



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu



South-Eastern Finland
University of Applied Sciences

PLEASE NOTE! THIS IS A PARALLEL PUBLISHED VERSION / SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE

This is an electronic reprint of the original article.

This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Author(s): Tuikkanen, Riitta

Title: Kotona asuville ikäihmisille tarvitaan uudenlaisia hyvää syömistä tukevia palveluja

Version: Publisher's PDF

Please cite the original version:

Tuikkanen, R. (2021). Kotona asuville ikäihmisille tarvitaan uudenlaisia hyvää syömistä tukevia palveluja. *AmmattikeittiöOsaaja* 1, 31 - 33.

[URL](#)

HUOM! TÄMÄ ON RINNAKKAISTALLENNE

Rinnakkaistallennettu versio voi erota alkuperäisestä julkaistusta sivunumeroiltaan ja ilmeeltään.

Tekijä(t): Tuikkanen, Riitta

Otsikko: Kotona asuville ikäihmisille tarvitaan uudenlaisia hyvää syömistä tukevia palveluja

Versio: Publisher's PDF

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Tuikkanen, R. (2021). Kotona asuville ikäihmisille tarvitaan uudenlaisia hyvää syömistä tukevia palveluja. *AmmattikeittiöOsaaja* 1, 31 - 33.

[URL](#)

TEKSTI: Riitta Tuikkanen, yliopettaja, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
 KUVA: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

KOTONA ASUVILLE IKÄIHMISSILLE TARVITAAN UUDENLAISIA HYVÄÄ SYÖMISTÄ TUKEVIA PALVELUJA

Suomi ikääntyy kovaa vauhtia ja niin myös kotona asuvien seniorikansalaisten joukko. Ikääntyneet haluavat asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään, mutta oman asuinalueen palvelut eivät aina tue kotona asuvien seniorien hyvää syömistä. Näin on erityisesti silloin, kun toimintakyky alkaa heiketä. Kannattaisiko ikääntyneet huomioida nykyistä paremmin ruokaan liittyvien, erityyppisten palveluiden kehittämisessä?

Ikäihmiset asuvat erilaisilla alueilla: osa kaupungin keskustassa, osa taajamassa tai syrjäisellä maaseudulla. Kokemukset palvelujen saatavuudesta, saavutettavuudesta, kiinnostavuudesta ja hyväksyttävyydestä ovat erilaisia asuinalueesta riippuen.

Asuinalueen yhdyskuntarakenne on voinut vuosien saatossa muuttua niin, että erilaiset palvelut, kuten kauppalvelut, ruokapalvelut tai julkisen liikenteen palvelut, ovat kaikkonneet kauaksi kotoa. Palvelujen saavutettavuus on heikentynyt, ja riippuvuus oman auton

käytöstä on lisääntynyt. Kun lääkäri kieltää autolla ajamisen, ei kotoa enää selviydy palveluiden äärelle ilman toisten apua. Ja jos apua ei ole tarjolla, voi seurauksena olla ikääntyneen toimintakyvyn nopea heikkeneminen.

Ikäruoka 2.0 -hankkeessa kehitetään yhdessä palvelujen tarjoajien ja ikääntyneiden kanssa hyvää ravitsemusta, toimintakykyä ja sosiaalista kanssakäymistä tukevia palveluita. Kehitettäviin palveluihin kuuluvat laajasti erilaiset kauppa- ja ravintolapalvelut. Tavoitteena on lisätä palvelujen saatavuutta,

saavutettavuutta, kiinnostavuutta ja hyväksyttävyyttä.

Ikääntyneiden ruokasuositus

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos julkaisivat maaliskuussa 2020 Ikääntyneiden uuden ruokasuosituksen. Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuosituksella edistetään ja tuetaan ikääntyneiden hyvää ravitsemusta.

Suosituksen mukaan hyväkuntoisille ikäihmisille sopivat samat ruokailua



koskevat suositukset kuin muillekin aikuisille. Käytännössä tämä tarkoittaa ruokavaliota, joka sisältää runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä, täysjyväviljaa, riittävästi pehmeää rasvaa, vähän suolaa ja lisättyä sokeria.

Jotta hyvä syöminen on ikääntyneille mahdollista, ruokasuositus ohjaa palvelujen tuottajia järjestämään laadukkaita, ikääntyneiden tarpeisiin perustuvia ruokapalveluja.

