



Vammaisen ravitseminen ja sen erityispiirteet

Riina Lindström

Aluksi

- Vaikeasti ja syvästi vammaisilla vajaaravitsemus yleisempää kuin muilla vammaisilla
- Vajaaravitsemus ei tarkoita aina alipainoa
- Ylipaino on kehitysvammaisilla muita yleisempää (Prader-Willi-kehitysvamma)



Hevit

- Kasviksia useita kertoja päivässä
- Paljon vitamiineja, kivennäisaineita
- Vain vähän energiaa
 - Jos syömisen haasteita, kasviksia vähemmän
 - Jos ylipainoa, kasviksia reippaammin
- Ruokakasvatus ja terveellisiin ruokiin opettelu jo lapsena ja nuorena, sillä itsenäistyttyä pitää kaupasta osata ostaa terveellistä ruokaa, eikä vain herkkuja



Viljavalmisteet

Rautaa ja kuitua

Mieluusti täysjyvää

Lähes jokaisella päivän
aterialla

Maitovalmisteet

- Kalsium, proteiini, jodi
- Maidottomassa ruokavaliossa ravitsemusterapeutin apuja



Liha, kala, muna

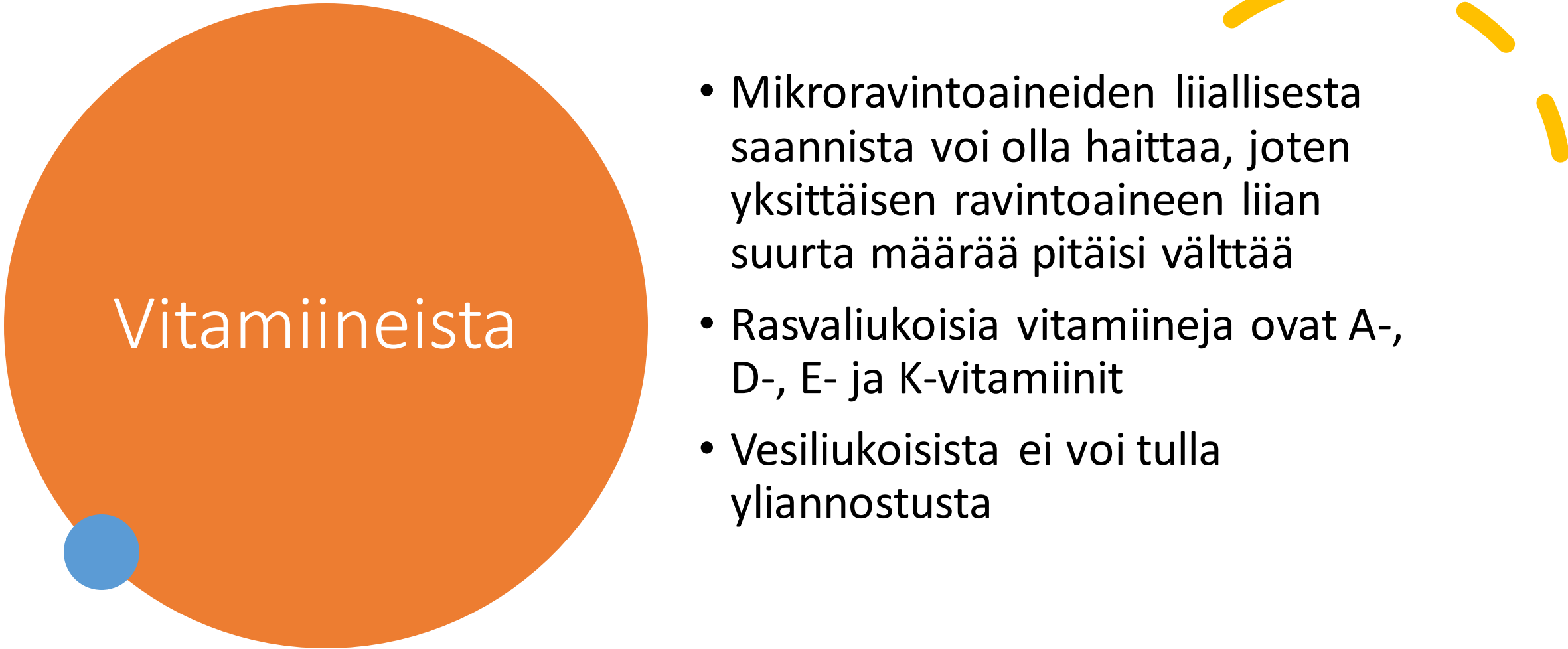
- Proteiinia, B12 ja rauta



Lautasmalli.
Kuva: Ruokavirasto

Rasvat

- välttämättömiä rasvahappoja
- Rypsiöljy
- Pehmeät rasvat
- Hyvä energialisä



Vitamiineista

- Mikroravintoaineiden liiallisesta saannista voi olla haittaa, joten yksittäisen ravintoaineen liian suurta määrää pitäisi välttää
- Rasvaliukoisia vitamiineja ovat A-, D-, E- ja K-vitamiinit
- Vesiliukoisista ei voi tulla yliannostusta

Vammaisen ruokajutuissa avustaminen

- Itsenäistyvän vammaisen nuoren tukeminen ruokaostoksilla
- Lievästi kehitysvammaisen kanssa yhteinen keskustelu syömisistä
- Sopiminen
- Ennakointi
- Kuvalliset ohjeet
- Herkkujen määrästä sopiminen
- Painon seuraaminen



Syöttäminen

- On sosiaalinen, mukava tapahtuma
