ENTÄ JOS RUOKA EI MAISTU?

Ruokahalua ja normaalia ravitsemustilaa edistävät tekijät:

- elämäntarinan tunteminen: tavat, ruokamuistot, ruokahalun herättely mielikuvin, valokuvin jne.
- suunhoito: kuiva suu, hammasterveys, proteesien istuvuus
- vatsavaivojen – turvotus, ilmavaivat, ylävatsavaiva, ummetus, ripuli - ja muiden kipujen hoito
- säännöllinen ateriarytmi välipaloineen
- kun syö edes jotain 2–3 tunnin välein
- energia- ja ravintopitoisia juomia janoon tai välipalaksi
- yöpaasto enintään 10–11 tuntia
- yöpala, jos levoton olo tai uni ei tule
- levon ajoitus ruokailuun nähden
- liikunta tai muu ulkona olo
- vaihteleva ruokalista: vuodenajat, juhlapäivät
- mieliruuat ja -välipalat sekä -jälkiruuat
- selkeästi hahmotettavat ruokalajit
- ruuan ja juoman rakenteen sopivuus
- valmiin ruuan lämmittäminen liedellä (tuoksut)
- ruokavalinnat kaupasta energiapitoisia eli täyteläisiä
- tuttuihin ruokiin energianlisäys kasviöljylorauksella
- mielialan piristäminen vahvistamalla pystyvyyttä toimia itsenäisesti tai tuetusti: kaupassa käynti ja ruuan ja/tai välipalojen valmistus yhdessä läheisen tai hoitajan kanssa

Huomioita ennen ruokailua:

- ruokailuhetken tunnelma: siisteys, tuuletus, valaistus, taustamusiikki, kukat, keskustelun aiheet
- kasvojen pesu voi virkistää
- ruokaseuran ja ruokarauhan tarve
- kaunis, selkeä kattaus ja ruuan tarjolle pano
- sopiva annoskoko ja lautaskoko (suurilta vaikuttavat koot voivat aiheuttaa vastustusta)
- tiedonanto siitä, mitä tarjolla, mikä tuoksuu
- useita ruokalajeja samalla aterialla, myös jälkiruuat (vaihtuvat maut edistävät syömistä)
- kerman/rasvanokareen/mausteiden yksilöllinen makulisäys ruokiin
- sokerin ja suolan yksilöllinen lisäys ruuan pinnalle (makuaistimuksen vahvistaminen)
- juomat pääasiassa aterian lopussa (energiansaannin edistäminen)

muisti. Pohjois-Savon Muisti ry

MUISTIN EVÄÄT - toimintaa ruuan voimalla
Pohjois-Savon Muisti ry

2019