

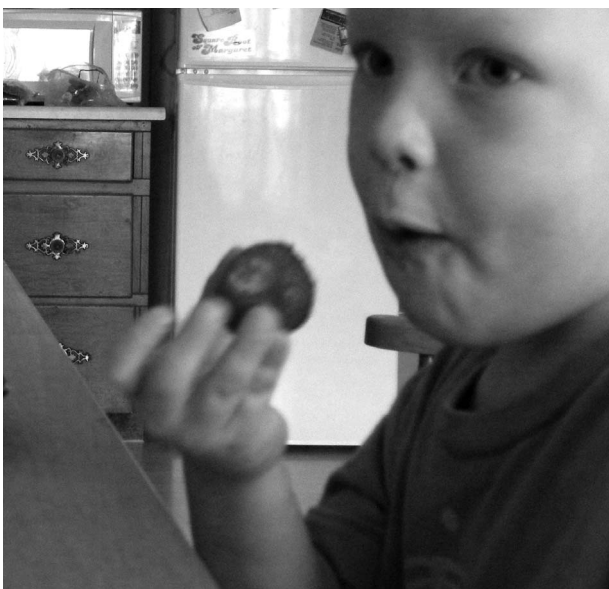


**SENSORINEN INTEGRAATIO,
AISTITIEDON KÄSITTELY:**

Vastauksia ruokailun onnistumiseksi

(toim. versio)

Oletko joskus kysynyt itseltäsi...



” **Miksi** Markku ei syö tavallista ruokaa?

Markku juo tuttipullosta ja syö soseutettua ruokaa. Hän yökkäilee, jos yritän tarjota hänelle kiinteää ruokaa.

Markku on nyt leikki-ikäinen ja olen huolissani siitä, ettei hän saa riittävästi ravintoa. Useimmiten Markku **ei halua syödä** lainkaan.

Se ei ole sinun syytäsi.

” **Miksi** Hanna on niin valikoiva ruokaillessaan?

Hän suostuu syömään **vain tiettyjä ruokia**. Hanna itkee, jos häntä pyytää maistamaan uutta ruokaa tai tuttuja ruokia uudessa muodossa. Minun täytyy valmistaa oma ateria Hannalle päivittäin. Hän on niin herkkä sille, miltä perheelle valmistamani **ruoka näyttää ja tuoksuu**, ettei voi syödä meidän kanssamme samaan aikaan.

Hanna ei ole ainoa lapsi, jolla on tällaisia ongelmia.



Voit tehdä jotakin.

Sensorisen integraation teorian ymmärtäminen voi auttaa tekemään ruokailuhetkistä helpompia.

Tässä julkaisussa sensorisen integraation käsitteestä käytetään myös ilmaisua aistitiedon käsittely.

Kuvissa esiintyvät lapset eivät liity teksteihin.

”

Miksi Antin on niin hankalaa syödä ravintolassa?

Hän ei istu **hetkeäkään paikallaan**. Jos hän suostuu syömään, hän **ahtaa suunsa** aivan liian **täyteen** ruokaa. Tavallisesti toisen meistä täytyy huolehtia Antista toisen syödessä, ja usein joudumme poistumaan ravintolasta aiemmin.

Miksi joillakin lapsilla on vaikeuksia ruokailutilanteissa?

Suurimmalle osalle lapsista syöminen on luonnollinen ja mukava tapahtuma jo varhaisessa kehitysvaiheessa. Pian syntymän jälkeen kosketus kasvoihin, huuliin ja suuhun herättää lapsen syömiseen liittyviä refleksejä. Ensimmäisten elinviikkojen aikana lapsi koordinoi maidon imemisen hengitysrytminsä mukaan. Muutaman kuukauden ikäinen lapsi alkaa jo aktiivisemmin kontrolloida suun, kielen ja leuan liikkeitä. Samoihin aikoihin lapsi alkaa myös tutkia omaa kehoaan ja vanhempiansa käsiä ja kasvoja. Hän yhdistää syömisen ruoasta saamaansa miellyttävään tunteeseen sekä sosiaaliseen kontaktiin.

Ruokailua edesauttaa sensoristen ja motoristen taitojen yhteistyö. Ruokailun kehittymisen kannalta keskeistä on lapsen kyky jäsentää erilaista aistitietoa kuten ruoan makua, hajua, rakennetta ja ulkonäköä. Pureskelu, nieleminen, istuma-asennon ylläpitäminen sekä ruokailuvälineiden käsittely ovat kaikki tärkeitä ruokailemiseen liittyviä motorisia taitoja. Nämä varhaiset perustaidot luovat pohjan monimutkaisemmille

taidoille kuten kognitiivisille ja oppimistaidoille, ja edistävät osaltaan sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. Samanaikaisesti vauva- ja leikki-ikäisillä lapsilla kehittyvät myös monimutkaiset ruoansulatusjärjestelmän toiminnot. Ongelmat yhdellä tai useammalla näistä alueista voivat vaikuttaa syömiseen ja ruokailuun.

Ruokailuun liittyvät ongelmat voivat olla stressaavimpia ja huolestuttavimpia haasteita, joita vanhempi kohtaa. Tämän oppaan tarkoitus on auttaa vanhempia ymmärtämään yhteys sensorisen integraation (aistitiedon käsittelyn) ja ruokailemisen välillä ja tarjota keinoja, joiden avulla ruokailu sujuu paremmin.





