

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Honkonen, A. & Leppäniemi, T. (2019) Ravitsemus tasapainoon – teknologia voi tulla tähänkin avuksi. Eläkkeensaaja 6, s. 8.

URL: <https://elakkeensaajat-fi-bin.directo.fi/@Bin/5709c666d9044d2d7d070dbb85b5bf92/1573222724/application/pdf/599832/Esajaaja%206%202019%20sivuja.pdf>

TEKNO – Terveys- ja hyvinvointitekologiaosaaminen sujuvaksi -hanke & Teknologialainaamo ©

Ravitsemus tasapainoon – teknologia voi tulla tähänkin avuksi

Ikääntyneillä vajaa- ja virheravitsemus ovat yleisiä ongelmia, jotka heikentävät sekä terveyttä että toimintakykyä. Ravitsemuksellisia puutteita voi olla niin ali-, normaali- kuin ylipainoisellakin.

Kun kuluvan vuoden maaliskuussa päättynyt Tekno – Terveys- ja hyvinvointitekologiaosaaminen sujuvaksi -hanke kokosi ikääntyvän arjen haasteita koskevan tutkimuksensa tuloksia, arjen askareet – kuten ruoanlaitto – nousi esiin melkein puolessa ikääntyneiden omista vastauksista.

Lähes puolet asiakas- ja potilasryhmän vastaajista (48%) koki arkeen liittyvät kotityöt kuten siivouksen, ruu-anlaiton yms. tuottavan haasteita. Myös läheiset ja omaiset sekä kotihoidon henkilökunta olivat kiinnittäneet asiaan runsaasti huomiota.

Puutteellisen tai virheellisen ravitsemuksen varhaisella tunnistamisella voidaan ehkäistä muita sairauksia ja toimintakyvyn alenemistä. Myös teknologiaratkaisuilla ja sovelluksilla voidaan tukea ravitsemustasapainoa, ehkäistä terveyden heikkene- mistä ja tukea toimintakyvyn ylläpitämistä.

Kukkoa viinissä

Menu-mat-ateriapalvelu on suomalainen innovaatio, jonka tämänhetkinen ateriavalikoima kattaa yli 70 ravitsemussuosituksen mukaisesti valmistettua annosta. Annokset ovat Suomessa valmistettuja ja valikoimassa on sekä perinteistä suomalaista kotiruokaa, että eksoottisempia makuja.

Menu-matin ateriavalikoima vaihtuu kaksi kertaa vuodessa, lisäksi tarjolla on kausiruokia jouluna ja pääsiäisenä. Pääruokien lisäksi palvelulaitteessa on erillinen lokero, jonne asiakas voi halutessaan tilata pakastettuja jälkiruokia ja välipaloja. Palvelusta voi tilata myös yleisimpiä kuiva-ainetarvikkeita.

Helppokäyttöisen palvelulaitteen avulla asiakas pystyy valmistamaan itselleen haluamansa lämpimän aterian. Palvelulaite, kavereiden kesken 'Menu-matti', on pienen jääkaapin kokoinen pakastin, jonka päällä on kiertoilmau-

ni. Laitteeseen mahtuu 18 ruoka-annosta, jotka asiakas saa itse valita ja tilata suomenkielisestä asiakaspalvelusta. Aterian lämmitys kiertoilmauunissa kestää noin puoli tuntia, ja aterian kuumennuksen voi myös ajastaa haluttuun ajankohtaan. Uunissa voi lämmittää yhtä aikaa kaksi ateriaa.

Menu-matin vahvuuksia ovat herkullisuus, turvallisuus ja valinnan vapaus. Ateriat ovat maittavia ja houkuttelevat syömään niin ulkonäöllään kuin tuoksullaan. Annoksen lämmitys tapahtuu turvallisesti kannustaen ikääntynyttä omatoimisuuteen.

Monipuoliselta aterialistalta saa valita juuri ne ruoat, joista tykkää ja joita haluaa syödä omassa aikataulussaan: esimerkiksi kukkoa viinissä, vaikka joka päivä. Tiedetäänpä Menu-matin lisäneen myös yhteisöllisyyttä ja yhdessä ruokailua, sillä eräässä talossa naapurukset pitivät vuorotellen toistensa luona lounastreffejä Menu-matin avulla. Parempaa kuin hyvä ruoka on tietysti yhdessä syöty hyvä ruoka.

Sovelluksia vedenjuontiin ja ruokailuun

Älypuhelinsovelluksissa on paljon vaihtoehtoja, kun etsitään ruokailuun ja syömiseen liittyviä sovelluksia. Puhelimeen tai tablettiin voi ladata muun muassa veden juomisesta muistuttavan sovelluksen tai älykkään ostoslistan, johon voi reaaliajassa kirjoittaa tarvittavista ruokaostoksista. Listan voi jakaa esimerkiksi perheenjäsenille ja sovellus osaa ehdottaa listalle suosikkituotteita eli useimmin ostettuja tuotteita. Listan voi kirjoittaa tai sanalla ja sovellus järjestää tuotteet automaattisesti kaupan hyllyjen mukaiseen järjestykseen. Sovelluksen avulla voi seurata taloudellista kulutustaan, sillä se laskee jokaiselle kauppalistalle loppusumman.

Suurin osa sovelluksista



Menu-matin annoksen lämmitys tapahtuu turvallisesti kannustaen ikääntynyttä omatoimisuuteen. Kuva: Laurea-ammattikorkeakoulu/Teknologialainaamo.

”

Pääruokien lisäksi Menu-mat-palvelulaitteessa on erillinen lokero, jonne asiakas voi halutessaan tilata pakastettuja jälkiruokia ja välipaloja.

on ikävä kyllä suunnattu muulle kuin ikääntyneelle väestölle, niin käytettävyydeltään kuin sisällöltään. Tilanteeseen on tulossa muutosta, sillä senioreiden ravitsemusohjaukseen on keskittynyt Gerontologinen ravitsemus Gery ry.

Gery ry:n Muutos lautaselä -hankkeessa (2018–2020) pyritään älypuhelinsovelluksen avulla parantamaan 50–65-vuotiaiden toimintakykyä ja elämänlaatua. Hankkeessa kiinnitetään huomiota ravitsemus- ja liikuntaohjaukseen sekä sosiaaliseen tukeen terveysteknologian avulla.

Teknologinen tuki mahdollistaa ammattilaisen hoidon ja ohjauksen ajasta ja paikas-

ta riippumatta sekä tarjoaa vertaistukea. Virtuaalisuus mahdollistaa yksilöllisten tarpeiden huomioinnin mahdollisimman joustavasti.

Tulipa ruoka sitten laitteesta, omalta hellalta tai vaikkapa ruokalähetin matkassa, ja oli pa ravitsemuksen apuna sovelluksia tai ei, tärkeää on pitää suhde ruokaan positiivisena. Oli ruoka sitten nautinto tai vain polttoainetta elimistölle, rauhalliset ruokailuhetket ovat hyvää aikaa pysähtyä maistamaan, miltä ruoka tänään maistuu. Bon appétit!

**Anniina Honkonen
Tiina Leppäniemi
Laurea-ammattikorkeakoulu**