

Tuomo Hällström

# **Ikääntyneiden tyytyväisyys ruokapalveluihin hoivakodeissa**

Opinnäytetyö

Syksy 2019

SeAMK Ruoka

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

**SeAMK** 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Ruoka

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Tuomo Hällström

Työn nimi: Ikääntyneiden tyytyväisyys ruokapalveluihin hoivakodeissa

Ohjaaja: Paula Juurakko

Vuosi: 2019

Sivumäärä: 46

Liitteiden lukumäärä: 3

---

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää kolmen Seinäjoella toimivan vanhus-ten hoivakodin asukkaiden tyytyväisyyttä hoivakodeissa saamiinsa ruokapalveluihin. Nämä kolme hoivakotia olivat Hyllykalliokoti, Onnela ja Teponkartano. Tutkimustyön teoreettinen viitekehys koostuu ruokapalveluiden tuottamisesta sekä ikääntyneiden ruokailuun vaikuttavista tekijöistä.

Tutkimustyön tiedonkeruu toteutettiin kyselylomakkeella sekä haastattelemalla asukkaita. Haastattelut toteutettiin ennen hoivakotien lounasaikaa sekä lounaan aikana. Lomakkeiden ja haastatteluiden avulla kerättiin tietoa asukkaiden mielipiteitä heille tarjotusta ruoasta, sen ulkonäöstä ja annoskoosta. Haastatteluissa vastaajat toivat esiin myös omia lempiruokiaan ja ruokaan liittyviä toiveitaan. Myös hoivakodin henkilökunnalle laadittiin erillinen kysely, jolloin hekin pystyivät tuomaan ilmi heidän omia havaintojaan ikääntyneiden ruokailuun liittyen. Kyselyt ja haastattelut toteutettiin elo-syyskuussa 2019.

Tutkimukseen vastasi yhteensä 31 asukasta ja 26 henkilökunnan edustajaa. Yhteensä 37 % hoivakotien asukkaista vastasi tutkimukseen. Tulosten perusteella suurin osa hoivakodin asukkaista on tyytyväisiä saamiinsa ruokapalveluihin eivätkä he kaipaa tai halua niihin suuria muutoksia. Asukkaat ovat oppineet elämässään syömään monipuolisesti ja kokevat, että heidän saamansa ruoka on monipuolista. Asukkailta ja henkilökunnalta saatiin myös uusia toiveita ja ideoita ruokaan liittyen, joiden pohjalta ruokapalvelun tarjoaja voi kehittää palveluitaan vieläkin paremmaksi.

Avainsanat: ikäihmiset, ikääntyminen, ikääntynyt, palveluasuminen, ruokapalvelut

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: SeAMK Food and Agriculture

Degree programme: Bachelor of Food and Hospitality

Author: Tuomo Hällström

Title of thesis: Elderly People's Satisfaction Survey of Catering Services

Supervisor: Paula Juurakko

Year: 2019

Number of pages: 46

Number of appendices: 3

---

The aim of this thesis was to find out how satisfied residents of three different retirement homes in Seinäjoki are with their catering services. The retirement homes were Hyllykalliokoti, Onnela and Teponkartano. The theoretical framework of this thesis consists of production of food services and the factors having impact on the dietary habits among the elderly.

The data for this work were collected by using questionnaires and interviews. By using these methods, the residents got the opportunity to tell their opinions concerning the served food and their own favourite dishes. They were also able to tell about their development ideas for the menu. The personnel of the retirement homes had their own questionnaires about their observations regarding the residents' opinions on the food.

About 37 % of all residents responded to the survey. According to the results, the residents of the retirement homes are mostly satisfied with the food services and they do not desire any major changes. The residents and the personnel brought out some new ideas for the menu, which can help the producers of the catering services to develop and improve their services.

Keywords: elderly, ageing, old, sheltered accommodation, catering services

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
1.1 Työn tavoitteet ja rajaus.....	7
1.2 Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä.....	8
1.3 Seinäjoen keskussairaalan ravintokeskus.....	8
2 RUOKA- JA ATERIAPALVELUIDEN TUOTTAMINEN.....	11
2.1 Ruoka- ja ateriapalvelut.....	11
2.2 Ruokapalvelujen tuottaminen ja toiminnalle asetetut vaatimukset.....	12
2.3 Ruoka- ja ateriapalveluiden toiminnan haasteet.....	14
3 IKÄIHMISET ATERIAPALVELUN ASIAKKAINA.....	17
3.1 Yksin asuminen ja kotihoito.....	18
3.2 Palveluasuminen.....	19
3.2.1 Tehostettu palveluasuminen.....	20
3.2.2 Senioriasuminen.....	21
3.3 Ikäihmisten ruokahaluun vaikuttavat tekijät.....	22
3.4 Ruokailuun vaikuttavia tekijöitä.....	25
3.5 Yleisimmät rakennemuutokset ikäihmisten ruokavaliossa.....	26
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	29
4.1 Tutustuminen hoivakoteihin.....	29
4.2 Tutkimuksessa käytetyt menetelmät.....	29
4.2.1 Kyselyt asukkaille ja henkilökunnalle.....	29
4.2.2 Haastattelut ja havainnointi.....	31
4.3 Tutkimuksen toteutus.....	31
4.4 Tutkimuksen tulokset ja yhteenveto.....	32
4.5 Tutkimuksen yhteenveto ja kehittämisideat.....	35
5 POHDINTA.....	39
LÄHTEET.....	42

LIITTEET.....	46
---------------	----

## Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Sairaanhoidopiirin organisaatiokaavio .....	9
Kuva 2. Teponkartanon palvelukeskus .....	20
Kuva 3. Onnelan ryhmäkoti .....	21

### Kuvaotsikkoluettelon hakusanoja ei löytynyt.

Taulukko 1 Hoivakotien asukkaiden mielipiteet ruoan mausta. n=31..... **Virhe.**  
**Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

Taulukko 2 Hoivakotien asukkaiden mielipiteet ruoan ulkonäöstä. n=31. .... **Virhe.**  
**Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

Taulukko 3 Hoivakotien asukkaiden mielipiteet ruokien annoskoosta. n=31... **Virhe.**  
**Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

Kuvio 1 Hoivakotien asukkaiden mielipiteet ruoasta. n=31.....36

Kuvio 2 Lautaselle jääneen ruoan laatu. n=43.....37

# 1 JOHDANTO

## 1.1 Työn tavoitteet ja rajaus

Työn tavoitteena oli selvittää Seinäjoella toimivien hoivakotien Hyllykalliokodin, Onnelan ryhmäkodin ja Teponkartanon asukkaiden tyytyväisyyttä Seinäjoen keskussairaalan ravintokeskuksen tarjoamiin aterioihin. Seinäjoen keskussairaalan ravintokeskus on jo useamman vuoden aikana tarjonnut näille kolmelle hoivakodille ateriapalveluita. Työn avulla voidaan selvittää ruokailijoiden mahdollisia toiveita ja mielipiteitä ruokailuun liittyen.

Ikäihmisille soveltuu sama ruokavalio kuin muillekin aikuisille. Kuitenkin iän myötä sairaudet yleistyvät ja ruokahalu heikkenee. Monille ikääntyneille rajoitteiden lisääntymässä ruokailuhetkestä tulee eräs päivän kohokohtia. Se tuo monelle ikääntyneelle rauhan, nautinnon ja turvallisuuden tunnetta, kun heille tarjoutuu mahdollisuus istua alas ja nauttia hyvästä ruoasta. Ikääntyneen ruokailutottumuksiin vaikuttavat ruoan lisäksi myös ruokailutilat, ruoan esillepano ja sosiaalisuus. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 8.)

Työn rajauksesta sovittiin yhdessä työn tekijän, ohjaajan ja työn toimeksiantajan kanssa. Työ rajaukset koskivat tässä tapauksessa ruoan makua, ulkonäköä ja annoskokoa, sillä monelle hoivakodissa asuvalle ruoka on eräs suurimpia päivän kohokohtia. Vastaavanlaista tutkimusta ei ollut kertaakaan aiemmin toteutettu, joten senkin takia työn suorittaminen ja tulosten kartoitus koettiin tässä työssä tärkeäksi. Myös hoivakotien henkilökunnalta kerättiin mielipiteitä asukkaille tarjottavista ruoista. Henkilökunnalta tiedusteltiin muun muassa syntyvän hävikin määrästä ja sen hyödyntämisestä, sekä ruokien lämpötiloista. Asukkaille suoritettujen haastattelujen lisäksi työssä hyödynnettiin työn tekijän sekä henkilökunnan tekemiä havaintoja asukkaiden ruokailuun liittyen. Havainnoinnissa keskityttiin muun muassa lautaselle jäävään ruoan määrään sekä asukkaiden sosiaalisuuteen ruokailun aikana.

## **1.2 Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä**

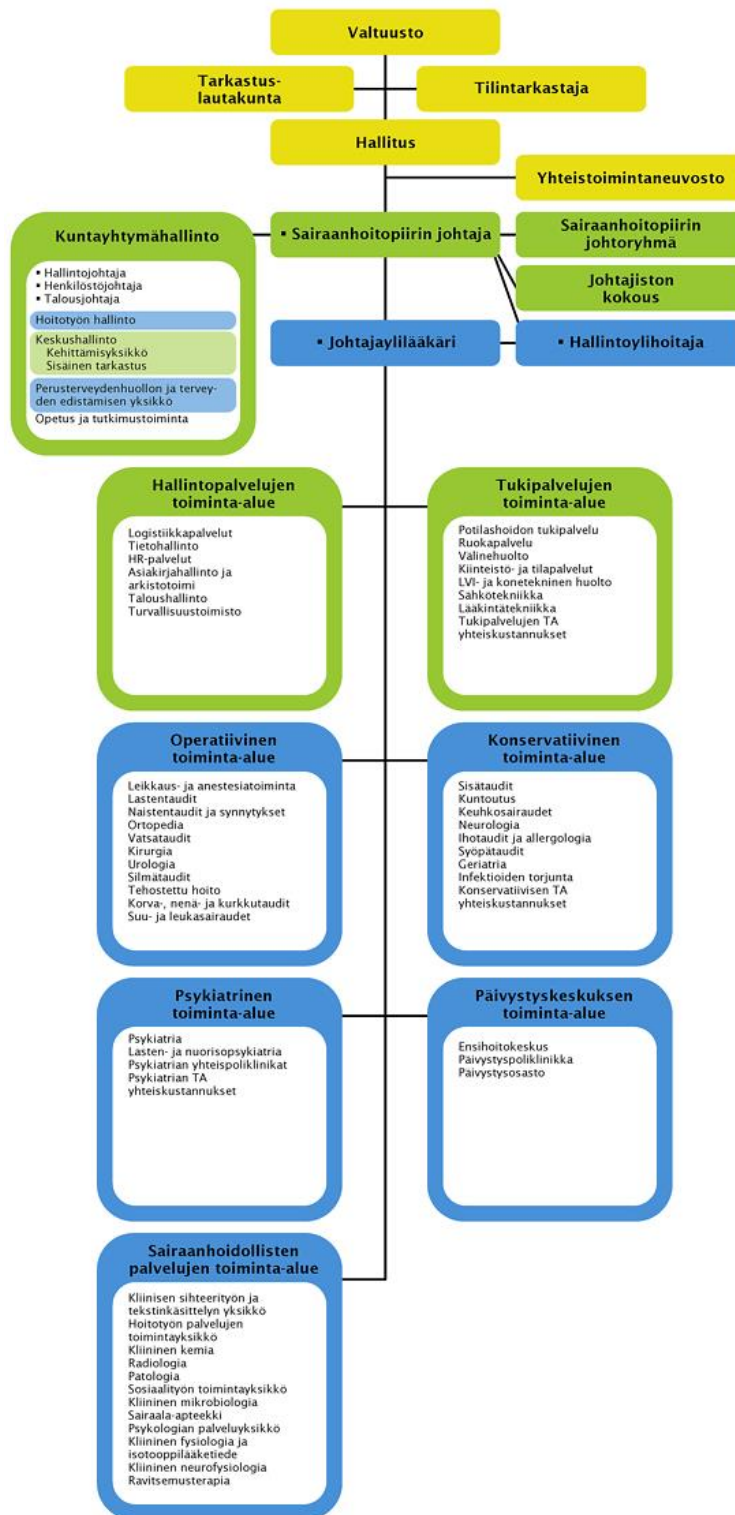
Tämän työn toimeksiantajana toimi Etelä-Pohjanmaan kuntayhtymä/Seinäjoen keskussairaalan ravintokeskus. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiriin (EPSHP) kuuluu yhteensä 18 kuntaa Etelä-Pohjanmaalla. Kunnissa on lähes 200 000 asukasta yhteensä. Piirin tehtävänä on yhdessä sosiaalitoimen ja perusterveydenhuollon kanssa turvata ja edistää piirin kuntien asukkaiden terveyttä. Tämä tehtävä toteutetaan tuottamalla piirialueen väestölle erikoissairaanhoidon palveluja ja huolehtimalla erityisvelvoitteista, jotka sairaanhoitopiirille on määrätty. (Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri [viitattu 29.8.2019].)

Sairaanhoitopiirin toiminnan perustana on osaava ja ammattitaitoinen henkilökunta, kunnolliset ja korkeatasoiset laitteet sekä asianmukaiset tilat. Näiden ansiosta EPSHP kykenee tarjoamaan myös erikoissairaanhoidon palveluja niitä tarvitseville. Palvelujen tavoitteena on, että potilas saa selkeässä kokonaisuudessa oikean avun oikeassa paikassa silloin, kun hän sitä tarvitsee. Myös muiden sairaaloiden kanssa tehdyn yhteistyön ansiosta Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri kykenee täydentämään uudistuvan lääketieteelliseen tietämyksen avulla sairaanhoitopalvelut kattaviksi ja laadullisiksi. (Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri [viitattu 29.8.2019].)