Tärkeää huomioitavaa fyysisen terveyden kannalta:

Nieleminen

Joskus lapsen nielemismekanismi ei toimi hyvin, ja tämä voi aiheuttaa ongelmia ruokailemisessa. Jos lapsella on vaikeuksia niellä, hänellä saattaa syömisen tai juomisen aikana tai sen jälkeen esiintyä seuraavia oireita:

- jatkuva yökkäily tai tukehtumiskohtaus/ tunne lapsen tukehtumisesta
- krooninen kuumeilu ilman selvää syytä
- karhea ääni, kuin kurkkuun olisi juuttunut jotain

Vatsaan ja ruoansulatukseen liittyvät ongelmat

Suurin osa lapsista syö hyvin antaen ruoansulatukselle riittävästi aikaa käsitellä ruoka, suodattaa keholle tärkeät ravintoaineet ja valmistautua kuona-aineiden poistamiseen. Joillakin lapsilla ruoansulatusjärjestelmä ei kuitenkaan kehity normaalisti tai ei toimi kunnolla. Ruokailun jälkeen lapsi saattaa röyhtäillä, oksentaa pieniä määriä ruokaa tai valittaa kurkkukipua. Tällöin puhutaan refluksista. Lapsi saattaa pystyä pitämään ruoan sisällän, mutta hänellä voi silti olla vaikeuksia sulattaa ravintoa. Lapsi voi kärsiä jatkuvasta

vatsakivusta tai suoliston ongelmista, vaihdellen ummetuksesta ripuliin.

Allergiat

Lapsella voi olla myös ruoka-aineallergiaa, jonka oireet vaihtelevat lievästä hengenvaarallisiin. Aina lapsi ei kykene kertomaan, mistä ruoka-aineista hänelle tulee epämukava olo. Lapsi saattaa itkeä nähdessään tiettyjä ruoka-aineita tai kieltäytyä kokonaan syömästä. Tavallisimpia allergisia oireita aiheuttavia ruoka-aineita ovat maitotuotteet, hiiva, soija, pähkinät, siemenet, vehnä, kananmunat ja gluteeni. Mikäli lapsella on ruoka-aineallergiaa, seuraavat oireet ovat tavallisia:

- ihottuma ja kutina
- yskä, hengitysvaikeudet
- vatsakivut

Mahdolliset lääketieteelliset syyt ruokailuvaikeuksiin on tärkeää tutkia ennen kuin harkitaan muunnellaisia apukeinoja. Mikäli lapsella on jokin yllämainituista oireista, on syytä kääntyä ensin lääkärin puoleen. Tämä opas keskittyy siihen, kuinka aistitoimintojen vaikeudet vaikuttavat lapsen ruokailemiseen.



Ongelmat

millä tahansa

kehityksen alueella

voivat vaikuttaa

myös syömiseen

ja ruokailutaitoihin.

Mitä on sensorinen integraatio ja kuinka se vaikuttaa lapsen syömisen kehittymiseen



Hyvät motoriset taidot ja
tehokas aistitiedon välitys ovat
ehtona ruokailun onnistumiselle.

Sensorisen integraation käsite tarkoittaa tapahtumasarjaa, jossa hermostomme eri osat toimivat yhteistyössä. Siinä kehosta ja ympäristöstä tuleva aistitieto vastaanotetaan, käsitellään ja jäsennetään käyttökelpoiseen muotoon. Lapset, joilla on valikoivuutta, vaikeutta arvioida ruuan oikeaa määrää suussa, yökkäilemistä tai syömisestä kieltäytymistä ruokaillessa, saattavat kärsiä sensorisen integraation (aistitoimintojen) ongelmista. Valitettavan usein lapsen ruokailuongelmia tutkittaessa sensorisen integraation ongelmien mahdollisuus sivuutetaan kokonaan.

Useimmille ovat tuttuja viisi perusaistiamme: maku-, tunto-, haju-, näkö- ja kuuloaisti. Meillä on kuitenkin lisäksi muita aistijär-

jestelmiä, joiden toimintaa emme tiedosta niiden toimiessa sujuvasti. Painovoima- ja liikeaistijärjestelmä (vestibulaarinen) auttaa kehoamme pysymään pystyssä ja oikeassa asennossa painovoimaa vastaan. Se pitää meidät tasapainossa, koordinoi pään ja silmien liikkeitä sekä kehomme oikean ja vasemman puolen yhteistyötä. Esimerkiksi ruokailutilanteessa tämä aistijärjestelmä auttaa meitä pitämään päämme pystyssä, istumaan suorana ja ohjaamaan katsettamme ruoasta ruoan tarjoajaan ja muualle ympäristön.

Toinen aistijärjestelmä, jota emme usein tiedosta, on lihasten ja nivelten asento- ja liikeaistijärjestelmä (proprioseptiivinen). Sen tehtävänä on välittää nivelistä ja lihaksista

tietoa, jonka avulla tiedostamme kehomme asennon ja pystymme säätelemään liikkeiden voiman, rytmin ja oikean ajoituksen. Tämän aistin avulla osaamme tarttua mehupurkkiin rutistamatta sitä, ohjata pillin suuhumme ja imeä purkista mehua tarvittavalla voimalla.

Suurimmalla osalla lapsista ruokailuun liittyvät toiminnot tapahtuvat lähes automaattisesti. On kuitenkin muistettava, että ruokailu on itse asiassa monimutkainen prosessi, joka vaikuttaa kehitykseen ja hyvinvointiin läpi elämämme. Syöminen ja juominen vaativat kaikkia aistijärjestelmiä sekä muita kehon toimintoja toimiakseen hyvin ja koordinoitusti yhteen.



