



RUOKAPALVELUN HAASTEET OSANA IKÄÄNTYNEEN HYVÄN RAVITSEMUKSEN TOTEUTUSTA

Ravitsemusfoorumi, ti 1.11.2016

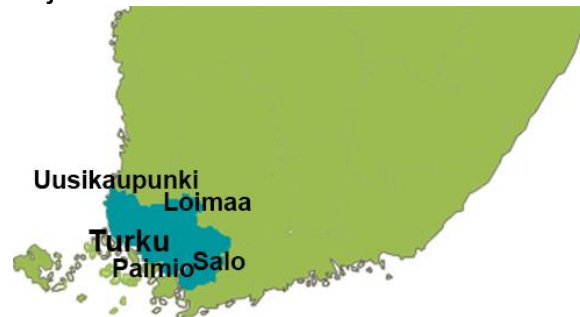
Maarit Ketola, ETM, laillistettu ravitsemusterapeutti, Arkea Oy





Arkea Oy

- Arkea Oy tuottaa ruoka-, siivous-, turvallisuus- ja kiinteistönhoitopalveluja.
- Omistajat Turun kaupunki, Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri ja Varsinais-Suomen erityishuoltopiirin kuntayhtymä, Paimio-Sauvon kansanterveystyön kuntayhtymä, Paimio, Salo ja Uusikaupunki.
- Aloitti toimintansa 1.1.2012.
- Toimintaa jo 1940 luvulta saakka.
- VSSH:n ruokapalvelut osaksi Arkea Oy:tä 1.1.2014
- Tytäryhtiöt Arkea Kunnossapito Oy ja PASSAA palvelut Oy.
- Tunnusluvut
 - n. 1 200 henkilön työpaikka
 - 52 000 päivittäisen aterian tekijä
 - 600 000 m2 siivottavana
 - 3 milj. m3 kiinteistönhoidossa
 - Turun alueen suurimpia yksityisiä työnantajia
 - Liikevaihto vuonna 2015 oli 51,7 miljoonaa euroa.





Ruokapalvelu



Maukasta
Arkea

- 52 000 ateriaa vuorokaudessa, 14,1 miljoonaa ateriaa vuodessa, 700 ammattilaisen voimin.
- Valmistamme ammattitaidolla maukkaat ateriat asiakkaan ikäryhmän ravitsemukselliset ja muut tarpeet huomioiden.
- Lisäksi tuotamme kotipalveluaterioita sekä kokous- ja tilaustarjoiluita.
- Käytössämme on 60 valmistuskeittiötä ja 70 palvelukeittiötä. Lisäksi toimitamme aterioita satoihin toimipisteisiin.
- Ruokapalvelun tukena on tuotekehitysyksikkö.
- Vahvan ravitsemusosaamisemme ansiosta pystymme varmistamaan, että asiakkaan ravitsemukselliset erityistarpeet huomioidaan koko ateriatuotannon läpi aina raaka-ainehankinnoista asiakkaan lautaselle.
- Suurimmat asiakkaamme: Turun kaupunki, Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri, Varsinais-Suomen erityishuoltopiirin kuntayhtymä, Paimion kaupunki, Salon kaupunki ja Auran kunta.



Palvelumme sairaaloissa

- 5,3 miljoonaa potilasateriaa vuodessa kuudessa eri sairaalassa (TYKS, Turunmaa, Vakka-Suomen sairaala, Loimaan sairaala, Salon sairaala, Turun kaupungin sairaala).
- Ravitsemus on osa potilaan hoitoa. Ruokavaliot suunnitellaan yhdessä hoitohenkilökunnan kanssa. Suunnittelun tukena on ravitsemuskäsikirja.
- Potilasaterioiden lisäksi henkilöstöravintola- ja kahvilapalveluja.



Hoivasektorin ruokapalvelut

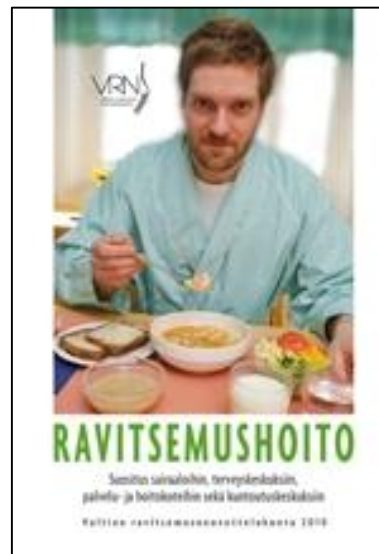
- Ikäihmisten ruokapalvelut vanhainkoteihin, hyvinvointikeskuksiin ja palvelutaloihin.
- Kehitysvammapalveluiden ja päihdehuollon ruokapalvelut.
- Erityispiirteenä rakennemuunnellut ruoat ja yksilölliset ruokavaliot.
- Suunnittelussa huomioidaan Ikääntyneiden ravitsemussuositukset (2010) ja Ravitsemushoitosisuositus (2010).
- Kotipalveluaterioita n. 950 asiakkaalle Turun, Paimion ja Uudenkaupungin alueella sekä lämpimänä (35 %) että jäähdytettynä (65 %).