## **1.3 Seinäjoen keskussairaalan ravintokeskus**

Kuvasta 1 käy ilmi, että ruokapalvelut toimivat yhtenä tukipalvelujen toiminta-alueena sairaanhoitopiirin organisaatiossa. Seinäjoen keskussairaalan ravintokeskuksen tavoitteena on tuoda esille, että ruoan ei ole ainoastaan tarkoitus täyttää vatsaa ja tuoda kylläisyyden tunnetta, vaan ruoka on tämän lisäksi myös osa potilaan toipumisohjelmaa ja se toimii tärkeänä pisteenä potilaan tervehtymisessä ja toipumisessa. Ruoan merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille ei voida liikaa korostaa, sillä osalle asiakkaista ruokavalio toimii ainoana hoitokeinona. Tällaisia asiakkaita ovat esimerkiksi keliakikot, joiden noudattama gluteeniton ruokavalio toimii apuna hyvinvoinnin tukemisessa. Ravintokeskuksen tehtävänä onkin toimia sairaalan hoitotoiminnan tukijana. (Mäkelä 2019.)





Kuva 1. Sairaanhoitopiirin organisaatiokaavio (Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri 2019.)

Seinäjoen keskussairaalan ravintokeskuksen päätoimena on valmistaa sairaalan potilaille kaikki ateriat, joita he päivän aikana tarvitsevat. Myös opiskelijoille ja henkilökunnalle tarjotaan mahdollisuus ruokailuun toimipaikassa. Ravintokeskuksen tehtävänä on tuottaa piirin asiakkaille maukasta, terveellistä ja monipuolista ruokaa laadukkaita raaka-aineita hyödyntäen. Toiminnan kulmakiviä ovat laadukas asiakaspalvelu, osaava ammattitaito, ravitsemussuositusten noudattaminen ja toimiva omavalvonta. Ravintokeskuksessa valmistetaan päivittäin 2 700–2 850 aterialla. Keskussairaalan ruokapaikkoja ovat ruokasalit Pihlaja ja Vaahtera, kahvilat Aronia ja Kellari Keidas sekä ruokala ja kahvila Troppi. Keskussairaalan potilaiden, henkilökunnan, vieraiden ja opiskelijoiden lisäksi keskussairaala tuottaa ruokapalveluita myös ulkopuolisille asiakkaille, joita ovat muun muassa Ruutipuiston koulu, terveyskeskuksen kaksi Y-talossa sijaitsevaa osastoa sekä ikäihmisten hoivakodit Hyllykaliokoti, Onnela ja Teponkartano. (Ruokapalvelut [viitattu 30.8.2019].)

Ravintokeskuksessa on toiminnassa neljä eri osastoa: lämpökeittiö, dieettilämpökeittiö, kylmäkeittiö ja astiaosasto. Lämpökeittiön tehtävänä on valmistaa kaikki päivän lämpimät ateriat eli aamupuuro, lounas ja päivällinen. Lämpökeittiö valmistaa myös lounaan ja päivällisen jälkiruoat. Dieettilämpökeittiö valmistaa kaikki päivän erikoistoiveet ja erityisruokavaliot, jotka valmistetaan perusruokavaliota muuntamalla. Kylmäkeittiö huolehtii asiakkaiden salaattien, iltapalojen ja yksilöllisten toiveiden valmistuksesta. Kylmäkeittiö myös huolehtii näiden aterioiden ja ateriaosien erityisruokavaliot. Astiaosastolle huolehditaan kaikkien päivän astioiden pesu. Astiaosastolla on omat pesukoneet tarjottimille ja aterimille. Tappimattokoneella pestään kaikki muut astiat. (Ruokapalvelut [viitattu 30.8.2019].)

Ravitsemispäällikkö Mäkelän (2019) mukaan ravintokeskuksen menestystekijöitä ja niiden strategioita on monia erilaisia ja niillä kaikilla on merkityksensä tuloksellisessa toiminnassa. Täydennyskoulutusta hyödyntämällä huolehditaan, että henkilökunta hallitsee työtehtävänsä ja on tietoinen niiden merkityksestä. Koulutusten avulla saadaan selkeyttä esimerkiksi erityisruokavalioiden ja hävikin vähentämiseen. Työturvallisuus ja työhyvinvointi ovat myös tärkeitä menestystekijöitä. Turvallisuus korostuu erityisesti kiireen alla ja henkilökunnan määrästä riippuen. Tietotekniikkaa tullaan hyödyntämään tulevaisuudessa entistä enemmän, mutta valtaosa työstä tehdään itse, esimerkiksi omat työntekijät valmistavat jatkossakin ruoan itse.

## 2 RUOKA- JA ATERIAPALVELUIDEN TUOTTAMINEN

### 2.1 Ruoka- ja ateriapalvelut

**Ruokapalvelut.** Ruokapalveluilla tarkoitetaan kaikkea sitä aterioiden ja ruokien tarjoamista, jakelua ja tuottamista, joka tapahtuu kodin ulkopuolella. Ruokapalvelujen tehtävänä on tukea sitä laatuketjua, jota alkutuottajat, teollisuus, kauppa ja kuljetus toteuttavat. Ruokapalvelut myös valmistavat raaka-aineet tarjottavaksi ateriksi. Toimintaa harjoitetaan muun muassa päiväkodeissa, kouluissa, ravintoloissa, Puolustusvoimissa, pikaruokapaikoissa, henkilöstöravintoissa, sairaaloissa ja ikäihmisten palvelutaloissa. (Packalén ym. [viitattu 3.9.2019].)

**Ateriapalvelut.** Ateriapalveluilla tarkoitetaan palveluita, joilla toteutetaan ruokien valmistusta ja kotiinkuljetusta henkilöille, joilla ei itse ole mahdollisuutta ruoan valmistukseen, elintarvikkeiden hankintaan tai muualla syömiseen. Ateriapalveluissa otetaan huomioon yleisimmät erityisruokavaliot, mutta palvelun tarjoajasta riippuen myös monet vähemmän yleiset erityisruokavaliot pyritään huomioimaan. (Ateriapalvelut [viitattu 8.8.2019].) Ateriat annostellaan, pakataan ja toimitetaan, joko lämpiminä tai kylminä suoraan asiakkaille (A 1367/2011).

**Ateriapalvelun asiakkaat.** Ateriapalveluiden tarve arvioidaan useimmiten asiakkaan tekemän hakemuksen perusteella. Arvioinnissa selvitetään ensimmäiseksi asiakkaan omat kyvyt ruoan valmistus- ja hankintamahdollisuuksiin liittyen. Arvioissa mietitään myös asiakkaan mahdollisuudet jossakin ruokapaikassa ruokailuun ja asiakkaan lähipiirin apuun. Ateriapalvelu voidaan myöntää hakijalle joko määräajaksi tai toistaiseksi voimassa olevaksi. Ruokien kuljetuksesta ja niiden määrästä riippuen ruokien kuljetuksesta vastaa ateriapalvelujen tarjoaja itse tai ulkopuolinen palveluntarjoaja. (Sosteri 2018.)

Suurimmaksi osaksi ateriapalveluita tuottavat kunnalliset ja maakunnalliset toimijat (Valve ym. 2018). Ateriapalvelut on pääasiassa tarkoitettu ikäihmisille, kehitysvammaisille ja henkilöille, jotka sairastavat pitkäaikaisesti. Myös monet koulut, päiväkodit, hoivakodit ja henkilöstöruokalot käyttävät ateriapalveluita ajan tai tilan puutteen vuoksi.

Monelle ikääntyneelle kotiin tuotavat ateriapalvelut tarjoavat usein viimeisen mahdollisuuden kotona asumisen tukemiseksi ja usein apu koetaankin passivoivana. Kotona asuvien ikääntyneiden ihmisten ruoan valmistukseen liittyy kuitenkin monenlaisia haasteita ja rajoitteita. Rajoittavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi esim. fyysisen kunnon heikkeneminen, näön heikkeneminen sekä tietämättömyys ravitsevan ja monipuolisen ruoan valmistuksesta. Yksin asuvat ja puolisonsa menettäneet ikääntyneet ovat myös kertoneet ruokailutottumusten muuttuneen paljon yksin jäämisen seurauksena. (Valve ym. 2018.)

**Ikääntyneiden toiveet ruokapalveluille.** Vaikka ikääntyneet ovatkin pääasiassa olleet tyytyväisiä ruokapalveluihin, myös poikkeuksia on ilmennyt. Valveen (ym. 2018) tekemästä selvityksestä on käynyt ilmi, että monilla ikääntyneistä ei ole ollut tietoa ateriapalveluista ja myös aterioiden annoskoot ovat jakaneet mielipiteitä. Lisäksi ruokiin on toivottu enemmän makua ja vaihtelevuutta. Ikääntyneet toivovatkin, että tulevaisuudessa ateriapalveluiden mahdollisuuksista tiedotettaisiin enemmän ja, että ruokailuun ja ravitsemukseen saataisiin enemmän tietoa.

## **2.2 Ruokapalvelujen tuottaminen ja toiminnalle asetetut vaatimukset**

Huoneistolla, joka on tarkoitettu ruokapalvelujen tuottamiselle, tarkoitetaan mitä tahansa huoneistoa tai tilaa, jossa valmistetaan, säilytetään, kuljetetaan tai muutoin säilytetään myytäväksi tai muuten luovutettavaksi tarkoitettuja elintarvikkeita. Huoneiston varusteiden taso ja tilojen riittävyys arvioidaan aina tapauskohtaisesti. Arvioissa otetaan aina huomioon toiminnan luonne ja laajuus. Suunnitteluvaiheessa huomioidaan aina käyttötarkoitus ja kiinteistöön kohdistuvat kaupungin tai kunnan kaavamääräykset. (A 1367/2011.)

Ruokapalvelujen tuottamiselle tarkoitettu huoneisto tulee erottaa toiminnoista ja tiloista, joiden katsotaan voivan vaarantaa käsiteltävien elintarvikkeiden hygieenistä laatua. Huoneistossa tulee olla myös erillinen tila siivousvälineille niiden huoltoa ja säilytystä varten. Henkilökunnalle tulee suunnitella myös erillinen ja varustukseltaan asianmukainen pukeutumistila ja käymälä. Suunnittelussa tulee huomioida, että näiden tilojen sijoittamisesta ei saa aiheutua minkäänlaista terveysvaaraa. (A 1367/2011.)

**Toiminnan aloittaminen.** Ennen toiminnan alkamista toimijan on tehtävä kirjallinen ilmoitus toiminnasta, josta käy ilmi toimijan tiedot, harjoitettava toiminta, omavalvontasuunnitelma ja arvioitu alkamisaika. Jos huoneistossa käsitellään eläinperäisiä tuotteita, myös siitä on tehtävä ilmoitus, jossa ilmoitetaan muun muassa käytettävät eläinlajit ja elintarvikkeiden kulkureitit. Toiminnan alettua ja sen jatkuttua muutaman kuukauden ajan, terveystarkastaja käy tarkistamassa ja arvioimassa omavalvontasuunnitelma, tilojen riittävyyden ja sen, että ne vastaavat annettuja tietoja. Jos tarkastuksessa ilmenneet asiat eivät noudata elintarvikelain vaatimuksia, toiminta voidaan kieltää tai toimijalle annetaan korjauskehotuksia ja -määräyksiä. (A 321/2006.)

**Ravitsemuslaatu.** Ruokapalveluita tarjoavan ammattilaisen ja kilpailuttajan tulee määrittää toiminnalleen ja palvelulleen laatuksiteerit. Laatuksiteereistä toimii ruokalalla tärkeimpänä ravitsemuslaatu, joka pitää ottaa huomioon jo ruokalistan suunnitteluvaiheessa. Ruokien ja palveluiden terveelliset vaihtoehdot on järjestettävä niin, että ne ovat helposti asiakkaan saatavilla. Ruokaa pitää muistaa tarkastella myös kestäväen kehityksen näkökulmasta. Pelkkä ruokien ja elintarvikkeiden terveysvaikutusten huomiointi ei riitä, eikä se ole suositeltavaa palvelun toimivuuden ja jatkuvuuden kannalta. (Ravitsemuslaadun perusvaatimukset ruokapalveluissa [viitattu 6.9.2019].)

**Lämpötilojen hallinta.** Laki sanoo, että jos ruoka tarjotaan sen nauttijalle kuumana, ruoan tarjoilulämpötilan on aina oltava vähintään 60 °C. Jos ruoka tarjoillaan kylmänä, ruoan lämpötila saa olla enintään 12 °C. Jos ruoan jakoon sisältyy ruoan kuljetusta ulkoisille palveluille, on kuljetuslämpötilat otettava huomioon. Helposti pilaantuvat ruoat ja elintarvikkeet, jotka toimitetaan kuumina, on pakattava ja kuljetettava niin, että niiden lämpötila ei missään vaiheessa laske alle 60 °C. Ateriapalveluiden tarjoajan tulee huomioida silloin, kun ruoka toimitetaan kylmänä, että ruoka pitää jäähdyttää nopeasti kuumasta jääkaappikylmäksi bakteeritartunnan välttämiseksi. Ruoan jäähdytys alle 6 °C:een saa kestää enintään neljä tuntia. Ruoan jäähdytystä voidaan nopeuttaa jakamalla suuri määrä ruokaa pienempiin astioihin. Monissa suurtalouskeittiöissä on oma jäähdytyshuone tätä tehtävää varten. (A 1367/2011.)

Seinäjoen keskussairaalan ravintokeskuksessa ruoka säilytetään padassa tai uunissa siihen asti, kunnes se pakataan jaettavaksi ja tarjottavaksi. Ruoista mitataan

aina lämpötilat ennen jakelun aloittamista. Samalla tavoin myös sairaalan ulkopuolelle kuljetettava ruoka säilytetään padoissa aina ruoan pakkaamiseen asti. Sairaalan ulkopuolelle toimitettavat ruoan pakataan ruoan kuljetukseen tarkoitettuihin polypropyleenista valmistettuihin kuljetuslaatikoihin.

### 2.3 Ruoka- ja ateriapalveluiden toiminnan haasteet

Ruokapalveluiden tarjonta ei ole koskaan itsestään selvyys. Toiminnan harjoittamiseen liittyy monia erilaisia haasteita ja epäkohtia. Niihin kaikkiin ei välttämättä pystytä aina varautumaan, mutta ne on otettava huomioon aina.

