



Ravitsemuksen merkitys vanhuspotilaan hoidossa

Ravitsemusoppaan laatiminen vuodeosastoilla työskenteleville laitoshuoltajille

Tiia Porri

OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2020

Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma

PORRI, TIIA:

Ravitsemuksen merkitys vanhuspotilaan hoidossa – Ravitsemusoppaan laatiminen vuodeosastoilla työskenteleville laitoshuoltajille

Opinnäytetyö 80 sivua, joista liitteitä 50 sivua
Toukokuu 2020

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on laatia ravitsemusoppas Porin Perusturva-keskuksen sairaalassa työskenteleville laitoshuoltajille. Ravitsemusyhdyskuntien kokouksissa tällaisen oppaan tarve on noussut esille helpottamaan laitoshuoltajan työtä potilaan ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Erityisesti on ollut tarve saada selkeät ohjeet erityisruokavalioiden osalta. Kirjoittaja toimii keskuskeittiöllä ruokapalveluesimiehenä ja oppaaseen on kerätty myös ohjeistusta oma-valvontaan ja tuotannonohjausjärjestelmän ohjeita, niiltä osin, jotka koskevat laitoshuoltaja työtä. Suomessa vallitsevan koronavirustilanteen takia opinnäytetyöprosessi muuttui hieman menetelmien osalta. Alun perin tarkoituksena oli haastatella laitoshuoltajia ennen ja jälkeen oppaan valmistumisen. Nyt oppaan vieminen käytäntöön tapahtui laitoshuoltajien palveluohjaajan kautta ja palautteen kerääminen palautelomakkeen avulla. Teoriaviitekehyksessä on syvennytty ravitsemuksen merkitykseen vanhuspotilaan hoidossa. ”Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset”, julkaistiin opinnäytetyöprosessin aikana, joten teoriaviitekehyksessä tarkastellaan suosituksia, vajaan ravitsemukseen liittyviä ongelmia ja niiden havaitsemista.

Työn valmistuminen ja sen vieminen käytäntöön tapahtui eri tavalla kuin oli suunniteltu. Siitäkin huolimatta palaute työstä on ollut hyvää. Laitoshuoltajat ovat olleet tyytyväisiä ravitsemusoppaaseen ja heidän mielestään siitä löytyy tarpeellinen tieto helposti ja selkeästi. Erityisen tyytyväisiä he ovat olleet siitä, että tarpeellinen tieto löytyy yhdestä paikasta. Aikaisemmin erilaisia ohjeistuksia on ollut siellä täällä sekaisin ja ohjeistuksissa on ollut myös vanhaa tietoa.

Kirjoittajan mielestä on ollut palkitsevaa perehtyä sairaalan osastoilla työskentelevien laitoshuoltajien työhön. Mieltä lämmittää myös se, että vihdoinkin olemme saaneet päivitettyä erityisruokavaliio-ohjeistukset. Tätä työtä voi hyödyntää myös työn tilaajan, Porin Palveluliikelaitoksen, eri kohteissa hieman muunneltuna versiona. Kirjoittajan perehtyessä laitoshuoltajan koulutukseen ja työhön kävi ilmi, kuinka suuri merkitys laitoshuoltajilla on potilaan ravitsemuksessa. Laitoshuoltajille tulisi järjestää ravitsemuskoulutuksia useammin ja tiivistää entisestään moniammatillista yhteistyötä.

Asiasanat: laitoshuoltajat, ravitsemus, ravitsemussuositukset

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Hospitality Management

PORRI, TIIA:

The Role of Nutrition in the Care of the Elderly – Compiling a Nutrition Guide for Institutional Caregivers Working in Wards

Bachelor's thesis 80 pages, appendices 50 pages
May 2020

The purpose of this thesis was to prepare a nutrition guide for institutional caregivers working at the Pori Basic Safety Center Hospital. The need for such a guide had arisen in the meetings of the nutrition liaison officers in order to facilitate the work of the institutional caregivers in matters relating to the patient's nutrition. In particular, there had been a need for clear guidance on special diets. The author works as a food service supervisor in the central kitchen. The guide contains instructions for self-monitoring and production control system as far as the work of the caregivers is concerned. The various practicalities of the central kitchen were put together in this guide. Due to the coronavirus situation in Finland, the thesis process changed slightly in terms of methods. The aim was to interview caregivers before and after the completion of the guide. The guide was put into practice through the service supervisor of the caregivers and the feedback collected using a feedback form. The theoretical framework examined the importance of nutrition in the care of elderly patients in-depth. "Vigilance for Seniors – Food Recommendations for the Elderly" was published during the thesis process, so the theoretical framework examined the recommendations, problems related to malnutrition and its detection.

The completion of the work and its implementation took place in a different way than had been planned. Nevertheless, the feedback on the work was positive. The caretakers were satisfied with the nutrition guide and they thought that it provided easy and clear information. In the past, there had been mixed instructions in various documents, and the information had often been outdated.

The author found it rewarding to become familiar with the work of facility caregivers working in hospital wards and be able to update special diet guidelines. This work can as well, be utilized in a slightly modified version by the client of the work, Pori's public authority. As the author became familiar with the training and work of a facility caregiver, it became apparent how important facility caregivers are in a patient's nutrition. Nutrition training for institutional caregivers should be provided more frequently and inter-professional co-operation should be intensified.

Key words: caregivers, nutrition, nutrition recommendations

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	ORGANISAATIO JA ASIAKAS	6
	2.1 Porin Perusturva, sairaalapalvelut.....	6
	2.2 Porin Palveluliikelaitos	7
	2.3 Laitoshuoltajan työ	8
	2.4 Laitoshuoltajan koulutus.....	9
3	RAVITSEMUSSUOSITUKSET	11
	3.1 Ruokasuositukset ikääntyneille	11
	3.1.1 Ravitsemustilan ja ravinnonsaannin arviointi	12
	3.1.2 Ravinnonsaannin arviointiin liittyvät menetelmät	13
	3.1.3 Ruoan sosiaalinen ja psyykinen merkitys	16
	3.2 Ravitsemushoito.....	17
	3.2.1 Ruokalistasuunnittelu	18
	3.2.2 Aikaisemmat tutkimukset.....	18
4	POTILASRUOKAILU	21
	4.1 Keskitetty ruoanjako.....	21
	4.2 Metos Burlodge RTS – ruoankuljetusvaunu	22
	4.3 Hävikkiruoka.....	23
	4.4 Aromi – tuotannonohjausjärjestelmä	24
5	RAVITSEMUSOPPAAN TEKEMINEN.....	25
	5.1 Prosessin aloitus	25
	5.2 Prosessin eteneminen.....	26
	5.3 Prosessin päätös.....	26
6	POHDINTA	28
	LÄHTEET	29
	LIITTEET	31
	Liite 1. Porin Palveluliikelaitos organisaatiokaavio	31
	Liite 2. Ruokalistasuunnittelu- prosessikuvaus	32
	Liite 3. Ravitsemusopas laitoshuoltajille.....	33

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää ravitsemuksen merkitystä vanhuspotilaan hoidossa ja laatia ravitsemusopas Porin sairaalan vuodeosastoilla työskenteleville laitoshuoltajille. Oppaan tarkoituksena on olla työväline laitoshuoltajan jokapäiväisessä työssä. Kirjoittaja toimii keskuskeittiöllä ruokapalveluesimiehenä, joten oli erittäin mielenkiintoista päästä tutustumaan myös laitoshuoltajan työnkuvaan. Kirjoittaja havainnoi ja haastatteli osastojen laitoshuoltajia pyrkimyksenä selvittää heidän työtapojaan ja menetelmiään sekä selvittää, millaista materiaalia perehdytysoppaaseen olisi hyvä laittaa. Suomessa vallitsevan koronavirustilanteen vuoksi palaute kerättiin käyttäen palautelomaketta.

Teoriaviitekehys keskittyy ikääntyneiden ravitsemukseen, vajaaravitsemukseen, sekä ruokalistasuunnitteluun. Sairaalan potilaat ovat pääsääntöisesti ikääntyneitä, joten tämän vuoksi tarkastellaan ravitsemuksen merkitystä vanhuspotilaan hoidossa. Keskuskeittiöllä on käytössä Aromi- tuotannonohjausjärjestelmä ja vuodeosastoilla on käytössä keskitetty ruoanjako. Opinnäytetyössä käsitellään myös tuotannonohjausjärjestelmää ja tehdään prosessikuvaus siitä, miten potilaan annos rakentuu keskuskeittiöltä asiakkaalle. Mitä kaikkia työvaiheita tähän sisältyy ja mitä laitoshuoltajat tekevät annokselle ennen asiakkaalle tarjoamista.

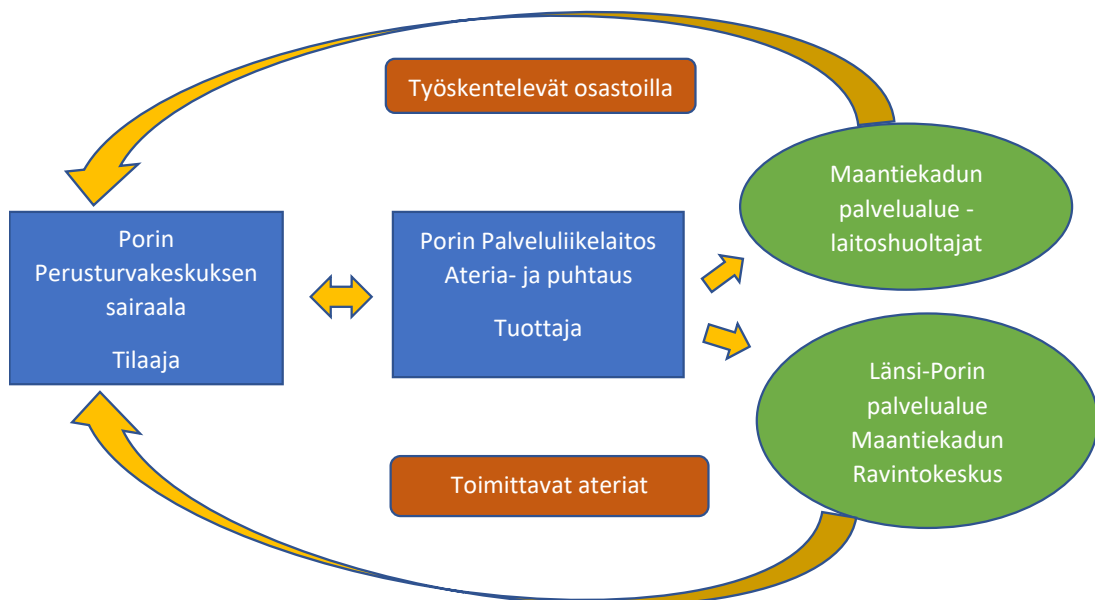
Opinnäytetyön teoriaviitekehyksessä tarkastellaan myös vuonna 2019 tehtyä tutkimusta biojätteen määrästä. Punaisena lankana voidaan ajatella että ”vain syöty ruoka ravitsee”. Porin Perusturva toimii tilaajana ja Porin Palveluliikelaitos tuottajana. Tilaajan puolelta saadaan tietyt kriteerit ruokalistasuunnitteluun mm. proteiinien, suolan ja rasvojen osalta. Kirjoittajaa kiinnostaa, että päätyikö toimitettu ruoka tosiasiaassa asiakkaan suuhun asti.

2 ORGANISAATIO JA ASIAKAS

2.1 Porin Perusturva, sairaalapalvelut

Porissa toimii kuntoutussairaala, joka palvelee kaikkia yhteistoiminta-alueen asukkaita. Kuntoutussairaalassa toimii kaikkiaan seitsemän vuodeosastoa, joista 2kpl on akuutteja lyhytaikaisosastoja, näiden lisäksi geriatrinen arviointiyksikkö, geriatrinen kuntoutusosasto, kirurginen kuntoutusosasto, neurologinen kuntoutusosasto ja muistipotilaan kuntouttava osasto. (Porin kaupunki, n.d.)

Porin Perusturva toimii ateria- ja puhtauspalveluiden tilaajana ja Porin Palveluliikelaitos palveluiden tuottajana. Tämän opinnäytetyön tarkastelussa ovat Porin sairaalan vuodeosastot, joissa toimii laitoshuoltajina Porin Palveluliikelaitoksen henkilöstöä. Keskuskeittiö, joka tuottaa ateriat vuodeosastoille on Maantiekadun Ravintokeskus, jossa kirjoittaja toimii ruokapalveluesimiehenä. Kuviossa 1 kuvattuna tilaaja - tuottaja malli Porin Palveluliikelaitoksen ja Porin Perusturvan kesken Porin kaupungissa.



KUVIO1. Tilaaja-tuottaja malli Porin Palveluliikelaitoksen ja Porin Perusturvan kesken Porin Perusturvakeskuksen sairaalassa (Tiia Porri)

2.2 Porin Palveluliikelaitos

Porin Palveluliikelaitos on Porin kaupungin omistama liikelaitos, joka tuottaa ateria-, puhtaus-, ja kiinteistönhoitopalveluita Porin kaupungille. Henkilöstöä koko liikelaitoksessa on noin 700 kappaletta. Organisaatio on jaettu kiinteistönhoidon tulosalueeseen ja ateria- ja puhtaus- tulosalueeseen. Ateria- ja puhtaus- tulosalue on jaettu maantieteellisiin osiin ja palvelualueita on kymmenen. Yksikkö, jossa työskentelen, Maantiekadun ravintokeskus, kuuluu Porin Palveluliikelaitoksen ateria- ja puhtaus- yksikköön ja Länsi-Porin palvelualueeseen. Maantiekadun palvelualueeseen kuuluvat sairaalan vuodeosastoilla työskentelevät laitoshuoltajat. (Salmi 2020.) Liitteenä 1 löytyy Porin Palveluliikelaitoksen organisaatiokaavio.

Toimipaikassani, Maantiekadun ravintokeskuksessa, valmistetaan ateriat Porin kaupungin kokopäivähoitolaitoksille, Porin Perusturvakeskuksen sairaalan potilaille, erilaisille päivätoiminnan kohteille, päihde-, ja kehitysvammayksiköille ja toimipaikassani on myös henkilöstöravintola. Tuotamme myös ateriapalvelua vanhuksille kotiin. Aterioita valmistamme noin 2000 annosta päivässä ja ruoanjako tapahtuu sekä keskitettynä että hajautettuna ruoanjakeluna. Sairaalan osastoille ruoka jaetaan keskitettynä ruoanjakeluna, mikä tarkoittaa, että annokset jaetaan ravintokeskuksessa lautasille valmiiksi potilaskorttien mukaan. Kuljetusyksikkö kuljettaa ruokavaunut osastoille, jossa laitoshuoltajat lisäävät tarjottimelle leivän, aterimet ja ruokajuoman. Hajautetussa ruoanjaossa vastaanottava kohde hoitaa ruoanjaon ja keskuskeittiö lähettää ruoan tarvittavan määrän mukaan.

Maantiekadun ravintokeskuksen henkilökunta koostuu palveluesimiehestä, ruokapalveluesimiehistä, kokeista, ruokapalvelutyöntekijöistä ja laitoshuoltajasta. Ravintokeskuksella on myös oma kuljetusyksikkö ja sen työntekijät kuuluvat myös henkilökuntaamme. Kuljetusyksikkö hoitaa muun muassa ateriakuljetukset ravintokeskuksesta osastoille. Henkilökuntaa yhteensä on noin 40 kappaletta.

Maantiekadun palvelualueeseen kuuluvat laitoshuoltajat, jotka hoitavat laitoshuoltajan tehtäviä Porin sairaalassa vuodeosastoilla, lääkärin vastaanotoilla, yleis-

sissä tiloissa ja ylipäätään koko sairaalan alueella. Tässä työssä keskitytään vuodeosastoilla työskentelevien laitoshuoltajien työtehtäviin ravitsemuksen näkökulmasta. Laitoshuoltajia on palvelualueella yhteensä noin 50 kappaletta. Vuodeosastoilla heitä työskentelee osastosta riippuen 4-5 kappaletta. Vuodeosastoilla työskentelevät laitoshuoltajat siivoavat osaston tiloja ja potilashuoneita sekä osallistuvat potilaiden ruoanjakoon. Osastoilla on myös omat keittiöt, joissa säilytetään ravintokeskuksesta tilatut välitystuotteet, esimerkiksi ruokajuomat, leivät ja jogurtit. Niissä hoidetaan astiahuolto niiltä osin mitä on sovittu. Osastokeittiöiden toiminnasta vastaavat laitoshuoltajat.

2.3 Laitoshuoltajan työ

Ravitsemushoito-oppaan mukaan potilaan ravitsemustilan tarkkailu on kaikkien ruokailuun osallistuvien ammattiryhmien tehtävä. Laitoshuoltaja kerää tarjottimen pois potilaalta ja arvioi samalla silmämääräisesti syödyn ruoan määrää ja informoi hoitajalle, mikäli ruoka ei jostain syystä ole maistunut. Hoitajan tehtävänä on muuttaa ruokatilausta tarvittaessa. (Ravitsemushoito 2010, 53.)

Porin sairaalassa ravintokeskuksesta vuodeosastoille lähtee kolme ateriakuljetusta päivässä: aamupala, lounas ja päivällinen. Laitoshuoltajien tehtävänä on vastaanottaa ruokavaunut. Ravintokeskuksessa on ruokavaunuihin jaettu ruoka tarjottimille: lämmin ruoka, salaatti ja jälkiruoka, muut ruokailussa tarvittavat asiat laitoshuoltajat laittavat valmiiksi ennen ruokavaunujen saapumista. Tarjottimet otetaan ruokavaunusta yksitellen ja niihin lisätään muun muassa ruokajuomat, leipä, levite, servetti ja aterimet. Tämän jälkeen tarjotin viedään potilaalle. Ruokailun jälkeen laitoshuoltajat keräävät tarjottimet takaisin ruokavaunuun. Heidän työhönsä kuuluu myös astioiden keräämistä ja astiahuoltoa. Ravintokeskuksen astiahuoltoon lähetetään tarjottimet, lautaset, kulhot ja astioiden kannet. Muut ruokailuun tarvittavat astiat pestään osaston keittiössä. Laitoshuoltajat tekevät välitystuotetilaukset Aromi-ohjelman avulla ravintokeskuksesta. Sairaanhoidtajien vastuulla on potilaiden aterioiden tilaaminen. Potilasruokailun prosessikuvausta tarkastellaan yksityiskohtaisemmin työn edetessä.