Kulttuurin vaikutus ruokailuun

Tukeakseen lastaan kehittymään onnistuvaksi ruokailijaksi vanhemmat luottavat usein kulttuurisiin tapoihinsa. Elämäntyyli ja kulttuuritausta vaikuttavat ruokailuun osana perheen päivittäistä rutiinia - aterioiden keston ja paikkaan, siihen mitä syödään, miten ruoka tarjoillaan ja miten se syödään. Vaikka perheiden ruokailutavoissa on paljonkin eroja kulttuurien välillä, usein ainakin yksi ateria päivässä nautitaan yhdessä perheen kesken.

Perheiden kanssa työskentelevät terapeutit tietävät, että yhdessä ruokailemisesta on sosiaalisia ja kulttuurisia näkemyksiä. Ne voivat vaikuttaa sekä lasten että aikuisten kokemukseen siitä, onko ruokaileminen tyydyttävää ja miellyttävää

vai stressaavaa ja ahdistavaa. Kulttuurin asettamat vaatimukset ja odotukset lapsen käyttäytymisestä ruokailutilanteissa, vanhempien rooli ja lapselta odotetut kyvyt vaikuttavat suuresti siihen, koemmeko ruokailun sujuvan hyvin vai huonosti.

Kun koko perhe ymmärtää lapsen ongelmat aistimusten käsittelyssä ja pystyy mukautumaan niihin, perheelle muodostuu tyydyttävämpi ja miellyttävämpi kokemus näistä päivän tärkeistä hetkistä. Koska jokainen perhe on ainutlaatuinen kokonaisuus, voi tämän oppaan ajatuksia ja ohjeita soveltaa oman perheen tapoihin sopiviksi.

Kuinka sensorisen integraation ongelmat vaikuttavat lapseen ja perheeseen ruokailutilanteissa

On olemassa monenlaisia sensorisen integraation pulmia, jotka voivat huomattavasti vaikuttaa ruokailutilanteiden sujumiseen, mukaan lukien aistiherkkydet, heikko aistitiedon hahmottaminen ja vaikeudet motorisen toiminnan suunnittelussa.

”Sensorisen integraation ongelmien ymmärtäminen on avain onnistuneisiin ruokailuhetkiin.

AISTIHERKKYYDET:

Lapset, jotka reagoivat aistimuksiin epätavallisesti

Jotkut lapset reagoivat erittäin herkästi ruoan ulkonäköön, hajuun, makuun ja rakenteeseen. Tällöin lapsi saattaa kieltäytyä koskemasta tai maistamasta uusia ruoka-aineita. Hän voi valittaa herkästi, jos tuttuakin ruoka näyttää erilaiselta. Hän voi myös kakoa tai oksennella, itkeä tai huohottaa nähdessään tiettyjä ruokia tai tietäessään niitä olevan tarjolla. Lapsi saattaa kieltäytyä koskemasta ruokaan, joka on rakenteeltaan tietynlaista (kuten kosteaa, rakeista tai tahmeaa), tai hänellä voi olla tarve pyyhkiä käsiään ja suutaan jatkuvasti. Vanhemmat kuvailevat tällaista lasta usein nirsoksi tai itsepäiseksi.

Lapsi voi olla myös herkkä ympäristöstä tuleville aistiärsykkeille, esim. ruokkijan hajuveden, shampoon tai hengityksen hajulle tai ruokailutilan äänille, hajuille, valaistukselle tai lämpötilalle. Tällaiset lapset saattavat myös jättää rekisteröimättä aistimuksia, jotka häiritsevät monia muita ihmisiä. Kun lapset ovat herkkiä joillekin aistimuksille, he toisinaan hakevat toimintoja,

joiden tuottamat toisenlaiset aistikokemukset auttavat heitä jäsentämään olotilaansa. Esimerkiksi lapsi, joka reagoi herkästi ruoan rakenteeseen, saattaa kiemurrella ja nojailla tuolilla. Hän hakee liike- ja paineaistimuksia lihaksiinsa, jotta voisi helpommin jättää huomioimatta sen, että ruoka tuntuu epämiellyttävältä.

Lapsi saattaa myös reagoida arvaamattomasti tai kerrasta toiseen vaihtelevasti, aiheuttaen usein käytöksellään hämmennystä lähiympäristössään. Ulkopuolisesta voi tuntua oudolta, että lapsi ei siedä veitsen ääntä lautasta vasten, mutta ei välitä lainkaan taustalla pauhaavasta televisiosta. Lapsi ei reagoi ruokailutilanteen ääniin joka kerta samalla tavalla – joskus hän vaikuttaa tarkkaamattomalta ja yliaktiiviselta, toisinaan taas veltolta ja hitaalta. Kaikki edellä mainitun kaltaiset reaktiot viittaavat siihen, että lapsella on aistiyliherkkyyteen liittyviä ongelmia ruokailutilanteissa.



HEIKKO AISTITIEDON HAHMOTTAMINEN:

Lapset, joilla on vaikeuksia tulkita ja ymmärtää aistimuksia

On lapsia, jotka eivät haista, maista tai tunne ruokia samoin kuin muut. Ruoan maku, lämpötila tai rakenne voi tuntua heistä hämmäntävältä tai epäselvältä. Ilman tarkkaa aistitietoa suun alueelta lapsella on usein vaikeuksia käsitellä ruokaa tai juomaa suussaan. Lapsi saattaa kuolata, yökkäillä, purra poskeaan ja kieltään tai niellä ruoan ennen kuin se on kunnolla pureskeltu. Saadakseen selvempää aistitietoa ruoasta lapsi voi etsiä toisiin lapsiin verrattuna voimakkaamman makuisia, rakenteeltaan vaihtelevampia ja lämpötilaltaan voimakkaampia (kuuma/kylmä) ruokia. Lapsen kasvot saattavat helposti tahrjintua ruoasta tai juomasta, tai lapsi saattaa ahtaa liikaa ruokaa kerralla suuhunsa. Hallitakseen ruokailutilannetta paremmin lapsi voi etsiä aistikokemuksia muuta kautta. Esimerkiksi lapsi, jolla on vaikeuksia erotella ruoan rakennetta, saattaa katsoa, haistella ja maistella ruokaa kauan. Vanhemmat, joiden lapsilla on tämänkaltaisia aistitiedon käsittelyn vaikeuksia, voivat pelätä lastensa tukehtuvan ruokaan tai kokevat heidän olevan liian sottaisia ruokailijoita.

