

**Ravitsemusfoorumi 2015**  
**Ikääntyneiden ruokapalvelut kehittyvät**  
**käytäntöä ja hyviä kokemuksia Lappeenrannassa**

Elina Särmälä, ruokapalvelujohtaja  
 10.9.2015



### **Saimaan Tukipalvelut Oy**

- Saimaan Tukipalvelut Oy on aloittanut toimintansa vuonna 2010. Yhtiön perustaminen tapahtui samaan aikaan, kun Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (Eksote) muodostettiin. Omistus jakaantuu siten, että Lappeenrannan kaupunki omistaa 64 %, Eksote 30 %, Imatran kaupunki 5 % ja Taipalsaaren kunta n. 1%. 1.1.2016 Imatran kaupungin ruokapalvelut integroidaan osaksi Saimaan Tukipalveluita.
- Saimaan Tukipalvelut Oy:n tehtävänä on tuottaa asiakkaiden kumppanina terveyttä edistäviä ruoka-, puhtaus- ja tekstiilipalvelukokonaisuuksia joustavasti ja taloudellisesti. 1.5.2015 alkaen myös kiinteistöhuoltopalveluita
- Toimintaa kaikissa Etelä-Karjalan kunnissa
- Yhtiössä työskentelee noin 870 henkilöä.
  - Ruokaa valmistetaan päivittäin n. 15 000 annosta, n. 5.1 miljoonaa suoritetta vuositasona
  - Siivottava pinta-ala on noin 390 000 m<sup>2</sup>
  - Liikevaihto on n. 40 miljoonaa €



## Ruokapalvelun kehittäminen Lappeenrannassa

- Kaikki valmistettava ruoka on terveyttä edistävää, erityisruokavaliot huomioidaan tarpeen mukaisesti erikseen
- Ruoantuotantotapa on pääasiassa perinteinen Cook and serve
- Tehostetussa palveluasumisessa, palveluasumisessa ja pitkäaikaisosastohoidossa on käytössä hajautettu ruoanjakelu
- Ruokalistat ovat 6-viikon kiertävät listat, jotka päivitetään kolme kertaa vuodessa. Juhlapyhät ja poikkeuspäivät ovat huomioitu erikseen
- Raaka-ainevalinnoissa on kiinnitetty erityinen huomio ravitsemukselliseen laatuun
- Reseptiikka on vakioitu ja tuotekehitykseen panostetaan merkittävästi
- Ruokat valmistetaan perinteisillä menetelmillä ja suositaan esikäsiteltyjä perusraaka-aineita



## Ruokapalvelun toteuttamisen periaatteet

- Palvelun tilaaja (Eksote) ja palvelun tuottaja (Satu Oy) ovat laatineet palvelusopimuksen, jossa kuvataan ruokapalvelun taso ja tuotteistus sekä perusruokavalioiden, että erikoisruokavalioiden osalta
- On sovittu periaatteet ruoan rikastamisesta ja rajapinnoista keittiön ja osaston välillä
- Ruokalistat on suunniteltu siten, että päivittäinen energia- ja ravintoainesisältö olisivat mahdollisimman tasainen aamupalasta iltapalaan. Ei "aamutankausta" ja yöpaastoa
- Päiväkahvia / välipalaa ei tarjota lounaan yhteydessä
- Kaikki aterianosat tarjotaan myös päivällisellä ja iltapalalla
- Tarvittaessa tarjotaan ravintolisiä osastolla varsinaisten aterioiden välissä
- Sovitaan käytännössä, miten ruokien tilaaminen tapahtuu
- Sovitaan yhteisesti käytettävästä terminologiasta väärinkäsitysten välttämiseksi
- Huolehditaan, että henkilökunta sekä keittiössä että osastolla tuntevat ja tietävät toimintatavat. Tässä valitettavan paljon edelleen kehitettävää



## Keinoja ruokien rikastamiseksi ja rakenteen muuntamiseksi

- Ruokien rikastaminen ja rakenteen muuntaminen elintarvikkeilla
  - Eniten käytetty menetelmä, jossa ruokavalio pohjautuu perusruokaan, jonka energia- ja proteiinipitoisuutta parannetaan ruokalajiin soveltuvilla raaka-ainelisäyksillä
  - Pienet runsaasti energiaa ja proteiinia sisältävät ateriat
  - Lisätään välipalojen määrää tai
  - Tarjotaan vaihtoehtoisia ruokia ja välipaloja
- Ruokien rikastaminen ja rakenteen muuntaminen kliinisillä valmisteilla
  - Käytetään jonkin verran silloin, kun annoskoko on erityisen pieni ja ruoan rikastamiseen eivät riitä rasva-, proteiini ja hiilihydraattilisäet
  - Käyttöä rajoittavat kliinisten valmisteiden aiheuttamat ei toivotut ”sivumaut”
- Vaihtoehtoruokat ja välipalat
  - Vaihtoehtoruokien/toiveruokien suosio lisääntyy jatkuvasti, mutta voisi niitä voisi käyttää nykyistä enemmän
  - Välipaloilla saadaan helposti rikastettua ruokavaliota. Esimerkiksi iltapäivän kahvileipä voidaan vaihtaa jäätelöön, rahkaan tai pirtelöön