Maukasta
Arkea



Ravitsemussuositukset suunnittelun pohjana





PROTEIINI

- Ikääntyneellä proteiinien tarve on noin 1,2-1,4 g/kehonpainokg/vrk
TAI proteiinien tarve on n. 80 g päivässä
 - Akuuteissa sairaustiloissa tarve on suurempi (1,4-2,0 g/kg)
- Liian vähäinen proteiininsaanti kiihdyttää mm. lihaskatoa, joka edelleen heikentää liikunta –ja toimintakykyä sekä kehon hallintaa.



Ruokavaliotarjontamme

PERUSRUOKAVALIO

RAKENNEMUUNNETUT RUOKAVALIOT

TEHOSTETTU RUOKAVALIO

ERITYISRUOKAVALIOT



Perusruokavalio - terveyttä edistävä

- Suomalaiset ravitsemussuositukset (VRN 2014)
- Energiatasot: erittäin pieni XS 1200 kcal, pieni S 1400 kcal, keskikoko M 1800 kcal, suuri L 2200 kcal, erittäin suuri XL 2600 kcal
- Käytössä kuuden viikon kiertävä ruokalista
- Aromi tuotannonohjausjärjestelmä



Energia, kcal / MJ	1200-2600 / 5-11 annoskoot XS, S, M, L, XL
Proteiini, E %	15-20
Rasva, E %	30-35
Tyydyttyneet rasvahapot, E %	≤10
Kertatyydyttymättömät rasvahapot, E %	10-15
Monityyydyttymättömät rasvahapot. josta n-3-rasvahappojen osuus, E %	5-10 yli 1
Hiilihydraatti, E %	50-55
Sokeri, E %	≤ 10
Ravintokuitu, g/vrk	25-35
Vitamiinit	VRN-suositus
Kivennäisaineet	VRN-suositus
Ruokasuola, g/vrk	5-8

■ Mukailtu Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suomalaisista ravitsemussuosituksista (2005) ja ESS-ryhmän (2003) suosituksesta.



Ruoan rakennemuutokset

- Käyttöaihe kun puremis- ja nielemiskyky on heikentynyt
- Rakenteen mukaan karkeammasta nestemäiseen: pehmeä, sosemainen, sosemainen sileä, neste
- Ruoan rakenteen muutos ei saa heikentää energian ja ravintoaineiden saantia → täydentäminen runsaasti energiaa sisältävillä elintarvikkeilla ja kliinisillä täydennysravintovalmisteilla tärkeää
- Riittävä proteiinien saanti!

Rakennemuutettu pehmeä



Pehmeän ruokavalion lounasannos, energiataso M (1800 kcal)



Pehmeän ruokavalion lounasannos, energiataso M (1800 kcal)

Ruoka pehmeää, haarukalla hienonnettavissa. Ruoka ei vaadi voimakasta pureskelua

Rakennemuutettu sosemainen



Karkean sosemaisesta ruokavaliosta lounasannos, energiataso M (1800 kcal)



Sosemaisesta ruokavaliosta lounasannos, energiataso M (1800 kcal)

Ruoka hienonnettua, mutta rakenteeltaan karkea.

Rakennemuutettu sosemainen sileä



Sileän sosemaisien TEHO -ruokavalioiden lounasannos, energiataso S-TEHO (2100 kcal)



Sileän sosemaisien ruokavalioiden lounasannos, energiataso S (1800 kcal)

Ruoka paseerattua täysin sileää, helposti nieltävää. Neste ei saa erottua ruoasta.

Rakennemuutettu nestemäinen



Ruoka nestemäistä, lusikoitavaa.



