



TEKSTI: Krista Korpela-Kosonen KUVAT: Tero Honkaniemi

Hyvä ruoka tukee toipumista

Uudessa lastensairaalassa kuunnellaan lasten ruokatoiveita. Lounaan ja päivällisen saa valita toiveruokalistalta, aamu- ja iltapalan buffettarjoilusta.

Jo varhain aamulla Uuden lastensairaalan valoisassa aulassa porhaltaa vastaan kiireinen tohtori. Hän on tohtori **Tantrarulla**, sairaalaklovni, jonka kierros sairaalan osastoilla on juuri alkamassa. Klovnitohdorilla on tärkeä tehtävä: hän kiertää viihdyttämässä ja ilah-

duttamassa lapsipotilaita, jotta nämä voisivat hetkeksi unohtaa sairautensa.

”Kiire, kiire! Päivystyksessä jo odotetaan”, klovnitohdori hihkaisee matkaa jatkaessaan.

Uudessa lastensairaalassa hoidetaan potilaita vastasyntyneistä 15-vuotiaisiin

saakka, joskus myös pitempään. Pienimmät potilaat ovat alle 500 gramman painoisina syntyneitä pikkukeskosia. Suurin osa sairaalan lapsipotilaista on päiväkävijöitä. Heidän sairauttaan pystytään hoitamaan poliklinikakäynneillä ja päiväkirurgiassa. Las-



Tohtori Tanhtarulla kiertää ilahduttamassa Uuden lastensairaalan potilaita. Sairaalklovnit ovat taustaltaan ammattiesiintyjä ja heidät on koulutettu toimimaan sairaalaympäristössä.

tensairaalan vuodeosastoilla on 140 potilaspaikkaa.

Kello kahdeksalta aamulla vuodeosastoilla aletaan tarjoilla aamupalaa. Viidennen kerroksen Taika-osaston potilaskeittiössä laitetaan tarjolle puuroa, leikkeleitä, kasviksia, jogurtteja, viilejä, mehukeittoa ja muuta lapsille maistuvaa syötävää. Tänään saadaan myös uunituoreita sämpylöitä, jotka on leivottu Meilahden sairaala-alueen omassa keittiössä.

Potilas- ja henkilöstöruokailusta vastaava palvelupäällikkö **Leena Jalosuo** HUS Tukipalveluista kertoo, että aamu- ja iltapala toteutetaan vuodeosastoilla

buffettarjoiluna, josta lapsipotilaat voivat valita itselleen mieluista syötävää.

”Syömään voi jäädä yhteiseen ruokailutilaan tai ruoat voi viedä tarjottimella omaan huoneeseen”, Jalosuo kuvailee.

Toiveruokalistalla on valinnanvaraa

Taika-osastolla useimmat potilaat ruokailevat omassa huoneissaan, sillä osastolla hoidetaan syöpä-, veritauti- ja elinsiirtopotilaita, joilla on kohonnut infektioiden vaara. Monelle potilaalle ruoan käy hakemassa äiti, isä tai muu läheinen, joka viettää lapsen kanssa

Ruukarytmi sairaalan vuodeosastoilla

Aamupala klo 8-9

Lounas klo 11-11.30

Päivällinen klo 16-16.30

Iltapala klo 19-20

aikaa sairaalassa. Vanhemmat saavat olla lapsen mukana sairaalassa vuorokauden ympäri. Potilashuoneessa on vanhemmallekin oma yöpymispaikka.

Kun lapsi vanhempineen saapuu sairaalan vuodeosastolle, hän saa käyttöönsä tablettitietokoneen, jonka avulla perhe voi hoitaa ja hallinnoida monenlaisia asioita sairaalajakson aikana. Tabletin kautta tehdään myös ruokatilaukset.

”Meillä on käytössä toiveruokalista, josta lapsi saa valita lounaan ja päivällisen. Sekä lounaalla että päivällisellä on tarjolla seitsemän eri ateriovaihtoehtoa ja lisäksi vielä kasvisruokavaihtoehtoja. Suositumpia annoksia ovat olleet makaronilaatikko, pizza ja broileripasta”, kertoo ravitsemispäällikkö **Kati Lämsä** HUS Tukipalveluista.