Laitoshuoltajia toimii Porin Perusturvakeskuksen sairaalan vuodeosastoilla 4-5 kappaletta päivässä. Työjärjestykset vaihtelevat siivousvuorojen ja keittiövuorojen välillä, on myös ns. välivuoroja, joissa tehdään sekä siivousta että keittiötyötä. Laitoshuoltajien työnkuvaan kuuluu

- Ylläpitosiivous
- Perussiivous
- Jätehuolto
- Vuodehuolto
- Ruokahuoltoon liittyvät tehtävät

2.4 Laitoshuoltajan koulutus

Laitoshuoltajaksi voi valmistua ammattikoulusta. Koulutuksen nimi on puhtaus- ja kiinteistöpalvelualan ammattitutkinto. Osaamisaloja on kotityöpalvelujen osaamisala, kiinteistönhoidon osaamisala ja toimitilahuollon osaamisala. Toimitilahuollon osaamisalalta valmistuu laitoshuoltajia ja toimitilahuoltajia. Puhtaus- ja kiinteistöpalvelualan ammattitutkinnon laajuus on 150 opintopistettä. Tutkinto koostuu 15 opintopisteen pakollisesta kurssista, asiakaslähtöisten puhtaus- ja kiinteistöpalvelujen tuottaminen. Mikäli suuntautuu laitoshuoltajaksi, valitaan laitoshygieneiapalvelut-osa valinnaiseksi tutkinnon osaksi. Loput opintopisteet kertyvät valinnaisista tutkinnon osista, joiden pääpaino on puhtauspalveluissa. (Eperusteet n.d.)

Kirjoittaja halusi selvittää mitä valmiuksia laitoshuoltajan koulutus antaa ravitsemuksen näkökulmasta. Porin ammattikoulun Winnovan lehtori, Hanna-Leena Nyrökorpi selvensi laitoshuoltajan koulutuksen sisältöä; Ennen 1.1.2018 valmistuneet laitoshuoltajat ovat suorittaneet joko laitoshuoltajan ammattitutkinnon tai toimitilahuoltajan perustutkinnon. Perustutkinto on arvoasteikossa alempiarvoinen kuin ammattitutkinto, ja moni työnantaja pitää pätevyysvaatimuksena vakiin työsuhteeseen ottamiseen ammattitutkinnon suorittamista. (Nyrökorpi 2019.)

Porissa perustutkintoa on suoritettu todella vähän suhteessa laitoshuoltajan ammattitutkintoon. Tämä niin sanottu vanhanmuotoinen laitoshuoltajan ammattitutkinto sisälsi valinnaisen tutkinnon osan nimeltä ”Ateriapalvelut”, jonka osa laitoshuoltajista on suorittanut. Vuosina 2013-2017 ruokahuoltotehtävissä toimimista on ollut Laitoshuoltopalvelut- nimisessä tutkinnon osassa. Osaamisvaatimuksena on hygieniaosaamiskoulutuksen ja testin suorittaminen hyväksytysti, aseptinen toiminta keittiöympäristössä, pienimuotoiset ruoanvalmistustehtävät sekä jakelukeittiöissä ruokavaunujen vastaanotto ja muita ruokailuun liittyviä töitä. Myös jälkityöt kuten astiahuolto ja keittiön siivous kuuluvat laitoshuoltajan työhön. Lisäksi on osattava yleiset ravitsemussuosituksset ja yleisimmät erityisruokavaliot ja jakelukeittiön omavalvonta. Käytännössä jakelukeittiötoiminto on pystyttävä hoitamaan yksin ja täysin itsenäisesti. Ammattitutkinnon näyttöjä ei voi suorittaa oppilaitosnäyttönä vaan näyttö on aina pitänyt tehdä aidossa työympäristössä eli jonkinlainen työssäoppimisen jakso ja näyttö ovat antaneet aitoa työkokemusta tehtävissä toimimisesta. (Nyrökorpi 2019.)

1.1.2018 alkaen astui voimaan tutkintouudistus, jonka seurauksena valittavana on puhtaus- ja kiinteistöpalvelualan perustutkinto, puhtaus- ja kiinteistöpalvelualan ammattitutkinto ja puhtaus- ja kiinteistöpalvelualan erikoisammattitutkinto. Suurin muutos aiempaan tutkintomalliin on ollut se, että puhtaus- ja kiinteistöpalvelualan ammattitutkinnosta valmistuu toimitilahuollon osaamisalan opinnoista ”Toimitilahuoltaja AT” sekä ”Laitoshuoltaja”. Laitoshuoltaja ammattinimikkeellä valmistuva suorittaa opintoihinsa sisältyvät opinnot ja näytöt sairaalaympäristössä, kun taas ”Toimitilahuoltaja AT” voi työskennellä monipuolisemmassa toimintaympäristössä. Kummankaan ammattinimikkeen opintoihin ei sisälly välttämättä mitään ruokahuoltopalveluihin liittyvää tutkinnon osaa, ellei opiskelija valitse valinnaisista tutkinnon osaa ”laitoshuoltopalvelut”. Tässä tutkinnon osassa opiskellaan aiemmin mainitut sisällöt edelleen. Huomioitavaa laitoshuoltajan koulutuksessa on, että välttämättä koulutuksessa ei käsitellä ollenkaan ravitsemukseen liittyviä asioita. (Nyrökorpi 2019.)

3 RAVITSEMUSSUOSITUKSET

3.1 Ruokasuositukset ikääntyneille

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ovat julkaisseet vuonna 2020 Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositukset. Suositukset pohjautuvat ”Terveyttä ruoasta”- ravitsemussuosituksiin ja niissä on otettu huomioon kliinisten näkökulmien kannalta tutkimusnäyttöön perustuvaa tietoa. Ruokasuositus- nimestä voi jo päätellä, että uusissa ohjeissa on keskitytty myös ruoan sosiaaliseen ja psyykkiseen merkitykseen, ravitsemusta kuitenkin unohtamatta. Uusien suositusten tarkoituksena on tukea iäkkäiden ravitsemusta, järjestää laadukkaat ruokapalvelut ja edistää yhdessä syömistä. Tavoitteena on myös edistää terveyttä ja hyvinvointia jo eläkeikää lähestyessä. Suositusten mukaisella toiminnalla voidaan edistää ikääntyneiden elämänlaatua, toimintakykyä ja terveyttä. Kansallisena tavoitteena on, että ikääntynyt voi asua kodissaan mahdollisimman pitkään, jonka edellytyksenä on toimintakyvyn säilyminen. Hyvällä ravitsemuksella parannetaan näiden toteutumista. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 6.)

Ravitsemustila ja ravinnonsaanti ovat yleensä kiinteästi yhteydessä ikääntyneen terveydentilaan ja toimintakykyyn. Ihmisen ikääntyessä energiankulutus pienenee, johtuen liikkumisen vähenemisestä ja lihasmassan määrän pienentymisestä. Tätä kutsutaan sarkopeniaksi, joka on keskeinen tekijä toimintakyvyn heikkenemiseen. Painonhallinta, hyvä ravitsemustila ja riittävä liikkuminen ovat sarkopenian ennaltaehkäisyssä tärkeässä roolissa. Suomessa toteutetun tutkimuksen mukaan, hyvällä ravitsemuksella voidaan ehkäistä myös muistisairauksien syntymistä. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 15-16.)

Uudessa vanhuspalvelulaissa säädetään henkilöstömitoituksesta ympärivuorokautisen hoivan yksiköissä. Lakiesityksen mukaan ruoan valmistus tai lämmittäminen katsotaan tukipalveluhenkilöstön työksi. Myös välittömässä asiakaspalvelutyössä ja tukipalveluissa toimivalla henkilöstöllä tulee olla tiedot ja taidot huolehtia ikääntyneiden ruokailusta omien tehtäviensä mukaan. Vanhuspalvelulain

muutokset tuovat hyviä uudistuksia ikääntyneiden hoivaan ja ravitsemukseen. Muutokset on myös huomioitu uusissa ruokasuosituksissa ja toimintoja pyritään ohjaamaan lain edellyttämällä tavalla ruokasuositusten pohjalta. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 7.)

Uusissa ruokasuosituksissa on huomioitu hyvin kotona asuvien ikäihmisten ravitsemuksen turvaamiseksi tehtävät toimenpiteet. Varsinkin kotona asuviin ikäikäisiin henkilöihin, joilla on vajaaravitsemusriski, pitäisi kiinnittää erityistä huomiota. Esimerkiksi erilaisilla kotiin tuotavilla palveluilla pystytään helpottamaan ikäihmisten arkea. Kotiateriapalvelut ovat saaneet uusissa ruokasuosituksissa paljon suosituksia ja ohjeita, joita palveluntarjoajan tulisi noudattaa. Kotiaterian ravitsemuslaatuun on annettu suositukset sekä myös esimerkiksi kotiateriapalvelujen hankintakriteerit. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 24 & 129.)

3.1.1 Ravitsemustilan ja ravinnonsaannin arviointi

Vuonna 2007 julkaistussa väitöskirjassa tutkitaan ikääntyneiden virhe- ja aliravitsemusta. Kirjoittajan, ETM Merja Suomisen mukaan ikääntyneiden virhe- ja aliravitsemus on yleistä vanhainkodeissa ja sairaaloissa, mutta se tunnistetaan huonosti. Tutkimuksessa oli mukana 2114 vanhainkotiasukasta ja 1043 sairaalapotilasta. Tutkittavien ravitsemustilan arviointiin käytettiin MNA- testiä. Tutkimuksen mukaan 11-57% tutkittavista kärsi virhe- tai aliravitsemuksesta. 40-89% tutkittavista riski virheravitsemukselle oli kasvanut. Ainoastaan 0-16% tutkituista ravitsemustila oli hyvä. (Suominen 2007.)

Tutkittavien hoitajille ja ruokapalveluhenkilöstölle annettiin tutkimuksen aikana ravitsemuskoulutusta ja heidän oppimistaan arviointiin erikseen toteutetulla kyselyllä. Ravitsemuskoulutuksella oli positiivinen vaikutus ikäikäisiin dementiakoodin asukkaisiin. Joidenkin asukkaiden ravitsemuksellinen tila parani ravitsemuskoulutuksen myötä. (Suominen 2007.)

Kehittyneissä maissa vajaaravitsemuksesta kärsii 20-60% sairaalapotilaista, tästäkin huolimatta sairauteen liittyvä vajaaravitsemus jää usein diagnosoidumatta. Vajaaravitsemus tarkoittaa tilaa, jossa ravintoaineiden saanti on riittämättömä kehon tarpeisiin nähden. Tästä aiheutuu haitallisia, mitattavia muutoksia kehon toiminnassa ja kehon koostumuksessa. Vajaaravitsemukselle ei ole olemassa yksiselitteistä kriteeriä tai diagnoosia, sillä vajaaravitsemus voidaan jakaa kolmeen ryhmään; nälkiintymiseen liittyvä vajaaravitsemustila, krooniseen sairauteen liittyvä vajaaravitsemustila tai akuuttiin sairauteen tai traumaan liittyvä vajaaravitsemustila. (Orell- Kotikangas, Antikainen & Pihlajamäki 2014.)

Euroopassa terveydenhuollon kustannuksista vajaaravitsemus aiheuttaa yli puolet kustannuksista, jos verrataan ylipainoon. Vajaaravitsemuksesta kärsivät potilaat toipuvat leikkauksista ja sairauksista muita hitaammin, mikä puolestaan lisää hoitopäivien määrää. Myös erilaiset komplikaatiot ja kuolleisuus ovat yleisempää vajaaravitsemuksesta kärsivillä. Sairaalapotilaista noin joka kolmas on riskipotilas. Kliinisen ravitsemushoidon edellytyksenä on, että vajaaravitsemuksen tila tai sen riski, tunnistetaan mahdollisimman nopeasti. (Orell- Kotikangas, Antikainen & Pihlajamäki 2014.)

Jokaisen perusoikeus on saada hyvää ravitsemushoitoa sairauden aikana. Silti vain noin 50% potilaista syö kaiken ruoan ja iso osa potilaista jää ilman asianmukaista ravitsemushoitoa. Riittämätön ja virheellinen ravinnonsaanti on aina syy vajaaravitsemukseen, tästä syystä energian, proteiinin ja ravintoaineiden saanti tulee selvittää riskipotilaille ja vajaaravituille. Osastohoidon aikana ruoankäyttöä tulee seurata. Näin pystytään laskemaan, kuinka paljon ravitsemushoitoa on tehostettava, jotta saavutetaan arvioitu energian ja proteiinin tarve. (Orell-Kotikangas ym. 2014.)

3.1.2 Ravinnonsaannin arviointiin liittyvät menetelmät

Suomessa on tutkittu ikääntyneiden ravitsemustilaa kotona asuvien, laitoksessa olevien ja kotihoidon asiakkaiden kesken MNA- testillä. Virheravitsemus oli yleisintä pitkäaikaissairaanhoidossa, jopa 57%. Vanhainkodeissa asuvista ikääntyneistä 29% ja palvelutaloissa asuvista 13% ravitsemustila oli huono. Kotihoidon

asiakkaista 7% oli huono ravitsemustila. (Ikääntyneiden ravitsemussuositukset 2010, 19.)

Juha Saarnion ja Tiina Laatikaisen laatiman artikkelin mukaan ravitsemushoidon mahdollisuuksia ei käytetä täysimääräisesti terveyden ylläpitämisessä ja sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. Heidän mukaansa yksi syy tähän on koulutuksen riittämättömyys kaikissa ammattiryhmissä, jotka osallistuvat potilaan hoitoon. Vajaaravitsemukseen liittyvien ongelmien olennaisena osana on tilan tunnistaminen. Nykyään on olemassa useita eri seulontamenetelmiä eri potilasryhmille. (Saarnio & Laatikainen 2019.)

Vajaaravitsemuksen seulontamenetelmiä on useita mutta käyn tässä läpi sairaaloissa käytetyn NRS-2002- menetelmän sekä yli 65- vuotiaalle suunnatun MNA-menetelmän. NRS-2002- menetelmään (Nutritional Risk Screening) ja MNA-menetelmään (Mini Nutritional Assessment) tarvitaan potilaan nykypaino ja pituus sekä painoindeksi. Näiden lisäksi tarvitaan tieto tahattomasta laihtumisesta viimeisten 1-6 kuukauden aikana. NRS-2002- menetelmässä arvioidaan myös potilaan syömän ruoan määrä sekä arviointiin vaikuttavat myös sairauden vaikeusaste ja potilaan ikä. MNA-menetelmä on monivaiheisempi ja siihen kuuluu vajaaravitsemusriskin seulontaosio sekä ravitsemustilan arviointiosio. Molemmissa menetelmissä eri osa-alueet on pisteytetty ja kokonaispistemäärällä voidaan arvioida potilaan vajaaravitsemuksen riski. Tämän pistemäärän perusteella määräytyvät tehtävät toimenpiteet. (Ravitsemushoito 2010, 28-29.)

Uusien ikääntyneiden ruokasuositusten mukaan, suositellaan käytettäväksi MNA- testiä. MNA-testi huomioi paremmin matalan painoindeksin verrattuna NRS 2002- menetelmään, kun arvioidaan vajaaravitsemusta. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 58.)

Oulun yliopistollisessa sairaalassa on käytössä vajaaravitsemuksen riskin tunnistaminen niin, että se on integroitu suoraan potilastietojärjestelmään. Potilaskertomustiedoista pystytään poimimaan rakenteista tietoa riskipisteytyksen laskemista varten. Järjestelmä poimii tarvittavat tiedot NRS 2002- riskiseulaan, laskee pisteytyksen ja antaa suosituksen ravitsemushoitoon tarvittavista toimenpi-

teistä. (Saarnio & Laatikainen 2019) Porin Perusturvakeskuksessa ohjeistuksena on, että kaikille yli 65- vuotiaille potilaille tehdään MNA- testi ja alle 65- vuotiaille NRS 2002- testi.

Uusien ruokasuosituksen esipuheessa kerrotaan uudistuneesta vanhuspalvelulaista. Uuden vanhuspalvelulain esityksessä ehdotetaan säädöstä kansallisesti yhtenäisestä seuranta- ja arviointimittaristosta, jota voidaan käyttää palvelutarpeen selvittämisessä ja arvioinnissa. RAI- järjestelmän on katsottu olevan parhaiten soveltuva arviointiväline palvelutarpeiden arviointia ja laadun kehittämistä varten. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 7.)

RAI, joka tulee sanoista, Resident Assessment Instrument, on standardoitu järjestelmä tiedonkeruuseen ja havainnointiin. Järjestelmää käytetään vanhus- tai vammaispalvelun asiakkaan palvelutarpeen arviointiin, sekä sitä käytetään apuna hoito-, kuntoutus-, tai palvelusuunnitelman laatimisessa. RAI- järjestelmään liittyvä välineistö on sisällöltään yhdenmukaiset kaikissa maissa, joissa RAI on käytössä. RAI- välineiden arviointikysymykset huomioivat kattavasti asiakkaan terveydentilan, avun saannin, hoidon ja toimintakyvyn eri osa-alueilla. Tällaisia osa-alueita ovat; terveydentila, toimintakyky, lääkitys, ravitsemus, muistitoiminnot ja mieliala, kuntoutus ja erityishoidot, palvelujen käyttö, ympäristö, osallisuus ja aktiivisuus sekä omaisten tuki. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, n.d.)

RAI- arvioinnin toteutukseen tarvitaan ammatillista osaamista toteuttaa arviointi sekä taitoa kirjata tulokset ohjelmistoon. Arviointia varten on RAI-käsikirja, josta löytyy apua ja tukea arvioinnin tekemiseen sekä käsitteiden selvennyksiä. Arvioinnissa kerätään tietoa asiakkaalta tai omaisilta ja ne syötetään ohjelmistoon. Tällöin syntyy joukko mittareita sekä asiakkaan voimavaroja kuvaavia herätteitä, näiden tietojen pohjalta laaditaan palvelusuunnitelma. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, n.d) Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuosituksissa annetaan vinkkejä RAI- arviointiin sisältyvien ravitsemustietojen käyttöön. Kotihoidossa voidaan käyttää RAI-HC (Home Care) mittareita ja laitushoitoa varten on RAI-LTC (Long Term Care) mittarit (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 178-179).

3.1.3 Ruoan sosiaalinen ja psyykinen merkitys

Nykyajan ikääntyneille ihmisille ruoan merkitys on toisenlainen kuin nykyajan nuorisolle. Ikääntyneet ovat eläneet ajan, jolloin ruoasta oli puutetta ja näin ollen ruoan jättäminen ja poisheittäminen voi tuntua pahalta. Ruoan ollessa hyvää ja ruokailuympäristön miellyttävyys tuottaa ikääntyneelle psyykkistä ja sosiaalista mielihyvää. Ruokailutilanteet ovat monesti ikääntyneelle päivän kohokohtia. (Ravitsemus osana ikääntyneen hyvää hoitoa 2015, 5.)

Laitoksissa asuvien ikääntyneiden ravitsemuksen turvaamiseksi tarvitaan moniammatillista yhteistyötä. Ruokapalveluiden tehtävänä on taata ruoan sisällöllinen laatu ja koostumuksen tulee olla ikääntyneelle sopivaa. Ruokalajien tulee olla ikäryhmälle soveltuvaa ja ruoan ravitsemuksellinen sisältö tulee arvioida. Ruoan tulee täyttää kriteerit energian, proteiinien, rasvojen, kivennäisaineiden ja vitamiinien osalta. Ruokailu on osa kuntouttavaa hoitoa ja ruokailutilanteesta tulisi tehdä mahdollisimman viihtyisä. Hoitohenkilökunnan tulee seurata ruokailua ja tarkkailla kuinka ikääntynyt syö ruokansa ja kannustaa ikääntynyttä ruokailuun. (Ravitsemus osana ikääntyneen hoitoa 2015, 30.)

