



Ikääntyneen ruokailo ja terve suhtautuminen ruokaan, syömiseen ja omaan kehoon

Maare Kauppinen,
laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM
Kuntokeskus Alfido Kuopio
maare@alfido.fi

alfido.fi



ILOA RUUASTA JA SYÖMISESTÄ

"Itse ruokailutilanteissa tärkeätä on ruokailuympäristö, sosiaalinen tilanne ja vuorovaikutus, vanhusten oma mielentila, ruoan maistuvuus sekä yksityisten tarpeiden huomioon ottaminen."

Arja Lyytikäinen, ravitsemusterapeutti

"Syöminen ja syömisen avustaminen eivät ole vain neutraalia ravinnon vastaanottamista ja antamista, vaan niissä voi välittyä huolenpitoa ja myötätuntoa tai vaihtoehtoisesti pakkoa ja vallankäyttöä."

Marja Saarenheimo, psykologi
Memo- lehdessä

alfido.fi



Sini-Tuulia Matilainen 2013
"Ateria ei ole vain ainetta." Ruokailun miellyttävyyteen vaikuttavat tekijät vanhusten pitkäaikaishoidossa

Tanskalaisen Lotte – vanhustenkodin asiakaslähtöinen malli

- Arvot: ihmisten kunnioitus, huolenpito, elämykset ja rakkaus
- ruokailu kestää vähintään tunnin, asiakkaiden painon lasku ei ole ongelma
- järjestetään paljon tapahtumia hyvän ruoan, viinin, laulun ja tanssin merkeissä
- Talon omassa keittiössä valmistetaan asukkaiden mieliruokia vuorotellen (tuoksut)
- tyytyväiset asukkaat haluavat usein pitää ruokailun yhteydessä jopa kiitospuheita

Dementiakoti Sinituulen johtaja Minna Laine:

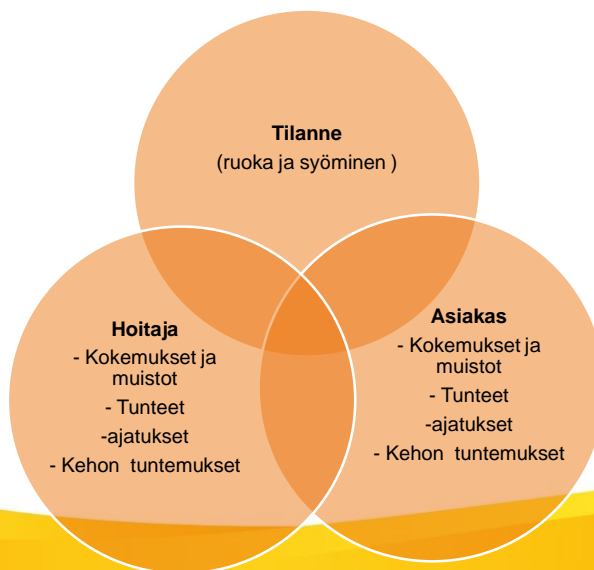
Muistisairaajat vanhukset ovat herkkiä aistimaan tunteita ja tunnelmia, minkä vuoksi levoton, epäsiisti, kiireinen, pelottava tai muulla tavoin haastava ympäristö saa aikaan sen, että ateria jää syömättä, vaikka se olisi miten hyvin valmistettu.

Heillä ruokailun tekivät levottomaksi levottomat ohjaajat, eivät asukkaat.

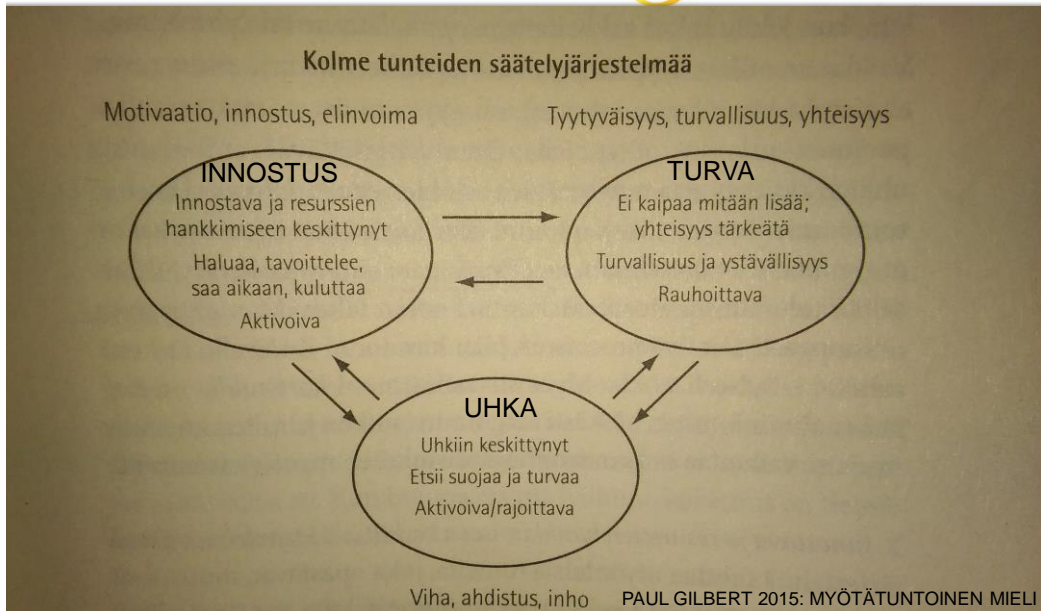
Ruokailutilannetta lähdettiin kehittämään panostamalla **aitoihin yhdessäolon tilanteisiin**, jossa kaikki asettuvat ruokailemaan yhdessä kiireettömästi, kuulumisia vaihdellen ja ajankohtaisista aiheista keskustellen.

