

Suvi Ojanen

# KOKATAAN YHDESSÄ -PALVELUSTA RUOKAILOA IKÄÄNTYNEILLE

Opinnäytetyö

Matkailu- ja ravitsemisalan ammattikorkeakoulututkinto

Matkailu- ja palveluliiketoiminnan koulutus (AMK)

2022



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Restonomi AMK
Tekijä/Tekijät	Suvi Ojanen
Työn nimi	Kokataan yhdessä -palvelusta ruokailoa ikääntyneille
Toimeksiantaja	Ikäruoka 2.0 -hanke
Vuosi	2022
Sivut	37 sivua, liitteitä 4 sivua
Työn ohjaaja(t)	Eeva Koljonen

## TIIVISTELMÄ

Kun ikääntyneiden määrä lisääntyy lähivuosina ja tavoitteena on kotona asuminen mahdollisimman pitkään, tarvitaan lisää erilaisia palveluita tukemaan kotona asumisen mahdollisuuksia. Ikääntyneiden toiveet ja tarpeet muuttuvat sukupolvien vaihtuessa. Tulevaisuudessa halutaan asiakaslähtöisempiä, hyvää ravitsemusta tukevia ja omaa hyvinvointia lisääviä palveluita.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Ikäruoka 2.0 -hanke. Tämän hankkeen tavoitteena on kehittää eri alueilla asuville ikääntyneille hyvää ravitsemusta, toimintakykyä ja sosiaalista kanssakäymistä tukevia palveluja. Kehitettäviä palveluita Ikäruoka 2.0 -hankkeessa ovat erilaiset kauppa-, ravintola, koulutus- ja ohjauspalvelut.

Opinnäytetyö liittyy toimeksiantajan tavoitteisiin, ja työssä on suunniteltu palvelutuotekuvaus kotona asuville ikääntyneille tarkoitetusta ruokapalvelusta Kokataan yhdessä. Palvelun tavoitteena on tuottaa ikääntyneille laatusuosituksen mukaista ruokapalvelua tulevaisuudessa. Tulevaisuuden ruokapalvelussa korostuu ikääntyneen omien toiveiden huomioiminen ja osallistava toimintatapa, jolla ylläpidetään ikääntyneen toimintakykyä sekä sosiaalista vuorovaikutusta.

Palvelutuotteen kuvauksessa menetelmänä on käytetty palvelumuotoilua, jossa asiakasymmärrystä on rakennettu teoriapohjaa, omaa kokemusta sekä havainnointia hyväksi käyttäen. Haasteena on palvelun korkea hinta, josta johdun tämänhetkinen kysyntä on vähäistä. Palvelussa yhdistyy monta ikääntyneen hyvää ravitsemusta ja toimintakykyä tukevaa asiaa, joten tulevaisuudessa palvelusta voi tulla uusi vaihtoehto kotona asuville ikääntyneille.

**Asiasanat:** ikääntyneet, ravitsemus, toimintakyky, palvelun kehittäminen, kotikokkipalvelu

Degree	Bachelor of Hospitality Management
Author (authors)	Suvi Ojanen
Thesis title	Let's cook together -service aiming to bring joy of dining for the elderly
Commissioned by	Ikäruoka 2.0 project
Time	2022
Pages	37 pages, 4 pages of appendices
Supervisor	Eeva Koljonen

## ABSTRACT

The number of older people will increase in the next few years and the aim is to live at home for as long as possible. Therefore, more services are needed to support living opportunities at home. The wishes and needs of the elderly alter as generations change. In the future, we need more customer-oriented services that support good nutrition and increase one's own well-being.

The commissioner of the thesis is the Ikäruoka 2.0 project. The aim of this project is to develop services that support good nutrition, functional capacity and social interaction for the elderly living in different areas. The services, which are being developed in the Ikäruoka 2.0 project, are various trade, restaurant, education, and counselling services.

The thesis is related to the commissioner's goals. In addition, a service product description of the food service for the elderly living at home, has been created in the thesis. The food is prepared together with desire of the elderly in the Let's cook together -service. The aim of this service is to provide food service for the elderly that is in accordance with quality recommendations. The food service of the future emphasizes taking into account the elderly person's own wishes and a participatory approach that maintains the elderly person's function ability and social interaction.

Service design, in which customer understanding has been built using the theoretical basis, one's own experiences and observation, has been used as a method in the description of the service product. A challenge of the Let's cook together -service is its high price, which may be the cause for current low demand. The service supports good nutrition and functional capacity of the elderly. Therefore, the service may become a new option for older people living at home in the future