Uusissa ikääntyneiden ruokasuosituksissa keskitytään paljon ruoan sosiaaliseen ja psyykkiseen merkitykseen. Kannustetaan järjestämään ruokailutilanteet sosiaalisiksi tapahtumiksi. Jo uusien rakennusten rakennusvaiheessa suositellaan ottamaan huomioon tila esimerkiksi yhteisten ruokahetken järjestämiseen. Porin sairaalan remontin jälkeen mahdollistettiin potilaiden ruokailu yhteisessä ruokailutilassa, tilanteen mukaan voi ruokailla myös potilashuoneessa. Ennen remonttia potilaat ruokailivat omissa huoneissaan. Digitalisaatiota on hyödynnetty jo yhteisten ruokahetkien toteuttamisessa teknologian kehittyessä, esimerkiksi käyttämällä erilaisia sovelluksia. Kokemukset tällaisista kokeiluista ovat olleet hyviä. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset 2020, 34-35.)

Ruokasuosituksissa annetaan vinkkejä iäkkäiden ruokailutilanteiden toteuttamiseen ja järjestämiseen niin palvelukodeissa, kuin kotona asuvillekin. Eri puolilla

Suomea on järjestetty erilaisia projekteja ja hankkeita ikäihmisten ruokailuun liittyen. Myös ikäihmisten osallistaminen ruokailutilanteisiin toimintakyvyn mukaan kannattaa, ilo syntyy yhdessä tekemisestä. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset 2020, 54.)

3.2 Ravitsemushoito

Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi vuonna 2010 Ravitsemushoito-oppaan, suosituksen sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. Ravitsemushoitosuosituksessa perehdytään moniammatilliseen ravitsemushoidon toteuttamismalliin. Suosituksen tavoitteina on yhdenmukaistaa ja kehittää ravitsemushoitoa yllä olevissa hoitolaitoksissa. (Ravitsemushoito 2010, 14.) Hyvä ravitsemushoito on monien sairauksien keskeinen hoitomuoto ja sillä edistetään terveyttä. Ravitsemushoito on moniammatillista yhteistyötä ja laadukkaasti toteutettuna se edellyttää riittävän ravitsemustiedon omaavaa henkilökuntaa, jolla on kyky ja valmiudet soveltaa sitä käytäntöön. Myös yhteistyö eri ammattiryhmien välillä tulee olla sujuvaa. (Ravitsemushoito 2010, 16-17.)

Moniammatillisuuden perustana ovat erilaiset tiimit tai työryhmät, joiden tarkoituksena on käsitellä ja kehittää ravitsemushoitoa. Sairaaloissa tulisi olla ravitsemustyöryhmä, joka tulisi koostaa sekä johtotason henkilöistä että potilashoitoon osallistuvista henkilöistä. Työryhmässä tulisi olla lääkäri, ravitsemusterapeutti, hoitaja ja edustus ruokapalveluista ravitsemispäällikön tai ravitsemussuunnittelijan toimesta. (Ravitsemushoito 2010, 19.) Helsingin seniorisäätiön ravintotyönjohtajan Satu Vartiaisen mukaan hoitajalla tulisi olla aito ymmärrys ravitsemustilan vaikutuksesta ikäihmisten hyvinvointiin. Hänen mukaansa jo pienetkin syömistä edistävät teot hoitotyössä merkitsevät paljon. (Kulomaa 2019, 30.)

Moniammatillisuus toteutuu työssäni niin, että Porin Perusturva ja Porin Palveluliikelaitos perustivat vuoden 2020 alusta ateriatyöryhmän, joka kokoontuu kaksi kertaa vuodessa. Työryhmässä käydään läpi kesän ja talven ruokalistapohjat ja tehdään tarvittaessa muutoksia. Työryhmä koostuu pääasiassa suorittavassa asemassa olevista henkilöistä, ei siis pelkästään esimiehistä. Ateriatyöryhmä

koostuu ruokapalveluiden esimiehistä, ravitsemussuunnittelijasta, vanhus-, päihde-, sairaala-, sekä vammaispuolen edustajista. Työryhmässä on noin 20 jäsentä ja sen tavoitteena on, että kaikki tulevat kuulluksi ruokalista suunniteltaessa ja toiveita pyritään toteuttamaan. Ravitsemuksellisesta näkökulmasta ruokalista tarkastellaan ja viilataan vielä toteutusvaiheessa.

3.2.1 Ruokalistasuunnittelu

Ruokalistojen suunnittelun hoitaa Porin Palveluliikelaitoksen palvelusuunnittelija. Ruokalista suunnitellaan Porin Perusturvalta saatujen kriteerien mukaisesti. Ravintokeskuksen palveluesimies ja ruokapalveluesimiehet tarkastavat ruokalistan keittiön toiminnallisten seikkojen vuoksi. Suunnitelman jälkeen ruokalista lähetetään Porin Perusturvan hyväksyttäväksi. Liitteenä 2 on ruokalistasuunnittelun prosessikuvaus.

Asiakas on asettanut ruokalistasuunnitteluun kriteereitä, joita ovat:

- päivittäinen proteiinimäärä M-annoskoossa tulee olla vähintään 78g.
- Kuuden viikon listalla keskimääräinen proteiinimäärä tulee olla vähintään 80g päivää kohden
- Päivittäinen kalorimäärä tulee olla M- annoskoossa 1800-1900 kcal
- Yksittäisinä päivinä rasvan osuus saa olla korkeintaan 35% koko päivän energiamäärästä
- Päivän kaikista aterioiden suolaa saa yhteensä tulla 7g, mutta kuuden viikon listalla saa olla 10% sellaisia päiviä, jolloin suolaa tulee 0,2-0,3 g tuon rajan yli. Käytännössä tämä tarkoittaa, että kuuden viikon aikana neljänä päivänä suolaa saa olla 7,2 - 7,3g

Näiden kriteerien myötä reseptiikkaa jouduttiin ravintokeskuksessa muokkaamaan suolan, rasvojen ja proteiinien osalta.

3.2.2 Aikaisemmat tutkimukset

Porin Perusturva, Fazer Food Services ja Fazer Lab toteuttivat yhteistyössä mielenkiintoisen Power meals- tutkimuksen syksyllä 2018. Tutkimuksessa halut-

tiin saada selville, pystytäänkö kotona asuvien, yli 65-vuotiaiden henkilöiden terveyteen liittyvää elämänlaatua, aktiivisuutta, fyysistä toimintakykyä ja ravitsemusta parantaa kotiin toimitettavien aterioiden avulla. Tutkimuksessa kiinnitettiin huomiota erityisesti ruoan makuun, houkuttelevuuteen ja nautittavuuteen. Myös ikäihmisten toiveet pyrittiin ottamaan huomioon. (Pori.fi 2019.)

Tutkimukseen osallistuneet olivat Porin ja Ulvilan perusturvan asiakkaita. Henkilöt jaettiin kolmeen ryhmään, joista ensimmäisille tarjottiin runsaasti proteiinia sisältäviä aterioita ja välipaloja. Toinen ryhmä sai tavanomaiset kotipalveluateriat ja kolmas ryhmä söi omien ruokailutottumustensa mukaisesti. Tutkimuksessa mukana olleiden henkilöiden ravitsemusta arvioitiin ruokapäiväkirjan avulla ja toimintakykyä mitattiin erilaisilla testeillä, esimerkiksi puristusvoima ja tuolilta nouseminen. (Pori.fi 2019.)

Tutkimuksen tulokset olivat lupaavia. Henkilöiden, jonka ruoka sisälsi enemmän proteiinia, oli selkeästi nähtävissä tilastollisesti merkittäviä eroja toimintakyvyssä, ravitsemuksessa ja elämänlaadussa, kun verrattiin muihin tutkimukseen osallistuneisiin. (Pori.fi 2019.) Fazer Labin tutkijan Marika Laaksosen mukaan proteiinipitoista ruokaa syöneiden henkilöiden unen määrässä oli muutoksia verrattuna muihin tutkimuksessa oleviin. He nukkuivat yössä keskimäärin puoli tuntia enemmän kuin muut tutkimuksessa olevat. Myös toiminnallisissa testeissä tutkimusryhmäläiset suoriutuivat tavanomaisista toiminnoista aiempaa paremmin ja testitulokset paranivat tuoli-tanousutestissä muita selkeämmin. (Meritähti, yle-uutiset 2019.)

Mielestäni näitä tutkimustuloksia voisi hyödyntää myös laitoshoidossa oleville ikäihmisille, kuten esimerkiksi sairaalassa oleville vanhuspotilaille. Vuonna 2018 on tehty hanke, jossa on tarkasteltu ikääntyneiden ravinnonsaantia ja ravitsemustilaa Suomessa. Ikääntyneiden tulisi saada ravinnosta runsaammin proteiinia kuin nuorempien henkilöiden, sillä iän myötä lihaskudoksen osuus vähenee ja elimistö ei myöskään pysty hyödyntämään ravinnosta saatavaa proteiinia samalla tavalla kuin nuorempana. Suomalaisille ikääntyneille on tehty tutkimuksia, jonka mukaan vain joka viides ikäihminen saa ravinnosta riittävästi proteiinia. (Paavola & Suominen 2018, 2.)

Maantiekadun Ravintokeskuksesta on mahdollista tilata potilaalle runsasproteiininen ruokavalio. Ruokavalio sisältää enemmän proteiinia kuin perusruokavalio. Käytännössä tämä tarkoittaa, että eri aterian osia rikastetaan täydennysjauheilla tai ruokiin lisätään enemmän proteiinipitoisia raaka-aineita. Osastolla potilaalle tarjotaan täydennysravintovalmisteita ja välipaloilla proteiinipitoisia vaihtoehtoja. Runsasproteiinista ruokavaliota tilataan potilaille verrattain vähän. Syynä voi olla hinta, sillä ruokavalio on kalliimpi kuin perusruokavalio. Tai sitten hoitohenkilökunta ei tiedä, että tällainen ruokavalio on tilattavissa. Itse toivoisin että tähän asiaan kiinnitettäisiin enemmän huomioita ja hyödynnetään tätä helposti toteutettavissa olevaa vaihtoehtoa.

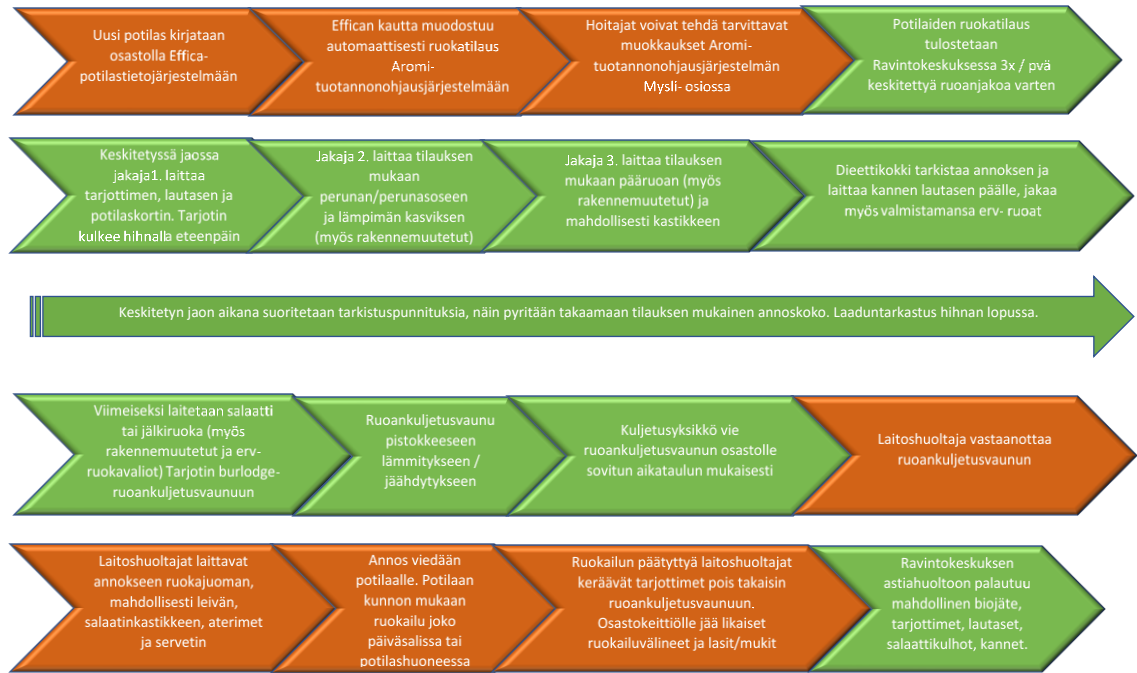
4 POTILASRUOKAILU

4.1 Keskitetty ruoanjako

Maantiekadun Ravintokeskuksessa potilaiden ruoat jaetaan keskitettynä ruoanjakeluna. Annos kootaan ravintokeskuksessa lautasille lähes valmiiksi ja lähetetään osastoille Metoksen burlodge- ruoankuljetusvaunuissa. Uuden potilaan tullessa osastolle, hänen tietonsa kirjataan Effica- potilastietojärjestelmään. Tietojärjestelmä tekee automaattisesti ruokatilauksen Aromi- tuotannonohjausjärjestelmään. Sairaanhoidajat voivat tehdä ruokatilaukseen tarvittavat muutokset.

Ravintokeskuksessa jaetaan ruoka kolme kertaa päivässä potilaille keskitettynä ruoanjakona. Joka jakoa varten Aromi- tuotannonohjausjärjestelmästä tulostetaan ateriakortit, jonka mukaan annokset jaetaan. Ruoanjakohihnalla työntekijät jakavat ruoan jakopaikkansa mukaan. Hihnan päässä oleva työntekijä laittaa tarjottimen ja ateriakortin hihnalle, seuraava jakaja laittaa lautasen, kasvikset ja perunat. Seuraava työntekijä laittaa pääruoan ja dieettikokki tarkistaa ruoka-annokset sekä jakaa tarvittavat erikoisruokavaliot. Hihnan toisessa päässä oleva työntekijä laittaa tarjottimelle salaatin ja sen jälkeen tarjotin laitetaan ruoankuljetusvaunuun. Kaikista aterianosista, joita ruoanjakohihnalla jaetaan, on saatavissa myös rakennemuutetut vaihtoehdot.

Kun kaikki osaston annokset on jaettu, burlodge- ruoankuljetusvaunu laitetaan pistokkeeseen ja lämmitykseen. Tämän jälkeen ravintokeskuksen kuljetusyksikkö kuljettaa ruokavaunut osastoille. Laitoshuoltajat vastaanottavat ruoankuljetusvaunun osastolla ja laittavat tarjottimelle ruokajuoman, mahdollisesti leivän, salaatinkastikkeen, aterimet ja servetin. Tämän jälkeen annos on valmiina tarjottavaksi potilaalle. Potilaan kunnan mukaan ruokailu tapahtuu joko osaston päiväsalissa tai potilashuoneessa. Ruokailun päätyttyä laitoshuoltajat keräävät tarjottimet takaisin ruoankuljetusvaunuun, jolloin ne lähtevät takaisin ravintokeskuksen astiahuoltoon. Osastokeittiössä laitoshuoltajat pesevät lasit, mikit ja aterimet. Loput astiat pestään ravintokeskuksessa. Kuvassa 2 on potilasruokailun prosessikuvaus.



KUVA2. Prosessikuvaus potilasruokailusta Maantiekadun Ravintokeskuksessa. Vihreät ovat keskuskeittiöllä tapahtuvaa toimintaa ja ruskeat vuodeosastojen toimintaa. (Tiia Porri)

4.2 Metos Burlodge RTS – ruoankuljetusvaunu

Maantiekadun Ravintokeskuksessa on käytössä keskitettyyn ruoanjakeluun Metoksen Burlodge RTS - ruoankuljetusvaunut. Ruoankuljetusvaunuissa on lämpöeristetty väliseinä, joka jakaa vaunun kuumaan ja kylmään osastoon. Vaunuissa on jokaiseen tarjotinväliin erikseen kohdistettu tehokas kiertoilmahuuhlaus sekä kuumalle että kylmälle puolelle. Näin varmistetaan kuuman ruoan pysyminen kuumana ja kylmän kylmänä. Vaunuissa on erilaisia ohjelmia lämmitykseen ja jäädytykseen, voidaan asentaa halutut lämpötilat kuumalle ja kylmälle puolelle sekä haluttu aika. Ohjelman jälkeen vaunu jää ylläpito-ohjelmalle, jos jostain syystä vaunua ei heti kuljeteta asiakkaalle. (Metos.com, n.d)

Maantiekadun Ravintokeskuksessa kuumana tarjottavat aterianosat jaetaan kuumana ja kylmät kylmänä. Ruoanjakotilanteessa kuumana tarjottavat ruoat laitetaan vaunuun kuumalle puolelle ja kylmät kylmälle puolelle. Vaunut on ohjelmoitu niin, että ne puhaltavat kuumaa 90 astetta ja kylmää 3 astetta. Ohjelma

kestää 20 minuuttia. Tämän jälkeen päälle menee ylläpito-ohjelma, joka kestää siihen asti, kun vaunu irrotetaan pistokkeesta ja viedään osastolle.

4.3 Hävikkiruoka

Suomessa jopa 10-15% ruoasta päätyy roskiin. YK:n mukaan vuonna 2015 on laskettu, että jos maailman ruokahävikkiä saataisiin vähennettyä edes neljäsosa, tällä määrällä pystyttäisiin ruokkimaan kaikki maailman nälkää näkevät. Myös kestävän kehityksen kannalta hävikkiruoan määrään laskeminen on tärkeää sillä ruoantuotanto kuormittaa myös muuten kuin hävikkijätteenä. Raaka-aineiden lannoitus, tuotteiden logistiikka, ruokien pakkausmateriaalit ja lypsykarjan metaanipäästöt kuormittavat luontoa. (Ketola, Korteso & Sairanen 2018, 8.)

Ruokahävikkiä mitattaessa puhutaan tarjoiluhävikistä, keittiöhävikistä, lautashävikistä ja tuotetun ruoan mittauksesta (Silvennoinen, Koivupuro, Katajajuuri, Jalakanen & Reinikainen 2012, 18.) Kokopäivähoitolaitoksissa, kuten sairaaloissa ja vanhainkodeissa, kokonaishävikin määrä muodostuu suureksi koska ruokailukertoja on useita. Tämän takia annoskokojen suuruus ja ruokailijamäärien ennakointi on tärkeässä osassa. Tampereen keskussairaalassa tehdyn tutkimuksen mukaan lounas- ja päivällisaterioiden lämpimästä ruoasta ruokahävikiksi päätyi kolmannes tarjotusta ruoasta ja jälkiruoasta kuudesosa. (Silvennoinen ym. 2012, 34.)