VAIKEUDET MOTORISEN TOIMINNAN SUUNNITTELUSSA:

Lapset, joilla on vaikeuksia suunnitella ja koordinoita liikkeitään suhteessa suuhun ja hallita suun motorisia liikkeitä

Toisenlainen sensorisen integraation ongelma liittyy aistitiedon käyttöön ruoan ohjaamisessa suuhun sekä sen käsittelemisessä pureskelemalla ja nielemällä. Lapset, joilla on vaikeutta motorisen toiminnan suunnittelussa, voivat pitää ruokaa suussaan, sylkeä sen pois tai yökätä. He eivät saa ruokaa turvalliseen muotoon nielläkseen sen. Usein lapsen on vaikea ohjata huulten, kielen ja suun liikkeitä, saada ruoka lusikkaan tai haarukkaan sekä ohjata se suuhunsa. Vanhemmat saattavat ajatella, että heidän lapsensa on ”laiska”, ”hankala” tai tarkkaamaton, koska syöminen on niin sotkuista ja kömpelöä. Lapsille, joilla on motorisen toiminnan suunnittelussa vaikeutta, jotkut ruoat ovat liian vaikeita syödä. Tämän takia he saattavat olla tarkkoja ruuasta ja ruokailutilanteista. Vanhempi lapsi voi jännittää ruokailutilannetta ystäviensä ja vanhempiensa kanssa, koska ruokailu ei välttämättä onnistu odotusten mukaisesti.

Ruokailun ja sensorisen integraation yhteys

LAPSI SYNTYMÄSTÄ 6 KK IKÄÄN

- Kääntää refleksinomaisesti päänsä rintaa tai pulloa kohti, kun poskea tai suuta kosketetaan; imee automaattisesti, kun jotain laitetaan suuhun
- Rentoutuu ja painautuu ruokkijan kehoa vasten
- Imitoi spontaanisti yksinkertaisia ilmeitä ja suun liikkeitä (esim. työntää kielen ulos, pyöristää huulet)
- Pään kontrollointi kehittyy lapsen yrittäessä nostaa päätän ollessaan vatsallaan tai hoitajan olkapäätä vasten; kääntää päätä kehon pysyessä paikoillaan
- Tuo kädet yhteen keskilinjalla, ojentaa käsiä koskeakseen ja tarttuakseen esineisiin, laittaa esineet ja kädet suuhunsa ja tutkii niitä kielen ja suun avulla. Näin lapsi oppii koosta, muodoista ja rakenteesta
- 4-6 kk iässä voi alkaa syödä pieniä määriä soseita lusikasta tai sormesta

YHTEYS sensoriseen integraatioon

- Syömisestä saatu kosketus laukaisee refleksitoiminnon ja näin lapsi alkaa oppia koordinoimaan imemistä, nielemistä ja hengittämistä.
- Kosketus, maku, haju ja näkö helpottavat lasta kehittämään silmän ja käden yhteistyötä, luottamaan hoitavaan henkilöön ja luomaan yhteyden positiivisten tunteiden ja syömisestä välillä.
- Liike- sekä lihas- ja nivelaisti auttavat lasta vastustamaan painovoimaa, jotta syöminen pystyasennossa mahdollistuu.

LAPSI 7–12 KK

- Istuu itsenäisesti pystyasennossa, aluksi hoitajan lähellä
- Alkaa ryömiä ja kontata vahvistaen näin koko kehon voimaa, jota tarvitaan asennon hallitsemiseen ja ympäristön aktiiviseen tutkimiseen
- Siirtää esineitä kädestä toiseen ja kontrolloitu lelujen irrottaminen kehittyy; paukuttaa, ravistaa, heittää, laittaa laatikkoon ja ottaa pois leluja ja esineitä, alkaa tutkia ja käyttää ruokailuvälineitä

- Enenevässä määrin ottaa osaa ja leikkii hoitajan kanssa ruokailutilanteissa mm. hymyilemällä, nauramalla, heittämällä tavaroita lattialle saadakseen ne hoitajalta takaisin, sekä ennakoimalla ruoan tulon suuhun
- Osoittaa tiedostavansa ruoan rakenteen, lämpötilan ja maun; käyttää enenevässä määrin huulia ja kieltä ruoan ottamiseen lusikasta; käyttää kieltä sylkiessään ruoan suusta
- Jatkaa esineisiin tutustumista suulla ja vie ruokaa suuhunsa käyttäen yhä enemmän kieltään tunnustelussa

YHTEYS sensoriseen integraatioon

- Kun liike- ja kehon asentoaisti kehittyvät, lapsi kykenee ylläpitämään pystyasentoja painovoimaa vastaan ja vaihtamaan asentoja itsenäisesti. Tämä tukee tarkkaavaisuutta ja edesauttaa vuorovaikutusta muiden kanssa ruokailutilanteissa.
- Tunto-, maku-, haju-, liike- ja kehon asentoaisti toimivat yhteistyössä mahdollistaen lapsen oivalluksen siitä, miten ruokaa liikutellaan suussa. Nämä aistit edistävät osaltaan leuan, huulten ja kielen liikkeiden kehitystä, joka mahdollistaa sen, että erilaisten ruokien syöminen jatkossa onnistuu.

