



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):** Koljonen, Eeva

**Title:** Ikääntyneen ravitsemus ja ruokapalvelut – OPINTOJAKSO VERKKO-OPINTOINA

**Version:** Publisher's PDF

**Please cite the original version:**

Koljonen, E. (2020). Ikääntyneen ravitsemus ja ruokapalvelut – OPINTOJAKSO VERKKO-OPINTOINA. *Ammattikeittiöosaaja*, 3 / 21, s. 27 - 28.

## **HUOM! TÄMÄ ON RINNAKKAISTALLENNE**

Rinnakkaistallennettu versio voi erota alkuperäisestä julkaistusta sivunumeroiltaan ja ilmeeltään.

**Tekijä(t):** Koljonen, Eeva

**Otsikko:** Ikääntyneen ravitsemus ja ruokapalvelut – OPINTOJAKSO VERKKO-OPINTOINA

**Versio:** Publisher's PDF

**Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:**

Koljonen, E. (2020). Ikääntyneen ravitsemus ja ruokapalvelut – OPINTOJAKSO VERKKO-OPINTOINA. *Ammattikeittiöosaaja*, 3 / 21, s. 27 - 28.

# Ikääntyneen ravitseminen ja ruokapalvelut

## -OPINTOJAKSO VERKKO-OPINTOINA



TEKSTI: Eeva Koljonen | KUVAT: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa toteutettiin keväällä 2021 ensimmäinen Ikääntyneen ravitseminen ja ruokapalvelut -opintopaketti verkossa. Opiskelijaryhmä muodostui ravitsemis- ja hoivapalvelujen henkilöstöstä sekä restonomi- ja terveysalan ammattikorkeakouluopiskelijoista. Osaamisen ja palveluiden kehittämistarvetta vaikuttaa olevan. Opintopaketti tarjoaa oppimis- ja keskustelufoorumin eri ammattiryhmille.

### Asiakasymmärrys keskeistä

Ikääntyneet voidaan ryhmitellä toimintakyvyn ja avun tarpeen mukaan:

1. Hyväkuntoiset
2. Kotona asuvat, useita eri sairauksia ja haurastumista, ei ulkopuolista apua
3. Kotihoidon asiakkaat, avuntarvetta päivittäisissä toiminnoissa
4. Ympäri vuorokautisessa hoidossa olevat tarvitsevat apua useissa päivittäisissä toiminnoissa

Opinnoissa tarkastellaan iän, sairauksien ja muiden tekijöiden aiheuttamia muutoksia toimintakykyyn ja ravinnon tarpeeseen. Ikääntyessä energian tarve pienenee ravinnon tarpeen pysyessä ennallaan. Ruokahalu voi huonontua, ja lisäksi sairauksien lisääntyessä ja toimintakyvyn huonontuessa avun tarve kasvaa. Ruokailuun voivat vaikuttaa myös taloudelliset haasteet, joskus myös alkoholin käyttö.

Kaikilla ei ole älypuhelimia eikä digivälineiden käytön osaamista, joten palveluiden saavutettavuus voi olla hankalaa, ja pienillä paikkakunnilla tarjontaa on vähän. Kauppa-asiointi voi vaikeutua ja ruuanvalmistusosaaminen olla puutteellista. Kaikilla ei ole läheisiä tai omaisia, jotka voivat asioita hoitaa.

### Ateriapalvelulounas osan päivän ravinnon tarvetta

Ateriapalvelu on kotiin toimitettava kuuma tai kylmä lounas, joka kattaa vain osan päivittäisestä ravinnon tarpeesta. Miten hoidetaan aamupala, välipalat ja päivälliset? Kotipalvelun vastuulla on huolehtia näitä, jos asiakkaalla ei ole omaisia tai asiakas itse ei pysty huolehtimaan asioistaan. Tämä seikka oli yllätys useille opiskelijoille, ja siihen tulisi kiinnittää huomiota. Voitaisiinko palveluna tarjota muitakin aterioita ja välipaloja?