Porin Palveluliikelaitoksessa tehtiin vuonna 2019 ruokahävikin seuranta, joka toteutettiin kahdessa erässä viikon ajanjaksolla. Molemmilla kerroilla viikon ruokalista oli sama. Seuranta toteutettiin myös sairaalan osastoille. Ruoka jaetaan osastoille keskitettynä ruoanjakeluna, joten osastojen osalta seurattiin lautashävikkiä. Seurannan yhteenvedosta kävi ilmi, että osastojen lautashävikin osuus vaihteli 12,21%- 49,94% välillä. Salaateista jopa 22% päätyi biojätteeksi ja erään osaston koko viikon salaateista roskiin päätyi 47,23%. Jälkiruokien hävikkiprosentit olivat kaikkein pienimmät. Seurannan perusteella perunan ja lämpimän kasvislisäkkeen annoskokoja pienennettiin eikä keittoruoan kanssa tarjota

enää tuoreita kasviksia, vaan ne voi tilata halutessaan erikseen potilaalle. Halusin tuoda tämän näkökulman esille opinnäytetyössäni, sillä hävikkiruoalla on merkitystä myös potilaan ravitsemukseen. Vain syödyllä ruoalla on merkitystä.

4.4 Aromi – tuotannonohjausjärjestelmä

Aromi – tuotannonohjausjärjestelmä on CGI:n tarjoama järjestelmä ruokapalvelualan ammattilaisille. CGI tarjoaa palveluita niin it:n kuin liiketoimintaprosessienkin kehittämisen tueksi (Cgi.fi. n.d.). Aromi- tuotannonohjausjärjestelmä on kehitetty yhteistyössä alan ammattilaisten kanssa tukemaan ruokapalvelujen päivitäisiä toimintoja. Aromin avulla kaikki ruokapalvelujen prosessit myynnistä toimitukseen löytyvät yhdestä järjestelmästä. (Cgi.fi. n.d.)

Porin Palveluliikelaitoksessa on käytössä Aromi – tuotannonohjausjärjestelmä. Aromia käytetään ruokalistasuunnitteluun, elintarviketilausten tekoon ja varastonhallintaan. Asiakkaat tekevät ruokatilauksensa ja mahdolliset välitystuotetilausensa Aromin kautta ravintokeskukseen. Ravintokeskuksessa saadaan tarkat määrät lähetettävistä aterioista, erityisruokavalioit huomioiden. Ruokapalveluesimiehet syöttävät ohjelmaan tiedot erityisruokavalioista ja niiden avulla saadaan muodostettua tarkat tiedot lähetettävistä aterioista. Myös kotiateriapalvelua varten on syötetty asiakkaiden tiedot, jonka perusteella muodostuu kuljettajille ajolistat. Toisaalta taas näiden listojen avulla ateriat saadaan jaettua ravintokeskuksessa.

Sairaalan vuodeosastojen ruokailussa potilastietojärjestelmä Efficia on linkitetty Aromiin. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, kun potilas saapuu osastolle ja hänet kirjataan potilastietojärjestelmään, ruokatilaus tulee automaattisesti ravintokeskukseen. Sairaanhoidajat tekevät potilaan ruokavalioon tarvittavat muutokset Aromin avulla. Ateriakortit tulostetaan kolme kertaa päivässä, ja näiden perusteella jaetaan ateriat keskitettynä ruoanjakeluna.

5 RAVITSEMUSOPPAAN TEKEMINEN

5.1 Prosessin aloitus

Koko opinnäytetyö prosessi alkoi siitä, kun Porin Perusturvakeskuksessa olevat ravitsemusyhdyshenkilöt esittivät toiveen, että osastoille saataisiin jonkunlainen ravitsemusopas. Tutkiessani aikaisemmin tehtyjä opinnäytetöitä, vuonna 2008 valmistuneessa opinnäytetyössä aiheena oli laitoshuoltajan työn kehittäminen sairaalan ravitsemushoidossa. Työ tehtiin Palokan sairaalaan ja tutkimuksessa selvisi tulevaisuuden kehittämiskohteiksi muun muassa ruokavalio- oppaan tekeminen. Opinnäytetyössä tehdyn kyselyn mukaan 90% vastaajista oli sitä mieltä, että ruokavalio-opasta tarvitaan. (Lindqvist 2008, 32.) Samankaltaisia ongelmia on muissakin sairaaloissa, joten uskon, että tälle työlle on tarve.

Valitsin ravitsemusoppaan tekemisen laitoshuoltajille itselleni opinnäytetyön aiheeksi. Aloitin työn tekemisen kyselemällä laitoshuoltajien palveluesimieheltä ja palveluohjaajalta mitkä ongelmakohdat ovat ja mitä oppaan tulisi sisältää. Varsinkin erityisruokavalioihin toivottiin ohjeistusta. Haasteita on tuottanut eniten erityisruokavalioiden tuntemus. Erityisruokavaliota noudattavalle potilaalle on annettava laitoshuoltajan toimesta esimerkiksi kahvileipä, välipala ja aterioihin sisältyvät leivät. Laitoshuoltajat tarvitsevat ohjeistusta, mitä tuotteita voivat tällaisessa tilanteessa potilaalle antaa.

Kävin myös osastolla katsomassa ja havainnoimassa laitoshuoltajien työtä ja tutustuin heidän perehdytysmateriaaleihinsa. Havainnoinnin pohjalta huomasin, että siivouksen osalta ohjeistukset olivat ajan tasalla ja selkeät mutta ravitsemusasioiden osalta ohjeistukset olivat vanhoja ja niitä ei ollut kerätty yhteen tiettyyn paikkaan. Halusin myös tuoda oppaaseen ravintokeskuksessa olevia käytäntöjä, joten laitoshuoltajien on helpompi tarkistaa mitä keittiöltä on tulossa osastolle. Tämän oppaan olen tehnyt niin, että olen tehnyt yhteistyötä palveluohjaajan, palveluesimiehen, ravitsemusterapeutin sekä palvelusuunnittelijan kanssa. Heiltä olen saanut hyväksynnän tekemälleni työlle.

5.2 Prosessin eteneminen

Mietin eri vaihtoehtoja oppaan toteutukseen. Päädyimme palveluohjaajan kanssa ”vanhanaikaiseen” kansioon, koska sähköinen materiaali voi olla hankala käyttää, jos atk-taidot eivät ole hyvät. Oppaan päivittäminen on haastavaa ja sovimme niin, että ravintokeskuksessa tehdään tarvittavat muutokset ja palveluohjaaja hoi-
taa päivitettyt versiot osastoille.

Oppaan kokoamisen aloitin laittamalla tärkeimmät yhteystiedot, jotta yhteyden-
pito on helpompaa. Halusin kirjoittaa myös laitoshuoltajan työstä ateriapalve-
luissa yleisesti. Ajatuksena oli laittaa oppaaseen laitoshuoltajien työjärjestykset.
Pohdimme tätä palveluohjaajan kanssa, ja hän oli sitä mieltä, että jätetään ne
oppaan pohjasta pois. Tämä siitä syystä, että työjärjestykset ovat osastoilla eri-
laiset. Hän lisää ne siihen ennen kuin oppaat laitetaan jakoon osastoille.

Erityisruokavalio- osuudesta tuli kaikkein laajin, ja pyrin tekemään sen mahdolli-
simman helppolukuiseksi. Ideana, että sieltä voi tarvittaessa nopeasti tarkistaa
erityisruokavalion poikkeavuudet. Käytin pohjana jo olemassa olevia ohjeistuksia
ja päivitin niitä vastaamaan nykypäivän käytäntöjä. Porin Perusturvan ravitse-
musterapeutti tarkisti ja hyväksyi erityisruokavalio- osuuden. Halusin laittaa op-
paaseen myös osion omavalvonnalle, jonka Porin Palveluliikelaitoksen palvelu-
suunnittelija tarkisti ja hyväksyi. Oppaasta löytyy myös Aromi- tuotannonohjaus-
järjestelmän ohjeita sekä annoskokotaulukot. Halusin pitää oppaan selkeänä ja
helppolukuisena. Laitoin siihen keskeisimmät asiat, joita laitoshuoltajat päivittäi-
sessä työssään tarvitsevat. Tämä tehty ravitsemusopas löytyy liitteestä 3.

5.3 Prosessin päätös

Kun olin saanut hyväksynnän työlleni eri tahoilta seuraavana vaiheena oli ravit-
semusoppaiden vieminen osastoille. Suomessa vallitsi poikkeusolot koronavi-
ruksen vuoksi, joten kaikki ylimääräiset vierailut vuodeosastoilla oli kielletty.
Päädyin laitoshuoltajien palveluohjaajan kanssa ratkaisuun, että hän vei kansiot
vuodeosastoille. Laadin kansioihin saatekirjeen ja palautelomakkeen palautteen

keräämistä varten. Alun perin tarkoitukseni oli viedä ravitsemusoppaat vuodeosastoille itse, olisin myös esitellyt kansion sisältöä ja kerännyt palautteen haastattelemalla.

Palautteen keräämisessä käytin palautelomaketta. Vuodeosastoilla oli vallitsevan koronatilanteen vuoksi erittäin kiireistä, joten päädyin tekemään palautelomakkeen lyhyeksi ja helposti vastattavaksi. Kysymyksiä oli kolme. Kysyin, onko kansio tarpeellinen laitoshuoltajan työssä. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että opas on tarpeellinen. Kysyin myös, löytyikö kansiosta kaikki tarpeellinen tieto. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että tarpeellinen tieto löytyy. Yhdessä lomakkeessa kaivattiin vastausta voiko hunajaa tarjota kasvisruokavaliota noudattavalle potilaalle. Tämä aihe oli herättänyt keskustelua osastolla, ja lopulta he olivat päätyneet siihen, että asiakas osaa luultavasti itse sanoa sopiiko hunaja hänelle vai ei. Kysyin myös, oliko kansio helppolukuinen ja selkeä. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että on selkeä ja helppolukuinen. Palautelomakkeessa oli myös kohta muulle palautteelle. Tähän kohtaan oli vastattu, että oppaasta löytää tarvittaessa hyvin tietoa ja että opas on selkeä ja johdonmukainen.

Palautettujen palautelomakkeiden määrä jäi vähäiseksi, vastauksia kertyi ainoastaan 13 kappaletta. Laitoshuoltajia työskentelee vuodeosastoilla yhteensä noin 30 kappaletta. Palautettujen palautteiden lukumäärästä ja vastauksista voi päätellä, että laitoshuoltajat ovat vastanneet kyselyyn yhdessä osastoittain. Palautteiden perusteella laitoshuoltajat ovat selvästi käyneet opasta läpi huolella. Vastaanotto tekemälleni työlle oli erittäin positiivinen ja uskon, että siitä on heille hyötyä heidän työssään. Myös palautelomakkeen vastaukset tukevat ajatustani.

6 POHDINTA

”Ruoka on suurin sisältö ihmisen arjessa elämän loppuvaiheessa, joten sillä on iso merkitys. Siihen panostetut eurot eivät mene hukkaan, vaan ovat osa hyvää hoitoa ja hoivaa”. Näin toteavat Satu Vartiainen ja Hannu Ali-Vehmas Helsingin seniorisäätiöstä Hyvä ruoka- lehden haastattelussa (2019, 31.) Näihin lauseisiin on mielestäni hyvä päättää tämä opinnäytetyö. Ymmärrys ruoan merkityksestä vanhusten ja sairaiden arkeen tuovat ammattiympäryksen aihetta. Kuinka tärkeää työtä tukipalvelut, niin ateriat- kuin puhtauspuoli, tekevät.

Opinnäytetyön aihe oli omasta näkökulmastani mielenkiintoinen. Vaikka kuulumme laitoshuoltajien kanssa samaan organisaatioon, niin tiesin heidän työstään kuitenkin aika vähän. Oli mielenkiintoista ja opettavaista tutustua tarkemmin osastojen toimintaan. Mieltä lämmittää erityisesti se, että työ tehtiin todelliseen tarpeeseen ja vastaanotto valmiille työlle oli myönteinen.

Aihealuetta tarkastellessa olen huomannut, että kaikki asiat vaikuttavat kaikkien, moniammatillisuuden merkitys potilaan ravitsemuksen hoidossa on ensiarvoisen tärkeää. Laitoshuoltajan osuus potilaan ravitsemuksessa on tärkeä lenkki. Tämä henkilö on se, joka vie annoksen potilaalle ja noutaa tarjottimen pois. Tässä tilanteessa vuorovaikutus potilaan kanssa on tärkeää, esimerkiksi kertoa mitä ruokaa tarjotaan, toivottaa hyvää ruokahalua ja myös ruokailun jälkeen kysyä miltä ruoka maistui ja oliko ruokaa tarpeeksi.

Ruokalistasuunnittelulla voidaan vaikuttaa paljon. Ruoan pitää olla ravintosisällöltään oikeanlaista, mutta mikä tärkeintä, myös maistua hyvältä. Kuten biojäte-seurannan tuloksistakin kävi ilmi, jälkiruoat maistuvat ja salaattit sekä lämpimät kasvikset eivät niinkään. Tässäkin olisi kehitettävää myös tuotannonohjausjärjestelmän kannalta katsottuna. Nyt käytössä oleva Aromi- ohjelma on erittäin kankea, eikä esimerkiksi mahdollista sitä, että osastokohtaisesti voisi määritellä annoskokoja. Kuitenkin potilasrakenne osastoilla on erilainen. Kustannusvaikutukset ruokahävikin syntymisestä ovat niin merkittävät, ettei asiaa voi sivuuttaa.

LÄHTEET

Cgi. Cgi yrityksenä. Luettu 2.4.2020. <https://www.cgi.fi/fi/cgi-yrityksena>

Cgi. Cgi tuoteratkaisut. Aromi. Luettu 2.4.2020. <https://www.cgi.fi/fi/tuoteratkaisut/aromi>

Eperusteet. n.d Puhtaus- ja kiinteistöpalvelualan ammattitutkinto. Opintopolku. Luettu 18.10.2019. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/2257060/reformi/tiedot>

Ketola, J., Korteso, K. & Sairanen, M. 2018. Älä syötä ruokahukkaa. Docendo Oy.

Kulomaa, V. 2/2019. Ruoalla elämänlaatua ikäihmiselle - hyvän mielen vanhuus. Hyvä ruoka- lehti. Atria.

Meritähti, P. 28.2.2019. Porissa kokeiltiin proteiinin lisäämistä ikäihmisten ruokavalioon: Testiryhmän yönät pitenevät puolella tunnilla. Yle-uutiset. Luettu 17.10.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10665236>

Nyrökörpi, H-L. Lehtori. Winnova. Haastattelu 18.9.2019. Haastattelija Porri, T. Pori

Lindqvist, H. 2018. Laitoshuoltajan työn kehittäminen sairaalan ravitsemushoidossa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Luettu 29.3.2020. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3824/Lindqvist_Hilkka.pdf?sequence=1

Metos. n.d. Burlodge- ruoankuljetusvaunut. Luettu 14.1.2020. <https://www.metos.com/page.asp?pageid=prods&languageid=FI&groupid=692&prodid=4216003&title=Ruoankulj./Tarjoiluvaunu%20Metos%20Burlodge%20RTS%20CT%20T%20400V3N&#.Xh2nocgzY2w>

Orell- Kotikangas, H., Antikainen, A. & Pihlajamäki, J. 2014. Sairaalapotilaan vajaan ravitsemuksen havaitseminen ja hoito. Duodecim. Numero 21. Luettu 7.11.2019 <https://www.duodecimlehti.fi/duo11941>

Paavola, S. & Suominen, M., Gerontologinen ravitsemus, Gery ry. 2018. Katsaus ikääntyneiden ravinnonsaantiin ja ravitsemustilaan Suomessa. Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä – hanke. Luettu 26.3.2020. https://www.gery.fi/site/assets/files/1371/katsaus_ikaantyneiden_ravitsemuksesta.pdf

Pori.fi. 28.2.2019. Tutkimus: hyvä kotiateriapalvelu lisää ikäihmisten toimintakykyä ja elämänlaatua. Luettu 17.10.2019. https://www.pori.fi/uutinen/2019-02-28_tutkimus-hyva-kotiateriapalvelu-lisaa-ikaihminen-toimintakyky-ja-elamanlaatua

Porin kaupunki. n.d. Sosiaali- ja terveyspalvelut. Sairaalapalvelut. Luettu 9.10.2019. <https://www.pori.fi/sosiaali-ja-terveys/terveys-ja-sairaalapalvelut/sairaalapalvelut>

Ravitsemushoito: suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. 2010. Helsinki: Edita. Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Ravitsemussuositukset ikääntyneille. 2010. Helsinki: Edita. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Ravitsemus osana ikääntyneen hyvää hoitoa. 2005. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto

Saarnio, J. & Laatikainen, T. 2019. Vajaaravitsemus on sekä yksilön että yhteiskunnan ongelma. Lääkärilehti. Luettu 29.3.2020. <https://www.laakari-lehti.fi/ajassa/paakirjoitukset-tiede/vajaaravitsemus-on-seka-yksilon-etta-yhteiskunnan-ongelma/>

Salmi, T. 2020. Vastaava palvelusuunnittelija. Porin Palveluliikelaitos. Haastattelu 15.4.2020. Haastattelija Porri, T. Pori.