Tehostettu ruokavalio

- Käyttöaihe: vajaaravitsemuksen ehkäisyyn ja hoitoon, ruokahaluttomille potilaille
- **Pienemmästä ruoka-annoksesta saadaan enemmän energiaa ja proteiinia**
- Toteutuksessa käytetään runsasrasvaisia elintarvikkeita, rasvalisäystä ja klinisiä täydennysravintovalmisteita



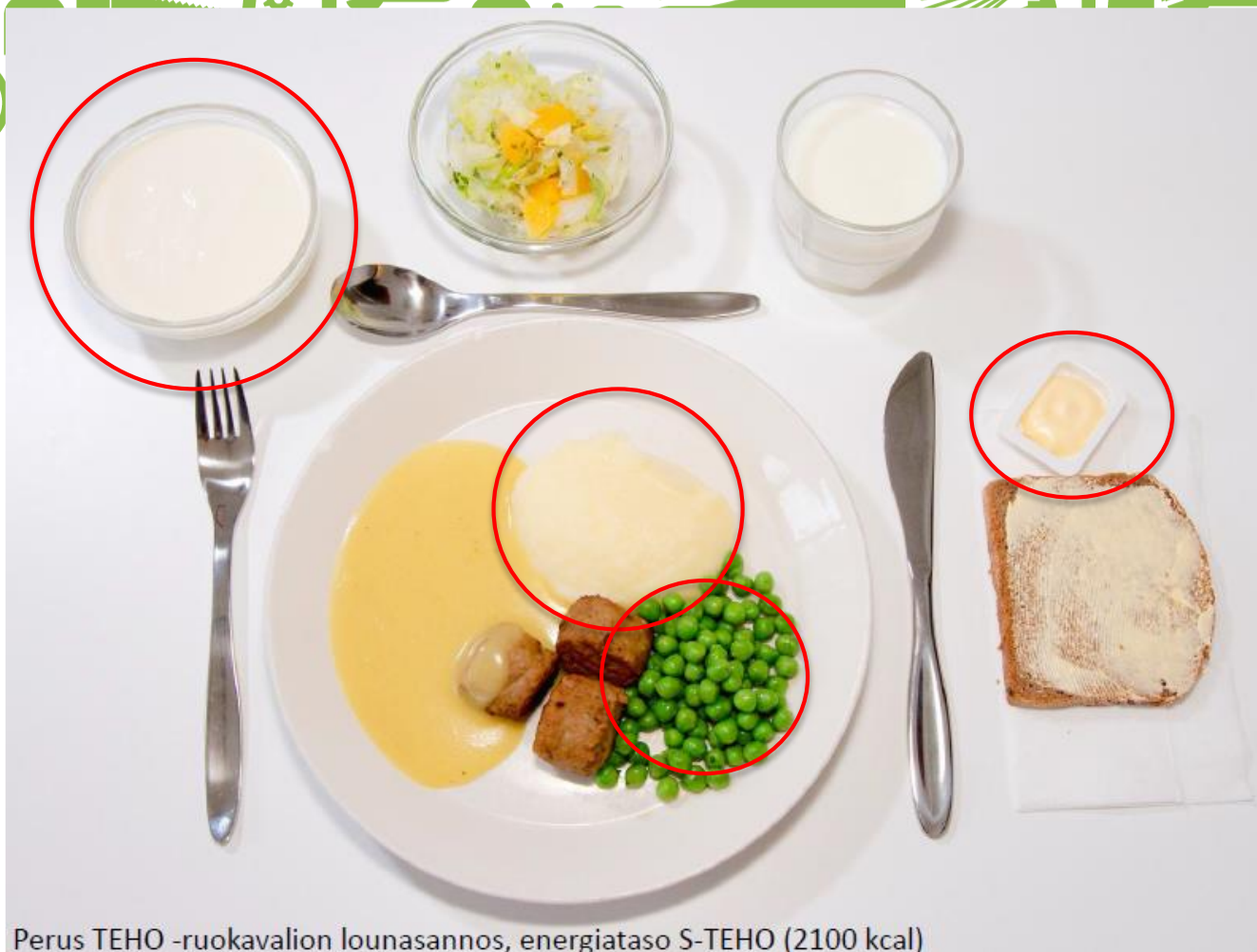
ANNOSKOKO	TEHOSTETTU RUOKAVALIO ENERGIA, kcal	PERUSRUOKAVALIO ENERGIA, kcal
XS Erittäin pieni	1800	1200
S Pieni	2100	1400
M Keskikoko	2700	1800

Lähde: Tehostettu ruokavalio. Ravitsemushoitosisuositus 2010

Energia, kcal / MJ	1800-2700 / 7,5-11,5 annoskoot XS, S, M
Proteiini, E %	20
Rasva, E %	35-40
Tyydyttyneet rasvahapot, E %	< 15
Kertatyydyttymättömät rasvahapot, E %	10-15
Monityyydyttymättömät rasvahapot, josta n-3-rasvahappojen osuus, E %	5-10 1
Hiilihydraatti, E %	40-45
Sokeri, E %	≤ 10
Ravintokuitu, g/vrk	< 25-35
Vitamiinit	< VRN-suositus
Kivennäisaineet	< VRN-suositus
Ruokasuola, g/vrk	5-8

[†]Mukailtu Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suomalaisista ravitsemussuosituksista (2005) ja ESS-ryhmän suosituksesta (2003).

