

MUISTISAIRAAN RUOKAILUN JA NIELEMISEN HELPOTTAMINEN

Valmistautuminen

- Tuttu rutiini, esimerkiksi käsien pesu, ruokaruno, -laulu tai -rukous, voi muistuttaa tulevasta ruokailuhetkestä (katso LIITE 1, s. 5).
- Ruokahalua voi lisätä 30–60 min ennen ruokailua ajoitettu alkupala (esim. mehulasillinen) tai ulkoilu ennen ruokailua.
- Keittiöön voi laittaa esille kuvia herkullisen näköisistä ruoka-annoksista muistuttamaan syömisestä ja herättämään ruokahalua.
- Muistilappu, äänimerkki tai ruokailujen merkitseminen kalenteriin tai viikko-ohjelmaan voivat auttaa muistamaan ruokailuajankohdat.
- Ruoan tuoksu aktivoi hajuaistia ja voi muistuttaa ruokailusta.
- Ruoan valmistaminen yhdessä voi herättää ruokahalua, valmistaa ruokailuun ja voi vahvistaa muistisairaan henkilön kokemusta minäpystyvyydestä ja päätösvallasta.

Kattaus ja ruokailuvälineet

- Otetaan tarvittaessa käyttöön muistisairaan yksilölliset tarpeet huomioon ottavat lautaset, lasit ja ruokailuvälineet. Sopivien apuvälineiden valinnassa voivat auttaa **puheterapeutti** ja **toimintaterapeutti**.
- Kaunis kattaus voi tehdä ruokailutilanteesta miellyttävämmän (mm. pöytäliina, lautasliinat, kukat pöydällä, mikäli eivät häiritse).
- Lautasen reunassa oleva erottuva värillinen raita voi helpottaa lautasen erottumista pöydästä ja ruoan havaitsemista lautasella. Myös alustasta erottuvat aterimet havaitaan usein paremmin.
- Pöydän kattaminen samalla tavalla joka päivä voi lisätä tuttuuden ja turvallisuuden tunnetta.
- Pöydän kattaminen yhdessä voi vahvistaa kokemusta minäpystyvyydestä ja päätösvallasta.

Ruoan tarjoilu

- Ruoan annosteleminen itse lautaselle voi vahvistaa kokemusta minäpystyvyydestä ja päätösvallasta.
- Annoskoko kannattaa valita ruokahalun ja ruoan mieluisuuden mukaan; ruokaa voi ottaa ensin vähemmän ja ottaa sitten lisää.

- Ruokavaihtoehtoja kannattaa pitää näkyvillä ja saatavilla niin kauan kuin itsenäinen tai ohjattu valitseminen vielä sujuu.
- Eri ruoka-aineet (esim. salaatti, perunat, jauhelihapihvi) voidaan tarjoilla erillään, mikäli useampi ruoka-aine lautasella tuntuu vaikealta hahmottaa.

Ruokailutilanne

- Ruokailutilanne on hyvä rauhoittaa ja ulkoiset häiriötekijät minimoida (mm. radio, TV, vierailut, turha liikkuminen ruokailutilassa).
- Hiljainen musiikki taustalla voi luoda tunnelmaa ruokailuun, mikäli se ei häiritse.
- Ruokailuun on hyvä varata riittävästi aikaa. Muistisairasta ei tule hoputtaa.

- Ruokaileminen yhdessä muiden kanssa voi tukea ruokailussa toimimista ja muistisairas voi alkaa peilata kanssaruokailijoiden toimintaa.
- Lääkkeet kannattaa ottaa ruokailujen ulkopuolella, ettei lääkkeen mahdollinen paha maku yhdisty ruokiin.
- Hotkivaa muistisairasta pyritään ohjaamaan lempeästi rauhallisempaan ruokailutahtiin. Konkreettiset ohjeet, kuten ”pureskele ja niele, laita vasta sitten suuhun lisää ruokaa / juotavaa” ja ”laita pienempiä paloja suuhun” ovat suositeltavia. Ohjeet voi kirjoittaa paperille ja paperin asettaa pöydälle muistisairaan nähtäville ruokailun ajaksi. Mikäli kirjoitetut ohjeet tai edes sanallinen ohjaaminen eivät auta, voi muistisairaan ruoan pieniä valmiiksi ja/tai ruoan koostumusta muuttaa pehmeämmäksi tai sosemaiseksi nielemisturvallisuuden parantamiseksi (tästä lisää osiossa ”Ruoan koostumus”).

Ruokailun ajankohta

- Säännöllinen ateriarytmi tukee ravitsemusta, luo rutiineja ja voi auttaa muistisairasta hahmottamaan ajan kulua paremmin. Kuitenkin muistisairaan oman päivärytmin kunnioittaminen on tärkeää (mm. nukkumaanmeno- ja heräämisaikojen ottaminen huomioon).
- Yöpala voi auttaa rauhoittamaan levotonta, yöllä heräilevää muistisairasta.

Ruokailuasento

- Ryhdikäs syömisasento, kuitenkin muistisairaan oman ryhdin sallimissa rajoissa.
- Ruokailuvälineet ja ruoka on hyvä asettaa käsien ulottuville.
- Ruokailussa avustavan henkilön on hyvä istua muistisairaan ruokailijan kanssa samalla korkeudella.

- Oikeakätisenä muistisairasta ruokailijaa avustetaan asettuen ruokailijaa vastapäätä, hieman oikealle puolelle. Vasenkätisenä muistisairasta ruokailijaa avustetaan asettuen ruokailijaa vastapäätä, hieman vasemmalle puolelle.