**Hävikki.** Hävikki tarkoittaa biojätteeseen päätyviä ruokia ja elintarvikkeita. Ruokahävikkiä syntyy eniten kotitalouksissa, mutta sitä syntyy myös jokaisessa ruokaketjun vaiheessa. Kotitalouksien ostamista ruoista noin 6 % päätyy hävikkinä roskikseen. Syyt tälle ovat useimmiten muuttuvat tilanteet, suunnittelemattomuus ja se, että ruokaa ei osata tai haluta hyödyntää. Ruoka ja elintarvikkeet ehtivät monesti myös pilaantua käyttämättömyyden vuoksi ja lautaselta jää myös monesti ruokaa tähteeksi. (Hävikkiviikko [viitattu 14.8.2019].)

Ruokapalveluissa hävikiksi jää noin viidesosa syötävästä ruoasta. Erityisesti ruoan valmistuksessa syntyvä hävikki ja biojäte, linjastoruokailussa syömätön ja lautas-tähteeksi jäävät ruoat ovat hankalia hävikin lähteitä, joita ei voida käyttää uudelleen. Erityisesti ravintoloissa ruoan menekkiä on mahdoton tarkasti ennalta arvioida. Suomen koko ruokaketjussa syntyvän hävikin määrä on vuodessa noin 400 miljoonaa kiloa vuodessa, joista noin 30 % on peräisin kotitalouksista ja noin 20 % on peräisin ravintoloista. (Hävikkiviikko [viitattu 14.8.2019].)

Hävikkiruokaa on mahdollista jakaa ruoka-avulle, mutta elintarvikkeiden turvallisuudesta tulee olla varmuus, eikä siitä saa missään tapauksessa poiketa. Lahjoitettavien ruokien ja elintarvikkeiden tulee olla ihmisravinnoksi tarkoitettuja ja ne eivät saa aiheuttaa vaaraa ihmisen terveydelle, eivätkä ne saa johtaa harhaan kuluttajaa. Sekä hävikkiä vastaanottavalla hyväntekeväisyysjärjestöllä, että niitä lahjoittavalla yrityksellä on vastuu tuotteen turvallisuudesta. Ruoka-apuun lahjoitettavia elintar-

vikkeita saa pakastaa niiden viimeiseen käyttöpäivään asti. Jos tuotteen pakkauksessa ei lue erikseen pakkausmerkintöjä, niihin tulee merkitä pakastuspäivämäärä. (Ruoka-apuun luovutettavat elintarvikkeet 2017.)

Ravintola, suurtaloudet, myymälät, alkutuottajat ja kaikki muutkin elintarvikealan toimijat voivat luovuttaa elintarvikkeita ruoka-apuun. Apua voidaan hakea joko suoraan elintarvikealan toimijoilta tai hyväntekeväisyysjärjestön kautta. (Hävikkiruoka [viitattu 15.8.2019].)

Myös keskussairaalan ravintokeskus luovuttaa ylijäänyttä ruokaa ruoka-apuun aina säännöllisin ajoin. Tällä tavoin pystytään edes osa ruoista hyödyntämään uudelleen. Myös ylijääneistä, keitetyistä perunoista voidaan valmistaa paistinperunoita seuraavana päivänä tarjottavaksi.

**Resurssien puute.** Haapasen ja Jalavan tutkimuksen (2014) mukaan kunnat näkevät, että tulevaisuudessa ruokapalvelujen tuottamisen suurimpana ongelmana on riittävien resurssien puutteellisuus ja osaavan ammattitaidon puute. Turvallisten ja ympäristövastuullisten elintarvikkeiden hankkiminen keittiöihin muuttuu haasteellisemmaksi, kun ruokahuoltoon tarkoitettuja määrärahoja vähennetään. Samalla ruokapalvelujen suunnittelua, toteutusvastuuta ja hankintoja keskitetään entistä kauemmas ruokailijasta. Ruoan maun, tuoreuden ja tuotannon ekologisen, eettisen sosiaalisen kestävyuden kustannuksella on haettu kustannustehokkuutta hankintojen keskittämisen avulla. (Kärkkäinen 2010.)

**Ammattimaisuus ja osaaminen.** Ruokapalvelujen käyttäjät edellyttävät niiden tarjoajilta osaamista ja ammattitaitoa. Ammattimaisuus viestii myös turvallisuudesta ja vastuullisuudesta ruoan valmistuksessa. Sen avulla myös asiakkaan oikeus saada laadultaan hyviä sosiaalipalveluita ja asiakasturvallisuutta. (Talentia [viitattu 3.9.2019].) Jos työntekijä käsittelee työssään helposti pilaantuvia elintarvikkeita, hänellä tulee olla suoritettuna hygieniosaamistodistus eli hygieniapassi. Ammattimaisuuteen kuuluu myös, että työntekijä tunnistaa käyttämänsä raaka-aineet ja hallitsee eri ruoanvalmistusmenetelmät. Hänen tulee osata toimia taloudellisesti ja kannattavasti keittiössä sekä tietää yleisimmät erityisruokavaliot. (Kokki [viitattu 10.9.2019].) Jos työntekijä ei osaa toimia kannattavasti ja osaavasti, seurauksena voi olla runsas hävikki ja elintarvikehuoneiston tai yrityksen tappiollinen toiminta.

Ravintokeskuksen henkilökunnalle järjestetään tarvittaessa ja ajoittain koulutusta tilanteiden muuttuessa ja uusien toimintasuunnitelmien käyttöönoton yhteydessä. Koulutuksen avulla henkilökunnan toimintakyky pidetään ammattimaisena ja osavana. Lisäksi tuleviin muutoksiin osataan varautua huomattavasti paremmin, kun niihin on saatu perehdytystä ja koulutusta.



### 3 IKÄIHMISET ATERIAPALVELUN ASIAKKAINA

Ikäihmisiksi, eli ikääntyneiksi määritellään henkilöt, jotka ovat täyttäneet 65 vuotta. Tämä luokittelu perustuu siihen, että Suomessa yleinen eläkeikä on 65 vuotta. Ei ole kuitenkaan olemassa kaikille yhteistä määritelmää siitä, milloin vanhuus tarkalleen alkaa. Tämä johtuu siitä, että vanhuuden tulkinnalle ei ole olemassa tilastollista käsitystä. Ikääntymiskäsitys, joka perustuu ihmisen toimintakykyyn, määrittää kuitenkin alkavaksi noin 75 vuoden iässä. (Vernerinen 2019.) Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista (980/2012) määrittelee ikääntyneen henkilöksi, jonka psyykinen, fyysinen, sosiaalisen tai kognitiivinen toimintakyky on korkean iän myötä heikentynyt alkaneen, lisääntyneen tai pahentuneen vamman tai sairauden vuoksi taikka seurauksena korkeasta iästä seuranneesta rappeutumasta johtuen.

Vanhuus on muuttunut paljon käsitteenä. Nykyään ihmiset elävät pidempään, eikä eläkeiän saavuttaminen merkitse enää vanhuuden alkamista. Väestöennusteen mukaan vuonna 2030 joka neljäs suomalainen on yli 65-vuotias. Vuonna 2013 astui myös voimaan laki ikääntyvän väestön toimintakyvyn tukemiseksi ja iäkkäille tarkoitetuista sosiaali- ja terveystalvveluista, eli vanhuspalvelulaki. Lain avulla parannetaan myös ikääntyneiden mahdollisuuksia vaikuttaa heitä koskevien palveluiden sisältöön ja kehittämiseen. (L 980/2012.)

Kunnan eri toimijoiden on työskenneltävä yhdessä, jotta saadaan varmistettua, että terveellinen toimintakyky, itsenäinen suorittaminen ja hyvinvointi ikääntyneiden keskuudessa ovat kunnossa. Kunnan tulee laatia suunnitelma toimenpiteistä, joiden avulla tuetaan ikääntyneiden hyvinvointia ja mahdollistetaan tarvittavien palveluiden ja omaishoidon järjestäminen ja saatavuus. Suunnitelma tulee laatia osana kunnan strategista suunnittelua ja sen hyväksyy lopulta kunnanvaltuusto. Suunnitelman tulee sisältää arvio ikääntyneiden tilasta, tarvittavista parannuksista ja toimenpiteistä ja niiden toteuttajista. Lisäksi kunnan tulee ajoittain arvioida toteutettujen toimenpiteiden laatua ja riittävyttä. Tarjottavien palvelujen tulee olla iäkkäälle sopivia ja oikea-aikaisia. (L 980/2012.) Kunta järjestää ikääntyville muun muassa neuvontapalveluja, terveystarkastuksia, vastaanottoja ja kotikäyntejä. Lisäksi kunnan tulee jär-

jestää ikääntyneille ohjausta lääkehoitoon, sairaanhoitoon, kuntoutukseen ja palveluihin, jotka edistävät terveyttä ja itsenäistä selviytymistä. (Forss & Vatula-Pimiä 2014, 159.)

### **3.1 Yksin asuminen ja kotihoito**

Lähes puolet Suomessa asuvista yli 75-vuotiaista asuu yksin. Heistä suurin osa kykenee itsenäiseen elämiseen, eikä tarvitse minkäänlaista hoitoapua. Puolisonsa kanssa asuvista ikääntyneistä parempi kuntoinen voi auttaa kotonaan puolisoaan, jonka toimintakyky on heikentynyt. Vaikka ikääntynyt ei tarvitsisi minkäänlaista hoito- tai ammattiapua, on silti hyvä varmistaa, että apua on tarvittaessa saatavilla. (THL 2019.)

Kotihoidon tarjoamien palveluiden tarkoituksena on tukea kotona asuvaa ikääntynyttä, sairasta, vammautunutta tai henkilöä, jonka toimintakyky on jostain muusta syystä heikentynyt. Kotihoidot tarjoavat apua arkisiin askareisiin, kuten pukeutumiseen, syömiseen, siivoamiseen, peseytymiseen tai siirtymiseen paikasta toiseen, mutta kotihoidot tarjoavat myös sairaanhoito-, ateria- ja terveystalveluita. (L 30.12.2014/1301.)

Jotta ikääntynyt, jonka toimintakyky on iän ja terveyden myötä heikentynyt, kykenisi asumaan omassa kodissaan, hänen arkisia toimintojaan tulee tukea oikeilla ja riittäväillä palveluilla. Ihmisten ja yritysten, jotka tarjoavat kotipalveluita, tulee ensisijaisesti auttaa ikääntynyttä ja hänen läheisiään tunnistamaan, hyödyntämään ja mahdollisesti kehittämään ikääntyneen olemassa olevia voimavaroja, niin psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia voimavaroja. Tällä tavoin mahdollistetaan ikääntyneelle mahdollisuus asua kotona heikentyneestä toimintakyvystä ja sairauksista huolimatta. (THL 2018.)

Kotona asumista pyritään suosimaan ja mahdollistamaan mahdollisimman pitkälle, sillä monilla ikääntyneillä on suuri tarve toimia itsenäisesti ja aktiivisesti omassa kodissaan. Avun tarve ikääntyneiden keskuudessa vaihtelee paljon, eikä sille ole olemassa selkeää kaavaa hoitotarpeiden yksilöllisyyden vuoksi. Tämän takia onkin tärkeää, että selvitetään selkeästi mitä palveluita ikääntynyt todella tarvitsee. Moni

ikäntynyt selviää vähällä avulla tai täysin itsenäisesti. Joillakin taas avun tarve voi olla hyvinkin suurta. Palveluiden, jotka tukevat ikääntyneiden kotona asumisen mahdollisuuksia ovat erityisesti helppo saatavuus ja läheinen sijainti, sillä ikääntyneet voivat tarvita myös äkillisiä ja ympärivuorokautisia palveluita. (THL 2018.)

### 3.2 Palveluasuminen

Kun kotihoidon tarjoamat palvelut eivät enää riitä mahdollistamaan itsenäistä kotona asumista, vaihtoehtona on hakeutua palveluasuntoon. Asumisen tulee olla turvallista ja asukkaalle laaditaan oma palvelusuunnitelma, josta käy ilmi kaikki apu, jota asukas tarvitsee. Palveluasuminen jaetaan kahteen eri asumiseen: senioriasuminen ja tehostettu palveluasuminen eli laitoshoido. Senioriasunnossa henkilökunta on paikalla aamusta iltaan. Tehostetussa palveluasumisessa taas henkilökunta on paikalla ympäri vuorokauden. (L 30.12.2014/1301.)

Pitkäaikainen huolenpito ja hoito hoitolaitoksissa voidaan toteuttaa ainoastaan, jos se on turvallisuuden ja terveyden kannalta välttämätöntä ja perusteltua. Henkilölle tulee järjestää hänen tarpeidensa mukainen hoito ja huolenpito. On myös pyrittävä järjestämään asukkaalle kodinomainen, virikkeitä antava ja turvallinen elinympäristö, jonka tehtävänä on edistää toimintakykyä ja omatoimisuutta. (L 30.12.2014/1301.)

**Teponkartano.** Nurmossa sijaitseva hoivakoti Teponkartano tarjoaa asukasmahdollisuuksia ympärivuorokautista hoitoa tarvitseville ikääntyneille ja muistisairaille Seinäjoella. Hoivakoti tarjoaa vakituisen asumisen ohella myös lyhytaikaisia asumispalveluja. Jokainen asukas saa käyttöönsä oman, tilavan huoneen, jonka lisäksi hoivakodissa on paljon viihtyisiä yhteisiä tiloja. Asukkaita kannustetaan yhdessäoloon ja osallistumaan arjen askareisiin asukkaiden tarpeet huomioon ottaen. (Esperi [viitattu 19.8.2019].)



Kuva 2. Teponkartanon palvelukeskus (Esperi 2019.)

### 3.2.1 Tehostettu palveluasuminen

Tehostetulla palveluasumisella ja hoidolla pyritään mahdollistamaan se, että ikäihminen voisi asua elämänsä loppuun asti samassa yksikössä ilman, että ikääntyneen pitäisi siirtyä muualle tarvittavien palveluiden varassa. Asukkaat eivät ole enää tässä vaiheessa lainkaan kykeneviä selviytymään omillaan, vaan tarvitsevat usein jatkuvaa apua päivittäisissä toimissaan. Palveluasumiseen haetaan lomakkeen avulla, jonka voi täyttää hakija, viranomainen tai hakijan omainen. Hakemuksen avulla arvioidaan tehostetun asumisen tarve ja kotihoidon tarjoamien palveluiden riittävyys. Palvelutarpeen selvityksessä arvioidaan ikääntyneen psyykkinen, fyysinen, kognitiivinen ja sosiaalinen toimintakyky. (Sosiaali- ja terveyslautakunta 8.3.2018.) Tällaisena hoivakotina toimii muun muassa Onnelan ryhmäkoti.