Suominen, M. 2017. Ikääntyneiden ravitsemusongelmat tunnistetaan huonosti. Luettu 30.3.2020. <https://www.ruokatieto.fi/uutiset/vaitos-ikaantyneiden-ravitsemusongelmat-tunnistetaan-huonosti>

Silvennoinen, K., Koivupuro, H-K., Katajajuuri, J-M., Jalkanen, L. & Reinikainen, A. 2012. Ruokahävikki suomalaisessa ruokaketjussa. Foodspill 2010-2012-hankkeen loppuraportti. Luettu 14.11.2019. <http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/438248/mttraportti41.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

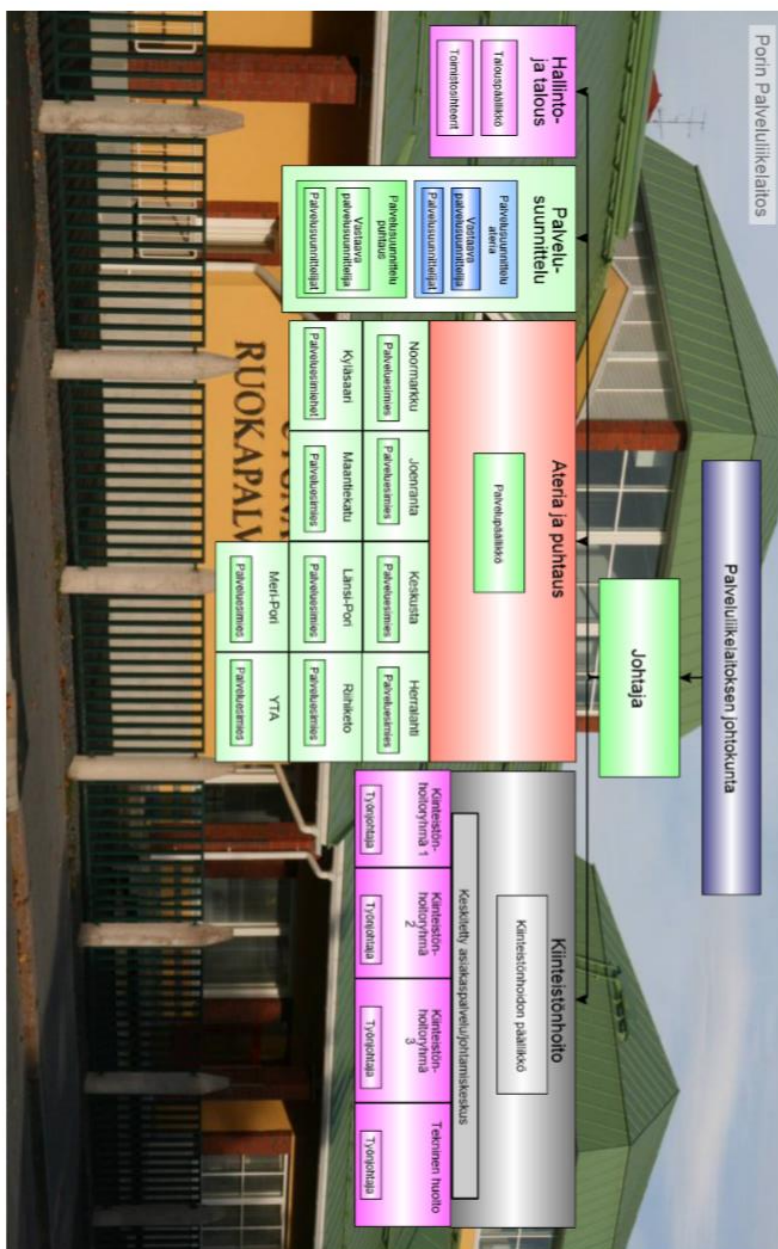
Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. n.d. RAI-järjestelmä. Luettu 3.4.2020. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/palvelutarpeiden-arviointi-rai-jarjestelmalla/tieto-rai-jarjestelmasta>

Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. 2020. Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Luettu 1.4.2020. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139415/URN_ISBN_978-952-343-472-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

LIITTEET

Liite 1. Porin Palveluliikelaitos organisaatiokaavio

IMS

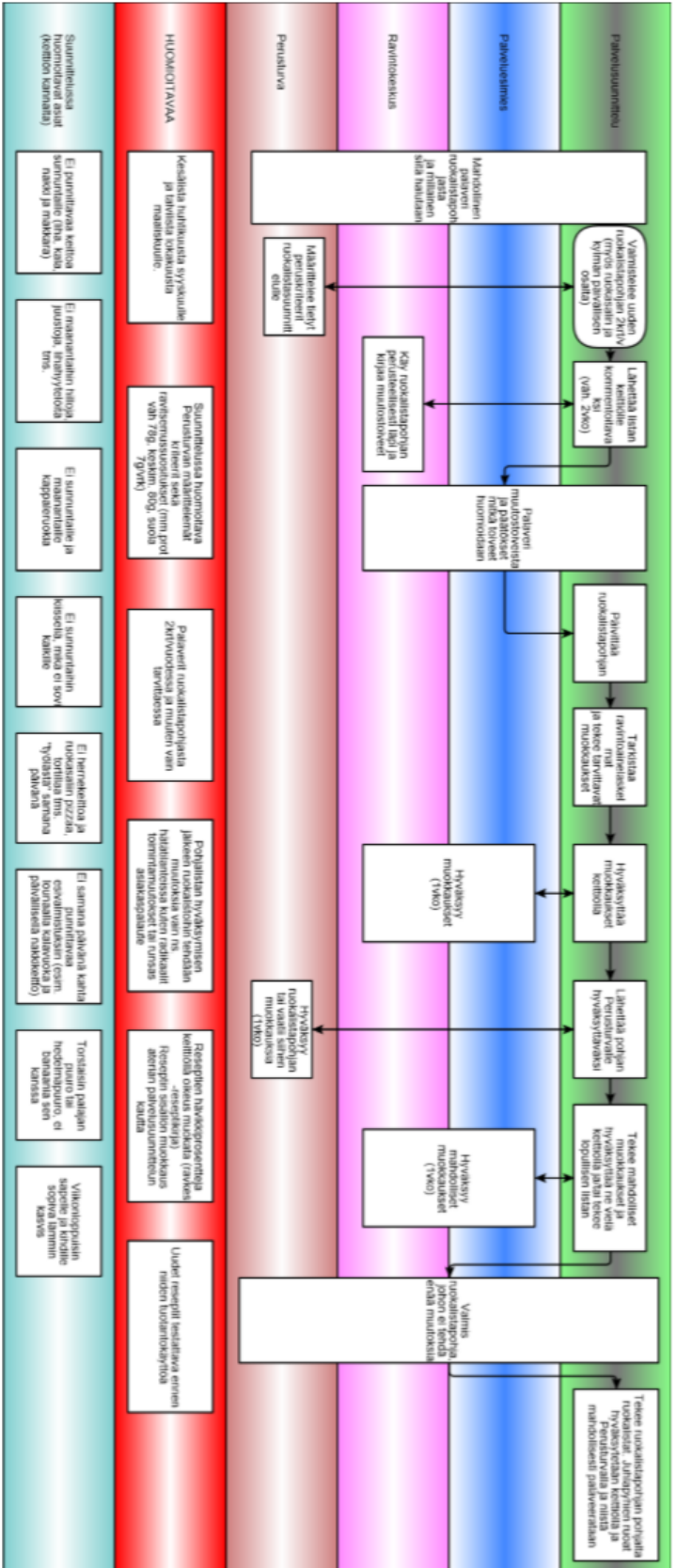


Organisaatiokaavio (vastuiden mukaan) (Versio 52) - Porin Palveluliikelaitos
 Muokattu: Salmi, Timo 11.10.2019 12:32
 Hyväksytty: Salmi, Timo 11.10.2019 12:32
 Yksilöllinen tunnistus: PRO:663-3018-41

11.10.2019

Salmi, T. 2019. Porin Palveluliikelaitos. IMS- ohjelmisto.

Liite 2. Ruokalistasuunnittelu- prosessikuvaus



IMS

Liite 3. Ravitsemusopas laitoshuoltajille

OPAS
LAITOSHUOLTAJILLE
POTILAAN RAVITSEMUKSEEN



Sisältö

Sisältö.....	34
Yhteystietoja	36
Ateriapalvelut	37
Työjärjestykset	38
Ateriakortti potilaalle	39
Erityisruokavaliot	40
1. Diabetes	40
2. Gluteeniton (keliakia) ja vilja-allergia	43
3. Kasvisruoka	44
4. Laktoositon ja vähälaktoosinen	45
5. Kihti	46
6. Munuaissairaudet, hemodialyysi, fosforirajoitus ja kaliumrajoitus	47
7. Maitoallergia	48
8. Mahahaava	49
9. Nesterajoitus	50
10. Ripuli	51
11. Runsasproteiininen ruokavalio	52
12. Sappi	54
13. Suolipotilaan ruokavalio	55
14. Syöpäpotilaan ruokavalio	56
15. Ruokatorven tulehdus	56
16. Tehostettu ruokavalio	57
17. Tyhjennys ruokavalio	59
18. Uskontoon perustuvat ruokavaliot	60
Islam:	60
Juutalaisuus	60
Jehovan todistajat	60
Adventistit	60
Buddhalaisuus ja hindulaisuus	61
Rakennemuutetut ruokavaliot	61
Annoskokotaulukko laitoshuoltajille	65
Annoskokotaulukko	36
Iltaleipälista	67
Aromi	68

Osastojen aterioiden tilaamisen aikarajat	68
Välitystuotteiden tilaaminen	69
Pikatilaukset välitystuotteista	71
Ruokien pikatilaukset (Osastot, Himmeli, Jokihelmi)	73
Opiskelija- ja henkilöstöaterian tilaaminen (kun ruokasali ei ole avoinna):	74
Omavalvonta	77
OSASTOILLA TARJOILTAVAN RUOAN LÄMPÖTILASEURANTA 1xkk	79
Osastoille keskitetyn ruoan lähetys ja tarjoilun aikaisen lämpötilojen seuranta	80

Yhteystietoja

Ravintokeskus (avoinna 5.30-17:00):

Ravintokeskus esimiehet: 044- 701 3228 (Tiia Porri, Katri Halme & Kirsi Murto)

Ravintokeskuksen palveluesimies: 044- 701 8409 Päivi Väliniemi

Aromi-ohjelmaan (Mysli) liittyvät ongelmat: 044- 701 8052 Timo Salmi vastaava palvelusuunnittelija

Perusturvakeskuksen ravitsemusasiantuntija: 044- 701 7553 Marjut Länsiniemi

Puhtauden palveluesimies: 044-701 3425 Marja Haavisto

Puhtauden palveluohjaaja: 044- 701 1042 Maria Lehtonen

Ateriapalvelut

Ateriapalvelut ovat tärkeä osa laitoshuoltajan työtä sairaalassa, päiväkodeissa ja muissa hoitolaitoksissa.

Ravitsemus on tärkeää potilaan tervehtymisen ja kuntoutumisen kannalta.

Laitoshuoltajan työssä huomioitavia asioita:

- Erityisruokavaliot
- Elintarvikehygieniä
- Omavalvonta
- Käsihygieniä
- Asiakaspalvelu
- Raaka-aineiden tuntemus

Laitoshuoltajan on työssään otettava huomioon erityisruokavaliot, jotta vältetään aiheuttamasta turhaa kipua ja huonovointisuutta potilaalle.

Elintarvikehygieniä ja omavalvonta ovat tärkeitä asioita aina kun työskennellään elintarvikkeiden parissa.

Käsihygieniaan on kiinnitettävä erityisesti huomiota, ettei kuljeteta mikrobeja käsistä elintarvikkeisiin tai ruokailuvälineisiin.

Raaka-aineiden tuntemus olisi myös hyvä hallita, että osaa kertoa mitä ruokaa on tarjolla ja mitä annos sisältää.

Asiakaspalvelu on tärkeä osa ateriapalveluita. Asiakkaalle on annettava ruokarauha. Tervehtiminen kuuluu hyviin tapoihin, esimerkiksi aamupalaa vietäessä toivotetaan hyvää huomenta.

Työjärjestykset

Osastokohtaiset työjärjestykset löytyvät seuraavalta sivulta →

Ateriakortti potilaalle

Ruokavalio		20.2.2018	
Annoskoko		Ruokavalio	
Ei:		Juoman lisukkeet	
Lt:			
LO	Leivät	Rasvat	Juomat
	1	1Marg	1MaitKe
Ruokailija	Osasto	Huone	Vuode

Ateriat jaetaan potilaille kuvanmukaisten ruokakorttien mukaan. Sairaanhoitajat muuttavat tarvittaessa ruokavaliota, annoskokoja, ruokajuomaa tms.

Ruonjakotilanteessa laitoshuoltaja katsoo syökö potilas leipää, mitä rasvaa leivän päälle laitetaan ja mitä potilas juo. Myös annoskoko ja ruokavalio tulee huomioida, jos jotakin aterianosia jaetaan osastolla laitoshuoltajan toimesta.

Kortin alareunasta näkyy potilaan nimi, osasto, huoneen numero ja vuoteen numero.

Erityisruokavaliot

1. Diabetes

Diabetes jaetaan kahteen päätyyppiin. Tyypin 1 diabetes, joka tarvitsee aina insuliinihoidon ja tyypin 2 diabetes, jonka hoidon perusta on ruokavalio ja painonhallinta sekä tarvittaessa lisäksi lääkitys.

Diabetesruokavalion yleisperiaatteet:

- normaalia ruokaa
- ei erityistuotteita
- runsaasti kuitua
- kohtuullisesti pehmeää rasvaa, niukasti kovaa rasvaa
- vähän lisättyä sokeria
- vähän suolaa

Leipä- ja viljavalmisteet	Suositaan täysjyvävalmisteita
Maito- ja maitovalmisteet	Rasvaton maito tai piimä, vähärasvaiset tuotteet
Marjat, hedelmät ja kasvikset	1-2 tuoreannosta/ päivä Lisäksi kypsennettyjä kasviksia ruoassa
Liha, kala, muna ja makkarat	Vähärasvaista lihaa Suositaan kalaa ja kanaa Vähärasvaiset ja -suolaiset makkarat/leikkeleet
Rasvat ja öljyt	Suositaan pehmeitä rasvoja ja öljyjä
Leivonnaiset ja jälkiruoat	Pieniä annoksia Saa käyttää tavallista sokeria Toistuvassa käytössä valitaan vähärasvainen vaihtoehto
Sokeri ja makeutusaineet	Sokeria voi käyttää kohtuudella (1tl tai 1-2 sokeripalaa) Makeutusaineella voidaan tarvittaessa makeuttaa lisää
Juomat	Suositaan energiattomia juomia, kuten vesi, vähänatriuminen kivennäisvesi, light juomat ja mehut

Hiilihydraattien merkitys ruokavaliassa:

- suuri merkitys verensokeriin
- hiilihydraatin arviointi tarvitaan, kun käytössä on ateriainsuliini. Määrän perusteella annostellaan ateriainsuliini

ESIMERKKEJÄ HIILIHYDRAATTIMÄÄRISTÄ ERI RUOKA-AINEISSA

<u>RUOKA-AINE</u>	<u>ANNOS</u>	<u>HH G/ANNOS</u>
Leipä	Viipale	10-15g
Näkkileipä	Pala	10g
Karjalanpiirakka	Kpl	20-30g
Puuro (vesipohjainen)	1-1,5 dl	10 g
Puuro (maitopohjainen)	1-1,5 dl	15g
Makaroni (kypsä)	1 dl	15g
Riisi (kypsä)	1 dl	15-20g
Peruna	Keskikokoinen	10g
Kastikkeet (useimmat)	1 dl	5g
Maito ja piimä	2 dl	10g
Jogurtti	1,5 dl	10-20g
Jäätelö	1 dl	10g
Karamellit	100 g	90g
Suklaa	100 g	50g
Pulla	viipale	15-20g
Keksi	1-2 kpl	5g
Täytekeksi	1 kpl	10g
Kuivakakku	Ohut pala	15g
Marjapiirakka	Pala, 60 g	25g
Täytekakku	Pala, 80g	20-30g
Mehu, vähäsokerinen	2 dl	10g
Virvoitusjuoma	2 dl	20g
Light, virvoitusjuoma	2 dl	0g
Hillo, sokeroitu	1 rkl	10g
Appelsiini, omena, päärynä	1 kpl 2-3 dl	10g 10g
Tuoreet marjat		10g

Hypoglykemia korjaus, eli liian matalan verensokerin korjaus

- Matalaan verensokeriin pitää reagoida heti, kun se on havaittu
- Ensiapuna noin 20g hiilihydraattia sisältävää tuotetta
- Varmista, että osastolta löytyy aina tuotteita, joilla saa verensokerit nostettua

Oireet:

- Heikotus
- Hikoilu
- Keskittymisvaikeus
- Ärtynisyys
- Näköhäiriöt

Ensiapu:

- Lasillinen maitoa tai täysmehua
- Maustettu jogurtti
- Banaani
- Sokeroitua mehua
- Hunajaa

Ravintokeskuksesta tilataan diabeetikolle normaali ruokavalio mahdolliset rajoitukset / allergiat huomioiden.

2. Gluteeniton (keliakia) ja vilja-allergia

Gluteeniton (keliakia)

(Kotimaisten) viljojen (ohra, vehnä, ruis) sisältämä valkuaisaine, gluteeni, aiheuttaa ohutsuolen limakalvolla tulehdusreaktion ja suolinukan vaurion, mikä häiritsee ravintoaineiden imeytymistä.

Oireet:

- Jatkuva ripuli
- Laihtuminen
- Ummetus
- Anemia
- Imeytymishäiriöt
- Ihottuma

Gluteenittomat jauhot ja suurimot:

- Hirssi, tattari, maissi
- Soija
- Perunajauho
- Nuolijuurijauho
- Sokerijuurikashiutaleet
- Kvinoa
- Gluteeniton kaura

Muistettavaa:

- ***Ruoat pidettävä erillään muista ruoista! (Kontaminaatoriski!)***
- ***Ruokia käsiteltävä omilla välineillä! (Kontaminaatoriski!)***

Vilja-allergia

Vilja-allergian aiheuttaa minkä tahansa vilja proteiini.

Oireita:

- Ihottuma
- Ripuli, oksentelu
- Hengitystieoireet tai anafylaktinen shokki

Vain oireita aiheuttavia viljoja sisältävät elintarvikkeet poistetaan ruokavaliosta.

Vilja-allergia on yleensä ohimenevä pikkulasten vaiva, harvinainen aikuisilla.

3. Kasvisruoka

Kasvisruokavaliot

Vegaaninen

→ Koostuu pelkistä kasvikunnan tuotteista

Laktovegetaarinen

→ Kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitoa ja maitovalmisteita

Lakto-ovovegetaarinen

→ Kasvisten ja maidon lisäksi kananmuna

Pescovegetaarinen

→ Kasvikset, maito, kananmuna ja kala käy

Pollovegetaarinen

→ Kasvikset, maito, kananmuna ja siipikarjanliha käy

Semivegetaarinen

→ Kasvikset, maito, kananmuna, kala ja siipikarjanliha käy

- Kasvisruoka-annokset isompia kuin tavallinen ruoka
- Ongelmakohtia riittävä vitamiinien ja kivennäisaineiden sekä proteiinin saanti
- Tarvittaessa ruokavalion lisäksi käytetään vitamiini- ja kivennäisainelisiä
- Välttämättömät rasvahapot otettava huomioon
- Kasvisten tulisi olla tuoreita ja monipuolisesti kaikenlaisia kasviksia

4. Laktoositon ja vähälaktoosinen

Laktoosi-intoleranssi

- Laktoosi on maitosokeria ts. hiilihydraattia
- Ohutsuolessa muodostuu entsyymiä, laktaasia, joka hajottaa maitosokeria. Laktoosi-intolerantilla ei muodostu entsyymiä.
- Maitosokeria sisältävä ruoka ei tuhoa suolistoa eikä aiheuta pysyviä vaurioita
- Oireet: Ilmavaivat, turvotus vatsan seudulla, kivut, ripuli

Laktoositon (LA)

- Jos entsyymiä ei muodostu yhtään; ruokavaliossa ei saa olla laktoosia
- Maitotaloustuotteista käy laktoosittomat
- Tarkista aina tuotteesta, jos et ole varma sisältääkö tuote laktoosia
- Laktoosia alle 0,1g/100g

Vähälaktoosinen (VLA)

- Jos entsyymiä muodostuu vähän; voi käyttää vähälaktoosisia tuotteita
- Laktoosia alle 1g/100g

Muistettava aina tarkistaa potilaalta kumpi ruokavalio on kysymyksessä!

**Pääsääntöisesti Ravintokeskuksen valmistama ruoka on laktoositonta.
Välitystuotteissa on saatavilla vähälaktoosisia ja laktoosittomia tuotteita.**

5. Kihti

Kihti

Kihdissä vereen kertyy runsaasti virtsahappoja ja sen suoloja. Niistä muodostuu kiteitä, jotka kertyvät niveliin ja aiheuttavat niveltulehduksen. Virtsahappo on ravinnosta tulevien ja elimistössä olevien puriiniaineiden aineenvaihdunnan lopputuote.

Runsaasti puriiniaineita sisältäviä ruoka-aineita vältetään kokonaan:

- Sisäelimet
- Pienet, nahkoineen syötävät kalat, myös säilykkeenä, esim. muikku, silakka, silli ja anjovis
- Kalan ja siipikarjan nahka

Kohtalaisesti puriiniaineita sisältäviä ruoka-aineita vältetään suurina kertannoksia, yksilöllisen sietokyvyn mukaan: korkeintaan yhteensä 150 g (kypsäpaino) päivässä

- Kalat (ei nahkaa)
- Liha, lihavalmistet
- Pavut, linssit, herneet, soijavalmistet
- Äyriäiset

Runsaasti nesteitä, vähintään 2L/vrk. HUOM! NESTERAJOITUKSET. Haitallista on myös runsas suolan, sokerin ja rasvan käyttö.