Kodin ulkopuolella ruokailu sekä asiointi ruokakaupassa tukevat toimintakyvyn säilymistä

Kun puhutaan ikääntyneiden ruokailusta ja palveluista, keskitytään usein hoivapalvelujen piirissä oleviin kotona asuviin ikäihmisiin tai hoivakotien asukkaisiin. Kuitenkin hyvää syömistä tukevia palveluita tulisi aktiivisesti tarjota jo vasta eläkkeelle jääneille ja vielä hyväkuntoisille ikäihmisille. Hyvää syömistä tukevat palvelut ennaltaeh-

käisevät raihaantumista ja ylläpitävät hyvää ravitsemustilaa, toimintakykyä ja elämänlaatua. Ruoalla voidaan siis vaikuttaa vanhenemiseen.

Ikääntyneiden ruokasuosituksessa todetaan, että ruokakaupassa käynti, ruuanvalmistus, leipominen ja muut ruoanvalmistamiseen liittyvät askareet ovat ikäihmisille toimintakykyä ylläpitävää toimintaa. Kodin ulkopuolella ravintoloissa ja muissa ruokapalveluissa ruokailu sekä asiointi ruokakaupassa tukevat nekin toimintakyvyn säilymistä sekä yhteisöllisyyttä.

Hyväkuntoiset ikäihmisetkin tarvitsevat palveluja

Kotona asuvia hyväkuntoisia ikäihmisiä, jotka eivät vielä käytä paljon kotihoidon palveluita ja joilla vielä on kohtuullisen hyvä toimintakyky, ei saa unohtaa palveluja kehitettäessä. Kun työssäkäynnin aikainen lounasruokailu jää eläköitymisen vuoksi pois päiväoh-

jelmasta ja koko päivän aterioista on vastattava itse, on uudelleenlaillille palveluille tarvetta.

Kun toimintakyky heikkenee, ei kauppaan enää pääse tai ruokakassien kantamiseen ei ole enää riittävästi voimaa. Kaupasta on hankala löytää tuttuja ruokia, tai siellä on vaikea päättää, mikä olisi terveellistä ja hyvää syötävää. Ravintolaan syömään meneminen pelottaa, kun ei tiedä, miten siellä toimitaan.

Tämä voi johtaa negatiiviseen kierreeseen, jossa syöminen heikkenee entisestään. Kun raihaantuminen etenee, ikääntynyt ei jaksa hakeutua toisten ihmisten seuraan eikä ruokakaan maistu. Uusia ikääntyneille sopivia palveluita siis tarvitaan.

Palvelut yhteiselle digialustalle

Kotona asuvan ikäihmisen hyvää ruokailua ja ravitsemusta tukevat palvelut voivat koostua useista erilaisista, alueen

toimijoiden tuottamista palveluista, joita kootaan yhdeksi kokonaisuudeksi. Digitaaliset palvelualustat mahdollistavat erityyppisten palvelujen yhdistämisen ja tekevät palveluita näkyväksi alueella asuville ihmisille.

Ikäntyneiden digitaidot kehittyvät, ja moni toivoo, että tuotteita ja palveluita voi valita ja tilata kotona verkon kautta. Seniorille tämä voi tarkoittaa lisääntynyttä itsemääräämisen tunnetta. Kun itselle sopivat ja mieleiset palvelut ja tuotteet on valittu itse, ne todennäköisesti myös käytetään.

Ruokaostoksille yhdessä

Erilaisia kauppapalveluita tarvitsevat erityisesti ne taajamien ulkopuolella asuvat, joiden kaupat ovat kaukana. Kauppapalvelu ymmärretään usein ruokaostosten toimituksena kotiin, mutta ikäihmisten toiveena on saada apua myös kaupassa käymiseen. Seniorien kanssa voi tutustua verkossa olevan ruokakaupan valikoimiin ja tehdä ostoslistan yhdessä. Samalla on helppo antaa ohjausta ravitsemuksellisesti hyvien ruokien ja välipalojen valinnassa. Ruokaostoksille voidaan mennä yhdessä ja tarjota ikäihmiselle kuljetusta ostoksineen kotiin.

