

Elämänmakuista!

Ruoan merkitys muistisairaana ihmisen elämänlaadussa

Maaret Meriläinen
Toimintaterapeutti
Oulun Seudun Muistiyhdistys ry

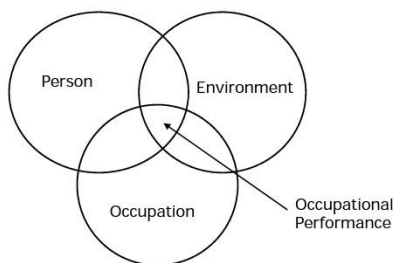
Ruoan merkitys ihmiselle

- Elämän aikana kaikille ihmisille syntyy eri toiminnoille omia merkityksiä. Siksi myös ruoka ja ruokailu merkitsevät jokaiselle eri asioita.
- Ruoalla on muitakin merkityksiä kuin vain ravitsemuksellinen merkitys. (Symbolinen merkitys)
- Tuttu ruoka, maut ja tuoksut tukevat muistisairaana ihmisen identiteetin säilymistä samoin kuin esimerkiksi valokuvat tai tuttu musiikki.

Maut ja muistot

- <http://lapsuusmuistelua.vuodatus.net/sivut/herkut>
- Makumuistot: vaikea kuvata, mutta hyvin vahvana mielessä. Jotain makua voi kaivata koko loppuikänsä. Voimakas myönteinen makumuisto koostuu monista asioista. Muistamme tuoksun ja maun, mutta tiedostamatta voimme muistaa myös syömishetkeen liittyneet tilanteet ja tunteet.
- Parhaimmat makumuistot eivät välttämättä toimisikaan enää myöhemmin
- Ikääntyminen ei vaikuta yleensä makuasteisiin, mutta hajuaistiin se voi vaikuttaa (makumuistot ovat oikeastaan hajumuistoja.) Ruoanmaistaminen voi muuttua. Yksittäiset hajut ja maut voi aktivoida muistoja ja herättää voimakkaitakin muistoja hyvässä ja pahassa.

Person-Environment-Occupation Model of Practice (Law et al 1996)



Toiminta: Ruokailu palvelutalon ruokasalissa yhdessä toisten kanssa.

Ihminen: Ruoan merkitys ihmiselle. Ruokaan ja ruokailuun liittyvät henkilökohtaiset tavat ja tottumukset. Onko ruoka vain mahan täytettä? Onko tarjolla mieliruokaa? Kenen seurassa saa syödä? Millainen mieliala on? Hahmottaako ihminen hyvin ruoan ja välineet?

Ympäristö: Millainen ilmapiiri? Kiire? Häly? Kauniit puitteet? Arvostava henkilökunta?

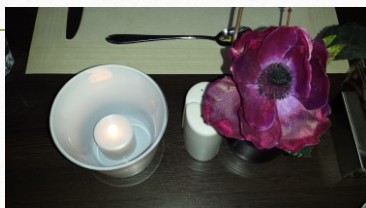
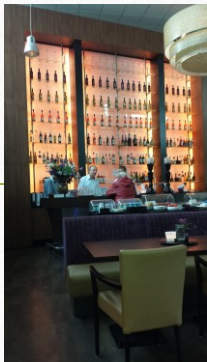
Kuinka tehdä ruokahetkestä muistisairaalle mukavampi?

- Hiljennetään taustamelu esim. sulkemalla tv ja radio, rauhallinen tila
- Noudatetaan rutiineja, sillä ne tuo turvaa ja pysyvyyden tunnetta.
- Ruokailu voidaan aina aloittaa vaikka samalla yhteislaululla.
- Hyvä valaistus, riittävä kontrasti
- Ruokailu tila sopivan pieni (ja myös sopivan iso, että siellä mahtuu liikkumaan)
- Muistisairaalla voi heikentyä tunne nälästä. Tai hän ei muista syöneensä ja syö uudelleen. Mikäli nälän tunnetta ei ole, voi syöminen jäädä. Ruokailuun voi houkutella mm. ruoan ja ruokailun vetovoimaa lisäämällä. Kaunis kattaus, rauhallinen klassinen musiikki taustalla...

Kuinka tehdä ruokahetkestä muistisairaalle mukavampi?