LAPSI 1–2 VUOTTA

- Jaksaa istua kiinnostavan toiminnon ääressä yksin aiempaa pidempään, jaksaa keskittyä myös ruokailuun n. 20 min.
- Tutkii ympäristöään enemmän, ryömi nopeasti, kävelee tai juoksee
- Suunnittelee ja koordinoi toimintoja yhä enemmän. Esim. voi syödä ja tutkia ympäristöään samanaikaisesti
- Käyttää yhä itsenäisemmin ruokailuvälineitä, omaksuu taidon käyttää lusikkaa ja haarukkaa
- Alkaa juoda pillillä ja erilaisista mukeista
- Alkaa syödä erilaisia perusruokia ja ilmaista, mitkä ruoat ovat mieluisia ja mitkä epämieluisia
- Kyttyä eleitä, ääniä ja joitakin sanoja kommunikoinnissa ja kiinnostuksen jakamisessa

YHTEYS sensoriseen integraatioon

- Liike- ja asentoaistit kehittyvät edelleen ja mahdollistavat siten yhä paremman kehon hallinnan sekä sen myötä lapsen aktiivisen osallistumisen ruokailutilanteisiin yhä laajemmin.
- Näön, kosketuksen, liikkeen ja kehon asennon hallinnan kehitys auttaa lasta kehittämään ja hienosäätämään käden taitoja, ja tukee siten ruokailuvälineiden käyttöä.
- Kun lapsella on riittävästi maku-, tunto- ja hajuaistimuksia ruoasta, hänelle muodostuu kokemus mieluisista ja epämieluisista ruoista niiden koostumuksen ja maun perusteella.
- Kannattaa kuitenkin muistaa, että joillekin lapsille on tarjottava samaa ruokaa varsin monta kertaa ennen kuin he suostuvat maistamaan sitä ensimmäisen kerran.

LAPSI 2–3 VUOTTA

- Matkii motorisia toimintasarjoja kuten leivän voitelemista tai ruoan kauhomista kulhosta
- Käyttää lauseita kertoakseen, mistä on kiinnostunut, mitä haluaa ja mitä tarvitsee
- Hakee aikuiselta hyväksyntää ja kehuja, ja myös vastaa niihin
- Syö itsenäisesti, paloittelee pehmeää ruokaa, osaa pyyhkiä suunsa
- Ruokailutaidot edistyvät, osaa pureskella useimpia raakoja vihanneksia ja pehmeämpää lihaa

YHTEYS sensoriseen integraatioon

- Liike- ja asentoaistit ovat kehittyneet niin, että lapsella on parempi tasapaino ja lapsi pystyy koordinoimaan pään, niskan ja silmien liikkeitä syödessään.
- Tunto-, maku-, haju-, liike- ja asentoaistin kehityksen myötä lapsi kykenee monimutkaisiin huulten, kielen ja leuan liikkeisiin haukatakseen ruoan hallitummin ja pureskellakseen sen riittävän hienoksi.

- Tunto-, näkö-, liike- sekä lihas- ja nivelaistimusten tarkka jäsentyminen mahdollistaa monimutkaisten motoristen taitojen ja motorisen toiminnan suunnittelun kehittymisen niin, että ruokailu sujuu lapselta hyvin.

YLI 3-VUOTIAS LAPSI

- Osallistuu jo pidempään aktiivisesti erilaisiin sosiaalisiin tapahtumiin, joihin liittyy yhdessä ruokailemista (esim. syntymäpäiväjuhlat, päivälliskutsut)
- Pystyy itsenäisemmin auttamaan ruoan valmistamisessa sekä pöydän kattamisessa ja siivoamisessa
- On halukkaampi kokeilemaan uusia ruokia ja makuja
- Kykenee pureskelemaan myös sitkeämpää lihaa ja pystyy syömään lähes kaikenlaisia ruokia

YHTEYS sensoriseen integraatioon

- Lapsi ymmärtää monimutkaisempia usean aistin havaintoja, mikä mahdollistaa tarkoituksenmukaisen reagoimisen lapsen istuessa paikallaan tai liikkuessa.
- Lapsi kokee useimmat itselleen tavalliset ruoat ulkonäöltään, tuoksultaan, maultaan ja rakenteeltaan miellyttäväiksi, ja uskaltaa luottavaisesti kokeilla uusia ruokia.
- Vahva sensorinen perusta on antanut lapselle mahdollisuuden kehittää taitoja, joita hän tarvitsee laittaakseen kaikkia ruokia sujuvasti suuhunsa, liikutellakseen niitä suussaan ja kyetäkseen pureskelemaan niitä sopivalla voimalla. Sen pohjalta lapsi myös tuntee, milloin suu on täynnä, tai onko ruokaa roiskunut kasvoille.
- Kaikki ruokailuun liittyvät aistikokemukset ovat miellyttäviä ja mahdollistavat lapsen emotionaalisen turvallisuuden ja varmuuden erilaisissa ruokailutilanteissa.

Kuinka sensorinen integraatio huomioidaan ruokailun ongelmien arvioinnissa

Lapsen vanhemmat ja lasten kanssa työskentelevät hoitajat tai opettajat huomaavat useimmiten ensin lapsen ruokailuun liittyvät ongelmat. Kun mahdolliset lääketieteelliset syyt on poissuljettu, on tärkeintä löytää sensorisen integraation terapiaan erikoistunut toimintaterapeutti tai fysioterapeutti (tai suunalueen motoriikkaan ja syömisvaikeuksiin syventynyt puheterapeutti). Jokainen lasta auttava ammattilainen tarkastelee lapsen vaikeuksia hieman eri tavalla, oman alansa asiantuntemuksen pohjalta. Keskinäinen tiedonvaihto ja keskustelu ovat tärkeitä, jotta lapselle saataisiin paras mahdollinen hoitosuunnitelma.

