hiutaleet, leseet, suurimot.
Rasvat	Kasviöljyt ja niistä tehdyt margariinit ja kasviöljypohjaiset rasvaliikkeet sisältävät runsaasti tyydyttymätöntä rasvaa ja E-vitamiinia ja kasviöljypohjaiset rasvaliikkeet lisäksi D-vitamiinia.	Kasviöljypohjaiset margariinit (väh. 60 % rasvaa), kasviöljyt ja niistä tehdyt salaattikastikkeet.
Maitovalmistet	Hyviä proteiinin, kalsiumin, jodin ja monien vitamiinien, erityisesti D-vitamiinin lähteitä.	Vähärasvaiset tai rasvattomat maito, piimä, maitovalmistet ja juustot.
Liha, kala, kana, kananmuna	Hyviä proteiinin lähteitä. Kala on myös hyvä monitydyttymättömien rasvojen ja D-vitamiinin lähde. Lihassa on runsaasti hyvin imeytyvää rautaa.	Kalat, kana, vähärasvainen sian ja naudan liha sekä kokoliuhvaliikkeet ja kananmunat.
Nesteet	Vesi on välttämätön aine. Vettä on esimerkiksi kudostenesteissä, veressä ja ruuansulatusnesteissä.	Vesi, vähän natriumia sisältävät kivennäisvedet, sokerittomat juomat, ruokajuomana maito/piimä tai niiden kaltainen kasviperäinen juoma, kuten soija- tai kaurajuoma.



Suositeltava käyttömäärä	Huomioitavaa
<p>Vähintään 500 g eli noin 5–6 annosta päivässä. Annos tarkoittaa yhtä keskikokoista hedelmää, 1 dl marjoja tai 1,5 dl salaattia tai raastetta.</p>	<p>Jos syödyn ruoan määrä on vähentynyt ja riittävän energian saanti on vaikeaa, voi päivittäistä kasvisten määrää hieman pienentää.</p> <p>Puremis- ja nielemisongelmissa syömistä helpottaa esim. kypsentäminen, öljyn lisääminen raasteisiin. Lastenruokahyllyllä on valmiita hedelmä- ja marjasoseita.</p>
<p>Vaihtelee energiantarpeen mukaan. Suositeltava päivittäinen käyttömäärä on noin 6–9 annosta, esimerkiksi lautasellinen puuroa, 2–4 täysjyväleipää ja 2 dl täysjyväpastaa.</p>	<p>Pyri siihen, että vähintään puolet käyttämästäsi viljatuotteista on täysjyväviljaa.</p> <p>Suosi vähän suolaa sisältäviä leipiä.</p> <p>Valitse muroista runsaskuituinen, vähäsuolainen ja vähäsokerinen vaihtoehto.</p>
<p>Noin 6 tl margariinia (>60 prosenttia rasvaa) ja 1–2 rkl kasviöljyä tai juoksevaa margariinia energiantarpeesta riippuen päivittäin.</p>	<p>Rypsiöljy sisältää runsaasti terveyttä edistäviä n-3-rasvahappoja. Pähkinät, siemenet, kala ja avokado sisältävät myös hyvää rasvaa.</p> <p>Voi ja voita sisältävät rasvaseokset sisältävät vähemmän hyviä rasvoja.</p> <p>Sydänmerkki-tuotteissa rasvan laatu on parempi.</p>
<p>Noin 5–6 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja 2–3 viipaletta juustoa päivittäin.</p>	<p>Nestemäiset maitovalmisteet voi korvata kasvipiperäisillä soija- tai kaurajuomilla.</p>
<p>Lämpimillä aterioilla oman kämmenen kokoinen annos lihaa/kanaa/kalaa/ kasvipiperäistä proteiinia. Kalaa 2–3 kertaa viikossa.</p>	<p>Suosi kalaa ja siipikarjan lihaa ja nauti punaista lihaa, makkaroita ja suolaisia lihavalmisteita harvemmin.</p> <p>Valitse lihavalmisteet vähärasvaisina.</p>
<p>Noin 1–1,5 litraa nestettä/vrk. Myös ruoan mukana saadaan nestettä. Happamia tai sokeroituja juomia ei kannata käyttää janojuomana.</p>	<p>Veden tarve lisääntyy mm. runsaasti hikoillessa ja ripulin yhteydessä.</p> <p>Säännöllinen ja runsas alkoholin käyttö heikentää terveyttä. Alkoholin päivittäistä käyttöä ei suositella.</p>

Lähteet

Hoitotyön perusteet.
Toim. Jahren Kristoffersen N. & Nortvedt F. & Skaug E. 2006.
Edita, Helsinki.

Ikääntyneen ravitseminen ja erityisruokavaliot
– opas ikääntyneitä hoitavalle henkilökunnalle.
Dieettimedia Oy 2008.

Ravitsemushoito.
Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin,
palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin.
Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010.
Edita Prima Oy.
Helsinki 2010.

Sinisalo L. 2015.
Ravitseminen hoitotyössä.
Edita Publishing Oy.
Helsinki 2015.

Syö hyvää -hanke (syohyvaa.fi),
Kuluttajaliitto.

Terveyttä ruoasta.
Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.
Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.
Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
Tampere 2014.

Omainen hoitajana

-opassarja on tehty kotona hoitamisen

ja auttamisen tueksi tilanteisiin,

joissa hoidettava läheinen

on aikuinen.

Oppaiden tavoitteena on myös

rohkaista omaishoitoperheitä

hakemaan apua, koska kaikesta

ei tarvitse selviytyä yksin.



Omaishoitajaliitto

omaishoitajat.fi