Kotipalveluja toteuttavalta henkilöstöltä vaaditaan laajaa asiakasymmärrystä ja asiakkaan ohjaamista palvelujen äärelle. Joskus ennakkoluulot voivat olla este kotiateriapalveluihin siirtymiseen. Palvelun tarpeen arvioinnissa tulee osata tarjota yksityisiä ja julkisia ruokapalveluja. Palveluasumisessa ja hoitolaitoksissa asiakkaiden ruokailun ja ravitsemuksen toteuttaminen vaatii moniammatillista yhteistyötä ja osaamista.

## Aliravitsemuksen tunnistaminen

Suosituksen mukaan ravitsemustilan arviointia tulisi ikääntyneille tehdä säännöllisesti. Ilmeni, että ravitsemustilan arviointi MNA (Mini Nutritional Assessment) -testin avulla oli useille uusi asia. Testi on nopea ja helppokäyttöinen. Testin avulla aliravitsemusriskissä olevat asiakkaat tunnustetaan, heidän ruokavalionsa täydentämisen tarve määritellään ja voidaan tilata täydennetyt ateriat tai ravintovalmisteet. Energian, proteiinin ja suojaravintoaineiden täydentämistä voidaan toteuttaa peruselintarvikkeilla ja välipaloja lisäämällä. Ravitsemustilan kohentuminen parantaa toimintakykyä ja auttaa sairauksista toipumisessa.

## Yhteinen kieli eri osapuolten välillä

Ruokaan ja ravitsemukseen liittyvää osaamista vaaditaan ruokapalveluhenkilöstön lisäksi koti- ja hoivapalveluhenkilöstöltä. Asiakas saattaa puhua ruoka-allergiasista, vaikka kyse olisi intoleranssista. Näin asiakkaalle tilataan maidoton ruoka, ja keskeisen ruoka-aineen poistaminen aiheuttaa ravitsemuksellisen riskin. Ammattilaisen on osattava esittää oikeita kysymyksiä, ja samoja käsitteitä tulee käyttää ruokatilauksissa.

## Sopimuskäytännöt ja laadun varmistaminen

Opinnoissa perehdytään hankinta- ja sopimuskäytäntöihin, ruokapalvelujen järjestämisen erilaisiin malleihin ja ruokapalveluiden laatukriteereihin ja yhteistyöhön. Ikääntyville suunnattujen ruokalistojen tulee olla kohderyhmälle sopivia, tuttuja ja turvallisia ruokalajeja. Ruokapalvelujen ympäristö- ja ilmastokestävyys toteutuu kotimaisia raaka-aineita ja sesonkiruokaa valitsemalla. Kalan käytön lisäämiseen voitaisiin vaikuttaa kotimaisen kalan saatavuuden parantamisella ammattikeittiön sopivassa muodossa. Sopimuksissa voidaan vaatia ravintosisällön laskentaa ja sopia erikseen rakennemuutetusta, ravintosisällöltään täydennetyistä ruuasta ja erityisruokavalioiden toteuttamisesta.

Asiakkaan syömistä on seurattava, sillä syömättä jäänyt ruoka aiheuttaa ravitsemustilan vajeita asiakkaalle. Lisäksi hävikiruoka aiheuttaa turhaa työtä prosessin kaikissa vaiheissa ja lisää kustannuksia. Moniaistisuuden huomioiminen ruokailun

järjestämisessä on tärkeää. Ruokahalua parantavat ruokailuympäristön esteetiikka, värit, valot, äänimaailma ja kaunis kattaus sekä tietenkin ruuan maku, tuoksut, ruuan sopiva rakenne ja turvallisuus.

## Ideoita ruokapalveluihin

Opiskelijat tuottivat uusia kehittämissideoita ruokapalveluihin. Corona-aika on lisännyt vanhusten yksinäisyyttä, joten yhdessä syömisen tapoja tulee kehittää ja parantaa digitaalisten välineiden avulla. Kun erilaisten yhteisöllisen asumisen muodot lisääntyvät, samalla lisääntyy myös yhdessä syöminen.