**Onnelan ryhmäkoti.** Onnelan ryhmäkoti on Nurmossa sijaitseva tehostetun palveluasumisen yksikkö, eli henkilökunta on paikalla 24 tuntia vuorokaudessa. Ympäri-vuorokautiseen tehostettuun asumiseen hakeutuminen tulee tehdä silloin, kun ikääntyneen toimintakyvyn heikkeneminen on edennyt niin pitkälle, että kotona asuminen ja yksin pärjääminen eivät ole enää mahdollisia. Yleensä tässä vaiheessa runsaat kotiin tarjottavat koti- ja ruokapalvelutkaan eivät enää riitä ikääntyneen pärjäämiskyvyn ylläpitämiseksi. (Sosiaali- ja terveyslautakunta 8.3.2018.)



Kuva 3. Onnelan ryhmäkoti (Hällström 2019.)

### 3.2.2 Senioriasuminen

Senioriasuminen on itsenäisen asumisen ja ympärivuorokautisen hoivan välimuoto. Asumismuodossa asutaan ikääntyneille suunnatussa senioritalossa vuokrasuhteessa. Ikääntynyt asuu talossa joko kotihoidon turvin tai ilman palveluita. Asumiseen haetaan ikääntyneiden asumispalvelu-lomakkeella. Hakija soveltuu senioriasumiseen, jos hän selviää päivittäisistä toimistaan itsenäisesti tai kotihoidon avustamana, sekä selviytyy myös öisin itsenäisesti. Hakijan on myös kyettävä liikumaan joko itsenäisesti, apuvälineiden kanssa itsenäisesti tai yhden hoitajan avustuksella. (Soite [viitattu 19.8.2019].) Seinäjoella toimiva Hyllykalliokoti on hyvä esimerkki senioriasumisesta.

**Hyllykalliokoti.** Hyllykalliokoti on Hyllykalliolla sijaitseva seniorikoti. Seniorikoti on sopiva asumismuoto ikääntyneille, jotka ovat aktiivisia ja eivät tarvitse tehostetun palveluasumisen tarjoamaan ympärivuorokautista hoitoa. Seniorikoti tarjoaa kuitenkin hyvän vaihtoehdon ikääntyneille, jotka haluavat asua palveluiden lähetyillä. (Attendo [viitattu 19.8.2019].)

### 3.3 Ikäihmisten ruokahaluun vaikuttavat tekijät

Monille ikäihmisille ruokailuhetki on eräs päivän kohokohdista. Ruokailu on hyvä tapa katkaista hetkeksi aikaa oma tekeminen ja siirtyä nauttimaan toisten seurasta yhteisen pöydän ääreen. Lisäksi ruokailuhetki tuo ikäihmisten elämään päivittäistä rutiinia, joita ikääntyneillä enää harvemmin on työuran päättymisen ja liikuntakyvyn heikkenemisen vuoksi. Pelkästään ruoka ja nälkä eivät riitä herättämään ikääntyneen ruokahalua, vaan siihen vaikuttavat monet eri tekijät. Monet eri asiat muodostavat yhdessä ikäihmisten ruokailuhetken miellyttävyyden ja vaikuttavat ikääntyneen ruokahaluun.

**Ruoan maku.** Yleensä ikäihmisille tärkein ruokaan liittyvä ominaisuus on maku. Ikäihmiset harvemmin miettivät ravintoaineiden määriä, joten kriittisin piste siirtyy tässä tapauksessa makuun. Ihmisen maku- ja hajuaistin heikentyessä ihmisten mieltymys vahva-aromisiin ruokiin kasvaa. Mausteista kannattaa suosia tuttuja ja turvallisia vaihtoehtoja. Sokerin ja suolan lisääminen ruokaan voi vahvistaa esimerkiksi marjojen ja lihan makua, mutta niiden runsas lisääminen ei ole ravitsemuksellisesti suositeltava vaihtoehto parantaa ruoan makua. Tämän takia esimerkiksi keitto- ja pataruoissa on suositeltavaa hyödyntää suolaa sisältäviä mausteseoksia ja lihaliemiä, jolloin muun suolan tarve vähenee. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 27.)

Monista eri syistä johtuen iän myötä ihmisen ruokahalu heikkenee, useimmiten itse ikääntyneen huomaamatta. Ihmisen ravintoaineiden tarve ei kuitenkaan katoa tai vähene iän myötä, vaan jopa kasvaa ikääntyessä. Monipuolisella ja riittävällä ruokavaliolla pystytään ylläpitämään ihmisen terveyttä ja toimintakykyä myös iän lisääntyessä. Oikealla ruokavaliolla pystytään vähentämään myös ulkopuolisen avun tarvetta. (Ikääntyneen ruokavaliio [viitattu 27.8.2019].)

**Ruoan ja annoksen ulkonäkö ja väri.** Ruoan ulkonäkö toimii myös ruokahalun herättäjänä, sillä ruoan nauttija luo ensimmäisen vaikutelman ruoasta jo ennen sen maistamista. Värikäs ateria lisää ruoan houkuttelevuutta. Jo ruokalistan suunnitteluvaiheessa kannattaa huomioida aterioiden eri komponentit, ettei ateriaan sisälly liikaa samanlaisia värejä. Ruoka-aineiden värien avulla voidaan viestiä asiakkaille hyvin ja vastuullisesti valmistetusta ruoasta. Ruoan ulkonäköä voidaan myös koros-

taa erilaisilla muodoilla. Esimerkiksi keittojen vihannekset voidaan pilkkoa eri muotoisiksi. Tällöin asiakkaiden kiinnostus ruokaa kohtaan kasvaa entisestään. Ruoan valmistuksessa tulee kuitenkin ottaa huomioon syöjän noudattamat erityisruokavaliot ja rakennemuutokset. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 28.)

Ruoan ulkonäkö ja erityisesti sen värit toimivat monesti ensimmäisinä ruokahalun herättäjinä. Kasvisten ja lihojen vahvat ja kirkkaat värit viestivät asiakkaille myös ruoasta, joka on suunniteltu ja toteutettu hyvin ja vastuullisesti. Värit kannattaa ottaa huomioon jo ruokalistan suunnitteluvaiheessa. Saman värisiä lautasannoksia ei suositella tarjottavaksi, sillä se ei juurikaan toimi ruokahalun herättäjänä, vaan antaa kuvan tylsästä ja yllätyksettömästä ateriasta. Myös annosta koottaessa kannattaa ottaa värimaailma huomioon. Yleisimmät houkuttelevat värit ruoissa ovat vaalean vihreä, ruskea, oranssi, keltainen, punainen ja vaaleanpunainen. Harmaa, violetti ja tummat värit eivät juurikaan toimi ruokahalun herättäjinä. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 27.)

**Muistot.** Ruoka tuo myös syöjälle muistoja lapsuudesta ja elämästä. Monelle iäkkäälle ruoka tuo turvallisuuden tunnetta ja helpottaa stressiä, jännitystä ja turvattomuuden tunnetta. Sen takia onkin hyvä, että ikääntyneille tarjotaan usein tuttuja ja turvallisia ruokia eli niin sanottuja ”tunneruokia” ja ”turvaruokia”. Stressaantuneena ihminen, erityisesti ikääntynyt, ei ole halukas kokeilemaan uusia vaihtoehtoja. (Jyväkorpi 2016.) Turvaruoka perustuu aina jokaisen yksilöllisiin kokemuksiin lapsena. Ruoka voi tässä tapauksessa toimia emotionaalisenä turvallisuuden tuojana. Ihmisen ikääntymisestä huolimatta ruoan tunnenerkitykset eivät muutu. Tähän eivät vaikuta myöskään ympäristön muutokset tai myöhemmät kokemukset. Lapsuudenmuistot pysyvät samoina ja jokaisella on omat tunnenerkityksensä jokapäiväisten ruokavalintojen suhteen. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 39.)

Varhaisessa lapsuudessa koetut ensimmäiset mielihyvän tunteet liittyvät aina ruokaan. Näлкä koetaan epämiellyttävänä tunteena ja ruoan koetaan helpottavan tätä tunnetta ja syöminen ja ateriointi koetaan tällöin myönteisenä kokemuksena. Lapsuudessa koetuilla ruokaan liittyvillä kokemuksilla on paljon merkitystä myös aikuisena. Kun ihminen alkaa ikääntyä ja muisti alkaa heiketä, lapsuuden muistot palaavat usein pintaan. Ruoka voi helpottaa ikävystymistä, jännitystä, pelkoa tai pettymystä. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 39.)

**Sosiaalisuus hoivakodissa.** On todettu, että yhdessä syöminen lisää syödyn ruoan määrää ja ruokailun kestoa. Yhdessä syöminen tarjoaa myös hyvän mahdollisuuden rauhoittua vaihtamaan kuulumiset pöydän ääressä. (Torvi 2019.) Turvallinen ympäristö ja tunnelma ovat ikääntyneille tärkeitä. Ikääntyneiden ruokailuhetket, erityisesti hoivakodeissa, ovat paljon muutakin kuin vain ruokailua. Ruokailuhetki voi olla ikääntyneelle myös sosiaalinen tapahtuma, kuntouttava hoitomuoto ja tärkeä mielihyvän lähde. Kattaukseen, koristeluun, siisteyteen, ruoan jakeluun ja ruokarauhan suomiseen on kiinnitettävä huomiota. Myös istumajärjestyksellä voidaan mahdollistaa sosiaaliin suhteisiin ja ruokapöydässä viihtymiseen. Jos hoivakodin asukkaiden keskuudessa ilmenee levottomuutta tai kiirettä, heille on syytä tarjota ruoka ensin. Itsenäiseen ruokailuun kannustetaan, mutta jotkut tarvitsevat apua syöttämisessä tai ruokailuun ohjaamisessa. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 40.)

Lääkkeet kannattaa jakaa ennen ruokailua, jotta lääkkeidenotto ja ruokailuhetki saadaan pidettyä erillään. Asukkaille pitää suoda ruokarauha ja ruokailuun pitää antaa riittävästi aikaa. Ennen ruokailua on hyvä järjestää yhteinen rauhoittumishetki, kuten ruokarukous, jolloin ikääntyneet myös aloittavat ruokailun yhdessä. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 41.) Kun ruokailutiloissa olo on tehty helpoksi, niissä voidaan viettää enemmän aikaa ja myös syöminen on rennompaa. Rentous taas lisää ruokahaluja ja ruoan nauttimisen tunnetta. (Torvi 2019.)

**Ruokailutilat hoivakodissa.** On olemassa monia keinoja, joiden avulla ruokailun kodinomaisuutta voidaan korottaa ja tunnistaa. Pöytiä voidaan koristella pöytäliinoilla, lautasliinoilla ja kukilla, jotka voivat tuoda myös juhlallisempaa tunnelmaa. Ruokailutila ei saa olla liian lämmin ja siellä on pystyttävä helposti liikkumaan. Kattauksella voidaan luoda juhlallista tunnetta, mutta sen avulla voidaan myös helpottaa esimerkiksi näkövaivoista kärsivien ikäihmisten ruokailua. Värillisten astioiden avulla pystytään paremmin hahmottamaan ruuan lautasen sijaintia ja siinä olevaa ruokaa. Myös värillinen muki helpottaa näkövaivaisen ruokailua. (Torvi 2019.)

Turvallisen ja kodikkaan ruokailutilan avulla ikääntyneet syövät paremmin turvallisen tunteen ansiosta. Hollantilaisen tutkimuksen mukaan kodinomaisella ruokailulla on mahdollista ylläpitää fyysistä kuntoa sekä ehkäistä laihtumista ja elämänlaadun



heikkenemistä. Ruokailun avulla voidaan myös antaa ikääntyneille lisää energiaa ja kannustaa ikääntyneitä liikkumaan ja järjestää heille, vaikka pientä jumppaa tai ulkoiluhetkeä ennen ruokailua. Pieni liikunta voi toimia myös ruokahalun herättäjänä. Lisäksi ikääntyneet voivat halutessaan ja kyetessään auttaa hoivakodeissa pöytien kattamisessa ja vihannesten kuorimisessa. Tällä tavoin ikääntyneet saavat tekemistä ja kokevat yhdessä tekemisen iloa. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 40.)

### 3.4 Ruokailuun vaikuttavia tekijöitä

**Muistisairaudet.** Muistisairaus tarkoittaa sairautta, jonka on todettu heikentävän muistia, mutta sen lisäksi myös muita tiedonkäsittelytaitoja, kuten näköä ja puhetta. Muistisairauksien edetessä ne johtavat monesti tiedonkäsittelykyvyn ja muistin heikkenemiseen. Useimmiten muistisairauksien oireita aiheuttavat hermosolujen toiminnan heikkeneminen ja niiden kuoleminen aivojen osassa, jossa käsitellään tietoja ja muistia. Yleisemmin muistisairauksien ensioireet ilmenevät ihmisen jatkuvana unohteluna ja uusien asioiden oppimisen vaikeutena. Ikääntyminen on eräs yleisempiä syitä muistisairauksille, mutta jotkin muistisairaudet voivat olla myös perinnöllisiä. Yleisin muistisairaus on Alzheimerin tauti, jota sairastaa Suomessa noin 70 000 ihmistä. (Lähdesmäki & Vornanen 2014.)

Hoivakodeissa ikääntyneen muistisairaudesta kannattaa laatia selkeä kokonaiskuva, jotta voidaan arvioida, mistä asioista hän selviää yksin ja missä asioissa hän tarvitsee apua. Ruokailussa monella muistisairaalla on hoitaja avustamassa, sillä ikääntyneen voi olla hankala kertoa, mitä hän haluaa syödä. Muistisairas voi myös unohtaa jo syöneensä ja saattaa epähuomioissa syödä pöydällä olevaa lautasliinaa tai kukkakoristetta, sillä muistisairaalla kyky erottaa syömäkelpoton kelpollisesta on voinut pahasti heikentyä. (Terveysnetti [viitattu 24.6.2019].)