- Kun kysytään toiveita ruokaan ja ruokailuun, osoitetaan välittämistä ja arvostusta.
- Tuttu ruoka lisää turvallisuuden tunnetta.
- Tuttu ruoka luo puitteet luontevalle vuorovaikutukselle ja menneiden muistelulle.
- Vuodenaikojen huomioinen ruoissa tukee muistisairaana aikaorientaatiota.
- Kiireettömyys ja sopiva apu. Älä syötä, jos muistisairas osaa syödä itse. Apuvälineet.
- Istumajärjestys, ilmapiiri
- Mahdollisuus osallistua ruoanvalmistamiseen tai ainakin mahdollisuus seurata mitä tapahtuu.
- Muistisairaana ruokailuhetkeä voi häiritä mm. vierailijat ruokailun aikana, hoitajien taskussa kirkuttavat puhelimet ja lääkkeiden jako ruokailun aikana.

De Hogeweyk – muistisairaiden kylä



Ruoka ei ole vain poltto-
ainetta vaan sillä on suuri
merkitys muistisairaan
elämänlaadulle.
Mitä vanhemmaksi
tullaan, sitä enemmän
korostuu ruoan merkitys
mielihyvän lähteenä.

Muistisairas keittiössä

- Välineiden käyttäminen voi vaikeutua ja turvallisuus täytyy huomioida, mutta yhdessä tehden onnistuu monet asiat. Myös uuden oppiminen.
- Ruoan valmistaminen, esillelaitto ja syöminen vaativat monia taitoja mm. ohjeiden ymmärtäminen, muisti, looginen päättely, hahmottaminen, hieno- ja karkeamotoriikka... →loistavaa kuntoutusta muistisairaille
- Ruoan tekeminen ja syöminen yhdessä tukee sosiaalista toimintakykyä ja tunnetta tavallisesta elämästä. Kotonakin olisi hyvä antaa muistisairaalle osallistua tekemiseen hänen taitojaan vastaavasti.

Muutamia onnistuneita kokeiluja ruoan
parissa muistisairaiden ja omaisten kanssa

Keittiöryhmä Maista ja Muista

- Toteutettiin yhteistyössä OAMK:n toimintaterapeuttiopiskelijoiden kanssa.
- Pariskunnille, kuuden viikon ajan kerran viikossa, kolme tuntia kerrallaan.
- Tavoitteet:
 - Tukea pariskuntien tahtoa ja taitoa tehdä kotitöitä yhdessä. Siirtää yhteinen tekeminen myös osaksi kotiäikeä.
 - Antaa tietoa arkea helpottavista apuvälineistä sekä terveellisestä ruokavaliosta
 - Tarjota pariskunnille yhteisiä onnistumisen kokemuksia (parisuhteen tukeminen)
 - Vertaistuki toisilta omaisilta ja muistisairailta.



Tulossa: Ruokaa ja rupattelua

- Muistisairaille ja puolisoille tarkoitettu ryhmä
- Ryhmän kesto kolme tuntia.
- Jokaisella kerralla valmistetaan laatikkoruoka ryhmäläisten toiveitten mukaan ja ruoan ollessa uunissa, tehdään erilaisia vuorovaikutusharjoituksia.
- Lähelläsi-hankkeen tavoitteena on, että toimintaan osallistuvien pariskuntien mielestä heidän suhteensa tuntuisi mahdollisimman pitkään parisuhteena, eikä muuttuisi liian nopeasti hoitosuhteeksi. Muistisairaus heikentää vuorovaikutustaitoja, minkä vuoksi niiden ylläpitäminen kuntoutuksen keinoin on tärkeää.

Elämykset!

- Sairauden edetessä elämänpiiri kaventuu usein sekä omaisella että muistisairaalla.
- Muistiyhdistys haluaa tarjota elämyksiä, jotka eivät enää välttämättä muuten olisi mahdollisia.
- Tiedämme, että porkkana on terveellisempää kuin pulla. Emme kuitenkaan halua aina toimia tietomme mukaan 😊. Muistisairaana elämän tulee maistua ja tuntua mukavalta.



Oulun Seudun Muistiyhdistys

Lähelläsi -hanke

Pakkahuoneenkatu 15 A 5

90100 Oulu

www.osmy.fi

Facebook, Twitter, Instagram sekä Youtube-kanava OsmýTV