Kauppojen kotiin toimitettujen ruokapalveluiden käyttö on jo nyt yleistä. Ravintolapalveluiden kehittämisessä voitaisiin huomioida ikääntyvät aiempaa paremmin, ja suunnittelua kannattaisi suunnata ruokalistoihin, tuotteisiin ja markkinointiin. Pakkaustekniikan parantuessa aterioita voidaan säilyttää aiempaa pidempään ja kuljetuksia voidaan harventaa, mikä tämä luo uusia mahdollisuuksia kotiin toimitettaviin aterioihin. Mallia voidaan ottaa myös maailmalta, ja asuntoalueilla kiertävät ruokarekat voisivat olla uutta liiketoimintaa.



Järjestöt, hankkeet ja oppilaitokset voisivat järjestää ikääntyneille ruokakursseja esimerkiksi opiskelijoiden harjoitustöinä. Esimerkiksi pienen talouteen kätevä kiertoilmapyynnin voisi olla uunia ja liettä helpompi ja turvallisempi, mutta sen käyttö vaatii opettelua. Ikääntyneille suunnatut ruokaan ja ravitsemukseen liittyvät tietoiskut, podcastit, verkko- ja live-luennot lisäävät tietoa, taitoja ja toimintakykyä.

## Ikääntyneen ruoka- ja ravitsemispalvelut -opintojakso

Ikääntyneen ruoka- ja ravitsemuspalvelut -opintojen aikana tutustutaan ikään-

tyneisiin asiakkaina ja erilaisten palveluiden käyttäjinä – niin kotona kuin erilaisissa hoivapalveluissa. Ikääntymisen aiheuttamat muutokset ovat keskeinen osa asiakasymmärryksen rakentamista. Ravitsemustilaa arvioidaan MNA-testin avulla ja opiskellaan asiakaslähtöisen ravitsemushoidon ja ruokailun suunnittelua ja toteuttamista, lasketaan ravinnon saannin toteutumista ja riskitilanteiden korjaamista ja ikääntyneiden ruoka- ja ravitsemussuositusten soveltamista. Lisäksi perehdytään myös ruokapalvelujen sopimuskäytäntöihin, hankintakriteereiden määrittelyyn ja ikääntyneiden ruokapalveluiden laatutekijöihin.

Opintojakson materiaali on Xamkin Learn-oppimislustalla ja sisältää sähköisiä kirjoja ja linkkejä, luentoja, testejä ja tehtäviä palautusallustoinen. Opintojakso sisältää myös vertaisoppimista, mitä pidettiin hyvänä asiana. Oppimistehtäviä voi liittää omaan työpaikkaan ja tehtäviä voi tehdä myös yhdessä. Opinnoissa voi edetä omaan tahtiin, ja opiskelu on aikaan ja paikkaan sitomatonta.

*Ikääntyneen ruoka- ja ravitsemuspalvelut (5 op) -opintojakso toteutetaan keväällä ja syksyllä 2022. Lisätietoa [www.xamk.fi/koulutuskalenteri](http://www.xamk.fi/koulutuskalenteri) ja [www.xamk.fi/avoanamk](http://www.xamk.fi/avoanamk)*

KIRJOITTAJA: Eeva Koljonen, ravitsemuspalveluliiketoiminnan lehtori, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Xamk.

### Lähteet:

Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä. 2018 Valtioneuvoston selvitys. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161211/73-2018-Ikaihmisten%20ruokapalvelut%20muuttuvassa%20toimintaymparistossa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139415/THL\\_OHJ\\_4\\_2020\\_Vireytt%c3%a4%20seniorivuosiin\\_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139415/THL_OHJ_4_2020_Vireytt%c3%a4%20seniorivuosiin_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Ikääntyneiden ruoka- ja ravitsemispalvelut (5 op) -opintojakson materiaali ja oppimistehtävät. 2021. Vastuuopettajat: Kotro Eliisa, Koljonen Eeva