alfido.fi

Vuorovaikutus syömistilanteessa



alfido.fi



Ihmisen perustarpeet

- tarve tuntea olevansa turvassa ja rakastettu
- tarve olla hyödyllinen, työtä tekevä, aktiivinen
- tarve ilmaista tunteita ja tulla kuulluksi

Naomi Feil: The Validation Breakthrough. Health Professions Press
Baltimore, Maryland 1993

TunteVa - menetelmä



Perusohjeet ikääntyneen syöttämisestä huolehtivalle

- Varaa aina **riittävästi aikaa** syöttämiseen. Mitä nopeampaa syöttäminen on, sitä helpommin ruokaa joutuu potilaan henkitorveen.
 - Istu siten, että sinulla on **katsekontakti** potilaaseen.
 - Istu mukavasti, jotta pystyt mahdollisimman hyvin välttämään kiirehtimisen.
 - Potilas/asukas vaistoaa helposti kiireen ja tuntee olonsa kiusalliseksi. (rauhoituu esim. mf- harjoitus, hengitä muutaman kerran syvään)
 - Puhu mahdollisimman vähän ruokailun aikana, mutta **kerro aina, mitä laitat potilaan suuhun.**
 - **Syötä rauhallisesti** pieniä suupaloja kerrallaan ja tarjoa vaihtelevasti ruokaa ja juomaa.
 - Pidä eri **ruokalajit erillään**, jotta potilas pystyy maistamaan eri maut.
 - Käytä lautasliinaa riittävän usein.
- **Keskity syöttämiseen.**
 - Pidä ruoka kuvun alla, jottei se jäähy.
 - Huolehdi, että syötettävän asento ja valaistus pöydän ääressä ovat hyvät.
 - Käytä lämpölautasia ja erityisapuvälineitä.

Ravitsemussuositukset ikääntyneille (VRNK 2010)

alfido.fi



Miten edistää turvan tunnetta ja ruokailoa?

- Säännöllinen ruokarytmi
- Puolusta päiväkahveja; ne on oma juttunsa ei vain kahvi ja pulla jälkiruuaksi lounaalla
- Tuttuja ruokia mahdollisimman paljon
- Ja kuitenkin välillä uusienkin ruokien maistelua
- Arkiruoka riittävän yksinkertaista, suomalaiset nimet ruuilla
- riittävän rauhallinen ruokailu; kiitollisuus ruualle – harjoitus tai ruokarukous
- kaikilla aisteilla syöminen ja ihmettely

alfido.fi



Ikääntyneen asiakkaan vaikuttamisen mahdollisuudet ruokailoon

- ✓ Ruokalistan laadinta (omat lempiruuat mukana)
- ✓ Ruokaostosten teko , marjastus, sienestys, kalastus...
- ✓ Ruuanvalmistus ja leipominen , ruokien maustaminen,
- ✓ Kattaminen
- ✓ Ruuan ottaminen, leivän voitelu
- ✓ Ruokailupaikan valinta (sama paikka turvaa, mutta joskus voi innostua istumaan johonkin uuteen kohtaan)
- ✓ Syöminen itse aina kun mahdollista
- ✓ Sormiruokailu? (tärkeämpää hygieniä vai se, että saa riittävästi energiaa ja iloa?) esim. tuoreet mansikat kesällä.

Mikä on mahdollista ja miksi? Mikä ei ole mahdollista ja miksi?

alfido.fi



Suhde ruokaan

Mitä ruoka merkitsee tiedon tasolla?