Kauppakassien kotiinkuljetuksen lisäksi kotiin kuljetettavien aterioiden kuljetuspalvelut ovat lisääntyneet kaikissa ikäryhmissä koronaepidemian ai-

kana. Eri alueilla toimii ravintoloiden aterioiden kotiinkuljetuspalveluita ja ruokalähettipalveluja, joita kannattaa kehittää edelleen.

Erityyppisiä ruokailumahdollisuuksia kodin ulkopuolelle

Kodin ulkopuolella ruokaileminen ja samalla muiden ihmisten tapaaminen vaikuttaa positiivisesti ikäihmisten toimintakykyyn. He myös kokevat syövänsä terveellisemmin ja monipuolisemmin kuin yksin kotona aterioidessaan.

Seurakunnat, yhdistykset, ravintolat tai asumisyhteisöt voivat järjestää yhteisöllisiä ruokailuja, joissa tavataan saman ikäisiä ihmisiä. Yhteisöruokailu edellyttää usein eri tahojen yhteistyötä, sillä ruokapalveluiden lisäksi tarvitaan kuljetuspalveluja. Eri toimijoiden yhteistyöllä voidaan paikallisesti muodostaa erilaisia kerhoja tai ruokaseuroja tai -piirejä, joissa yhteiseen ruokahetkeen saadaan lisättyä sosiaalista kanssakäyntiä, kulttuuria tai muuta aktiviteettia.

Useilla paikkakunnilla voi koulusta noutaa edullisesti samana päivänä valmistettua yli jäänyttä kouluruokaa. Kaikki palvelut, jotka vähentävät ruokahävikkiä, ovat hyväksi, mutta palveluja tarjottaessa ja niistä puhuttaessa on hyvä muistaa ikäntyneiden kuten kaikkien asiakkaiden kunnioitava kohtelu. On eri asia viestiä ”ylijäämäruoasta

vanhuksille” kuin ruokahävikin vähentämisestä yhdessä.

Ikäihmiset mukaan palvelujen kehittämiseen

Ikäruoka 2.0 on terveyden edistämisen määrärahalla toteutettava hanke, jossa etsitään pilottialueiden (Jyväskylän keskusta-alue, Juva ja Mäntyharju, Järvenpää) toimijoiden kanssa tapoja kehittää olemassa olevia palveluja ja tuottaa uusia palveluja kotona asumisen tueksi. Hankkeen toiminta pohjautuu uuteen ikäntyneiden ruokasuositukseen.

Hanke tukee palvelujen tuottajia lisäämään palvelujen kiinnostavuutta sekä hyväksyttävyyttä ikäihmisten keskuudessa. Ikäihmiset saavat vinkkejä terveellisten tuotteiden valintaan kaupassa sekä terveellisten ja maukkaiden ruokien järjestämiseen omiin tapahtumiin, vaikka harrastuspäivään tai järjestötoimintaan.

Ikäihmisen osallistuminen on tärkeää, jotta palveluista tulee heidän tarpeitaan tukevia, hyväksyttäviä ja kiinnostavia. Kun palveluita kehitetään yhdessä ja monialaisesti, opitaan toisten palvelutarjonnasta, tuottamisen haasteista ja mahdollisuuksista sekä ikäihmisten tarpeista. Samalla luodaan yhteiskehittämisen malli, jolla palveluita voi kehittää jatkossakin. ■

MONIMUOTOISET RUOKAAN LIITTYVÄT PALVELUT IKÄIHMISTEN YHTEISÖLLISYYDEN JA TOIMINTAKYVYN TUKENA -HANKETTA (Ikäruoka 2.0) toteuttavat yhteistyössä **Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja Gery ry**. Tavoitteena on kehittää kotona asuvien ikäihmisten hyvää ravitsemusta ja sosiaalista kanssakäymistä tukevia palveluita yhdessä kohderyhmän ja ruokaan liittyviä palveluja tuottavien tahojen kanssa. Palveluihin kuuluvat laajasti kauppa- ja ravintolapalvelut. Hanke saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta. Hanke alkoi 1.1.2020 ja päättyy 31.10.2022.

Kirjoittaja ja lisätietoja:

Riitta Tuikkanen, yliopettaja,
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu,
Ikäruoka 2.0 -hankkeen projektipäällikkö,
riitta.tuikkanen@xamk.fi