Muistisairauksiin saattaa ikääntyneillä liittyä myös huomattavia muutoksia painossa. Ikääntyneet, jotka kärsivät muistisairauksista, monesti unohtavat syödä, varsinkin jos näläntunnetta ei ole. Erityisesti, jos muistisairas ikääntynyt asuu yksin kotona, sairaus voi paljonkin vaikuttaa hänen ruokansa hankintaan ja valmistuskykyihin. Tämän takia ruoka voi olla laadultaan huonoa tai yksipuolista. Suuret muutokset painossa altistavat vajaaravitsemukselle, joka puolestaan altistaa erilaisille sairauksille

ja infektioille. Monipuolisen ja tasapainoisen ruokavalion on katsottu parantavan muistia ja hidastavan lievien muistisairauksien etenemistä. (Puranen & Suominen 2012, 10-11.)

**Lääkkeet.** Ihmisen ikääntyessä sairaudet yleistyvät ja lääkkeiden tarve lisääntyy. Joka kymmenes yli 75 vuotias käyttää samanaikaisesti vähintään kymmentä eri lääkettä. (Fimea [viitattu 24.5.2019.] Lääkkeillä on suuri vaikutus ikääntyneen ruoansulatuskanavan toimintaan ja ruokahaluun. Sairauksien ja lääkkeiden käytön lisääntyessä ihmisen sylkirauhasten toiminta heikkenee, eli syljen erityös vähenee. Suun kuivuessa ruoan pureksinta ja nieleminen vaikeutuvat, josta voi seurata syömisen väheneminen. Joidenkin lääkkeiden on myös arveltu aiheuttavan pahaa makua suuhun, jonka seurauksena ruokailu ei ole enää mielekäästä, jolloin nauttivan ruoan määrä pienenee. Monet sairauksiin käytettävät lääkkeet aiheuttavat myös ripulia, ummetusta, oksentelua, pahoinvointia ja vatsan ärsytystä. Jos ikääntynyt syö monipuolisesti ja suositusten mukaisesti ja käyttää lääkkeitä vain lyhytaikaisesti, lääkkeiden vaikutukset ruokahaluun ovat vähäisiä. Jos taas ikääntyneellä on monia sairauksia, hän on hyvin iäkäs tai monilääkitty tai käyttää lääkkeitä pitkäaikaisesti, vaikutukset ruokahaluun ovat suurempia. (Mursu & Jyrkkä 2013.)

Monet lääkkeet ja niiden vaikutukset ovat yhteydessä ruokaan ja ravintoaineisiin ja ne tukevat toisiaan. Ihmisen noudattama ruokavalio voi tukea tai heikentää lääkkeiden vaikutusten tehokkuutta ja vaikuttavuutta. Yleensä suositellaankin, että lääkkeet nautitaan ennen ruokailua, sillä varsinkin rasvainen ruoka hidastaa lääkeaineen pääsyä ohutsuoleen, jolloin lääkeaineen vaikutuksen alkamisaika viivästyy. Sairaaloitten ja hoivakotien hoitohenkilökunnan tulee olla tietoinen lääkkeistä, joiden vaikutus riippuu paljon henkilön ruokavaliosta. (Mursu & Jyrkkä 2013.)

### 3.5 Yleisimmät rakennemuutokset ikäihmisten ruokavaliossa

**Sosemainen ruokavalio.** Ikääntyessä ihmisen hampaat ja kyky pureskella ja niellä ruokaa heikkenevät. Silloin on tärkeää, että ruoka on rakenteeltaan ihmiselle sopivaa. Yleisesti ottaen sosemainen ruoka valmistetaan samoista aineksista, kuin normaali ruoka, mutta valmistuksen jälkeen ruoka soseutetaan. Aterioiden rakenne-

muutoksista huolimatta niiden ravintoainepitoisuudet eivät saa kärsiä. Aterioiden ravintoainepitoisuutta voidaan korottaa esimerkiksi maitotuotteilla tai rikasteilla. Terveystä ja ruokailukyvyistä riippuen ikääntynyt noudattaa joko karkeaa tai sileää sosemaista ruokavaliota. Sileä ruokavalio on suositeltavaa silloin, jos ikääntyneellä on todettu nielemiseen liittyviä ongelmia. Ruoasta ei saa erottua erillisiä kokkareita tai nestettä. Riskinä voi olla, että ruoka juuttuu henkitorveen, jolloin hengitys vaikeutuu. Ruokavaliossa on otettava myös huomioon nautittavan ruoan lämpötila. Kylminä nautittavat ruoat ovat helpommin nieltäviä kuin kuumat ruoat. (Nuutinen ym. 2010, 75-77.)

**Nestemäinen ruokavalio.** Ikääntyneen pureskelu- ja nielemiskyvyn mukaan arvioidaan, soveltuuko hänelle sosemainen ruokavalio vai edellyttääkö ruokailu nesteistä ruokavaliota. Riittävästä energiasaannista on huolehdittava nestemäisessä ruokavaliossa, sillä kun ruokaan lisätään nestettä, ruoan ravintoainetiheys vähenee. Nestemäiset ruoat kannattaakin rikastaa esimerkiksi täydennysravintoaineilla, kermalla, rasvalla, juustolla tai kananmunalla. Kannattaa muistaa, että ruoan maku muuttuu nesteitä käytettäessä. (Suominen ym. 2010, 51.)

**Tehostettu ruokavalio.** Ihmisen ikääntyessä ruokahalu laskee ja ruokahaluttomuus lisääntyy. Tästä huolimatta laitospöytäruokien ja hoitohenkilökunnan on varmistettava, että asukkaat saavat riittävästi tarvittavia ravintoaineita. Tähän tarkoitukseen on kehitetty avuksi tehostettu ruokavalio. Tehostetun ruokavaliion tarkoitus on ehkäistä vajaaravitsemuksen riskiä ja varmistaa tarvittavien ravintoaineiden riittävä saanti. Tehostetussa ruokavaliossa annoskoot ovat pienempiä, mutta ne sisältävät enemmän proteiinia ja energiaa. (Ketola 2016.)

Tehostetussa ruokavaliossa suositaan runsaasti rasvaa sisältäviä elintarvikkeita tai niiden energiapitoisuutta voidaan lisätä energiarikasteilla (Ketola 2016). Ruokalistaa suunniteltaessa arvioidaan asiakkaan tarve tehostetulle ruokavaliolle. Monia perusruokia voidaan helposti rikastaa energialisilla, jolloin ruokalistoihin ei välttämättä aina tarvitse tehdä suuria muutoksia erikseen tehostettua ruokavaliota noudattaville. Ruokavaliossa kaikista tärkeintä on turvata riittävä energian saanti. Ravintokuidun saanti on ruokavaliossa vähäisempää. Tästä syystä tehostettu ruokavalio sisältää pienempiä annoksia salaatteja, marjoja, hedelmiä ja keitettyjä kasviksia. Tällä tavoin

vältetään myös vatsan täytyminen vähäenergisillä ruoilla. (Nuutinen ym. 2010, 101-102.)

Koska nautittavat ruoka-annokset ovat pieniä, välipalojen merkitys tehostetussa ruokavaliossa on erityisen tärkeää ja niitä tulisi nauttia säännöllisin väliajoin. Jos aterioiden välillä on pitkiä välejä, keho ei saa riittävästi tarvittavia ravintoaineita ja nälän tunne voi kasvaa entisestään. Ikääntyneiden kohdalla myös erilaisten sairauksien ja infektioiden riskit lisääntyvät ravintoaineiden riittämättömyyden vuoksi. Nukkuen tapahtuva yöllinen paasto ei saisi kestää yli yhtätoista tuntia. Tämän takia onkin suositeltavaa, että hoivapaikoissa asuville ikääntyneille tarjotaan ennen nukkumaan menoa myöhäinen iltapala tai yöpala. (Puranen & Suominen 2012, 32.)

## **4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN**

### **4.1 Tutustuminen hoivakoteihin**

Ennen tutkimuksen varsinaista aloittamista suoritettiin vierailu jokaisessa tutkimukseen liittyvässä kolmessa hoivakodissa. Vierailujen aikana tutustuttiin hoivakotien henkilökuntaan, esiteltiin heille tutkimustyön aihe ja keskusteltiin asukkaiden ruokailuajoista ja -tottumuksista. Lisäksi vierailun aikana käytiin tutustumassa hoivakotien ruokailutiloihin, jotta saataisiin selville, voisiko ruokailutilan kodikkuudella ja rentoudella olla vaikutusta ruokailutottumuksiin. Henkilökunnan kanssa keskusteltiin myös siitä, mikä olisi asukkaille sopivin haastattelumenetelmä.

### **4.2 Tutkimuksessa käytetyt menetelmät**

#### **4.2.1 Kyselyt asukkaille ja henkilökunnalle**

Palautetta voidaan kerätä monin eri tavoin. Tärkeimpinä asioina tulee ensimmäisenä kuitenkin miettiä, mihin kysymyksiin tutkimuksessa halutaan vastauksia ja keneiltä niitä kysytään. Pelkän kyselylomakkeen avulla voi olla vaikeaa saada tietoa, erityisesti ikäihmisiltä. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että ikääntyneet ovat silti useimmiten halukkaita vastaamaan ruokaan liittyviin kyselyihin. Pelkän kyselylomakkeen perusteella hankitut vastaukset voivat usein olla yllätyksellisiä ja uutta tietoa tuomattomia. Sen takia onkin hyvä tehdä omia havaintoja ja vaikkapa haastatella henkilöitä kasvotusten. Haastattelun avulla voidaan saada paljon hyödyllistä tietoa. Tässä tapauksessa on tärkeää, että tehdyt havainnot ja saadut vastaukset kirjataan muistiin tai nauhoitetaan, joiden pohjalta voidaan laatia yhteenveto. Myös kielteinen palaute tulee ottaa huomioon ja mahdollisesti myös selvittää, mistä kyseinen palaute johtuu. On myös hyvä miettiä, miten annettavaan palautteeseen reagoidaan. Ei ole olemassa sääntöä, että vain yhtä haastattelumenetelmää saa käyttää, vaan esimerkiksi henkilökohtaista haastattelua voidaan selkeyttää kyselylomakkeen avulla ja päinvastoin. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 70-71.)

Kyselylomakkeen tulee olla pituudeltaan kohtuullinen, mutta kattava. Liian lyhyt lomake ei välttämättä tarjoa riittävän kattavaa tutkimustulosta ja moni tutkimuksen aihe voi jäädä kokonaan huomioimatta. Liian pitkä ja aikaa vievä kyselylomake taas ei välttämättä houkuttele ihmisiä vastaamaan. Liian laajan kyselylomakkeen takia tutkimuksen varsinainen tavoite ja haluttu tutkimustulos voivat kärsiä ja niiden merkitys saattaa heikentyä. Lomaketta laadittaessa kysymykset tulee esittää selkeästi, mutta tiiviisti. Kysymykset pitää selkeästi erottaa toisistaan, joko laatikoimalla tai viivoin. Laadinnassa tulee myös huomioida, kenelle lomaketta ollaan tarjoamassa täytettäväksi. Kannattaa myös kiinnittää huomiota kyselylomakkeen ulkonäköön, sillä vastaaja luo ensivaikutelmansa lomakkeeseen sen ulkonäön perusteella. (FSD 2010.)

Tutkimuksen toteuttamiseksi laadittiin kaksi eri kyselylomaketta, toinen hoivakotien asukkaille ja toinen hoivakotien henkilökunnalle. Lomakkeiden suunnittelun alussa tutkimustyön toimeksiantajalta pyydettiin tarkennus asioista, joita työssä halutaan selvittää. Oli jo ennestään selvää, että hoivakotien asukkailta ei voida kysellä aiheesta laajasti muun muassa mahdollisten keskittymishäiriöiden vuoksi. Sen takia päätettiin, että myös hoivakotien henkilökunnalle laaditaan kyselylomake, jotta myös he voivat tuoda esille omia havaintojaan ja päätelmiään asukkaiden ruokailusta. Lomakkeen pääkohdiksi kohdistuivat ruoan maku, ulkonäkö ja annoskoko (liite 1). Erityisesti ikääntyessä on entistä tärkeämpää, että ruoka maistuu hyvältä, näyttää houkuttelevalta ja ennen kaikkea se, että ruoka tuo kylläisyyden tunnetta.

Hoivakotien asukkaille laadittu kyselylomake (liite 1) pyrittiin pitämään mahdollisimman lyhyenä ja selkeänä, mutta kuitenkin sellaisena, että sen perusteella voitaisiin tehdä päätelmiä. Asukkaiden lisäksi sekä ruoan valmistajalle, että hoivakotien henkilökunnalle on tärkeää, että ruoka on maukasta ja ulkonäöltään houkuttelevaa. Annoksia koottaessa noudatetaan lautasmallia ja on tärkeä tieto, onko annoskoko sellainen, että ikääntynyt kokee tulevansa ruoasta kylläiseksi. Kyselyssä hyödynnettiin hymiökuvioita, eli asukas sai jokaisessa kysymyksessä valita kolmesta eri vaihtoehdosta hymiön, joka kuvasti parhaiten hänen mielipiteitään. Tämän avulla lomakkeeseen saatiin luotua selkeyttä ja helppoutta.

Hoivakodin henkilökunnalle laadittu kyselylomake oli sisällöltään laajempi, kuin asukkaiden kyselylomake (liite 2). Heidän antamansa palaute perustui paljolti heidän tekemiin havaintoihin ja asukkaiden heille antamiin palautteisiin. Lomakkeessa kysyttiin heidän näkemyksiään ruokaan, annoskokoon ja ruokien lämpötiloihin. Lisäksi lomakkeessa kysyttiin, mitä ruokia ei juurikaan syödä ja että hyödynnetäänkö hävikkiä. Lisäksi henkilökunnan oli mahdollista antaa vapaata palautetta.