## Ruokien rikastaminen luonnollisin keinoin

- Monipuolinen ja maukas ruoka, johon lisätään ruokalajista riippuen:
  - rasvaa ja öljyä. Suositaan kasvisöljyjä ja margariinia, jossa korkea rasva-%. Ikäihmisille myös voi-margariiniseosta tai voita
  - kasvipohjaista kermaa, jonka rasva-% korkea, kermaa, ranskankermaa, smetanaa
  - kylmiin ruokiin ja kastikkeisiin runsasrasvaista jogurttia, kermaviiliä, rahkaa
  - juustoa eri muodoissaan ruoanvalmistuksessa
  - leikkeleitä, juustoa, kalaa ja kananmunaa ruoan lisänä myös aamu- ja iltapalalla



## Ruokavalion rikastaminen luonnollisin keinoin

- Välipalat
  - Lisätään välipalojen määrää
  - Vaihetaan runsasenergiseemmiksi ja proteiinirikkaammiksi korvaamalla iltapäivän kahvileipä
  - Erilaiset juotavat pirtelöt ja smoothiet erittäin pidettyjä
  - Rahka- ja jogurttipohjaiset lusikoitavat välipalat
  - Suolaiset leivonnaiset, munavoi, silli
- Vaihtoehtoruokalista
  - Perusruokalistan ohella vaihtoehtolista, jolla erityyppisiä toiveruokia, runsasenergiisiä ja –proteiinipitoisia
  - Hoitajat voivat tarpeen mukaan tilata asiakkaan toiveruokaa tai energiasisällöltään rikkaamman ruoan perusruoan tilalle



## Ruoan maku, ulkonäkö ja rakenne

- Ruoan tulee olla luonnollisen makuista ja selkeästi tunnistettavaa. Erityisesti ikäihmiset kaipaavat vanhoja tuttuja makuja, vaikka ruoka poikkeaisi rakenteeltaan tai ulkonäöltään normaaliolomuodostaan
- Vaikka ruoka olisi soseutettua tai pehmeää, tulisi sen olla selkeätä ja kauniisti lautaselle aseteltua. Apuna voi käyttää annostimbaaleja
- Sosemaisena ruoan rakennetta voi parantaa saostavilla raaka-aineilla tai kliinisillä valmisteilla
- Pehmeän ruoan voi valmistaa samoilla raaka-aineilla, mutta erilaiseen muotoon -> pääasia, että ruoka maistuu hyvältä



## Kotipalveluateriat, kylmää vai kuumaa?

- Kun kotipalveluaterian tarve on ilmeinen, tulisi kotipalvelun tai omaisen pohtia asiakkaalle/omaiselle soveltuvin ateriavaihtoehto ja toimitustaajuus
- Kotipalveluateria kuumana
  - Jos asiakkaalla on toimintakykyä enää vähän jäljellä, muistisairautta, eikä avustajaa ruoka-aikaan, on kuumana toimitettava kotipalveluateria paras vaihtoehto. Sopii taajama-alueelle
- Kotipalveluateria kylmänä
  - Soveltuu, jos asiakkaalla ei ole muistisairautta ja toimintakykyä on jäljellä riittävästi tai kotona käy avustaja päivittäin. Soveltuu erityisesti haja-asutusalueelle.
- Kotipalveluateria pakasteena
  - On käyttökelpoinen ratkaisu asiakkaalle, jolla ei ole muistisairautta ja on omatoinen. Soveltuu hyvin haja-asutusalueelle, jossa pitkät välimatkat



## Kotipalveluateriat - kokemuksia Lappeenrannasta

- Etelä-Karjalassa kotipalveluateriatarpeen määrittää Eksoten kotipalvelun työntekijä
- Aloite kotipalveluaterian tarpeesta tulee usein myös omaiselta tai omaishoitajalta -> aina kuitenkin Eksoten tarveharkinta
- Saimaan Tukipalvelut Oy tuottaa ateriapalvelun. Alueella on myös muita ateriapalvelun tuottajia
- Ateriatilauksen tekee kotihoidon työntekijä tai kuntoutushoitaja, joskus myös omainen
- Prosessi kulkee tilauksesta laskutukseen sähköisenä; "Kotipalveluateriapaketti" pitää sisällään aterian, kuljetuspalvelun, asiakasrekisterin sekä laskutuksen
- Kotipalvelun piiriin kuuluvien asiakkaiden määrä on lisääntynyt huomattavasti ja samalla he ovat yhä huonompikuntoisia. -> kotiin annettavia palveluita tarvitaan enemmän ja niiden tulee olla yksilöllisempiä



## Ikäihmisten ja kuntoutujien ruokapalvelut Lappeenrannassa

- Ravitsemus nähdään tärkeänä osana ikäihmisen ja kuntoutujan terveyttä ja toimintakykyä. Asiaan on erityisesti kiinnitetty huomiota hoivasektorilla
- Kotiin annettavien palveluiden määrä lisääntyy ja laitoksissa ravitsemushoidon tarve on muuttunut yksilöllisemmäksi
- Tieto ruokien rikastamisen keinoista ja rakennemuuntelusta on olemassa, sekä hyvästä ravitsemushoidosta. Ongelmia edelleen käytännön toteutuksessa ja tiedon kulussa
- Ruoan tulee olla huolellisesti valmistettua, maukasta sekä yksilölliset tarpeet huomioivaa. Tuttuja makuja ja sopivasti uutta



Terveyttä edistävää palvelua!