Arvion tekevä terapeutti määrittelee sopivimmat keinot lapsen auttamiseksi, ottaen samalla huomioon koko perheen tilanteen ja kulttuurisen taustan.

Ruokailemisen arvioinnista koottujen tietojen avulla terapeutti pystyy arvioimaan, mitkä motoriset ja sensoriset tekijät vaikuttavat haittaavasti lapsen syömiseen. Monipuolisen arvioinnin perusteella terapeutti ja vanhemmat valitsevat sopivan tavan auttaa lasta, eli sopivat, missä, milloin ja kuinka usein terapia tai

Tyypillinen arviointi sisältää:

- ongelmien laajan kuvauksen, sisältäen vanhempien erityiset huolenaiheet ja ongelmien vaikutukset ruokailuun
- selvityksen lapsen terveydentilasta ja kasvusta, syntymästä nykyhetkeen
- selvityksen lapsen ruokailun sujumisesta imetysvaiheesta nykyhetkeen
- ruokailupäiväkirjan
- selvityksen lapsen nykyisestä ruokavaliosta, mukaan lukien mieliruoat ja ruoat, joita lapsi ei halua syödä
- selvityksen aistitoimintojen kehityksestä
- tiedon keräämistä lapsen ruokailurutiineista, reaktioista ruokailuun eri ympäristöissä ja vuorovaikutuksesta ruokkijan kanssa
- lapsen havainnoimisen tyypillisessä ruokailutilanteessa, joko seuraamalla tilannetta paikanpäällä tai kuvatallenteelta
- havainnoinnin lapsen motorisen toiminnan suunnittelusta ja reagoinnista erilaisiin aistikokemuksiin, erityisesti tunto- sekä asentoaistimukseen (taktiilinen ja proprioseptiivinen aistijärjestelmä)

ohjaus toteutetaan. Tärkeintä on, että terapeutti työskentelee yhdessä muiden lapsen kanssa päivittäin tekemisissä olevien aikuisten (hoitajat, opettajat) kanssa sopiakseen yhteisistä toimintatavoista, jotka tekevät lapsen ruokailutilanteista miellyttävämpiä ja sujuvampia.

”Ensimmäinen tärkeä askel on löytää sensorisen integraation koulutuksen saanut (toiminta)terapeutti

Kuinka sensorisen integraation terapia edistää lapsen ruokailutilanteen onnistumista?

Terapia sisältää välitöntä työskentelyä lapsen itsensä kanssa sekä ohjausta ja neuvontaa lapsen perheelle ja lapsen hoitajille/opettajille. Usein, kun lapsella on aistiperustaisia ruokailun pulmia, hänellä on aistiherkkyttä, hahmotusvaikeuksia ja/tai motorisen toiminnan suunnittelun ongelmia. Näihin pyritään vaikuttamaan syömisvaikeuksien ohella. Lasta pyritään ohjaamaan kokonaisvaltaisesti. Jokainen lapsi on erilainen ja tarvitsee ruokailemisen helpottamiseksi yksilöllisen suunnitelman. Terapeutti työskentelee käyttäen materiaaleja, välineitä ja toimintoja, jotka antavat lapselle runsaasti tunto-, liike- sekä lihas- ja nivelaistimuksia (asento- aistimuksia) turvallisessa ja perheen kulttuurisia arvoja kunnioittavassa ympäristössä, tavallisesti omista vastaanottotiloissaan.

Terapeutti arvioi lapsen ruokavaliota ja lapsen energia- ja aktiviteettitasoa, tunnetilaa ja selviytymisstrategioita ruokailujen aikana. Liian nopea eteneminen ja liian suurten vaatimusten asettaminen lapselle, joko yksittäisellä terapiakerralla tai koko terapiaprosessin aikana, voi jarruttaa merkittävästi lapsen edistymistä ruokailussa. Toisaalta liian varovaiselta terapeutilta saattaa

jäää huomaamatta joku mahdollisuus huomattavaan edistymiseen tavoitteiden saavuttamisessa. Vaikka ruokailuun liittyvät haasteet usein tuntuvat ylivoimaisilta, vanhempien ja terapeutin sitoutuminen ja yhtei-

nen ponnistelu edistävät myönteisiä ruokailukokemuksia eri ympäristöissä sekä lapsen terveyttä.



” Aistikylläisten aktiviteettien tarjoaminen ennen syömistä tukee onnistumista ruokailutilanteessa



VINKKEJÄ

ruokailun onnistumiseksi

Ruokailuun vaikuttavat sensorisen integraation ongelmat näkyvät usein hankaluutena myös muilla lapsen elämänalueilla kuten leikkimisessä ja muissa päivittäisissä toiminnoissa. Viereisessä listassa on lueteltu joitakin asioita, joilla ruokailuhetkestä voi saada paremmin sujuvia, palkitsevampia ja mukavampia. Seuraavalla sivulla on kysely, joka on laadittu helpottamaan lapsen ruokailutilanteisiin liittyvien haasteiden tunnistamista. Aukeaman oikeassa laidassa on toinen vinkkilista keinoista, joilla lasta voi auttaa. Merkitse huolenaiheesi ja konsultoi terapeuttiäsi, jotta voit päättää parhaiten perheellesi sopivista toiminnoista.