#### **4.2.2 Haastattelut ja havainnointi**

Kyselylomakkeiden täyttämisen ohella ja niiden täyttämisen jälkeen hoivakodin asukkaita haastateltiin lisätietojen saamiseksi. Haastattelut myös auttoivat tukemaan kyselylomakkeiden tuloksia ja auttoivat myös arvioimaan tuloksia. Jos asukas esimerkiksi ei kokenut annoskokoa sopivan kokoiseksi, häneltä kysyttiin, onko annos hänen mielestään liian suuri tai liian pieni. Haastatteluissa kerättiin myös tietoa asukkaiden mielipiteitä yhdessä syömiseen, ruokailutilojen kodikkuuteen ja lempiruokiin liittyen. Haastattelujen avulla siis kerättiin tietoa asioista, joita kyselylomakkeisiin ei voitu sisällyttää.

Ruokailun yhteydessä toteutettiin myös havainnointia hoivakotien asukkaiden ruokailusta. Havainnoinnin avulla asukkaille annettiin mahdollisuus lounastaa rauhassa ja samalla mahdollistettiin myös tiedon keruu. Havainnoinnin aikana huomiota kiinnitettiin asukkaiden sosiaalisuuteen ruokailun aikana sekä syömättä jätettyyn ruokaan.

#### **4.3 Tutkimuksen toteutus**

Hyllykalliokodin asukkaiden haastattelu- ja tiedonkeruupäiväksi sovittiin torstai 29.8. Haastattelut ja kyselylomakkeiden jaot toteutettiin ennen lounaan tarjoilua, sekä lounaan aikana. Kaikkia hoivakodin ei ollut mahdollista haastatella, mutta hoivakodin henkilökunta auttoi neuvomalla, ketkä asukkaista olivat kykeneviä vastaamaan kyselyyn. Haastattelujen ja lomakkeiden pohjana käytettiin opiskelijan laatimaa kyselylomaketta (liite 1). Henkilökunnan lomakkeet jätettiin vierailun päätteeksi hoivakotiin ja heillä oli kuusi päivää aikaa vastata siihen.

Onnelan ryhmäkodin ja Teponkartanon tiedonkeruupäivät olivat tiistaina 3.9. ja perjantaina 6.9. Jälleen kerran hoivakotien henkilökunta auttoi selvittämään, ketkä asukkaista olivat kyvykkäitä tai halukkaita vastaamaan tutkimukseen. Asukkaiden palautteet kerättiin haastatteleamalla kyselylomakkeiden sijaan. Haastattelussa korostettiin kuitenkin samoja asioita kuin kyselylomakkeissa (maku, ulkonäkö ja annoskoko). Haastatteluissa asukkaat kertoivat mielipiteitään ruoassa ja jokaisen asukkaan mielipiteen perusteella arvioitiin, mihin kyselylomakkeen hymiökohtaan mielipide sopi parhaiten. Tällä tavoin haastattelujen tulokset saatiin sovitettua yhteen muiden työn hoivakotien tuloksiin. Asukkaiden antamat palautteet kirjattiin ylös haastattelujen aikana. Lounaan alkaessa tehtiin havaintoja asukkaiden ruokahuonon, sosiaalisuuteen ja syömättä jätetyn ruoan määrään liittyen. Hoivakotien henkilökunta annosteli ruoat ja he kantoivat annokset asukkaille pöytiin. Osa asukkaista nautti lounaansa omissa huoneissaan liikuntakyvyn rajoitteisuuden vuoksi.

#### 4.4 Tutkimuksen tulokset ja yhteenveto

**Taustatiedot.** Kyselyyn vastasi yhteensä 31 hoivakotien asukasta, joista 17 oli Hyllykalliokodista, Onnelasta kuusi ja Teponkartanosta kahdeksan. Henkilökunnalta vastauksia saatiin yhteensä 26 kappaletta, joihin oli kirjoitettu myös runsaasti vapaata palautetta.

**Ruoan maku.** Kyselylomakkeiden kolme eri hymiötä vastasivat lomakkeissa arvoja ”hyvä”, ”menettelevä” ja ”kehno”. Taulukosta 1 näkee, että valtaosa asukkaista koki ruoan maun mielekkäänä, eivätkä he kokeneet paljoakaan tarvetta niiden muokkaukseen. Asukkaat kokivat, että ruoka, jota he saavat, on tuttua suomalaista perusruokaa, joka tuo kylläisyyden tunteen aina. Haastatteluissa ja palautteissa ilmeni kuitenkin hieman huomautuksia ja toiveita ruokaan liittyen. Niinkään ruokien pääraaka-aineessa, eli lihassa, ei ilmennyt suuria muutoksen tarpeita, vaan epäkohdat kohdistuivat enimmäkseen ruokien lämpimiin kasviksiin ja salaatteihin. Lämpimät kasvikset olivat välillä olleet liian kovia ja yksitoikkoisia ikääntyneille nautittaviksi heikentyneen purenta- ja nielemiskyvyn vuoksi. Myös salaatit olivat olleet välillä liian karkeita ikääntyneiden nautittavaksi ja niihin toivottiinkin salaatinkastiketta lisäksi.



Taulukko 1 Hoivakotien asukkaiden mielipiteet ruoan mausta. n=31

<i>Ruoan maku</i>	Hyvä	Menettelevä	Kehno	Vastauksia yhteensä:
Hyllykallio-koti	41 % (7)	59 % (10)	0	17
Onnela	83 % (5)	17 % (1)	0	6
Teponkartano	87,5 % (7)	12,5 % (1)	0	8

**Ruoan ulkonäkö.** Taulukosta 2 käy ilmi, että asukkaat olivat tyytyväisiä tarjotun ruoan ulkonäköön ja kokivat sen miellyttäväksi. Ikääntyneet eivät kaipaa ylellisiä fine-dining-annoksia, vaan tuttuja ja kodintuntuksia annoksia. Muutama kyselyyn vastaaja ilmoitti kaipaavansa ruokaa enemmän väriä, jos päivän lounaan eri komponentit ovat saman värisiä.

Taulukko 2. Hoivakotien asukkaiden mielipiteet ruoan ulkonäöstä. n=31

<i>Ruoan ulkonäkö</i>	Hyvä	Menettelevä	Kehno	Vastauksia yhteensä:
Hyllykallio-koti	47 % (8)	53 % (9)	0	17
Onnela	100 % (6)	0	0	6
Teponkartano	100 % (8)	0	0	8

**Annoskoko.** Asukkaat saivat paljolti itse päättää, nauttivatko he normaalin vai pienemmän annoksen ruokaa. Tämä menetelmä oli käytössä pääasiassa Hyllykallio-kodissa, sillä monet asukkaat tiesivät itsenäisesti, paljonko syövät. Onnelassa ja Teponkartanossa pääasiassa henkilökunta annosteli kaikki ruoat ja hoitajat kuljettivat tarjottimet pöytiin nautittavaksi. Jotkut asukkaat myös kantoivat itse tarjottimensa. Taulukosta 3 käy ilmi, että asukkailla ei juurikaan ilmennyt moitteita annoskoon liittyen, koska he saivat sen itse päättää. Kuitenkin henkilökunta pääasiassa annosteli ateriat normaalin annoskoon mukaan, varsinkin, kun hoitajat tarjosivat tarjottimet potilaiden eteen. Tästä voi myös päätellä muutaman poikkeuksen annoskoihin liittyen, sillä pari tutkimukseen vastannutta ilmoitti, että annoskoot ovat liian

suuria. Iän myötä ruokahalu heikkenee, eivätkä ikääntyneet välttämättä jaksanut nauttia yhtä suuria annoksia kuin ennen. Henkilökunta varmisti vielä aterioiden jälkeen, että täytyikö asukkaahan vatsa.

Taulukko 3 Hoivakotien asukkaiden mielipiteet ruokien annoskoosta. n=31

<i>Annoskoko</i>	Hyvä	Menettelevä	Kehno	Vastauksia yhteensä:
<b>Hyllykallio-koti</b>	76 % (13)	12 % (2)	12 % (2)	17
<b>Onnela</b>	67 % (4)	33 % (2)	0	6
<b>Teponkarto</b>	100 % (8)	0	0	8

**Ruokailutilat ja asukkaiden sosiaalisuus.** Hoivakotien ruokailutilat olivat hyvin kodikkaita. Seiniä koristivat vanhat taulut, jotka esittivät maalaismaisemia ja kukkaasetelmia. Ruokailutilojen lipastojen päällä ja pöydillä oli esillä vanhan ajan astias-toa ja esineitä, kuten puulaatikoita ja puuastioita. Hoivakotien asukkaat pitivät ruokailutilojen sisustuksesta ja sanoivat sen tuovan heille myös kodikkuuden ja turvallisuuden tunnetta. Jotkut asukkaat kiinnittivät paljon huomiota ruokailutilojen pöytäliinojen väreihin ja kukka-asetelmiin. Lisäksi erityisesti Teponkartanon asukkaille oli tärkeää, että tiloissa soi musiikkia. Onnelan ruokailutiloissa oli myös televisio, josta esitettiin iskelmäkanavaa. Hyllykalliokodissa asukkaille oli merkittävänä oma istumajärjestys ja he olivatkin siitä hyvin tärkeitä.

**Hävikki ja sen hyödyntäminen.** Hoivakotien henkilökunnan mukaan hävikkiä jää usein lounaalta ja päivälliseltä. Hävikin määrä vaihtelee paljonkin ruoasta riippuen. Onnelan henkilökunnan mukaan hävikin osuus voi olla jopa 6 – 10 kg/ateria. Ei tosin ole varmuutta, onko kyseessä arvio vai onko määrä punnittu. Hyllykalliokodin ja Teponkartanon henkilökunnan mukaan hävikin määrä on hyvin vaihtelevaa, jonka takia hävikin määrää on vaikea keskiarvioida. Hoivakotien henkilökunnat kuitenkin ilmoittivat, että hävikki ei ole peräisin asukkaahan lautaselta, vaan enemmänkin ruoan jakelussa ylijäänyttä ruokaa. Tälle on olemassa monia syitä, mutta suurimmaksi syyksi epäiltiin, että asukkaiden ruokahalua on lähes mahdotonta arvioida, eivätkä

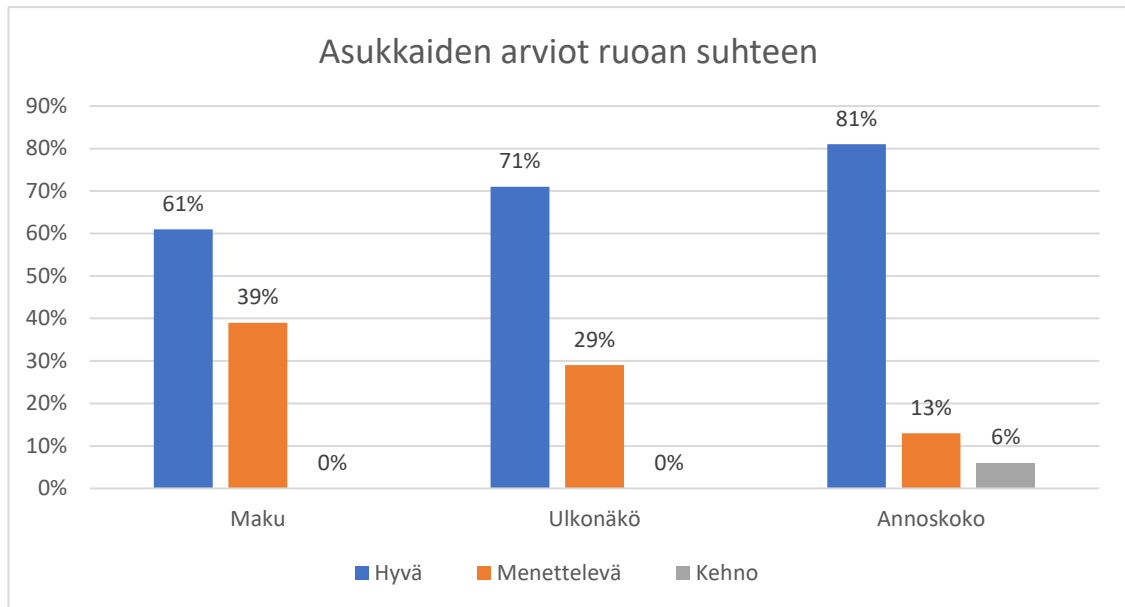
asukkaat välttämättä itsekään osaa arvioida, onko heillä nälkä. Valtaosa hoivakotien asukkaista oli naisia, joilla on pienempi ruokahalu, kuin miehillä.

Lämpimänä tarjottavaa ruokaa ei juurikaan käytetty uudelleen hoivakodeissa, mutta esimerkiksi kiisseleitä ja salaatteja pystyttiin tarjoamaan hoivakodeissa uudelleen. Kiisseleitä ja kananmunia tarjottiin uudelleen esimerkiksi seuraavana päivänä aamupuuron kanssa. Salaatteja kyettiin tarjoamaan uudelleen, esimerkiksi päivällisellä tarjottavan laatikko- tai kiusausruoan lisukkeena. Hyllykalliokoti tosin ilmoitti, etteivät he hyödynnä hävikkiä millään tavoin.

**Vapaa palaute.** Sekä hoivakotien asukkaat, että myös henkilökunta antoivat haastattelujen ja lomakkeiden yhteydessä myös vapaata palautetta, jotka koottiin yhdeksi omaksi lomakkeeksi (liite 3). Vapaasta palautteesta kävi ilmi hoivakotien asukkaiden ja henkilökunnan mielipiteitä saaduista ruokapalveluista ja mahdollisista toiveista ruokien suhteen.

#### 4.5 Tutkimuksen yhteenveto ja kehittämisisideat

Asukkailta saatiin yhteensä palautetta 31 kappaletta ja henkilökunnalta yhteensä 26. Tulosten perusteella Hyllykalliokodin, Onnelan ja Teponkartanon asukkaat ovat pääasiassa tyytyväisiä Seinäjoen keskussairaalan ravintokeskuksen tarjoamiin ruokapalveluihin kuten kuvioista 1. ilmenee. Vastaajista 61 % ei havainnut ruoissa mitään korjattavaa tai muutettavaa. Asukkaat kokivat, että ruoka on maittavaa ja perinteistä. Hoivakodin henkilökunta olikin sitä mieltä, että ikäihmiset eivät halua eksoottisia kasvisruokia eivätkä vieraista kulttuureista peräisin olevia ruokia, vaan turvallisia, kotimaisia ja lapsuudesta tuttuja ruokia. Huolimatta siitä, että työn tuloksissa ilmenneet muutos- ja kehittämistoiveet jäivät vähäisiksi, kannattaa niihin kehittää huomiota. Tällä tavoin asiakastyytyväisyyttä saadaan kehitettyä entistä paremmaksi. Lisäksi pienet ja vähäiset muutokset ovat huomattavasti helpommin toteutettavissa.