Ravintokeskuksesta potilaalle tilataan tarpeen mukaan kihti- ruokavalio. Ravintokeskus ei lähetä kihti- ruokavaliolla tilatuille potilaille

- ***silakkaa, anjovista***
- ***herneitä, papuja (kesäkeiton saa)***
- ***sisäelinruoat***
- ***lämmin kasvislisäke, ei kasvissekoituksia missä papuja ja herneitä***

6. Munuaissairaudet, hemodialyysi, fosforirajoitus ja kaliumrajoitus

Kohtalainen tai vaikea munuaisten vajaatoiminta

- Tilataan fosforirajoitteiden ruokavalio
- Vain kun kaliumarvo on koholla, tilataan fosfori-kaliumrajoitteinen ruokavalio
- Ei nesterajoitusta

Hemodialyysi

- Hemodialyysihoidossa elimistön proteiinin tarve on kasvanut, suositaan kasvimaidoista soijajuomaa. Lisäproteiinia saa myös kananmunan valkuaisesta.
- Aina fosforirajoitus
- Vain tarvittaessa kaliumrajoitus
- Yksilöllinen nesterajoitus ja nestelistalla nesteen seuranta
- Ei lisätä suolaa ruokaan
- Ruokailun yhteydessä annetaan vain ½ lasillista juotavaa
- Maitotuotteita vältetään, leipänä vaalea leipä
- Kaura- ja soijavalmisteet hyviä. Ensisijaisesti heille tilataan **soijajuoma luomu ei fosf.** ja **soijajogurtti fosf. raj.** Toisena vaihtoehtona **kaurajuoma luomu ei fosf.** ja kaikki **Yosat**
- Maitotaloustuotteita saa antaa 2dl vuorokaudessa

Ravintokeskuksesta lähetettävä ruoka on maidotonta, osastot saavat halutessaan antaa maitotuotteita rajoitetusti

Fosforirajoitus

- Fosforirajoituksen pääperiaatteina on maitotuotteiden käytön rajoittaminen ja vaaleiden viljavalmisteiden käyttö
- Lihaa, kalaa ja kananmunaa käytetään kohtuudella ja ruotoista kalaa vältetään
- Maitotaloustuotteita saa antaa 2dl vuorokaudessa
- Ei anneta pieniä kaloja esim. silakkaa, anjovista.
- Ei sisäelin ruokia
- Ei suklaata tai kaakaota

Ravintokeskuksesta lähetettävä ruoka on maidotonta, osastot saavat halutessaan antaa maitotuotteita rajoitetusti

Kaliumrajoitus

- Aloitetaan rajoittamalla ruokavaliosta runsaasti kaliumia sisältäviä ruoka-aineita

Peruna	Tarjoillaan korkeintaan yhdellä aterialla päivässä
Kahvi	Kaksi pientä kuppia päivässä, rajoitus 2,4dl/vrk
Hedelmät ja marjat	Tarjoillaan korkeintaan yksi annos päivässä. Sopivia vaihtoehtoja ovat metsämarjat, mandariini, omena, päärynä, vesimeloni ja säilykehedelmät ilman lientä. Vältetään runsaskaliumisia hedelmiä ja marjoja, joita ovat esimerkiksi herukat, banaani, kuivatut hedelmät, kiivi, avokado ja 100% täyshedelmäsoseet
Täysmehut	Ei tarjota
Kasvikset	Tarjoillaan normaalia pienempi annos, n. 1-2dl/vrk. Tuoreista kasviksista suositaan lehti- ja jäävuorisalaattia, tuore kurkkua, kiinankaalta, paprikaa, kesäkurpitsaa, sipulia ja yrttejä.

7. Maitoallergia

Henkilö on allerginen maidon proteiinille. Lehmän maitoa sisältävät tuotteet eivät sovi maitoallergiaa potevalle. Korvaavia tuotteita on esimerkiksi soija- ja kauravalmisteet.

ÄLÄ SEKOITA LAKTOOSI-INTORELANSSIIN!

8. Mahahaava

Vältetään: Kahvi, tee, alkoholi, colajuomat

Yksilöllisiä eroja joidenkin ruoka-aineiden käytössä esim. kaasua muodostavat kasvikset, rasvassa käristetyt ruoat ja voimakkaasti maustetut ruoat.

Taudin äkillisessä vaiheessa tai kun maha on hyvin ärsyntynyt:

- Pehmeät ja miedonmakuiset ruoat
- Vellit, puurot
- Mehukeitot, kiisselit (pääraaka-aineena ei puolukka, karpalo, herukat tai tyrni)
- Pirtelöt
- Munakas
- Haudutettu liha ja kala
- Viljatuotteista: kaurapuuro, tumma riisi ja 100% kauraleipä sekä vaaleita viljatuotteita, ei ruisleipää
- Rahka ja kovat juustot
- Ei välipaloja, ei yli 5 tunnin ateriavälejä eli aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala tasaisesti päivän aikana
- Janojuomaksi vain vesi

9. Nesterajoitus

- Määräytyy virtsanerityksen mukaan ja on yksilöllinen. Sopiva määrä nestettä vuorokaudessa on 500-800ml + erittyvä virtsan määrä
- Yleisempiä syitä nesterajoitukseen on sydämen tai munuaisten vajaatoiminta
- Ruokavalio on aina vähäsuolainen. Tällaisella potilaalla on aina nestelista, jossa mainitaan nesterajoitus ja nesteen maksimimäärä/vrk esim. nesterajoitus 1500ml. On muistettava, ettei potilaalle anneta mitään ylimääräisiä juomia, ettei ylitetä rajaa.
- Pääaterioilla olisi hyvä antaa esim. ½ lasia (100ml) ruokajuomana, näin saataisiin annettua nesteitä
- Mahdollisimman suuri osa nesteestä annetaan juomina, jotta nesterajoituksen noudattaminen helpottuu
- Potilaalle tilataan ”nesterajoitus”- ruokavalio. Ruokavalioon kirjoitetaan mahdolliset allergiat, erityisruokavaliot tai muut tiedot. Ruokakorttiin tulee myös maininta kuinka paljon potilas saa päivän aikana nauttia nesteitä.
- Ruokavalio on muuten normaali, tässä poikkeukset:
 - Kaikki lusikoitavat jälkiruoat vaihdetaan sopiviin
 - Keittoruoat ilman lientä
 - Kastiketta max. 0,5dl annokseen (myös pääruokakastikkeet)
 - Ruokavalio on vähäsuolainen
 - Potilaalle saa tarjota aamupuuron, mutta jälkiruokapuuro vaihdetaan toiseen

Muita ravitsemukseen liittyviä asioita:

Suolalisä: *Suolan lisäämistä vältetään, jotta janontunne pysyisi hallinnassa*

Nestelista: Saantia tarkkaillaan ja on erityisen tärkeää muistaa merkitä, paljonko potilas on nesteitä nauttinut eli esim. ruokatarjotinta haettaessa pois muistettava tarkistaa onko nestelistaan merkitty nautitun nesteen määrä. Jos ei, niin laske paljonko nesteitä on nautittu ja merkitse listaan. Listaan merkataan myös annettu nestemäärä eli silloin kun viedään ruokaa tai juomaa potilaalle.

Nesteiksi lasketaan: Juomat kuten kahvi, tee, kaakao, maito, piimä, vesi, kivennäisvedet, virvoitusjuomat, mehut, keiton liemi, kastikkeet, vellit, puurot 2/3 tilavuudesta, kiisselit, jäätelö, sorbetti, jogurtti, viili ja vanukas.

Esimerkkejä nestemääristä:

- Kahvikuppi 150ml
- Nokkamuki 200ml
- Lasi 200ml

10. Ripuli

Ripuli

Äkillisen ripulin syitä mm. infektio, antibioottikuuri tai ruokamyrkytys. Tärkein hoito on nestehukan korvaaminen. Juotavaa annetaan vähintään 2L/vrk. Sopivia nesteitä ovat laimea, sokeroitu mehu, laimea tee sokerilla, liha- tai kasvisliemet, vesi ja mehukeitot.

Ripulin aikana on yritettävä syödä, vaikka ruoka ei maistuisikaan. Paasto aiheuttaa voimattomuutta ja heikentää suoliston imeytymiskykyä. Yleensä laktoosin imeytyminen on väliaikaisesti heikentynyt.

Sopivia ruoka-aineita ovat:

- Kuivat leivät esim. näkkileipä, korput
- Puurot
- Marjakeitot, kiisselit, hedelmä- ja marjasoseet
- Keitetty peruna sekä peruna- ja kasvissoseet
- Haudutettu ja keitetty kala ja liha

Ripulia voivat pahentaa seuraavat tuotteet:

- Kahvi, kofeiinipitoiset juomat
- Tavallinen maito ja maitopohjaiset juomat, laktoosittomat maitotuotteet käyvät
- Rasvaiset ja kääritetyt ruoat
- Tuore leipä ja leivonnaiset
- Karkeakuituiset kasvikset esim, herneet, pavut (myös soijatuotteet), kaalit, sipuli, sienet, parsat ja pähkinät

Juomat tarjotaan haaleina, sillä kylmät/kuumat lisäävät ruoansulatuskanavan supistumista. Maitohappobakteerit normalisoivat suoliston tasapainoa ja nopeuttavat toipumista.

11. Runsasproteiininen ruokavalio

Ruokavalio on tarkoitettu asiakkaille, joilla on lisääntynyt proteiinin tarve esim. vajaaravitsemuksen, leikkauksen tai sairauden vuoksi. Lisääntynyt proteiinin saanti tarkoittaa 1,5-2 g/ihanne painokilo. Esim. 160 cm pituisella: 60 x 1,5-2 eli 90-120 g eli XS-M-koko. Samanaikaisesti tulee huomioida, että potilas/asukas saa riittävästi energiaa, jotta hänen proteiinin saannin lisäys ei kulu energian kulutukseen. On myös hyvä huomata, että runsasproteiiniset tuotteet aiheuttavat pidempi aikaista kylläisyyttä, jolloin syödyn ruuan määrä voi laskea. Täten 1,5-1,8 g/painokilo voi olla käytännössä parempi, jotta samalla myös riittävä energian saanti voidaan turvata. Ruokavalion sopivuus arvioidaan asiakaskohtaisesti. Tarvittaessa potilaalle tilataan tavanomaista pienempi annoskoko, koska liian suuri annos voi heikentää ruokahalua. Syötyjä ruokamääriä ja annoskoon sopivuutta seurataan ja muutetaan tarvittaessa.

Ruuat täydennetään ravintokeskuksessa. Osasto huolehtii, että potilaalle/asukkaalle sopiva täydennysravintovalmiste on saatavilla. Osasto tarjoaa ruokajuoman, päiväkahvilla välipalarahkan/jugurtin ja iltapalan yhteydessä potilaalle/asukkaalle sopivan maitotuotteen.

Ruokavalion toteutus ravintokeskuksessa

- Hyvänmakuinen, pienehkö ateria, josta tulee tavanomaista enemmän proteiinia (ravintotiheämpi annoskokoon nähden). Rasvan määrä on sama kuin perusruokavaliossa.
- Ruokalista on muokattu perusruokalistasta mm. seuraavin toimenpitein
 - aamupuuroon lisätty proteiinijauhetta
 - perunasose on rikastettu
 - laatikko- ja keittoruokiin lisätty proteiinia lisäämällä lihaa, kalaa, proteiinijauhetta tai Mifu-ruokaraetta
 - päiväkahvilla kahvilevän tilalla on välipalarahka/jugurtti, joka tulee lounaan yhteydessä osastolle
- Ruokavalion ravintosisältö, kun käytetään plusmaitoa ja tavalliset voileivät 1 voileipä/ateria (vrt. perusruokavalion M-annoskoko: n. 1800 kcal ja proteiinia n. 80 g)
 - Runsasproteiininen XS energiaa 1630 kcal ja proteiinia 95 g
 - Runsasproteiininen S energiaa 1775 kcal ja proteiinia 102 g
 - Runsasproteiininen M energiaa 2053 kcal ja proteiinia 116 g

Ruokavalion huomiointi osastolla

- Tilataan runsasproteiininen ruokavalio, tarvittaessa rakennemuunnettuna
- Ruokajuomaksi suositellaan plusmaitoa
- Tarjotaan päiväkahvilla ensisijaisesti ravintokeskuksen toimittama välipalarahka/jugurtti. Ja jos asiakas jaksaa syödä niin lisäksi kahvileipä.
- Iltapalalla tarjotaan potilaalle/asukkaalle sopiva maitotuote: jugurtti/viili/rahka/maito/piimä.
- Jos potilas ei pysty syömään leipää suositellaan,
 - jos potilas jaksaa syödä, ensisijaisesti tilataan M-annoskoko ja tarjotaan voileivän tilalla aamupalalla jugurtti/viili/rahka ja iltapalalla velli
 - TAI tarjotaan päivän aikana 1-2 plo Nutridrink compact fibre, joista energiaa 300-600 kcal, proteiinia 12- 24 g ja kuitua 4,5-9 g TAI 100 ml x2 Resource 2.0 +Fibre, josta energiaa 400 kcal, proteiinia 9,6 g ja kuitua 5g
- Tarvittaessa osastolla voidaan lisätä vielä energian ja/tai proteiinin saantia käyttämällä
 - täydennysravintovalmisteita esim. 1-2 plo Nutridink compact protein, josta energiaa 300-600 kcal ja proteiinia 18-36 g
 - lisäämällä leiville tavallista runsaammin rasvaa eli noin 2tl/ leipäviipale sekä tarjotaan runsaammin leikkeleitä: lisäys tuo n. 100 kcal ja 2-3 g proteiinia
 - lisäämällä puuroon rasvasilmä

- lisäämällä sokeria/hunajaa esim. puuroon tai jälkiruokiin
 - tarjoamalla janojuomaksi mehua. lisäys 60-75 kcal/lasi
 - tarjoamalla lisävalipaloja
- Ruokailuun varataan riittävästi aikaa
- Hampaiden hoitoa saattaa olla tarpeen tehostaa useiden ruokailukertojen vuoksi.
- Tarvittaessa käytetään monivitamiini- ja kivennäisvalmisteita.

12. Sappi

Sappi

Maksa erittää sappea, joka kulkeutuu maksatiehyitä pitkin sappirakkoon ja pohjukaissuoleen. Sapen sappisuolat muodostuvat kolesterolista ja ovat välttämättömiä rasvojen ja rasvaliukoisten vitamiinien imeytymiselle.

Oireet:

- Röyhtäily
- Närästys
- Turvottava tunne ylävatsassa
- Sappikohtaus

Ruokavalio:

- *Henkilökohtainen*
- Sappikohtauksen jälkeen ei nautita suun kautta ravintoa, jotta elimistö saa rauhassa toipua
- Tarpeetonta ruokien karsimista vältettävä, jotta ruokavalio pysyy monipuolisena
- Vähärasvaista ja runsaskuituista ruokaa
- Pienehköjä aterioita kerrallaan

Yleisimpiä oireiden aiheuttajia:

- Omena, päärynä, avokado
- Sipuli, paprika, tuore kurkku, purjo, keräkaali, oliivit
- Pavut, herneet, linssi, selleri
- Kananmunankeltuainen
- Tuore ruisleipä, tuoreet vehnätuotteet
- Kahvi, alkoholi, hiilihappoiset juomat
- Rasvaiset ruoat, maustetut ruoat, savustetut ruoat
- Etikka, sorbitoli, ksylitoli, maltitoli

Ravintokeskuksesta on mahdollista tilata sappi- ruokavalio. Ravintokeskus ei lähetä sappi- ruokavaliolla tilatuille potilaille:

- *Kaalaa (kiinankaali käy)*
- *Papuja, herneitä (kesäkeitto käy)*
- *Omenaa*
- *Paprikaa*
- *Tuoretta kurkkua*
- *Sisäelinruokia*

13. Suolipotilaan ruokavalio

- Tulehduksellisissa suolistosairauksissa taudin aktiivivaiheessa
- Avannepotilaat
- Äkilliset suolistotulehdukset
- n. 0,5-1 vuoden ajan suolisto alueen leikkauksen jälkeen leikkauspotilailla

Sopivia ruoka-aineita:

- Siivilöidyt mehukeitot
- Vehnäjauhoilla leivotut leivät
- Valkoinen riisi ja pasta
- Vähäkuituinen puuro
- Hedelmät ja marjat siivilöitynä soseena. Banaani sellaisenaan, säilykkeenä esim. persikka

Vältettäviä ruoka-aineita:

- Pääperiaate: Vältetään vaikeasti pureskeltavia (eli haarukalla ei voi hienontaa): esim. kalvot (appelsiini, ananas ja tomaatti), kovat kuoret (esim. viinirypäle, karviainen) kokonaisia siemeniä ja pähkinöitä sekä viljajyviä, kuivatut hedelmät

Huomio! Ruokavalio on laktoositon!

Ravintokeskuksen ohjeistuksen mukaan suolipotilaalle sopivia kasviksia on: Keitetty porkkana, keitetty kukkakaali, keitetty parsakaali, kuorittu kesäkurpitsa, siemenetön meloni, säilykepersikka, säilykepunajuuri

14. Syöpäpotilaan ruokavalio

- Arvioidaan jokaiselle erikseen
- Mieleisiä ruokia mahdollisuuksien mukaan (CA- ruokavalio)
- Kylmiä ruokia ja juomia

15. Ruokatorven tulehdus

Vältettäviä:

- Rasva ja rasvaiset ruoat
- Kahvi ja tee
- Suklaa
- Happamat hedelmämehut
- Tomaatti
- Colajuomat
- Rahkat

16. Tehostettu ruokavalio

Ruokavalio on tarkoitettu asiakkaille, joilla on vajaaravitsemusriskin seulonnassa todettu vajaaravitsemus tai sen riski ja syövät toistuvasti tarpeeseen nähden liian vähän. Ruokavalion sopivuus arvioidaan asiakaskohtaisesti. Potilaalle tilataan tavanomaista pienempi annoskoko, koska liian suuri annos heikentää ruokahalua entisestään. Syötyjä ruokamääriä ja annoskoon sopivuutta seurataan ja muutetaan tarvittaessa.

Ruuat täydennetään ravintokeskuksessa. Osasto huolehtii, että potilaalle/asukkaalle sopiva täydennysravintovalmiste on saatavilla. Osasto tarjoaa ruokajuoman, päiväkahvilla välipalarahkan/jugurtin ja iltapalan yhteydessä potilaalle/asukkaalle sopivan maitotuotteen.