Mitä merkityksiä tunteiden tasolla?

Mitä ruoka merkitsee kokemuksen ja aistien tasolla?

Mitä sääntöjä ja uskomuksia ruokaan liittyy?

Mitkä ovat mieliruokia ja mitkä epämieluisia?

Onko ruokaa ollut aina riittävästi?

alfido.fi



Suhde syömiseen

- ✓Lapsuudessa ja nuoruudessa opittu suhtautuminen
 - ✓Häiriintynyttä suhdetta syömiseen voi olla myös iäkkäällä
 - ✓Krooniset laihduttajat, syömishäiriöitä sairastaneet ja sairastavat
 - ✓Syöminen voidaan kokea nautintona, ilona, pakollisena, pelottavana, rankaisuna, palkintona, pakona, rauhoittavana, lohduttavana
 - ✓Syömiseen liittyvät tunteet, ajatukset ja kehon tuntemukset
- ✓Syömistapahtumaan liittyvät säännöt ja muistot lapsuudesta;
- ✓"kiltti lapsi syö lautasen tyhjäksi"
 - ✓" aina sinä syöt niin paljon , joudutaan kohta perikatoon kun tulet niin kalliiksi"
 - ✓ " no niin nyt olet kylläinen, on ihan ok, että et syö nyt enempää. Annetaan Mustille loput"

alfido.fi



Suhde omaan kehoon

Miten oma keho koetaan ?

Miten omasta kehosta puhutaan?

Mariusz Lipowski, Henryk Olszewski, Dorota Dykalska-Bieck:

Gender differences in body-esteem among seniors: Beauty and health considerations

- Ikääntyvien suhde omaan kehoon on kielteisempi kuin väestöllä yleensä
- Ikääntyneiden miesten ja naisten asenteissa kehoaan kohtaan ei ollut eroa
- naiset näkevät kehonsa objektina, miehet prosessina

-ikäntyminen, sairaudet kivut ja muut oireet voivat saada tuntemaan kehon ja itsensä arvottomaksi

alfido.fi



Läsnaolon hetkiä kehon kunnioittamiseksi

Hoitotoimenpiteet hellästi ja rauhallisesti

- Käsien ja kehon rasvaus
- Peseytyminen
- Pukeminen/ avustaminen pukemisessa
- Hiusten harjaus ja letitys
- Sänkyyn peittäely, taputtelu, siiltely (muista kysyä onko ylimääräinen kosketus ok?)
- Liikunta, venyttely
- Käsillä tekeminen
- Ruuanlaitto?
- Syöminen

"Potilaita kosketetaan, kun heitä halutaan lohduttaa, rauhoittaa ja orientoida tai, kun heille halutaan välittää tunnustusta"

Tolkki K: **Koskettaminen dementiaa sairastavien vanhusten hoitotyössä**

alfido.fi



Yhteenveto

- Tunnista mikä tunnejärjestelmä on vallalla turva, into vai uhka (sinä ja asiakas)
- Tunnista miten edistää innokkuutta ja turvaa itselläsi ja asiakkaallasi
- Ota muutamia pieniä hengähdyshetkiä päivääsi,
- Ruokailoon tarvitaan hyvän makuisen ja muuten miellyttävän ruuan lisäksi iloista mieltä ja turvallista oloa; väliillä seuraa väliillä rauhaa
- Tunnista millainen on oma suhtautumisesi ruokaan, syömiseen ja omaan kehoosi, huomaa miten asiakas ilmaisee sanoin ja elein näitä asioita; validoi , älä mitätöi
- Mieti millä pienillä teoilla voisit edistää asiakkaasi kokonaisvaltaista hyvinvointia ja ruokailoa

- Opettele läsnäolon taitoja (mindfulness) arjessa

alfido.fi



Maare Kauppinen, TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti
opettaja, mindfulnesohjaaja, kognitiivinen lyhytterapeutti
vanhusten ravitsemuksen asiantuntija

Tietoisien syömisen ja läsnäolon ohjaukset ja koulutukset

Tulossa pian:

Tietoinen syöminen – työkaluja toimivaan ohjaukseen kohti tervettä ruokasuhdetta (3 op)

to 13.10. ja ti 1.11.2016 klo 9-16, Snellman kesäyliopisto, Kuopio
<http://snellman-kesayliopisto.mobie.fi/zine/95/article-14294>

Syömisen taito – tietoisien syömisen ja läsnäolon verkkovalmennus 3.10. alkaen Alfido
http://www.alfido.fi/syomisen_taito_nettiluennus

www.alfido.fi
www.ravitsemusterapiamustikka.fi
<https://tukevaterapeutti.wordpress.com/>