- Syötettävillä syötettävän havainnointi: pään pois kääntäminen, lusikan työntäminen pois jne.
- Juttelu ja suostuttelu syömään on ok, pakottaminen ei koskaan
- Kannusta, kehoita ja näytä esimerkkiä

A large orange circle is positioned on the left side of the slide, partially cut off by the edge.

Ruokailun muuta erityistilanteita

- Neofobia= luontaista pelkoa uusia ruokia kohtaan
- Yleistä 2-6 –vuotiailla
- Valikoiva ruokailija syö hyvin rajoittuneesti
 - Huom. Esim. autisti tarvitsee usein paljon aikaa uuteen ruoka-aineeseen totuttelussa
- Rutiinin ovat tärkeitä ruokailussa



Rakennemuunneltu ruoka

- Nestemäinen
- Sosemainen (sileä ja karkea)
- Pehmeä
- Tärkeää huomioida ravitsemuksen lisäksi ruuan ulkonäkö, suutuntuma ja ruokailun turvallisuus
- Tarvittaessa ruuan täydentäminen
- LUE LISÄÄ: <https://verneri.net/yleis/rakennemuutettu-ruoka>

Suun hoito 1/2



- Vammaisilla usein suun alueen häiriöitä, kuten epäsuhtaa leuoissa, avopurenttaa, ristipurenttaa, hampaiden puuttumista, kuolaamista, nielemisongelmia, hampaiden narskuttelua jne.
- Hammassairauksia ja suuhygienian ongelmia 90 %:lla kehitysvammaisista
- Suun itsenäinen hoitaminen voi em. syistä olla hankalaa
 - Joskus pitää puhdistaa suu täysin hoitajan toimesta

Suun hoito

2/2



Riittävän hyvät ohjeet/ ohjaus



Kuvalliset ohjeet



Huom. Suun kuivuus? Lääkitykset?



Ongelmat hampaiden hoitotilanteissa

Esimerkki: kuvalliset ohjeet

- https://papunet.net/sites/papunet.net/files/hampaiden_harjaus_toimintaohje.pdf
- Käy kurkkaamassa hampaiden harjaus kuvia Papunetistä
 - Voisitko hyödyntää niitä työssäsi?



Kuva: Sirpa Järvinen/ STAL ry,
Papunet