Ruokavalion toteutus ravintokeskuksessa

- Hyvänmakuinen, pienehkö ateria, josta tulee tavanomaista enemmän energiaa ja proteiinia (ravintotiheämpi annoskoko nähden)
- Ruokalista on muokattu perusruokalistasta mm. seuraavin toimenpitein
 - aamupuuroon lisätty proteiinijauhetta
 - perunasose on rikastettu
 - laatikko- ja keittoruokiin lisätty proteiinia lisäämällä lihaa, kalaa, proteiinijauhetta tai Mifu-ruokaraetta
 - päiväkahvilla kahvilevän tilalla on välipalarahka/jugurtti, joka tulee lounaan yhteydessä osastolle
- Ruokavalion ravintosisältö, kun käytetään täysmaitoa ja tavalliset voileivät 1 voileipä/ateria (vrt. perusruokavalion M-annoskoko: n. 1800 kcal ja proteiinia n. 80 g)
 - Tehostettu XS energiaa 1744 kcal ja proteiinia 88 g
 - Tehostettu S energiaa 1880 kcal ja proteiinia 95 g
 - Tehostettu M energiaa 2165 kcal ja proteiinia 109 g

Ruokavalion huomiointi osastolla

- Tilataan tehostettu ruokavalio, tarvittaessa rakennemuunnettuna
- Aamupuuroon voinappi
- Ruokajuomaksi suositellaan täysmaitoa
- Tarjotaan päiväkahvilla ensisijaisesti ravintokeskuksen toimittama välipalarahka/jugurtti. Ja jos asiakas jaksaa syödä niin lisäksi kahvileipä.
- Iltapalalla tarjotaan potilaalle/asukkaalle sopiva maitotuote: jugurtti/viili/maito/piimä.
- Jos potilas ei pysty syömään leipää suositellaan lisäksi päivän aikana 1 prk Yosa, 2 dl velliä ja 1 plo Nutridrink compact fibre /100 ml x 2Resource 2.0 +fibre, joista energiaa n. 600-700 kcal, proteiinia n. 20-26 g ja kuitua n. 8 g
- Tarvittaessa osastolla voidaan lisätä vielä energian ja/tai proteiinin saantia käyttämällä
 - täydennysravintovalmisteita esim. Nutridink compact protein 1 plo ja Calogen 40 ml x 3: energiaa 780 kcal ja proteiinia 24 g
 - lisäämällä leiville tavallista runsaammin rasvaa eli noin 2tl/ leipäviipale sekä tarjotaan runsaammin leikkeleitä: lisäys tuo n. 100 kcal ja 2-3 g proteiinia
 - tarjoamalla janojuomaksi mehua lisäys 60-75 kcal/lasi
 - lisäämällä sokeria/hunajaa esim. puuroon tai jälkiruokiin
 - tarjoamalla lisävälipaloja
- Ruokailuun varataan riittävästi aikaa
- Hampaiden hoitoa saattaa olla tarpeen tehostaa useiden ruokailukertojen vuoksi.
- Tarvittaessa käytetään monivitamiini- ja kivennäisvalmisteita.

Huomioitavaa

Tehostettua ruokavaliota tarvitsevien potilaiden ravitsemushoito suunnitellaan moniammatillisen hoitotiimin yhteistyönä. Ravitsemushoidon jatkuvuus turvataan jatkohoitopaikassa ja ohjataan potilasta, omaisia ja jatkohoitopaikan hoitohenkilökuntaa.

17. Tyhjennys ruokavalio

- Tyhjennysruokavaliota käytetään osana muuta tyhjennysohjelmaa
- Korkeintaan 3vrk ennen tutkimusta
- Tutkimuksen jälkeen palataan aiempaan ruokavalioon

Periaatteet ja toteutus:

Tyhjennysohjelman tarkoituksena on tyhjentää suoli mahdollisimman hyvin, mikä on luotettavan tutkimuksen edellytys. Tyhjennysmenetelmänä käytetään suoliston huuhtelua Colon-steril tai Klean Prep- liuoksella.

2-3 vuorokautta ennen tutkimusta käytetään nestemäistä tyhjennysruokavaliota

- Vellit valmistetaan kuoritusta viljasta
- Kasviksia tarjotaan vain siivilöityinä mehuina perunaa lukuun ottamatta
- Keitoissa käytetään hienoksi jauhettua lihaa
- Marja- hedelmäkeitot ja -kiisselit siivilöidään
- Nektareita ei käytetä
- Ruoanvalmistuksessa ei käytetä maitotuotteita. Laktoosittomia maitovalmisteita käytetään kohtuullisesti (lasillinen laktoositonta maitojuomaa tai piimää/ateria)
- Marja- hedelmäjogurtteja ei tarjota, vähälaktoosinen viili käy
- Leipää ei tarjota

Osasto tilaa tarvittavat täydennysravintojuomat: Nutridrink Juicy Style 2-3 pulloa/päivä. Osasto seuraa nestelistan avulla, jotta nesteen saanti on riittävää, vähintään 1,5L/vrk.

1 vuorokausi ennen tutkimusta

Pääruoka vaihdetaan kirkasliemiseen keittoon. Riittävästä nesteensaannista (2-3L/vrk) huolehditaan. Osastopotilaalle aloitetaan huuhtelutyhjennys tutkimusta edeltävänä päivänä noin klo 14. Tyhjennysjuomaa juodaan 4 litraa 6 tunnin aikana, esim. 1 lasi 15 min. välein. Tyhjennysjuoman nauttimisen ohella voi juoda sitruunamehua.

Tutkimuspäivä

Tutkimuspäivän aamuna voi juoda lasillisen vettä lääkkeiden oton yhteydessä. Jos tutkimus on iltapäivällä voi päivän aikana nauttia Nutridrink Juicy Style-täydennysravintojuomia laimennettuna. Tutkimuksen jälkeen palataan potilaan aiempaan ruokavalioon.

Kun Ravintokeskuksesta tilataan tyhjennysruokavalio annos sisältää 2dl lihalientä, keltaisen mehukeiton ja keltaisen annosmehun.

18. Uskontoon perustuvat ruokavaliot

Islam:

Kiellettyjä ruoka-aineita:

- Sianliha
- Veri
- Toisilla sääntö, että syötävän lihan pitää olla teurastettu halal- sääntöjen mukaan. Tällöin tilataan kasvisruokavalion

Ramadan eli paastokausi:

- Päivällä ei syödä tai juoda
- Auringonlaskun jälkeen saa syödä ja juoda
- Vain täysi-ikäiset ja terveet paastoavat

Juutalaisuus

Kiellettyjä ruoka-aineita:

- Sika, hevonen, mahdollisesti riistaeläimet
- Veri
- Suomuttomat kalat, esim. sampi, nahkiainen, ankerias, äyriäiset
- Toisilla sääntö, että syötävän lihan pitää olla teurastettu kosher- sääntöjen mukaan. Tällöin tarjotaan kasvisvaihtoehtoa.

Jehovan todistajat

Kiellettyjä ruoka-aineita

- Veri

Adventistit

- Yleensä eivät syö minkään eläimen lihaa, noudattavat usein laktovegetaarista ruokavaliota

Buddhalaisuus ja hindulaisuus

- Ei yhtenäistä uskonnon säätelemää ruokasäännöstä. Hindulaiset eivät syö naudanlihaa. Buddhalaiset ja hindulaiset noudattavat yleensä jonkinlaista kasvisruokavaliota.

Rakennemuutetut ruokavaliot

Ruoka voidaan tarvittaessa muuttaa pehmeäksi, sosemaiseksi tai nestemäiseksi. Voidaan muuttaa pysyvästi esimerkiksi vanhuksilla tai hetkellisesti leikkausten jälkeen sekä suun, nielun ja ruokatorven sairauksissa.

Ruokavaliion toteuttaminen:

- Samaa ruokaa, jota tarjotaan muillekin
- Rakenteeltaan sellaista, ettei vaadi runsasta pureskelua vaan voi tarvittaessa pehmentää esimerkiksi haarukalla
- Valitaan ruokia, jotka ovat luonnostaan hienojakoisia tai ne pehmennetään kypsennettäessä

Pehmeä

- Naudan- sian tai broilerinjauheliha sekä niistä valmistetut keitot, laatikot ja kastikkeet
- Puurot, vellit ja mehukeitot
- Pehmeät marjat, hedelmät esim. banaani, hedelmäsäilykkeet
- Pehmeä vaalea leipä
- Pääsääntönä haarukalla rikki menevät ruoka-aineet ja kielellä kitalakea vasten rikkoutuvat ruoka-aineet (Seuraavalla sivulla taulukot, minkä mukaan Ravintokeskus toteuttaa pehmeää ruokavaliota. Toiset ruoan tarjotaan kokonaisina ja toiset sosemaisina)

Sosemainen

- Sakeaa, joko täysin sileää tai rakeista sosetta

Erittäin hieno sosemainen

- Täysin sileää sosemaista ruokaa, siivilöity

Nestemäinen

- Juotavaa ruokaa joko pillillä, nokkamukista tai lasista
- Nestemäisiä ruokia ovat mm. Sosekeitot, vellit, jogurtit, mehukeitot ja nektarit

Pehmeä ruokavalio

Keitetty kasvis

Aurinkokasvis	Kokonaisena	Porkkanakuutio/ Porkkanasuikale/ Porkkanaviipale	Kokonaisena
Herne/papu	Kokonaisena	Pikkuporkkana	Soseena
Herne-maissi- paprika/ Herne-maissi- porkkana	Soseena	Puutarhurin sekoitus	Soseena
Kartanovihannekset	Kokonaisena	Romanesco	Soseena
Kruunusekoitus	Kokonaisena	4-lajin vihannes- sekoitus	Kokonaisena
Maissi	Soseena	Parsakaali/ Kukkakaali	Kokonaisena
Paola	Soseena	Punajuurisuikeleet	Kokonaisena

Peruna: Kokonaisena

Salaatit: Kaikki sosemaisena

Jälkiruoka: Kaikki muut kokonaisena, paitsi

hedelmäsalaatti

soseena

Pehmeä ruokavalio

Keitot

Broilerkeitto	Kokonaisena	Kesäkeitto	Kokonaisena
Gulassikeitto	Soseena	Kiinankaalikeitto	Kokonaisena
Hernekeitto	Kokonaisena	Kinkkukeitto/ kinkku-pekoniikeitto/ savulihakeitto	Kokonaisena
Jauheliuhakeitto/ jauheliha- pekoniikeitto	Kokonaisena	Liha-juureskeitto	Soseena
Kaikki kana- ja kalkkuna- keitot	Kokonaisena	Lihakeitto	Soseena
Juustoinen riistakeitto	Kokonaisena	Liha-punajuurikeitto	Soseena
Kaali-jauheliuhakeitto	Kokonaisena	Makkarakeitto/ nakkikeitto	Kokonaisena
Kaalikeitto	Kokonaisena	Possunliuhakeitto	Kokonaisena
Kaikki kalakeitot	Kokonaisena	Riistakeitto	Kokonaisena
Kasvis-juustokeitto	Kokonaisena	Siskonmakkarakeitto	Kokonaisena

Laatikko ruoat: Kaikki kokonaisena

Kappaletavarat: Kaikki kokonaisena (pyörykät, pihvit, nakit, makkarat)

Pehmeä ruokavalio

Pääruoat

Bolognesekastike/ Jauhelihakastike	Kokonaisena	Broiler- ananaskastike/ Kanaviillokki/ Broilerkastike	Kokonaisena
Broilerijauhelihakastike	Kokonaisena	Burgundinpata	Soseena
Herkkulihapata	Soseena	Karjalanpaisti	Soseena
Lihapata/ Liha-kasvispata	Soseena	Lihastroganoff	Soseena
Maatalon lihapata	Soseena	Makkarakastike/ Nakkikastike	Kokonaisena
Maksakastike/ Maksa- porkkanakastike	Soseena	Mango-possupata	Kokonaisena
Palapaisti	Soseena	Possu- pekonikastike	Kokonaisena
Puutarhurin possupata	Kokonaisena	Sianlihakastike	Kokonaisena
Suikalepaisti	Soseena	Tilliliha	Soseena
Vatkuli	Kokonaisena	Silakkapihvit	Kokonaisena
Sitruunainen kalavuoka	Kokonaisena	Välimeren kalavuoka	Kokonaisena
Kaalikääryleet	Kokonaisena	Sinappi-tillilohi/ Kaisankala	Kokonaisena
Kuningaskana	Kokonaisena		

Annoskokotaulukko laitoshuoltajille**ANNOSTELUOHJEET**

AAMUPALA	keskimääräinen annoskoko
AAMUPALALEIPÄ: SALAATINLEHTI	1-2 kpl
TOMAATTI- JA KURKKUVIIPALE	1-2 viipale
MEHUKEITTO	1 dl
TUOREMEHU	1 dl
HEDELMÄ, kokonainen	1 kpl
HEDELMÄ, kuutio/lohko	100 g 3 rkl
HILLO, HEDELMÄ- MARJASOSE	30 g 2 rkl
SMOOTHIE	1,5 dl
NEKTARI	1 dl

LOUNAS	keskimääräinen annoskoko
PUNAJUURIVIIPALE	30 g 3 kpl
MAUSTEKURKKUVIIPALE	30 g 5 kpl
PIKKELSSI	30 g 2 rkl
HILLO	30 g 2 rkl
SALAATTIKASTIKE: öljypohjainen esim.ranskalainen	n. 2 tl

PÄIVÄLLINEN	keskimääräinen annoskoko
PUNAJUURIVIIPALE	30 g 3 kpl
MAUSTEKURKKUVIIPALE	30 g 5 kpl
PIKKELSSI	30 g 2 rkl
HILLO	30 g 2 rkl
TOMAATTIKUUTIO, KURKKUSUIK.	40 g 3 rkl

Iltaleipälista

Osastojen iltaleivät

	Iltapala
Maanantai	Kalkkunaleipä, maustekurkkuviipale Soseet: Kinkkutahna, maustekurkkuvii- pale
Tiistai	Juustoleipä, tomaatti Soseet: Sulatejuusto, tomaatti
Keskiviikko	Kinkkuleipä, kurkku Soseet: Kinkkutahna, kurkku
Torstai	Juustoleipä, tomaatti Soseet: Sulatejuusto, tomaatti
Perjantai	Maksamakkaraleipä, maustekurkkuvii- pale Soseet: Maksamakkaraleipä, mauste- kurkkuviipale
Lauantai	Juustoleipä, tomaatti Soseet: Sulatejuusto, tomaatti
Sunnuntai	Kalkkunaleipä, kurkku Soseet: Kinkkutahna, kurkku

Aromi

Osastojen aterioiden tilaamisen aikarajat

(Potilastietojen siirto Efficasta web-Mysliin tapahtuu 2krt/tunnissa aina 15 yli ja 15 vaille ympäri vuorokauden)

AAMUPALA

- Aamupalatiedot Myslissä muokattavissa **klo 6:00 asti**
- Viimeisin siirto Efficasta on 5:45, eli siihen mennessä Efficaan kirjatulle tulee aamupala normaalisti.
- **Aamupalan pikatilausaika on klo 6:00-6:30.**
- 6:30 jälkeen aamupalan saa vain soittamalla.

LOUNAS

- Lounastiedot Myslissä muokattavissa **klo 9:30 asti**
- Viimeisin siirto Efficasta on klo 9:15, eli siihen mennessä Efficaan kirjatulle tulee lounas normaalisti.
- **Lounaan pikatilausaika on klo 9:30-10:00**
- 10:00 jälkeen lounasta saa vain soittamalla.

PÄIVÄLLINEN

- Päivällistiedot Myslissä muokattavissa **klo 14:30 asti**
- Viimeisin siirto Efficasta on klo 14:15, eli siihen mennessä Efficaan kirjatulle tulee päivällinen normaalisti.
- **Päivällisen pikatilausaika on klo 14:30-15:00**
- 15:00 jälkeen päivällistä saa vain soittamalla.

Keittiön numero: 044-7013228

Web-Mysliin liittyvissä ongelmatilanteissa 0447018052/Timo Salmi

Välitystuotteiden tilaaminen

Tilaus tehtävä klo 12:00 mennessä seuraavalle päivälle

pori134.sata.x/scripts/Mysli_Skirjaus.dll/etusivu

WebMysli Käyttäjä: PÖYSTII
Vastuuyksikkö: T6., PORI

Etusivu Käyttöohje Oma ohje

Etusivu Asetukset Lopetus

Tilaukset

[Tuotetilaukset](#) ST6KISH 16:05
28.03.20

[Ateriatilaukset](#) MUR TOKIR 00:00
29.03.20

[Ruokalajitilaukset](#)

[Ruokailijakohtaiset ateriatilaukset](#)

Pikatilaukset

[Tuotepikailaus](#) ST6KI 11:14 12.03.20

[Aterioiden pikailaus](#) MUR TOKIR 00:00
29.03.20

Muut toiminnot

[Ruokailijat](#)

[Tuotetilauspohja](#)

[Ateriatilauspohja](#)

[Tilausluettelo](#)

[Viikkotilausluettelo](#)

[Asiakaslaskustilanne](#)

[Tilastot tilauksista](#)

[Ruokailijat](#)

[Yleistoinnot](#)

Kirjaututaan Mysliin ja valitaan "Tuotetilaukset"

pori134.sata.x/scripts/Mysli_ttilaus.dll/tilaus_paivitys

WebMysli Tuotetilaus Käyttäjä: PÖYSTII
Vastuuyksikkö: T6., PORI

Etusivu Käyttöohje Oma ohje

Etusivu / Tuotetilauksen teko Asetukset Lopetus

Ruokapalvelu: POSAIRAA
Tarvepäivä: Ti 31.03.2020

Hakusana: Tuotehaku Hae til.pohja Päivitä
Hae til.pohjasta Peruuta

Lähetys- kerta	Tuote	Määrä	Yksikkö	Yksikkö- hinta	Rivin hinta	Poista

Valitaan haluttu päivämäärä ja sen jälkeen valitaan "Tuotehaku" tai "Hae til. pohjasta"

pori134.sata.x/scripts/Mysli_ttilaus.dll/tilaus_paivitys

Etusivu / Tuotetilauksen teko / Lisäys tuoterekisteristä

Ruokapalvelu: POSAIRAA
Tarvepäivä: Ti 31.03.2020

Lähetyskerta: - ? - Hakutulos tuoterekisteristä: 163 kpl

Nimi: Lyhenne:

Valitse	Lähetyskerta	Tuotteen nimi	Määrä	Yksikkö	ä-hinta
<input checked="" type="checkbox"/>	T13	Appelsiini	4	KPL	0,50
<input type="checkbox"/>	T13	Banaani		KPL	0,40
<input type="checkbox"/>	T13	Banaanisose 1kg tetra		PRK	3,93
<input type="checkbox"/>	T13	Etikka		PLO	4,00
<input checked="" type="checkbox"/>	T13	Gluteeniton näkkileipä	1	PKT	2,52
<input type="checkbox"/>	T13	Glögijuoma 1L 24.11 alk.		L	2,00
<input type="checkbox"/>	T13	Glögitiiviste 5L 24.11 alk.		L	25,00
<input type="checkbox"/>	T13	Hapankorppu		PKT	1,20
<input type="checkbox"/>	T11	Hedelmäsalaatti, tuore 2.5kg		KPL	27,12
<input type="checkbox"/>	T13	Hedelmäsose "piitti"		PRK	0,73
<input type="checkbox"/>	T13	Hermesetas puriste, rasia		KPL	3,70
<input type="checkbox"/>	T13	Hillo, mansikka 0.8kg purkki		PRK	1,70
<input type="checkbox"/>	T13	Hillo, puolukka 400g purkki		PRK	1,75
<input type="checkbox"/>	T13	Hillo, vadelma 0.8kg purkki		PRK	1,80

Valitaan tarvittavat tuotteet ja painetaan "Lisää valitut"

pori134.sata.x/scripts/Mysli_ttilaus.dll/tilaus_lisaatuote

WebMysli Tuotetilaus Käyttäjä: PÖYSTII Vastuuyksikkö: T6., PORI

Etusivu Käyttöohje Oma ohje

Etusivu / Tuotetilauksen teko

Ruokapalvelu: POSAIRAA
Tarvepäivä: Ti 31.03.2020

Hakusana:

Lähetyskerta	Tuotteen nimi	Määrä	Yksikkö	ä-hinta	Rivin hinta	Poista
T13	Appelsiini	4	KPL	0,50	2,00	<input type="checkbox"/>
T13	Gluteeniton näkkileipä	1	PKT	2,52	2,52	<input type="checkbox"/>
T13	Hillo, mansikka 0.8kg purkki	1	PRK	1,70	1,70	<input type="checkbox"/>

Hinta yhteensä: 6,22

Tilaus näkyy tämän jälkeen sinisellä ja "Päivitä"- kohta harmaalla. Tilaus on kunnossa.