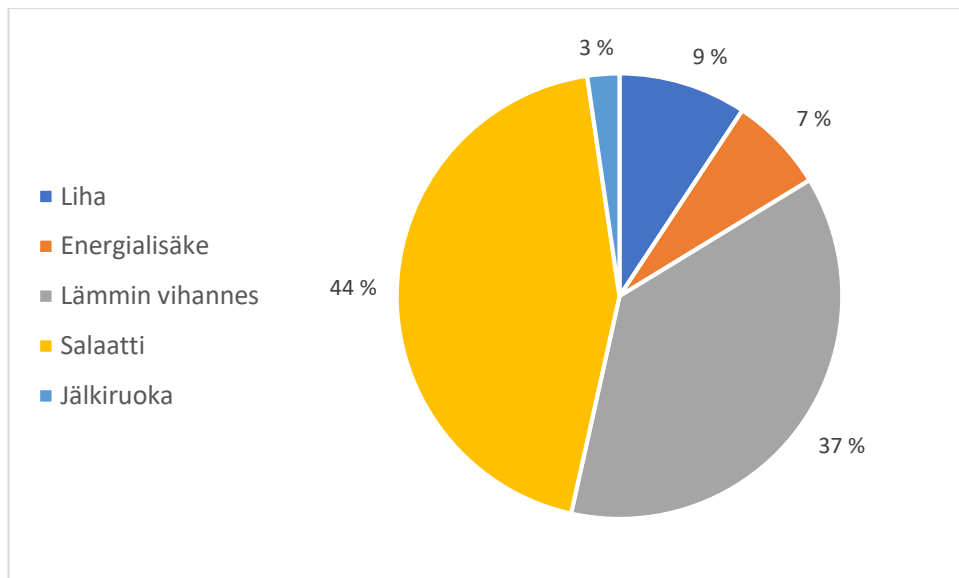
Kuvio 1 Hoivakotien asukkaiden mielipiteet ruoasta. n=31.

Lähes jokaisessa hoivakodissa koettiin salaattit liian karkeiksi, mikä hankaloittaa joidenkin ikääntyneiden pureskelu- ja nielemiskykyä. Salaattit toimitetaan myyjiltä keskussairaalan keittiölle valmiina raasteina, joten raasteiden koostumukseen ei enää juurikaan voida muuten vaikuttaa. Keittiön kannattaa varmistaa, onko tukkumyyjiltä mahdollista saada salaatteja hienompina raasteina. Monissa hoivakodeissa toivottiinkin, että salaatin kanssa tarjottaisiin salaatinkastiketta. Kastiketta ei välttämättä edes tarvitsisi valmiiksi sekoittaa salaatin joukkoon, vaan ruokaa noudettaessa linjastossa voisi olla esillä salaatinkastikepulloja, joista asukkaat tai hoitajat voisivat annostella kastiketta salaatteihin lisäämään makua ja pehmentämään salaatin rakennetta.

Liharuoissa ei ilmennyt suurien muutoksien tarvetta muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. Esimerkiksi Hyllykallion asukkaat olivat sitä mieltä, että kanaa on ollut tarjolla liian usein, joten sen tarjoamista voisi hieman harventaa. Lisäksi ruokapalvelujen tarjoajan kannattaa kiinnittää huomiota lihan kypsennysmenetelmiin, sillä liian kuiva tai sitkeä liha ei takaa laadullista lopputulosta. Lisäksi perunoiden ja lämpimien kasvien riittävä kypsytys kannattaa aina varmistaa, testaamalla vaikka useamman kerran. Ruokalistalla on myös pari hieman mausteisempaa ruokaa, kuten

lihafondilla maustettu riistakeitto, jotka eivät välttämättä ole kaikkien ikääntyneiden mieleen. Ikääntyneet kokivatkin, että liian mausteiset ruoat ovat kovin täyttäviä ja voimakkaan makuisia, erityisesti päivällisellä. Hoivakotien asukkaille voisikin keilla tarjota joitakin kevyempiä vaihtoehtoja päivälliseksi, kuten puuroja tai erilaisia sosekeittoja. Lisäksi iltapaloille toivottiin enemmän vaihtelevuutta. Tätä voisi mahdollistaa esimerkiksi lisäämällä iltapalalistalle vaihtoehtoja, joita on ollut harvemmin tarjolla, kuten lihapiirakoita ja pieniä suolaisia piirakoita.

Hoivakotien henkilökunnalta saatujen palautteiden mukaan asukkaat ovat enimmäkseen tyytyväisiä saamiinsa ruokapalveluihin. Vaikka kaikki ruoat eivät aina ole kaikkien mieleen, ei ruoan laadussa ole ollut juurikaan huomautettavaa. Erityisesti keittiöhenkilökunnan mielestä ruoka on saapuessa sopivan lämpöistä heti tarjottavaksi ja lähetetty ruokamäärä on lähes poikkeuksetta ollut riittävä. Henkilökunnan mukaan ruoan kuljetukseen ja lämpötilan mittauksiin ei ole tarpeellista tehdä muutoksia. Henkilökunnalta kysyttäessä, mitä asukkailta lautaselle jäänyt ruoka yleensä on, vastaus oli yksimielisesti, että lämmin vihannes ja kylmä salaatti. Kuviosta 2 ilmenee henkilökunnan mielipiteitä lautaselle jääneestä ruoasta. Koska vastaajat saivat valita useamman vaihtoehdon, vastauksia kertyi tähän kysymykseen yhteensä 43 kappaletta.



Kuvio 2 Lautaselle jääneen ruoan laatu. n=43.

Hoivakotien asukkaiden toiveruokien perusteella erityisesti monet vanhemman ajan suomalaiset ruoat, kuten piimävelli ja silakkalaatikko ovat heidän suosiossaan. Hoivakodeille voisikin järjestää esimerkiksi teemapäivän kerran viikossa, jolloin heille tarjottaisiin päivälliseksi vanhan ajan perinneruokia. Kaikkia ruokia ei välttämättä tarvitse itse valmistaa, vaan tukkumyyjiltä voisi tarvittaessa tilata myös valmiita ruokia.

Yhteenveto kehittämissideoista:

- Salaatinkastiketta tarjolle.
- Tarkkuutta aterioiden lisukkeiden kypsennysaikoihin.
- Tarkkuutta lihan kypsennykseen.
- Tarkkuutta ruokien annosteluun hävikin vähentämiseksi.
- Mahdollisia teema-aterioita ruokalistoille.
- Vaihtelevuutta kasviksiin ja iltapaloille.
- Mausteisten ruokien muokkaus tai niiden poistaminen listalta.

## 5 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Seinäjoella toimivien Hyllykalliokodin, Onnelan ja Teponkartanon hoivakotien asukkaiden tyytyväisyyttä Seinäjoen keskussairaalan tarjoamiin ateriapalveluihin. Työn tarkoituksena oli myös selvittää ateriapalveluissa ilmeneviä epäkohtia ja miettiä myös niille mahdollisia kehittämideoita. Kyseistä tutkimustyötä ei ollut vielä kertaakaan aiemmin toteutettu, joten työllä oli paljon merkitystä myös työn toimeksiantajalle. Työssä käytettyjen menetelmien avulla työn tavoitteisiin päästiin.

Työn tekeminen oli monivaiheinen ja mielenkiintoinen kokemus. Vaikka kyseessä olikin tutkimustyö, palautteiden ansiosta syntyi myös erilaisia kehittämideoita ruokapalvelujen parantamiseksi. Ikääntyneiden kanssa työskentely oli erittäin mielekästä ja heitäkin selkeästi kiinnosti kyseinen tutkimustyö, sillä haastattelujen yhteydessä monet innostuivat myös tuomaan ilmi omia ideoitaan tai toiveitaan ruokapalveluihin liittyen.

Teoreettinen viitekehys koostui ruokapalvelujen tarjoamisesta ja ikääntyneiden hoivakodeissa asumisesta ja ruokailuun vaikuttavista tekijöistä. Viitekehysten koostamisessa ilmeni jonkin verran haasteita, sillä *Ruoka- ja ateriapalveluiden tuottaminen* – on käsitteenä hyvinkin laaja ja siinä on otettava monta eri asiaa huomioon palvelun edellytyksistä hävikkiin. Lisäksi laki on esittänyt omat vaatimuksensa ja edellytyksensä elintarvikepalveluille ja vanhushpalveluille.

Vaikka tuloksissa ilmeni paljon hyviä asioita ja hyviä kehittämideoita syntyi haastattelujen pohjalta, vastausten määrät jäivät kuitenkin vähäisiksi. Esimerkiksi Hyllykalliokodissa lounasti haastattelupäivänä 30 henkilöä ja vastauksia saatiin heitä 17 kappaletta eli 57 % hoivakodin asukkailta. Onnelan ja Teponkartanon vastaajaluvut olivat hieman pienemmät. Onnelan asukkaista 26 % vastasi tutkimukseen ja Teponkartanolta saatiin 27 % asukkailta vastauksia. Yhteensä siis ainoastaan kaikkien hoivakotien asukkaista 37 % vastasi tutkimukseen. Tämän takia tutkimuksen tulosten luotettavuus kärsi hieman. Oli kuitenkin jo tutkimuksen alussa tiedossa, että monikaan hoivakotien asukkaista ei ole kykeneväinen vastaamaan tutkimukseen. Lisäksi lounastunti oli loppujen lopuksi melko lyhyt aika suorittaa haastatteluja, joten haastatteluja voisi tulevaisuudessa toteuttaa useamman ruokailun aikana. Tästä

kuitenkin ilmeni haasteena se, että haastattelijan tulisi tarkkaan muistaa, keitä asukkaita hän on jo haastatellut, ettei joitakin asukkaita haastatella vahingossa useampaan kertaan. Haastatteluihin oli hyvä varata hyvin aikaa, sillä se loi paremmat mahdollisuudet tulosten saamiselle ja uusien näkökulmien avaamiselle. Lisäksi haastattelun avulla myös ikääntyneille luotiin turvallisuuden tunnetta paperilta lukemisen sijaan.

Tarvittavat muutokset eivät olleet suuria, mutta toimeksiantaja voi näiden tulosten perusteella miettiä mahdollisia muutostoimia ruokaan liittyen. Salaatin ohelle voisi lisätä salaatin kastiketta tai miettiä, tarvitseeko kylmää salaattia välttämättä tarjota aterioilla, sillä jokaiselle lämpimälle aterialle sisältyy lämpimät kasvikset. Keittäjien kannattaa kiinnittää huomiota erityisesti lihojen ja kasvien kypsennyksen laadun takaamisen vuoksi. Hoivakotien asukkaat ja henkilökunta olivat yhtä mieltä siitä, että runsaasti maustetut ruoat eivät ole juurikaan asukkaiden mieleen. Tämä oli periaatteessa ymmärrettävää asukkaiden ikään ja tottumuksiin nähden. Kuitenkin joidenkin käsitysten mukaan arvellaan, että ikääntyneiden makuaistin heikentyessä heille tarjottava ruoka saisi olla mausteisempaa. Jokaisella on kuitenkin olemassa oma arvionsa tähän liittyen. Toimeksiantajan kannattaa myös harkita erilaisten teemaviikkojen tai -päivien järjestämistä ikääntyneiden toivomia perinneruokia ajatellen. Näitä perinneruokia ei välttämättä aina tarvitsisi valmistaa alusta asti itse resursseista ja käytettävästä ajasta riippuen, vaan niitä voisi myös tilata myyjiltä valmiina tai puolivalmisteina.

Vaikka tutkimuksen tulokset jäivätkin odotetusti hieman vajaiksi, yhdessä hoivakodin asukkailta ja henkilökunnalta saatujen palautteiden ansiosta, saatiin työn tuloksena luotua selkeä kokonaiskuva keskussairaalan keittiön tarjoavien ruokapalveluiden soveltuvuudesta hoivakodeille. Haastateltavien vireystila oli arvion mukaan hyvä ja henkilökunnan opastuksen avulla tulosten luotettavuus nousi. Tulosten perusteella erityisesti asukkaat ovat tyytyväisiä saamiinsa ruokapalveluihin. Myös henkilökunnan mielestä asukkaat nauttivat saamastaan ruoasta ja kokevat sen tuovan kylläisyyden tunnetta. Kaikki eivät tietenkään voi pitää kaikista ruoista, mutta asukkailta ja henkilökunnalta saadut tulokset palaute olivat hyvin rakentavaa ja niiden



pohjilta voidaan tarvittaessa miettiä kehitysideoita. Tosin ruokien maittavuuteen vaikuttivat varmasti myös riittävä lepo, mielentila ja lääkkeet, joilla on suuret merkitykset ruokahaluun ja ruoan makuun.