Muista, että ruokailutaitojen opettelu voi olla hidas prosessi. Turhautumisen välttämiseksi huomioi pienetkin edistysaskeleet. Lapset voivat myös edistyä aivan huomattavasti. On hyvä pitää päiväkirjaa niistä ruokailemisen liittyneistä huolenaiheista, joihin puututtiin, sekä edistymisestä ja syödyistä ruoista. Näin voi parhaiten huomata edistymisen, arvioida, mikä tepsii hyvin, ja tarpeen vaatiessa myös tehdä muutoksia ruokailutapoihin.

- Nauti ruokailemisesta lapsesi kanssa ja näytä, että syöminen on mukavaa.
- Tarkkaile, kuinka lapsesi reagoi ympäristön ääniin, hajuihin ja näkörsykkeisiin. Yritä vähentää lastasi häiritseviä aistimuksia ja lisätä häntä rauhoittavia aistimuksia
- Tarkkaile, kuinka ja missä lapsesi istuu ruokailun aikana. Liian iso tai pieni tuoli tai vaikkapa istuimen karhea pinta saattavat häiritä lasta. Istuimen oikea etäisyys pöydästä ja riittävä tuki keholle ovat myös tärkeitä.
- Valitse lapselle oikeankokoiset ja sopivat ruokailuvälineet. Kuppeja, lautasia, lusikoita ja haarukoita on saatavana erikokoisina ja -muotoisina. Jotkut lapset maistelevat ruokaa helpommin, jos eri ruoat ovat omissa lokeroissaan.
- Tarjoa ruokailun yhteydessä ainakin yhtä lapsen lempiruokaa.
- Rakenna ruokailuun rutiini, jossa on selvä alku ja loppu. Lapsen voi olla helpompi maistella uusia ruokia ja ottaa osaa ruokailutapahtumaan, jos hän pystyy ennakoimaan aterian loppumisen.
- Rohkaise lasta (mutta älä pakota) maistelemaan uusia ruokia. Jos lapsi hyväksyy uuden ruoan pöytään tai lautaselleen, se on jo hyvä alku.
- Rajoita ruokien määrä 2-3 lajiin aterialla kohden. Liian suuri valikoima saattaa vain hämmentää lasta.
- Pidä ruokailuaika lyhyenä, 15–30 minuutin mittaisena. Lyhyemmät ruokailut tiheämmin ovat usein parempi ratkaisu kuin yksi iso pitkään kestävä ateria.
- Ota lapsi mukaan ruoan valmistamiseen. Jotkut lapset maistelevat helpommin uusia ruokia, kun ovat saaneet ensin kosketella ruokaa ja valmistaa sitä. Esimerkiksi lapsi voi puristaa appelsiineista mehua ja tarjota sitä toisille. Tämän jälkeen lapsen voi olla helpompi maistella mehua myös itse.

Oletko havainnut lapsellasi näitä **merkkejä** sensorisen integraation **ongelmista**, jotka voivat vaikuttaa ruokailutilanteen sujumiseen?

AISTIHERKKYYDET

- Syö mieluiten ruokia, jotka ovat rakenteeltaan samanlaisia (pehmeitä)
- Siirtyminen ruokaan, joka on rakenteeltaan/koostumukseltaan uudenlaista, on vaikeaa
- Reagoi voimakkaasti ruoan tuoksuun ympäristössä
- Reagoi voimakkaasti ääniin, uunin tuulettimen hurinaan, veitsen ääneen lautasta vasten jne.
- Yökkäilee ja kakoo, jos tarjolla on tiettyjä tai rakenteeltaan tietynlaisia ruokia
- Ei halua leikeissä kokeilla tai tunnustella erituntuisia materiaaleja (muovailuvahaa, liimaa, maalia tms.)

HEIKKO AISTITIDON HAHMOTTAMINEN

- Laittaa liikaa ruokaa suuhunsa
- Syö mielellään rapeita ja sitkeitä ruokia
- Vielä kahden ikävuoden jälkeen tutkii esineitä suullaan
- Sotkee mielellään leikkiessään, mm. partavaahto, sormivärit ja muovailuvaha mieluisia
- Ei tiedosta sotkua kasvoillaan tai nenänsä vuotamista
- Vaikeuksia työvälineiden (ruokailuvälineet, kynä) käsittelyssä

ONGELMAT MOTORISEN TOIMINNAN SUUNNITTELUSSA

- Vaikeuksia liikutella ruokaa suussa, sylkee ruoan ulos
- Pureskelee ruokaa, mutta ei nielaise sitä vaan hamstraa sen poskeensa tai hampaiden väliin
- Vaikeuksia lusikoida tai käyttää haarukkaa
- Vaikeuksia viedä lusikka tai haarukka suuhun

Jos olet huomannut edellä mainittuja ominaisuuksia lapsessasi, kokeile näitä ehdotuksia:

- Ennen lapsen ruokailua rohkaise lastasi toimintoihin, joissa asentoaistijärjestelmä saa aistimuksia, kuten työntäminen, vetäminen, hyppiminen jne.
- Anna lapsesi katsella, haistella ja kosketella ruokia muulloinkin kuin vain ruokailuaikoina. Hän voi esimerkiksi "maalata" jogurtilla tai vanukkaalla. Lisää pikkuhiljaa "maaliin" ruoan murusia, jolloin lapsi voi tutustua ruokiin rauhassa ilman syömispakkoa.
- Valmistele lapsesi uusiin tilanteisiin, joissa ympäristön aistimukset saattavat olla hänelle epämukavia tai ahdistavia. Puhu tilanteesta etukäteen, piirrä kuvia tai tee pieni kuvakirja. Auta lasta ymmärtämään, mitä on odotettavissa. Neuvo kuinka tilanteessa voi toimia, jos lapsi kokee sen liian kuormittavaksi tai epämiellyttäväksi.
- Vältä ulkona syömistä ruuhka-aikoina tai yritä löytää hiljainen, pieni ravintola.
- Anna lapsen syöttää sinulle ruokia, joista hän ei pidä.
- Sisällytä lapsen leikkiin erilaisia materiaaleja kuten hiekka- ja vesileikkejä, täriseviä leluja, itse tehtyä muovailuvahaa jne.
- Tarjoa lapselle erirakenteisia ruokia pureskeltavaksi – paksuja, ohuita, rapeita, sitkeitä jne., jotta lapsi joutuu aktiivisesti pureskelemaan eri tavoilla. Tämä saattaa jäsentää lapsen käyttäytymistä.
- Tarjoa ikään sopivia leluja tai esineitä, joita lapsi voi kokeilla suuhunsa – erilaisia hammasharjoja, pillejä tai puruleluja.
- Anna lapsen maistella myös voimakkaan makuisia ruokia ja kuumia/kylmiä ruokia ja juomia.
- Näytä lapselle itse, mitä ruoalle tapahtuu suussa; ensin se on kielen päällä, siirrän sen hampaisiin ja pureskelen, ja sitten siirrän sen takaisin kielen päälle ja nielaisen.
- Anna lapselle peili, jonka avulla hän itse voi seurata, mitä ruoalle suussa tapahtuu.
- Voitte harjoitella ruokailussa tapahtuvia liikkeitä kuten lusikoimista hiekkalaatikolla tai vedessä.
- Voit antaa lapsen syöttää sinua sormillaan, lusikalla tai haarukalla.

Tämä lehtinen on oloihimme mukautettu käännös Sensory Integration, Answers for Parents -lehtisestä. Käännös on tehty alkuperäisen julkaisijan, Pediatric Therapy Network/ Zoe Mailloux'n Sity ry:lle myöntämällä luvalla. Käännöstyön ovat tehneet toimintaterapeutit Suvi Kauppinen, Sirpa Rouhiainen ja Mari Virkkala, käännöksen on tarkistanut ja korjannut toimintaterapeutti Suvi Kauppinen ja Maarit Teno. Kuvissa esiintyvät lapset eivät liity teksteihin.

Viesti vanhemmalta

Kun tyttäreemme alkoi syödä soseita noin 6 kuukauden iässä, huomasimme ensimmäisen kerran, että hänellä oli vaikeuksia syömisen kanssa. Tarjosin sosetta lusikalla ja tyttäreemme osoitti kiinnostustaan heiluttelemalla käsiään innokkaasti. Mutta kun ruoka oli hänen suussa, suurin osa valui ulos hänen yrittäessään niellä. Aloittelin samaan aikaan tarjoamaan juomaa nokkamukista, ja suurin osa nesteestä valui myös ulos. Muutamia kuukausia myöhemmin aloin tehdä soseesta paksumpaa, ja tyttäreemme alkoi yökkäillä yrittäessään syödä kokkareisempaa ruokaa. Silloin päätimme hakea apua. Otin yhteyttä lääkäriimme, joka laittoi lähetteen ravitsemusterapeutille.

Aluksi kaikki tuntui menevän hyvin, mutta jonkin ajan kuluttua tunsin, että tyttärellämme oli vielä paljon ongelmia ruoan rakenteen kanssa. Terapeutti kehotti minua olemaan jämäkämpi ja vaativampi. Se ei tuntunut minusta oikealta,

sillä joskus tyttäreni saattoi oksentaa, kun ruokaa työnnettiin väkisin hänen suuhunsa. Samaan aikaan meitä alkoivat huolestuttaa puutteet hänen motorisissa taidoissaan ja se, että hän alkoi heilutella päätään ja käsiään.

Tässä vaiheessa päätimme miehemme kanssa etsiä apua puheterapeutilta tai sensorisen integraation terapiaan erikoistuneelta toimintaterapeutilta. Olimme kuulleet, että tämäntyyppinen terapia voisi auttaa. Hakeutuminen sensoriseen integraatioon perehtyneelle terapeutille oli yksi parhaimmista päätöksistä, joita teimme tyttäreemme hyväksi. Hän alkoi todella edistyä, oppimalla kekeilemaan uusia ruokia ja pureskelemaan ruokansa kunnolla. Tärkeintä meille vanhemmille oli se, että aloimme todella ymmärtää, kuinka merkittävästi sensorinen integraatio vaikuttaa oppimiseen. Opimme, kuinka voimme tarjota tukevan istuimen lapselle, ja kuinka voimme

kasvohieronnan avulla tukea häntä sulkemaan huulensa. Opimme myös sen, miksi tyttäreemme syö paremmin tiettyjä ruokia kuten voimakkaasti maustettuja tai rapeita ruokia. Yksinkertaisesti sanottuna tyttäreemme tarvitsee ruokia, jotka hän tuntee selvästi suussa, ja hän välttää pehmeitä, maustamattomia ruokia, joita on vaikea hahmottaa suussa.

Kolmen tiiviin terapiavuoden jälkeen tyttäreemme syö nyt erilaisia ruokia, myös niitä, joista ei niin pidä. Minun neuvoni jokaiselle vanhemmalle, jonka lapsi kärsii samoista ongelmista, on: rakasta, ole johdonmukainen ja muista, että tunnelin päässä on valoa. Etsi terapeutti, joka tukee lapsesi kasvua ja auttaa häntä pääsemään ongelmien yli.

Älä anna periksi, toivoa on!