Lämsän mukaan toiveruokalista on edelleen sisäänajovaiheessa, eikä sitä toistaiseksi hyödynnä vielä kovin suuri joukko potilaita. Palvelun teknistä toteutusta kehitetään, jotta sen käyttö olisi sujuvaa niin perheille, hoitohenkilökunnalle kuin ruokapalveluillekin.

”Tavoite on, että jatkossa valtaosa lounaista ja päivällisistä tilattaisiin toiveruokalistan kautta. Jos potilas ei tee valintaa toiveruokalistalta, hänelle toimitetaan perusruokalistan mukainen ateria”, Lämsä kertoo.

Cook & chill -annos lämpenee osastolla

Uuden lastensairaalan ruoat valmistuvat Meilahden sairaala-alueen keittiössä, jossa työskentelee noin sata ruokapalvelualan ammattilaista. Kaikkiaan Meilahden kampuksensa potilaille ja henkilökunnalle valmistuu noin 10 000 annosta ruokaa päivässä. Ruoat valmistetaan cook & chill -menetelmällä.

Lastensairaalan potilaiden ateriat annostellaan keittiössä valmiiksi tarjottimelle, joka siirretään kuljetusvaunuun. HUS Logistiikka kuljettaa vaunut



Vanhemmilla on ollut toiveena, että he saisivat jotenkin osallistua lapsensa hoitoon. Ruokailujen toteutukseen vanhemmat pystyvät osallistumaan ja siihen heitä kannustetaan.

Annukka Pietikäinen

vuodeosastoille, jossa ne telakoidaan omalle paikalleen. Osastoilla ateriat lämmitetään vaunuun ohjelmoidun lämmitysjätkän mukaisesti. Jokaiselle osaston potilaalle on oma nimitetty tarjotin aterioineen. Kun ateriat on valmis syötäväksi, potilas tai hänen vanhempansa voi noutaa tarjottimen potilaskeittiöstä. Samalla ateriakokonaisuutta voi itse täydentää sopivalla juomalla, leivällä ja muilla lisukkeilla.

”Vanhemmilla on ollut toiveena, että he saisivat jotenkin osallistua lapsensa hoitoon. Ruokailujen toteutukseen vanhemmat pystyvät osallistumaan ja siihen heitä kannustetaan”, sanoo lastenhoitaja **Annukka Pietikäinen** Taira-vuodeosastolta.

Leena Jalosuo kertoo, että Uuden lastensairaalan potilasruokailujen suunnittelua ohjaavat lasten ravitsemussuositukset ja ruokamieltymykset. Alle 1-vuotiaille tarjotaan sosemaista ruokaa. Monet lapset tarvitsevat sairauden hoitoa tukevan erityisruokavalion. Ruokapalveluiden ja hoitohenkilökunnan yhteistyön merkitys korostuu etenkin haastavien erityisruokavalioiden toteutuksessa.

”Hoitajat kirjaavat erityisruokavalion tarpeen potilastietojärjestelmään. Heidän roolinsa on tärkeä, jotta potilaat saavat oikeanlaista ruokaa. Hyvin yksilölliset ruokavaliotarpeet rajaavat pois mahdollisuuden käyttää toiveruokalistaa”, Jalosuo selittää.

Lääkitys voi viedä ruokahalun

Lapsipotilaiden erityisruokavalioiden suunnittelussa tarvitaan usein myös ravitsemusterapeuttien osaamista. Uudessa lastensairaalassa työskentelee seitsemän ravitsemusterapeuttia. Yksi heistä on **Jetta Tuokkola**.