Proteiinitavoite
XS-TEHO 1800 kcal
energiatasossa
90 g/vrk



Perus TEHO -ruokavalion lounasannos, energiataso S-TEHO (2100 kcal)



TEHOstettu ruokavalio

Enemmän energiaa

- Öljyissä (puuro, lämmin kasvis)
- Energiajauhe (keitot/laatikot, kiisselit, marja- ja hedelmäsoseet)
- Runsasrasvaiset tuotteet (maitovalmisteet)

Enemmän proteiinia

- Proteiinilisä (puuro, perunasose, maitopohjaiset välipalat ja jälkiruoat)
- Maitotuotteet välipaloilla/jälkiruokina
- Lisäksi/tai vaihtoehtoisesti valmiita kliinisiä täydennysravintovalmisteita



TEHOA ja täydennystä lisää...

- Käyttövalmiit täydennysravintovalmisteet (juomat, vanukkaat)
- Rasvaisempi maito ruokajuomaksi
- Reilummin rasvaa leivän päälle, puuron silmäksi
- Ylimääräiset välipalat, herkut
- Tarvittaessa vitamiini- ja kivennäisainevalmisteiden käyttö (HUOM! D-vitamiinilisä 20 µg/vrk ympäri vuoden yli 60-vuotiaille)



...JA HAASTEET



AMMATTIRYHMÄT	TEHTÄVÄT
Lääke- ja hoitotieteellinen sekä talousjohto	Ravitsemushoidon tavoitteiden ja toimintasuunnitelmien vahvistaminen Henkilökunta- ja muista resursseista huolehtiminen
Ruokapalveluyksikön johtaja, esimiehet ja ruokapalvelun ravitsemussuunnittelija	Tuotannon suunnittelu Omavalvonnan suunnittelu Tuotekehitys Elintarvikehankinnat Asiantuntija- ja koulutuspalvelut
Muu ruokapalveluhenkilöstö	Ruoanvalmistus ja -jakelu Omavalvonta
Lääkäri	Vastuu potilaan ravitsemushoidosta osana muuta hoitoa Vajaaravitun ja vajaaravitsemuksen riskipotilaan ravitsemustilan arviointi sekä hoidon suunnittelu, arviointi, seuranta ja potilaan motivointi
Osastonhoitaja	Ravitsemushoidon toteutuksen kokonaisvastuu
Hoitohenkilökunta	Vajaaravitsemuksen riskin seulonta Ravinnontarpeen arviointi ja yksilöllinen ruokatilaus Ruoanjakelu ja tarjoilu yhteistyössä sairaala/laitoshuoltajien kanssa Potilaan avustaminen ruokailussa tarvittaessa Ravinnonsaannin ja painon seuranta Palautteen pyytäminen potilaalta Ravitsemusohjaukseen osallistuminen Tiedonsiirto jatkohoitopaikkaan



Sairaala/laitoshuoltaja	Tuotetilaukseen, jakeluun ja tarjoiluun osallistuminen Ruokailuun liittyvän palautteen välittäminen hoitajille Potilasruokailun omavalvonta
Ravitsemusterapeutti	Vajaaravitun ja vajaaravitsemuksen riskipotilaan ravitsemustilan arviointi sekä ravitsemushoidon suunnittelu, arviointi ja seuranta yhteistyössä lääkärin ja muiden hoitoon osallistuvien kanssa Ravitsemusohjaus sovituille potilaille ja omaisille Ravitsemuskoulutus ja -konsultointi Ravitsemushoidon kehittäminen
Puheterapeutti	Imemis-, puremis- ja nielemiskyvyn arviointi ja kuntoutus
Hammaslääkäri	Purentaelimen kunnon arviointi ja hoito
Toimintaterapeutti	Syömisen apuvälineiden tarvearvio
Kuntoutusohjaaja	Ravitsemushoidon ohjaukseen osallistuminen ja toteutumisen tukeminen
Psykologi	Potilaan voimaannuttaminen suositellun ruokavalion noudattamiseen yhteistyössä muun henkilökunnan kanssa
Fysioterapeutti	Fyysinen kuntoutus ja toimintakyvyn edistäminen
Sosiaalityöntekijä	Taloudellisen ja muun tuen tarpeen arviointi
Kuljetushenkilöstö	Aterioiden toimitus osastoille sovitusti
Apteekkihenkilöstö	Kliinisten ravintovalmisteiden kilpailutus, hankinta ja jakelu

