Syöminen on perustarve, mutta sen toteutuminen ei ole kaikille aina yksinkertaista. Syömistä voivat haastaa esim. arfid-syömishäiriö, vakavat allergiat ja aistisäätelyyn liittyvät pulmat. Käytännössä syömiseen ja ruokailuun voivat vaikuttaa mm.

- fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö
- tunneilmapiiri
- kuormitustilanne (mm. aistiärsykkeet)
- aiemmat elämänkokemukset ruokaan ja ruokailuun liittyen
- neurobiologiset ominaisuudet
- ruoka, sen maut ja tekstuurit sekä siihen käytetyt ainesosat

Jos syöminen haastaa, kyse on siis harvoin, jos koskaan, “nirsoilusta”. Ruokailutilanteiden välttely voi olla keino selviytyä. Nämä asiat voivat koskettaa ketä tahansa, iästä riippumatta.

Esteettömyys ruokailussa tarkoittaa muutakin kuin liikkumisen esteiden poistamista. Yhtä olennaisia huomioitavia asioita ovat esimerkiksi:

- kontaminaatioriskin huomioiminen
- aistiympäristön huomiointi
- mahdollisuus vaikuttaa omaan ruoka-annokseensa

Kenenkään ruokailua tai syömistä ei pitäisi arvioida vain suoritteena, onnistumisena tai epäonnistumisena. Jos ruokailu tuntuu vaikealta ja siihen kokee tarvitsevansa apua, voi tilanteen jäsentäminen tuoda lisää ymmärrystä, arkista helpotusta ja turvaa ruokailutilanteisiin.

Turvallisen ruokailun liikennevalojen tarkoitus on pitää sinut ruokaillessasi turvassa, ja auttaa toisia ruokailijoita sekä ruokailun järjestäjiä toimimaan turvallisuutesi huomioiden ja sitä vahvistaen. Liikennevalot ovat aina yksilölliset, ne kertovat juuri sinun tarpeistasi ruokailuun liittyen. Oman tilanteen muuttuessa liikennevaloihin kirjattuja asioita voi muuttaa, lisätä tai poistaa. Liikennevalot tarjoavat tukea siihen, miten ruokailu olisi mahdollista erilaisissa tilanteissa jokaiselle - myös sinulle.

SYLI Syömishäiriöliitto

TURVALLISEN RUOKAILUN liikennevalot

SYLI

Näin kokoat omat liikennevalosi:

Täytä liikennevalot itseksesi tai yhdessä läheisen tai ammattilaisen kanssa. Läheisenä tai ammattilaisena voit käyttää liikennevaloja jäsentämään läheisesi tai asiakkaasi tilannetta tai haastatella häntä lisätiedon kartoittamiseksi. Varmistathan tällöin, että täyttämäsi tiedot vastaavat henkilön kokemusta.

Liikennevaloja täyttäessäsi pohdi ruokailuun tai syömiseen liittyen esimerkiksi näitä:

Mitä pelkäät?
Mikä ahdistaa?
Mikä kuormittaa?

Missä et voi syödä (fyysinen tila)?

Mikä helpottaa?
Mikä tuo turvaa?
Missä voit syödä?
Millaista ruokaa voit syödä (aamupala, lounas, välipalat, päivällinen, iltapala)?
Kenen kanssa?
Kenen tekemää ruokaa?
Millaista apua tarvitset?

Minkälaisessa tilanteessa/ympäristössä tai kenen kanssa voit harjoitella uusia asioita?
Minkälaista ennakointia harjoittelu vaatii?

Milloin nämä estävät tai mahdollistavat syömistä:

- ruuan ulkonäkö, rakenne tai maku
- ruokailuvälineet (erilaiset lautaset, ottimet, käsillä syöminen jne.)
- vakavat allergiat ja niiden huomioiminen

Miten ruokailuusi vaikuttavat:

- muut ruokailijat (esim. toisten kommentointi, syömisen ja ruokailun äänet)
- ruokailutila (esim. pinnat, valaistus, ääniympäristö)
- oma mieliala ja vireystila, päivän aiemmat kuormitukset

Mitä voit syödä esim. kotona, päiväkodissa, koulussa, työssä, sairaalassa, ravintolassa, retkellä tai matkalla?
Minkälaista tietoa/apua tarvitset toisilta?

ESTÄÄ /HANKALOITTAA	MAHDOLLISTAA HARJOITTELUN	AUTTAA/ HELPOTTAA