Syömisessä avustaminen / syöttäminen

- Omatoimisuuteen on hyvä kannustaa. Muistisairasta ei tule auttaa, jos hän ei tarvitse apua (vaikka ruokailu olisikin hidasta tai sotkuista).
- Muistisairasta ei pidä hoputtaa eikä ruokaa tule tuputtaa.
- Minäpystyvyyden ja päätösvallan kokemusta voi lisätä se, että muistisairas pitää kiinni syöttäjän ranteesta, aterimesta tai juomalasista syöttämisen aikana.
- Syötettäessä muistisairaan ruokailijan on annettava pureskella ja niellä rauhassa ennen uutta suullista.

Ruoan koostumus

- Muistisairaan omat mieltymykset, suun ja hampaiden kunto sekä nielemisvaikeudet on otettava huomioon ruoan makuja ja koostumusta valittaessa.
- Kovat ja sitkeät ruoat voivat olla vaikeita, mikäli nielemisessä tai pureskelussa on lihasheikkoutta, hampaissa on haurautta tai henkilöllä ei ole hampaita/hammasproteeseja. Tällöin suositellaan pehmeämpää/sosemaista ruokaa.
- Sakeat nesteet (mm. mehukeitto ja sakeutusjauheella sakeutettu neste) voivat olla ohutta nestettä (mm. vesi) helpompia niellä.
- Täydennysravintovalmisteita on tarjolla myös vanukkaina, mikäli nesteiden nielemisessä on vaikeutta.
- Usean koostumuksen yhdistäminen samassa ruoassa (esim. nakkikeitto) ei välttämättä ole suositeltavaa, jos muistisairaalla on nielemisen vaikeus. Samasta syystä lääketabletit voi olla helpompi niellä sakean nesteen (mm. mehukeitto) kanssa.
- Muistisairaan makumieltymykset voivat muuttua haju- ja makuaistin muutosten myötä. Mieltymys makeaan voi lisääntyä.
- Ruoan houkuttelevuutta voi lisätä käyttämällä enemmän mausteita, suolaa ja rasvaa. Voimakkaan tuoksuinen ruoka voi maistua paremmin, mikäli hajuaisti on heikentynyt.
- Annoksen väri vaikuttaa ruoan houkuttelevuuteen: värikkäät vihannekset, marjat ja hedelmät lisäävät ruoan houkuttelevuutta sekä ruokavalion ravitsemuksellista monipuolisuutta.

- Lämpimät ruoat on hyvä tarjota lämpiminä ja kylmät kylminä. Täydennysravintovalmisteet voivat maistua paremmin kylminä. Ruoan lämpötila on hyvä kuitenkin valita muistisairaan kanssa yhdessä ja hänen tarpeidensa mukaan.

Lähteet:

Jämsä, M. (2019). 8.80 Muistisairaan ruokailu. Teoksessa M. Hallikainen, A. Immonen, R. Mönkäre & P. Pihlakari (toim.), *Muistisairaan hoito* (s. 176–180). Duodecim.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL (2020). Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus.

LIITE 1. Lusikka suuhun -jumppa

Jumpan tavoitteena on ruokailuun motivoituminen, tunnelman kohottaminen ja yhteishengen luominen, herättely ja aktivointi, aikaan orientoituminen, nivelten liikkuvuuden lisääminen, verenkierron paraneminen, hahmotuksen paraneminen, silmä-käsikoordinaation paraneminen, suun ja käsien motoriikan paraneminen, aivojen aktivointi.

1. Minun kultani kaunis on, vaikk' on kaitaluinen, minun kultani kaunis on, vaikk' on kaitaluinen. Hei luulia illalla, vaikk' on kaitaluinen, hei luulia illalla, vaikk' on kaitaluinen.	Aluksi pidetään kädet pöydällä. Käsivartta koukistetaan ja ojennetaan. Ensin molempia käsiä yhtä aikaan, kertosäkeessä vuorotahtiin.
2. Silmät sill' on siniset, vaikk' on kieronlaiset, silmät sill' on siniset, vaikk' on kieronlaiset. Hei luulia illalla, vaikk' on kieronlaiset, hei luulia illalla, vaikk' on kieronlaiset.	Aluksi pidetään molemmat kädet pöydällä kämmenet avoimina ylöspäin. Koukistetaan sormet nyrkkiin ja auki. Ensin molemmat kädet yhtä aikaa, kertosäkeessä vuorotahtiin.
3. Suu on sillä supukka, vaikk' on toista syltä, suu on sillä supukka, vaikk' on toista syltä. Hei luulia illalla, vaikk' on toista syltä, hei luulia illalla, vaikk' on toista syltä.	Aluksi pidetään molemmat kädet pöydällä. Ensin oikean käden sormet nostetaan suuta kohti, kertosäkeessä vasemman käden sormia viedään suuta kohti.
4. Kun minä vien sen markkinoille, niin hevosetkin nauraa, kun minä vien sen markkinoille, niin hevosetkin nauraa. Hei luulia hah hah haa, hevosetkin nauraa, hei luulia hah hah haa, hevosetkin nauraa.	Aluksi pidetään molemmat kämmenet pöytää vasten. Käännetään niin, että kämmenpuolet kääntyvät ylöspäin ja sitten alaspäin. Ensin yhtä aikaa, kertosäkeessä vuorotahtiin.