”Ravitsemusterapeuttien tehtävänä on turvata riittävä ravitsemus lapsen sairastaessa. Teemme tiivistä yhteistyötä ruokapalveluiden ja dieettikeittiön kanssa etenkin haastavien ja hyvin rajoitettujen erityisruokavalioiden toteutuksessa. Yksilöllistä erityisruokavaliota tarvitsevat tyypillisesti esimerkiksi kantasolu- ja elinsiirtopotilaat, suolistoa alueen leikkauksen läpikäyneet potilaat, munuaispotilaat tai vaikeaa epilepsiaa sairastavat potilaat”, Tuokkola kertoo.

Monet sairauksien hoitoon tarvittavat lääkytykset vaikuttavat makuaistiin ja ruokahuuhun. Hoitojen sivuvaikutuksena saattaa tulla ajanjaksoja, jolloin ruoka ei maistu lapselle ollenkaan. Huonosti syövä lapsen riittävä ravinnon ja energian saanti pyritään monin tavoin turvaamaan.

”Lapselle voidaan tarjota enemmän lempeitä ja jälkiruokia. Pienen ruoka-annoksen yritetään saada paljon energiaa rasva- ja hiilihydraattilisten avulla. Lisäksi tarjotaan kliinisiä täydennysravintovalmisteita”, Tuokkola selittää.

Suun kautta syöminen on aina ensisijainen tavoite, jos se vain on mahdollista ja turvallista. Mikäli se ei onnistu, voi-



Ravitsemispäällikkö Kati Lämsä (vas.), ravitsemusterapeutti Jetta Tuokkola ja palvelupäällikkö Leena Jalosuo kertovat, että ruokapalveluiden, hoitohenkilökunnan ja ravitsemusterapeuttien yhteistyön merkitys korostuu etenkin haastavien erityisruokavalioiden toteutuksessa. Hyvin yksilölliset erityisruokavaliot rajaavat pois mahdollisuuden käyttää toiveruokalistaa.

daan antaa tueksi tai ainoa ravintona letkuravintoa. Suonensisäinen ravitsemus on aina viimeinen vaihtoehto.

Miellyttävä ympäristö motivoi ruokailemaan

Annukka Pietikäisen mukaan syömisen houkuttelevuuteen voidaan sairaalassa vaikuttaa myös visuaalisilla ratkaisuilla. Esimerkiksi miellyttävillä, lapsille sopivilla astioilla on iso merkitys. Uuden lastensairaalan sisustuksessa näkyy **Tove Janssonin** grafiikkaa Muumi-kirjojen maailmasta. Muumi-teema toistuu myös vuodeosastojen ruokailutilojen astioissa.

”Syöminen on niitä harvoja asioita, joita lapsi pystyy sairaalassa ollessaan hallitsemaan. Miellyttävä ympäristö, monipuolinen ruokatarjonta ja toiveruoat voivat motivoida ruokailemaan”, Pietikäinen sanoo.

Erityiset ruokasesongit ja ruokailo huomioidaan sairaalankin arjessa. Esimerkiksi pääsiäisenä lapsille tarjottiin määmmiä ja suklaamunia, vappu maistui tietysti munkeilta ja simalta. Jälkiruokaa saa sairaalassa syödä ihan joka päivä.

Musi lastensairaala

- Uusi lastensairaala on osa HUS Helsingin yliopistolista sairaalaa.
- Sairaalassa hoidetaan potilaita kaikkialta Suomesta. Monien vaativien lastensairauksien hoito, kuten sydänkirurgia, elinsiirrot ja vaikeiden syöpien hoito, on Suomessa keskitetty Uuteen lastensairaalaan.
- Sairaalassa on mm. 140 vuodepaikkaa, 16 tehohoitopaikkaa, 8 leikkaussalia, 3 päiväkirurgista leikkaussalia ja 68 vastaanottohuonetta ajanvarauspotilaille.
- Uuden lastensairaalan lääketieteellinen osaaminen on maailmanlaajuisesti huipputasoa. Esimerkiksi sydänleikatuista lapsista yli 95 % saa avun sydänvikaansa ja leukemiaan sairastuneista lapsista jopa 97 % paranee.