Pikatilaus välitystuotteista

Kirjaututaan Mysliin ja valitaan "Tuotepikatilaukset"

WebMysli Käyttäjä: PÖYSTTII
Vastuuyksikkö: T6., PORI

Etusivu Käyttöohje Oma ohje

Etusivu Asetukset Lopetus

Tilaukset

- Tuotetilaukset ST6KISH 16:05 28.03.20
- Ateriatilaukset MUR TOKIR 00:00 29.03.20
- Ruokalajitilaukset
- Ruokailijakohtaiset ateriatilaukset Autom 05:52 29.03.20

Pikatilaukset

- Tuotepikatilaukset ST6KI 11:14 12.03.20
- Aterioiden pikatilaukset MUR TOKIR 00:00 29.03.20

Muut toiminnot

- Ruokailijat
- Tuotetilauspohja
- Ateriatilauspohja
- Tilausluettelo
- Viikkotilausluettelo
- Asiakaslaskutus tilanne
- Tilastot tilauksista
- Ruokalistat
- Yleistoinnot

Kirjaututaan Mysliin ja valitaan "Tuotepikatilaukset"

WebMysli Tuotetilaus Käyttäjä: PÖYSTTII
Vastuuyksikkö: T6., PORI

Etusivu Käyttöohje Oma ohje

Etusivu / Tuotetilauksen teko / Lisäys tuoterekisteristä Asetukset Lopetus

Ruokapalvelu: POSAIRAA
Tarvepäivä: Su 29.03.2020

PIKATILAUS

Lähetyskerta: - ? - Hakutulos tuoterekisteristä: 6 kpl

Nimi: maito Lyhenne: Hae Peruuta

Lisää valitut


se	Lähetyskerta	Tuotteen nimi	Määrä	Yksikkö	Ä-hinta
<input type="checkbox"/>		Maito, kevyt	2	L	1,10
<input type="checkbox"/>		Maito, kevyt, vähälaktoosinen		L	1,80
<input type="checkbox"/>		Maito, rasvaton		L	0,99
<input type="checkbox"/>		Maito, täys punainen		L	1,23
<input type="checkbox"/>		Maitojuoma kevyt laktoositon		L	1,96
<input type="checkbox"/>		Maitorahka, pehmeä LA 500g		KPL	3,15


Lisää valitut

Valitaan mitä halutaan tilata ja laitetaan määrä. Tämän jälkeen valitaan "Lisää valitut"

× +

n | pori134.sata.x/scripts/Mysli_ttilaus.dll/tilaus_lisaatuote

WebMysli Tuotetilaus	Käyttäjä: PÖYSTII Vastuuyksikkö: T6., PORI					
Etusivu	Käyttöohje	Oma ohje				
Etusivu / Tuotetilauksen teko		Asetukset Lopetus				
Ruokapalvelu: POSAIRAA Tarvepäivä: Su 29.03.2020		PIKATILAUS				
Hakusana: <input type="text"/>	<input type="button" value="Tuotehaku"/>	<input type="button" value="Päivitä"/> <input type="button" value="Peruuta"/>				
Lähetys- kerta	Tuotteen nimi	Maara	Yksikko	ä-hinta	Rivin hinta	Poista
SU6	Maito, kevyt	2	L	1,10	2,20	<input type="checkbox"/>
Hinta yhteensä: 2,20						
Info:		SU6 tilattavissa normaalina tilauksena klo 14:30:00 asti				



Tulee tällainen näkymä, **TILAUS EI OLE VIELÄ VALMIS!** Painetaan **"Päivitä"**. Jolloin tilausrivi muuttuu siniseksi. Sitten tilaus on valmis.

Ruokien pikatilaus (Osastot, Himmeli, Jokihelmi)

Jos ruokailijakohtaisten ateriatilauksen tilausajat ovat umpeutuneet tai asukasta ei ole voitu kirjata vielä Efficaan ja tiedetään että hän tulee seuraavalle aterialle voi pikatilauksia aterioista tehdä lounaalla 9:30-10:00 ja päivällisellä 14:30-15:00.

Pikatilaus tehdään pikatilauskohdasta Aterioiden pikatilaus kohtaa "klikkaamalla" ja sieltä valitse LISÄÄ. Näyttöön aukeaa ruokavaliovalikoima ja seuraavan mahdollisen ateriakärryn kohta on avoinna, johon voit lisätä tilattavat ateriamäärät.

HUOM!! Pikatilausta ei voi tehdä potilaan nimellä, tilataan vain määrätty ruokavalio, lisätään määrä ja katsotaan, että annoskoko on oikea ja sitten paina **LISÄÄ VALITUT**

Valitse	Ruokavalio	Annoskoko	AP	LO	PÄ
<input type="checkbox"/>	Allergia +Lisää tekstiä	M			
<input type="checkbox"/>	Ei broilerin lihaa	M		1	
<input type="checkbox"/>	Ei naudanlihaa	M			
<input type="checkbox"/>	Ei näkyvää kanamunaa	M			
<input type="checkbox"/>	Ei näkyvää paprikaa	M			
<input type="checkbox"/>	Ei sianlihaa	M			
<input type="checkbox"/>	Ei sienia	M			
<input type="checkbox"/>	Fosfori-kaliumrajoitus	M			
<input type="checkbox"/>	Fosforirajoitus	M			
<input type="checkbox"/>	Gluteeniton	M			
<input type="checkbox"/>	Gluteeniton kaura sopii	M			

Sitten painetaan **PÄIVITÄ** ja näin pikatilaus on tehty. (jos päivitä –painiketta ei paina, tilaus häviää) Kun pikatilaus on tehty, ei sitä enää voi muuttaa!!! Ravintokeskuksessa tilauksesta tulostuu automaattisesti nimetön ruokakortti, jonka perusteella ateria jaetaan osastolle.

Ruokavalio	Annoskoko	AP	LO	PÄ	Ruokalista
Gluteeniton/LA	M		1		TP_424
Ei broilerin lihaa	S		1		TP_424
Rivimäärä: 2 Kpl			2		

Info: PÄ tilattavissa normaalina tilauksena klo 14:30:00 asti

Yleinen huomio Ateriatilauksissa: Valitkaa sopiva ruokavalio listasta ja vain silloin, jos sopivaa ei löydy, niin valitkaa Luokittelematon/Yksilöllinen ja siihen +lisää tekstiä "klikkaamalla" kirjoittakaa tarvittava ruokavalio

Opiskelija- ja henkilöstöaterian tilaaminen (kun ruokasali ei ole avoinna):

Etusivulla, ”klikkaa” Ruokailijat -kohtaa

Tilaukset

[Tuotetilaukset](#)

[Ruokailijakohtaiset ateriatilaukset](#) Autom 09:22 10.12.14

Pikatilaukset

[Tuotepikailaus](#)

[Aterioiden pikailaus](#)

Muut toiminnot

[Ruokailijat](#)

[Tilausluettelo](#)

[Viikkotilausluettelo](#)

[Asiakaslaskustilanne](#)

[Tilastot tilauksista](#)

[Ruokalistat](#)

[Yleistoinnot](#)

Paina lisää painiketta

[Lisää](#) [Päivitä](#)

[Poista/Siirrä](#) [Peruuta](#)

Huone	Vuode	Nimi	Ikä	
		Salmi, Timo	36,08	Muokkaa
02	01	Testi, Teuvo Taavetti	113,1	Muokkaa
03	01	Testi, Tiina Tuulia	113,09	Muokkaa
04	01	Tallaaja, Teppo Tuomas	113,1	Muokkaa
05	01	Tallaaja, Tanja Tellervo	111,1	Muokkaa
H100	01	Temppu, Teija Tuulikki	113,07	Muokkaa
H11	01	Mallikas, Matilda Marianna	113,1	Muokkaa
H120	01	Testi, Terhi Terhikki	113,11	Muokkaa
K100	01	Mallikas, Mikko Matias	110,07	Muokkaa

Syötä henkilötunnuksesi ja paina HAE, kun tilaat ateriala ensimmäistä kertaa täytä myös etu- ja sukunimi (tulee seuraavilla kerroilla automaattisesti hetun perusteella) Täytä myös huone ja vuodepaikka (laita osastollasi oleva huone ja vuodepaikka, voi olla sama kuin jollain asiakkaalla, näin ateriala tulee oikeaan vaunuun) Paina Päivitä

Tieto	
Ateriointipvm	11.12.2014
Hetu	020202-0202 <input type="button" value="Hae"/>
Sukunimi	
Etunimet	
Huone	
Vuode	

Mene etusivulle ja paina Ruokailijakohtaiset ateriatilaukset

Nyt nimesi näkyy listalla ja valitse haluamasi ateria niin että väkänen on haluamasi aterian kohdalla sekä laita ruokavalioksi Henkilökunta itse maksava tai opiskelija-ateria ja paina päivitä.

Ruokailija Huone/Vuode Ika:	Ruokavalio	Annos- koko	AP	LO	PÄ	Ruoka- lista	Ei syö
Salmi, Timo /ikä: 36,08	Luokittelematon/yksilöllinen. +Lisää tekstiä	XL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		OS2	<input checked="" type="checkbox"/>
Testi, Teuvo Taavetti 02/01 ikä: 113,1	VL/Kala/Kaura/Ruis/Tom/mauste	M	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		OS2	<input checked="" type="checkbox"/>
Testi, Tiina Tuulia 03/01 ikä: 113,09	Sosemainen.	M	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		OS2	<input checked="" type="checkbox"/>
Tallaaja, Teppo Tuomas 04/01 ikä: 113,1	Vähälaktoosinen/Ei silakka	XL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		OS2	<input checked="" type="checkbox"/>
Tallaaja, Tanja Tellervo H02/10 ikä: 111,1	Sappi.	S	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		OS2	<input checked="" type="checkbox"/>
Timo, Testaaja H02/10 ikä: 112,1	Henkilökunta itsemaksavat +Lisää tekstiä	HENK	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		OS2	<input type="checkbox"/>
Temppu, Teija Tuulikki H100/01 ikä: 113,07	Suolaton, sitrusallergia.	XL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		OS2	<input checked="" type="checkbox"/>
Mallikas, Matilda Marianna H11/01 ikä: 113,1	Tyhjennysruokavalio	XL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		OS2	<input checked="" type="checkbox"/>
Testi, Terhi Terhikki H120/01 ikä: 113,11	Sappi.	XL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		OS2	<input checked="" type="checkbox"/>
Mallikas, Mikko Matias K100/01 ikä: 110,07	Sose/laktoositon.	L	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		OS2	<input checked="" type="checkbox"/>
Rivimäärä: 10 Kpl				1	1		

Kun olet lisännyt itsesi listalle, tekee ohjelma automaattisesti ateriatilauksia nimelläsi ja jos et syö niin väkäset aterioista tulee ottaa pois tai laittaa väkänen ei syö – kohtaan. Ohjelmassa on aina kuluva päivä + kaksi seuraavaa päivää mille voi käydä napauttamassa tiedot syötkö vai et.. Jos et syö pidempään aikaan kannattaa poistaa itsesi listasta, mikä tapahtuu seuraavasti:

Mene etusivulla ruokailijat kohtaan ja paina Poista/Siirrä

Huone	Vuode	Nimi	Ika	
		Salmi, Timo	36,08	Muokkaa
02	01	Testi, Teuvo Taavetti	113,1	Muokkaa
03	01	Testi, Tiina Tuulia	113,09	Muokkaa
04	01	Tallaaja, Teppo Tuomas	113,1	Muokkaa
H02	10	Tallaaja, Tanja Tellervo	111,1	Muokkaa
H02	10	Timo, Testaaja	112,1	Muokkaa
H100	01	Temppu, Teija Tuulikki	113,07	Muokkaa
H11	01	Mallikas, Matilda Marianna	113,1	Muokkaa
H120	01	Testi, Terhi Terhikki	113,11	Muokkaa
K100	01	Mallikas, Mikko Matias	110,07	Muokkaa

Valitse itsesi ja paina Poista valitut

<input type="button" value="Poista valitut"/> <input type="button" value="Päivitä"/>				
<input type="button" value="Siirrä valitut"/> <input type="button" value="Peruuta"/>				
Huone	Vuode	Nimi	Ikä	Valittu
		Salmi, Timo	36,08	<input type="checkbox"/>
02	01	Testi, Teuvo Taavetti	113,1	<input type="checkbox"/>
03	01	Testi, Tiina Tuulia	113,09	<input type="checkbox"/>
04	01	Tallaaja, Teppo Tuomas	113,1	<input type="checkbox"/>
H02	10	Tallaaja, Tanja Tellervo	111,1	<input type="checkbox"/>
H02	10	Timo, Testaaja	112,1	<input type="checkbox"/>
H100	01	Temppu, Teija Tunlikki	113,07	<input type="checkbox"/>
H11	01	Mallikas, Matilda Marianna	113,1	<input type="checkbox"/>
H120	01	Testi, Terhi Terhikki	113,11	<input type="checkbox"/>
K100	01	Mallikas, Mikko Matias	110,07	<input type="checkbox"/>

Nyt poistut ruokailijoista ja tarvittaessa voit lisätä itsesi sinne takaisin..

Omavalvonta

Omavalvonnasta yleisesti:

- Osastokeittiössä työskennellään hiukset suojattuina
- Osastokeittiössä työskenneltäessä ei pidetä suojaamattomia koruja, ei sormuksia tms.
- Voileipiä valmistettaessa kertakäyttökäsineet
- Huomioi kontaminaatoriski (Gluteenittomat tuotteet)
- Muista pyyhkiä kosketuskohdat mikrokuituliinalla

Omavalvonta kansiota löytyy kaavakkeet:

- Astianpesukoneen lämpötilaseuranta ja peruspuhdistuksen seuranta - lomake
- Osastojen iltavellin lämpötilaseuranta- lomake
- Kylmiöiden / jääkaappien / pakastimien lämpötilaseuranta – lomake
- Viikkosiivouksien seuranta – lomake
- Valmistuskeittiöstä lähetettyjen kylmien välitystuotteiden lämpötilojen seuranta – lomake
- Keittiön vuosittaiset peruspuhdistukset
- Luminometrillä otettavat pintapuhtausnäytteet
- Keittiön omavalvonnan toiminnan tarkastus AtopFlow

Muista tehdä tarvittavat kirjaukset!

Omavalvontaohjeistuksen mukaan omia eväitä 

säilytetä jakelukeittiön jääkaapissa.

Omat eväät viedään taukotilan jääkaappiin!

Tilanne jos potilas menee tutkimukseen eikä ole ruoka-aikana paikalla:

Kuumaa ruokaa ei saa laittaa jääkaappiin ja lämmittää uudelleen!

Kuumaa ruokaa ei myöskään saa jättää pöydälle odottamaan!

Omavalvontaohjeistuksen mukaan ruoka säilyy tarjoilukelpoisena 4h, mikäli lämpötila on yli 60astetta

Osastot varautuvat tilanteeseen tilaamalla keittiöltä välitustuotteena vararuokaa (tilattavissa Myslistä Lihakeitto, säilyke (vararuoka).

OSASTOILLA TARJOILTAVAN RUOAN LÄMPÖTILASEURANTA 1xkk

RAVINTOKESKUS LÄHETTÄÄ BURLODGEN MUKANA MITTAUSANNOKSEN JOKA ON MERKATTU. Mittaus tapahtuu noin kerran kuukaudessa. Mukana tulee myös kaavake, johon täytetään mittaustiedot Pääruoan sekä Salaatin tai Jälkiruoan osalta. MITTAUSANNOS EI OLE TARKOITETTU TARJOILTAVAKSI / SYÖTÄVÄKSI.

RAVINTOKESKUS TÄYTTÄÄ KAAVAKKEESEEN ALKUTIEDOT.

OSASTOLLA KAAVAKKEESEEN TÄYTETÄÄN MITTAUKSEN KELLONAIKA JA MITTAUSLÄMPÖTILA SEKÄ VIIMEISEEN SARAKKEESEEN MITTAAJAN NIMIKIRJAIMET.

KAAVAKE LÄHETETÄÄN MITTAUSANNOKSEN KANSSA TAKAISIN RAVINTOKESKUKSEEN.

Mahdolliset poikkeamat eivät vaadi osastoilla toimenpiteitä, vaan keittiö hoitaa ne.

Kuumien tuotteiden lämpötilat tulee olla vähintään + 60 astetta. Kylmien tuotteiden lämpötila saa olla korkeintaan +12 astetta.

MITTAUS TAPAHTUU SEURAAVASTI:

KAPPALETAVARA (pihvi, pulla, kebakko, yms)

Mittatikku laitetaan tuotteen keskelle niin ettei sen mittauspää tule tuotteesta läpi. Jos tuotetta on useampi kuin yksi kappale, kannattaa laittaa mittatikku ensin yhden tuotteen läpi ja jättää toinen kappale siihen tikunpäähän.

LAATIKKORUOKA

Mitataan annoksen paksuimmasta kohdasta, kuitenkin niin, ettei mittatikun pää ole lautasessa kiinni

KEITTORUOKA

Mitataan annoksen keskeltä, kuitenkin niin, ettei mittatikunpää ole kulhon pohjalla kiinni.

JÄLKIRUOKA

Mitataan annoksen keskeltä, kuitenkin niin, ettei mittatikunpää ole kulhon pohjalla kiinni.

SALAATTI

Kokonainen salaatti tulee mitata niin että tikun päässä on salaatin sattuma, esim: ananas, tomaatti, kurkku.

Raastemaisessa salaattissa mittaus on hyvä suorittaa keskeltä salaattiannosta, niin ettei mittatikun pää ole kiinni salaatti kulhossa.

Sosemaisessa salaatin mittaus tapahtuu annoksen keskeltä, niin ettei mittatikunpää ole kulhon pohjalla kiinni.

Osastoille keskitetyn ruoan lähetys ja tarjoilun aikaisen lämpötilojen seuranta

Kaavake löytyy seuraavalta sivulta →