



Susanna Sorjolahti valmistui sairaanhoitajaksi Kätilöopistolta 1989. Ura alkoi Marian sairaalan päivystyspoliklinikalla, jatkui Myllypuron sairaalan akuutti-osastolla. Seuraavaksi Sorjolahti siirtyi terveyskeskuksen hallintoon henkilöstöhankintayksikön työhönottajaksi. Vuodesta 2013 hän on työskennellyt kotihoidossa. Ja viihtynyt. (Omakeuva perhealbumista)

## Seniorien ateriointi Helsingin kotihoidossa

Kesän ensimmäiset jäätelöt (Kuva: Läntinen kotihoitoyksikkö)



Ruokailuhetki etähoitajan kanssa. (Kuva: Helsingin palvelukeskus)

Susanna Sorjolahti

## ”Elämässä mukana – Läntinen kotihoitoyksikkö”

### Ettei syöminen unohtuisi

Helsingin kotihoidossa asiakkaan hoidon tarve kartoitetaan laaja-alaisesti. Kotihoito rakentuu kolmen peruspilarin päälle: aktiivisuus, lääkitys ja ravitsemus. Ravitsemus mielletään usein niin, että ravintoarvot ja ruokailutottumukset nousevat tärkeiksi. Meillä kotihoidossa yritetään tämän lisäksi kiinnittää huomiota itse ruokailutapahtumaan. Usein eri sairauksien vuoksi ruokahalu ja mieliteot vähenevät, ja itse syöminen saattaa unohtua kokonaan. Koska ikääntyvän henkilön ruokahalu saattaa heikentyä, on ruokavalion laadun ylläpitäminen entistään tärkeämpää. Näihin kotihoito pyrkii puuttamaan ja auttamaan asiakkaitaan.



Päiväkahvit asiakkaan kanssa.  
(Kuva: Lounainen kotihoitoyksikkö)

Kotihoidon asiakkaan ravitsemuksesta huolehtivat hoitajien kanssa yhteistyössä omaiset sekä yhteistyökumppanit: kauppapalvelu, ateriapalvelu ja MenuMAT -ateria-automaatti sekä Helsingin Palvelukeskuksen etähoito. Asiakkaille, joilla ei ole läheisiä, nämä tukipalvelut ja hoitajat nousevat arvoonsa. Useimmiten kotihoito huolehtii ruoan lämmityksen ja esille laiton tai ajastaa MenuMAT-automaatin, josta asiakas saa sitten herkullisen tuoksuisen uunilämpimän itsevalitsemansa aterian. Kauppapalvelutilauksissa hoitajat ohjaavat asiakkaiden ruokatilauksia oikeaan suuntaan, mutta tärkeintä on aina, että asiakas saa itse vaikuttaa valintoihinsa. Ruokavalion tulee olla monipuolinen, maukas, värikäs ja sisältää riittävästi proteiinia lihaskunnan ylläpitämiseksi.

### Lounasryhmä kuvapuhelinyhteydessä

Etähoito tarkoittaa kuvapuhelinyhteyttä hoitajan ja asiakkaan välillä. Etäyhteyksiä otetaan asiakkaaseen usein erilaisten muistutusten, tarkistusten, lääkkeenoton valvonnan, jumpan tai juuri ruokailun vuoksi. Meillä on lounasryhmä, johon osallistuu n. 6 asiakasta ker-

rallaan. Asiakkaat näkevät ja kuulevat toisensa sekä voivat jutella kuvapuhelinyhteyden kautta ja samalla ruokailu yhdessä. Hoitaja on mukana varmistamassa, että kaikki onnistuu. Hoitaja voi esimerkiksi lukea ruokailijoille päivän uutisia. Asiakkaat ovat ystäväystyneet näillä lounastapaamisilla ja oikein odottavat seuraavaa tapaamista. Tarkoitus on lisätä ryhmiä ja laajentaa repertuaaria. Nyt jo on jumbpparyhmä, joka puolestaan kasvattaa ruokahalua ja omalla tavallaan takaa sen, että ruoka maistuu, kun liikkuu säännöllisesti. On myös "Karjalaisten muisteluryhmä" ja aloittamassa on miesten oma ryhmä, jota vetää tietenkin mieshoitaja.

### Arvokas ruokailuhetki

Kotihoito pyrkii järjestämään asiakkailleen arkeen myös ruokailuelämyksiä. Lännen kotihoitoyksikön motto on "Elämässä mukana", sitä sovelletaan myös ateriointiin. Tavoitteenamme on, että jokainen ruokailuhetki on arvokas ja tärkeä osa jokapäiväistä arkeamme. Pyrimme tarjoamaan asiakkaillemme yhdessä hoitajan kanssa päiväkahvihetkiä, kevään ensimmäisen jäätelön nauttimista auringon paisteisella pihalla ja joskus jopa yhteisiä lounashetkiä asiakkaan kotona. Asiakkaiden päivittäistä hyvinvointia ja jaksamista edistetään oikeilla ruokailutottumuksilla. Samalla ylläpidetään vuorokausirytmien tajua, asiakkaan yleiskunto pysyy parempana sekä infektioherkkyys vähenee. Hyvä ravitsemustila tukee kotona asumisen mahdollisuutta ja nopeuttaa sairauksista toipumista.

## MENUMAT TUO ATERIAT KOTIIN NAUITT AINA SELLAISISTA ATERIOISTA KUIN HALUAT.



### YKSILÖLLISET VALINNAT

Valitse haluamasi ateriat ruokalistasta. Tilauksen teet täyttämällä ruokalistan ja antamalla sen MenuMAT-palveluhenkilölle tai kotihoitajalle. Voit tehdä tilauksesi myös sähköpostilla, puhelimella, verkkosivun kautta tai faksamalla.



### TOIMITUS SUORAAN KOTIIN

MenuMAT-palveluhenkilö käy täyttämässä palvelulaitteen asiakkaan tilaamalla aterioilla yhdessä sovittuna ajankohtana. Palvelulaitteessa ateriat säilyvät turvallisesti. Ateriatäytön yhteydessä otetaan asiakkaan seuraava ateriatilaus mukaan sekä vietään käytetyt annosasiat kierrätykseen.



### MITÄ TÄNÄÄN SYÖTÄISIIN?

MenuMAT-palvelulaitteeseen mahtuu 18 ruoka-annosta. Annoksiin on selvästi merkitty aterian nimi. Lisäksi laite ilmoittaa puheella, mikä annos on kyseessä. Valmistaminen on helppoa: valittu ruoka-annos vedetään annoshyllystä ulos, nostetaan se uuniin ja suljetaan uunin luukku. Uuni tunnistaa annoksen ja valmistaa sen täysin automaattisesti. Uunissa voidaan valmistaa kerralla yksi tai kaksi ateriala. Hyvin valvontona ja turvallisista.



### VALMISTA TULI, OLKAA HYVÄ!

Aterian lämmitys kiertoilmahuuunissa kestää n. 30 minuuttia. Kun ateria on valmis eli se on lämmitetty 75 °C:een, MenuMAT-laite ilmoittaa siitä puheella (valinnan mukaan suomen tai ruotsin kielellä). Valmistuksen yhteydessä myös hyvä ruoan tuoksu stimuloi osaltaan ruokahalua. Maittavan valmiin aterian voi syödä suoraan alumiinirasiasta tai siirtää sen lautaselle. Mikä tärkeää, uuni sammuu automaattisesti – se ei voi jäädä vahingossa päälle.

Lähde: MenuMAT Oy