## LÄHTEET

- A 1367/2011. Maa- ja metsätalousministeriön asetus ilmoitettujen elintarvikehuoneistojen elintarvikehygieniasta.
- A 321/2006. Valtioneuvoston asetus elintarvikevalvonnasta.
- Ateriapalvelut. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Turku. [Viitattu 8.8.2019]. Saatavana: <https://www.turku.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/koti-ja-asumispalvelut/vanhusten-avopalvelut-kotihoit-7>
- Attendo. Ei päiväystä. Seniorikodit. [Verkkosivu]. [Viitattu 19.8.2019]. Saatavana: <https://www.attendo.fi/seniorikodit>
- Esperi. Ei päiväystä. Esperi Hoivakoti Teponkartano, Seinäjoki. [Verkkosivu]. [Viitattu 19.8.2019]. Saatavana: <https://www.esperi.fi/hoivakodit-ikaihmisille/esperi-hoivakoti-teponkartano-seinajoki>
- Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. [Viitattu 29.8.2019]. Saatavana: <http://www.epshp.fi/sairaanhoitopiiri>
- Fimea. Ei päiväystä. Iäkkäiden lääkehoito. [Verkkosivu]. [Viitattu 24.5.2019]. Saatavana: [https://www.fimea.fi/vaestolle/iakkaiden\\_laakehoito](https://www.fimea.fi/vaestolle/iakkaiden_laakehoito)
- Forss, P. & Vatula-Pimiä, M. 2014. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. 5. uud. p. Porvoo: Edita Publishing Oy.
- FSD. 26.8.2010. Kyselylomakkeen laatiminen. [Verkkosivu]. [Viitattu 10.8.2019]. Saatavana: <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>
- Haapanen, A. & Jalava, T. 2014. Ruokapalvelukartoitus 2014. [Verkkosivut]. [Viitattu 3.9.2019]. Vaatii käyttöoikeuden.
- Hävikkiruoka. Ei päiväystä. [Verkkokirja]. Ruokavirasto. [Viitattu 15.8.2019b]. Saatavana: <https://www.ruokavirasto.fi/yriytykset/elintarvikeala/elintarvikealan-yhteiset-vaatimukset/havikkiruoka/>
- Hävikkiviikko. Ei päiväystä. Tietoa ruokahävikistä. [Verkkosivu]. [Viitattu 14.8.2019]. Saatavana: <https://havikkiviikko.fi/tietoa-ruokahavikista/>
- Ikääntyneen ruokavalio. Ei päiväystä. [Verkkokirja]. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. [Viitattu 27.8.2019]. Saatavana: [https://www.epshp.fi/files/9613/ikaantyneen\\_ruokavalio.pdf](https://www.epshp.fi/files/9613/ikaantyneen_ruokavalio.pdf)

- Jyväskylä, S. 27.4.2016. Ikääntyneen ravitseminen, liikunta ja erityispiirteet. [Verkkopublication]. [Cited 27.8.2019]. Available: <http://www.satasairaala.fi/tutkijoille/tutkimus-ja-kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/yhteivoiminkotona/Documents/Akseli,%20Ravitsemuskoulutus%202.5.2016,%20materiaali.pdf>
- Ketola, M. 1.11.2016. Ruokapalvelun haasteet osana ikääntyneen hyvän ravitsemuksen toteutusta. [Verkkopublication]. [Cited 30.5.2019]. Available: [https://www.gery.fi/site/assets/files/1239/maarit\\_ketola-ruokapalvelun\\_haasteet.pdf](https://www.gery.fi/site/assets/files/1239/maarit_ketola-ruokapalvelun_haasteet.pdf)
- Kokki. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Ammattinetti. [Cited 10.9.2019]. Available: [http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/621\\_ammatti?link=true](http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/621_ammatti?link=true)
- Kärkkäinen, I. 5.5.2010. Lähiruoka ja julkisen sektorin ruokapalvelut. [Cited 3.9.2019]. Available: <https://www.opintokeskusvisio.fi/wp-content/uploads/2018/07/julkisen-sektorin-ruokapalvelut.pdf>
- L 980/2012. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista.
- L. 30.12.2014/1301. Sosiaalihuoltolaki.
- Lähdesmäki, L & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi: Hoitaja toimintakyvyn tukijana. 2. uud. p. Porvoo: Bookwell Oy.
- Mursu, J. & Jyrkkä, J. 2013. Hyvä ravitseminen tukee iäkkäiden lääkehoidon onnistumista. [Verkkolehtiartikkeli]. Sic (2). [Cited 24.5.2019.] Available: [http://sic.fimea.fi/2\\_2013/hyva\\_ravitseminen\\_tukee\\_iaekkaiden\\_laakehoidon\\_onnistumista](http://sic.fimea.fi/2_2013/hyva_ravitseminen_tukee_iaekkaiden_laakehoidon_onnistumista)
- Mäkelä, K. 2019. Ravitsemispäällikkö. EPSHP. Luento. 10.9.2019.
- Nuutinen, O. Siljamäki-Ojansuu, U. Mikkonen, R. Peltola, T. Silaste, M-L. Uotila, H. & Sarlio-Lähteenkorva, S. 2010. Ravitsemushoito - Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. [Verkkopublication]. Available: [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveyttiedistava-ruokavalio/ravitseminen-ja-ruokasuositukset/ravitsemushoito\\_nettili\\_2.painos.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveyttiedistava-ruokavalio/ravitseminen-ja-ruokasuositukset/ravitsemushoito_nettili_2.painos.pdf)
- Packalén, L., Dahlsted, M-L., Eloranta, L., Hakala-Lahtinen, P., Kerkkonen, R., Lausmaa, P-R., Nuutila, J. Pursiainen, I., Saarinen, M., Söderström, M., Yli-luoma, R., Leminen, K. & Peltola, J. Ei päiväystä. Ruokapalvelujen kansallisen laatutyön toimintamalli. [Verkkopublication]. [Cited 3.9.2019]. Available: [http://www.laatuketju.fi/laatuketju/www/fi/liitetiedostot/ruokapalvelut/kansallisen\\_laatutyon\\_toimintamalli.pdf](http://www.laatuketju.fi/laatuketju/www/fi/liitetiedostot/ruokapalvelut/kansallisen_laatutyon_toimintamalli.pdf)

- Puranen, T & Suominen, M. 2012. Ikääntyneen ravitseminen: opas ravitsemuksen arviointiin ja ravitsemushoitoon. Trinket Oy,
- Ravitsemuslaadun perusvaatimukset ruokapalveluissa. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Ruokavirasto. [Viitattu 6.9.2019c]. Saatavana: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja--ja-ammattilaismateriaali/ravitsemuslaadun-perusvaatimukset-ruokapalveluissa/>
- Ruoka-apuun luovutettavat elintarvikkeet. 2017. [Verkkojulkaisu]. Ruokavirasto. [Viitattu 15.8.2019a]. Saatavana: [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tieto-meista/asiointi/oppaat-ja-lomakkeet/yritykset/elintarvikeala/elintarvikehuoneistot/eviran\\_ohje\\_16035\\_2\\_fi\\_ruokaapu.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/tieto-meista/asiointi/oppaat-ja-lomakkeet/yritykset/elintarvikeala/elintarvikehuoneistot/eviran_ohje_16035_2_fi_ruokaapu.pdf)
- Ruokapalvelut. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. [Viitattu 30.8.2019]. Saatavana: [http://www.epshp.fi/yksikoiden\\_sivut/tukipalvelut/ruokapalvelut](http://www.epshp.fi/yksikoiden_sivut/tukipalvelut/ruokapalvelut)
- Soite. Ei päiväystä. Senioriasumisen kriteerit 1.1.2019 alkaen. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 19.8.2019]. Saatavana: [https://www.soite.fi/media/Soite\\_senioriasuminen\\_kriteerit\\_01012019alkaen.pdf/format-pdf](https://www.soite.fi/media/Soite_senioriasuminen_kriteerit_01012019alkaen.pdf/format-pdf)
- Sosiaali- ja terveyslautakunta. 8.3.2018. Ympäri vuorokautisen Tehostetun palveluasumisen myöntämisen kriteerit. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 19.8.2019]. Saatavana: [https://www.seinajoki.fi/material/attachments/seinajokifi/sosiaalijaterveys/ikaantyvienpalvelut/palveluasuminen/KrOZYkqjT/TEHOSTETUN\\_PALVELUASUMISEN\\_MYONTAMISEN\\_KRITEERIT\\_8\\_3\\_2018.pdf](https://www.seinajoki.fi/material/attachments/seinajokifi/sosiaalijaterveys/ikaantyvienpalvelut/palveluasuminen/KrOZYkqjT/TEHOSTETUN_PALVELUASUMISEN_MYONTAMISEN_KRITEERIT_8_3_2018.pdf)
- Sosteri. 25.4.2018. Ateriapalvelu. [Verkkosivu]. [Viitattu 8.8.2019]. Saatavana: <https://www.sosteri.fi/palvelut/sosiaalipalvelut/sosiaalipalvelut-ikaantyneille/kotihoito/kotihoidon-tukipalvelut/ateriapalvelu/>
- Suominen, M. & Jyväkorpi, S. 2012. Ikääntyneen ravitseminen ja ruokapalvelut: suunnittelu ja toteutus. Trinket Oy.
- Suominen, M., Finne-Soveri, H., Hakala, P., Hakala-Lahtinen, P., Männistö, S., Pitkälä, K., Sarlio-Lähteenkorva, S. & Soini, H. 2010. Ravitsemussuosituksia ikääntyneille. [Verkkojulkaisu]. Saatavana: <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ikaantyneet.suositus-3.pdf>
- Talentia. Ei päiväystä. Ammattitaito ja osaaminen. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.9.2019]. Saatavana: <https://www.talentia.fi/tyoelamainfo/hyvan-tyopaikan-kriteerit/ammattitaito-ja-osaaminen/>
- Terveysnetti. Ei päiväystä. Muistisairaus ja ravitseminen: Vajaaravitsemuksen tunnistaminen ja ehkäisy. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 24.6.2019]. Saatavana: [http://terveysnetti.turkuamk.fi/muistisairaus\\_ja\\_ravitsemus.pdf](http://terveysnetti.turkuamk.fi/muistisairaus_ja_ravitsemus.pdf)

- THL. 11.3.2019. Kotona asumisen ratkaisuja. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.7.2019]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/ikaantuminen/kotona-asumisen-ratkaisuja>
- THL. 16.10.2018. Kotihoito ja muu kotiin tarjottava tuki. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.7.2019]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/ikaantuminen/kotona-asumisen-ratkaisuja/kotihoito-ja-muu-kotiin-tarjottava-tuki>
- Torvi, A. 2019. Ravitse myös mieltä. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.8.2019]. Saatavana: [http://www.voimaaruuasta.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=12&Itemid=118](http://www.voimaaruuasta.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=12&Itemid=118)
- Valve, R., Itkonen, S., Huhtala, M., Jämsén, P., Mertanen, E., Mäkeläinen, P., Paavola, S., Raulio, S., Suominen, M. & Tuikkanen, R. 2018. Valtioneuvoston selvitys ja tutkimustoiminta: Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 73/2018. Saatavana: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161211/73-2018-ikaihminen%20ruokapalvelut%20muuttuvassa%20toimintaymparistossa.pdf>
- Vernerinen. 9.1.2019. Ikääntymisen määrittely. [Verkkosivu]. [Viitattu 16.5.2019]. Saatavana: <https://verneri.net/yleis/ikaantymisen-maarittely>

## **LIITTEET**

Liite 1. Kyselylomake hoivakodin asukkaille

Liite 2. Kyselylomake hoivakodin henkilökunnalle

Liite 3. Asukkaiden ja henkilökunnan antama vapaa palaute ja toiveet

**Liite 1. Kyselylomake hoivakodin asukkaille**

Onko ruoka mielestäsi maukasta?



Näyttääkö ruoka mielestäsi hyvältä?



Onko aterian annoskoko mielestäsi hyvä?



## Liite 2. Kyselylomake hoivakodin henkilökunnalle

Hei! Olen kolmannen vuoden restonomiopiskelija ja teen opinnäytetyötä ikääntyneiden ihmisten ruokailuun liittyen. Arvostaisin kovasti, jos vastaisit tähän kyselyyn, jonka avulla saan tietoa ja palautetta hoivakodin asukkailta ja henkilökunnalta.

Arvioi seuraavia asioita omien havaintojesi perusteella.

### 1. Olen:

Hoitohenkilökuntaa

Keittiöhenkilökuntaa

Muu

### 2. Onko ruoka ollut asukkaiden mielestä maukasta?

Kyllä, aina

Useimmiten

Harvoin

Ei koskaan

Jos ei, mistä tämä on mahdollisesti johtunut?

---

---

---

### 3. Onko ruokien annoskoko ollut hyvä?

Kyllä, sopiva

Ei, liian suuri

Ei, liian pieni

### 4. Mitä syömättä jätetty ruoka yleensä on? (Alleviivaa yksi tai useampi)

Liha/kala

Energialisäke

Lämmin vihannes

Salaatti

Jälkiruoka

(Jatkuu toisella puolella)



**5. Hyödynnetäänkö hävikkiä? Miten?**

---

---

---

**6. Ovatko ruokien lämpötilat olleet ruokien saapuessa sopivia (+60°C)?**

Kyllä

Useimmiten

Harvoin

**7. Haluaako henkilökunta ohjeistusta lämpötilojen mittaukseen/seurantaan?**

Kyllä

En osaa sanoa

Ei ole tarpeen

Vapaa palaute:

---

---

---

---

Kiitos paljon palautteestasi!

### Liite 3. Asukkaiden ja henkilökunnan antama vapaa palaute ja toiveet

- "ruoka maukasta ja monipuolista"
- "täällä on aina hyvä ruoka"
- "paljon ruokia, joita en ole kotona koskaan tehnyt"
- "lämmin kasvislisäke jää usein lautaselle, ehkä vaihtelua siihen kaivattaisiin ja pientä maustamista"
- "lihakastikkeet ovat olleet hyviä ja niitä on ollut sopivasti"
- "muusista tykätään"
- "kiisselit hyviä"
- "pizza maistuu hyvälle"
- "päivällistä voisi tulla enemmän varsinkin, jos on sama sosemaisille"
- "liha ollut joskus kuivaa, kanaa liian usein"
- "perunat ja lämpimät vihannekset joskus olleet kovia"
- "salaatti liian karkeaa"
- "salaatinkastiketta toivotaan"
- "kotikaljaa toivotaan"
- "perunamuusi on lempparia"
- "mausteiset ruoat eivät ole meneviä, esim. riistakeitto"
- "iltapalalle vaihtelua 6x"
- "vaihtelua pirtelöille ja viilille"
- "iltapalalle grahampiiirakkaa ja hampurilaisia"
- "karjalanpiirakoita iltapalaksi turhan usein"
- "piirakkaa iltapalaksi, esim. tonnikala, kinkku"
- "perinneruokia voisi olla joskus"

Ruokia, joita hoivakotien asukkaat toivovat: kaljavelliä, klimppisoppaa, makaroni- ja maksalaatikkoo, silakkapihviä, silakkalaatikkoo ja kaaliruokia.