**Keywords:** the elderly, nutrition, ability to function, service development, home cooking service

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA .....	7
2.1	Ikääntyvä Suomi .....	7
2.2	Opinnäytetyön tavoite ja rajaus.....	8
2.3	Toimeksiantaja.....	9
3	IKÄÄNTYNEEN AKTIIVISEN ARJEN TUKEMINEN .....	10
3.1	Ikääntynyt, ikäihminen, vanhus ja seniori .....	10
3.2	Ikääntyneen ravitseminen.....	11
3.3	Ikääntyneiden ravitsemussuosituksset .....	12
3.4	Kotona asuminen ja ravitsemuksen merkitys.....	13
3.5	Ravitsemuksen merkitys toimintakykyyn .....	14
3.6	Kotiin tuotettavat palvelut.....	15
3.6.1	Palveluseteli.....	17
3.6.2	Kotitalousvähennys.....	17
3.7	Palveluiden kehittäminen .....	17
4	TOTEUTUS .....	19
4.1	Opinnäytetyössä käytettävät menetelmät .....	19
4.2	Palvelumuotoilu .....	19
4.3	Sisällönanalyysi .....	20
4.4	Havainnointi.....	21
5	KOKATAAN YHDESSÄ -PALVELU.....	21
5.1	Kokataan yhdessä -palvelupolku .....	22
5.2	Kokataan yhdessä -palvelun hinnoittelu laskelmia.....	24
5.3	Kokataan yhdessä -palvelun hyödyt .....	27
5.4	Kokataan yhdessä -palvelun haasteet .....	28
5.5	Kotikokkipalvelu vai kokki kotiin.....	29

6	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	31
7	POHDINTA .....	32
	LÄHTEET .....	35

#### LIITTEET

Liite 1 Annoskortti kalakeitto

Liite 2 Annoskortti yrttileipäset

Liite 3 Annoskortti mustaherukkavispiuuro

Liite 4 Kalakeiton resepti

## 1 JOHDANTO

Ikääntyvän väestön määrän lisääntyminen lähivuosina ja suuntaus, jossa ikääntyvät asuvat omissa kodeissaan mahdollisimman pitkään, asettavat kehittämistavoitteita monille palveluille, joita ikääntyneet käyttävät. Palveluiden kehittämisessä on tärkeää huomioida ikääntyvien erilaiset tarpeet eri elämäntilanteissa. Palveluiden kehittämisessä tulee huomioida myös ikääntyneiden palveluille osoitetut laatusuositukset, joissa korostetaan ikääntyneen itsemääräämisoikeutta, palveluihin vaikuttamismahdollisuuksia sekä toimintakykyä ylläpitäviä ja kotona asumista tukevia toimia palveluissa.

Opinnäytetyön lähtökohtana on ikääntyneille suunnattavan palvelun kehittäminen. Tulevaisuudessa ikääntyneet haluavat enemmän vaihtoehtoja kotiin järjestettäviin ruokapalveluihin. Opinnäytetyössä kehitettävän Kokataan yhdessä -palvelun tarkoituksena on, että ruoka-alan ammattilainen tulee ikääntyneen kotiin valmistamaan ruokaa yhdessä hänen kanssaan. Ikääntynyt voi itse vaikuttaa siihen, mitä ruokaa valmistetaan ja millaisista raaka-aineista. Ruoan valmistaminen yhdessä ikääntyneen kanssa ylläpitää toimintakykyä ja lisää ikääntyneen omassa arjessa pärjäämistä. Palveluun liittyy myös vahvasti sosiaalinen kanssakäyminen, joka tuo ikääntyneelle piristystä päivään.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Ikäruoka 2.0 -hanke. Hankkeen tavoitteena on kehittää kotona asuvien ikäihmisten hyvää ravitsemusta, toimintakykyä ja sosiaalista kanssakäymistä tukevia palveluita. Hankkeen toteuttajina ovat Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja Gery ry. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda lisätietoa hankkeelle yksilöidystä kotona asuville ikääntyneille suunnatusta palvelusta.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

### 2.1 Ikääntyvä Suomi

Suomi ikääntyy kasvavaa vauhtia, syntyvyys vähenee ja samalla eliniän ennuste nousee. Vuoden 2017 lopussa yli 65-vuotiaita oli 21,4 % koko väestöstä, ja ennusteiden mukaan yli 65-vuotiaiden määrä nousee 25,6 %:iin vuoteen 2030 mennessä. (Terveyskylä 2019.)

Ikääntyvän väestön määrän lisääntyminen lähivuosina ja suuntaus, että ikääntyvät asuvat omissa kodeissaan mahdollisimman pitkään, asettavat kehittämistavoitteita monille palveluille, joita ikääntyneet tarvitsevat ja käyttävät. Jotta kotona asuminen olisi mahdollista, erilaisia kotiin vietäviä palveluita on kehitettävä ja lisättävä, jotta ikääntynyttä pystytään tukemaan oikeaan aikaan oikeilla palveluilla. Palveluita kehitettäessä on tärkeää huomioida ikääntyvien erilaiset tarpeet, joihin vaikuttavat terveydentila, toimintakyky sekä taloudelliset mahdollisuudet.

Yksi tärkeimmistä kotona asuville ikääntyneille tarjolla olevista palveluista ovat ruokapalvelut, joita asuinpaikasta riippuen tarjoavat julkiset tai yksityiset toimijat. Ruoka ja sen laatu ovat tärkeässä osassa ikääntyvän hyvinvointia ja toimintakyvyn ylläpitämistä.

Monien tutkimusten mukaan tulevaisuudessa ikääntyvät haluavat itse vaikuttaa enemmän siihen, mitä syövät ja millaisista raaka-aineista ruoka on tehty. Tulevaisuudessa makutottumukset muuttuvat uusien ikääntyvien sukupolvien myötä ja asiakaslähtöisyyttä tulee huomioida entistä tarkemmin. Julkisten ruokapalveluiden toimintaa tehostetaan ja tuotettavat tuotantoerät kasvavat, jonka seurauksena yksilön toiveita ei välttämättä pystytä enää huomioimaan. Siksi on tärkeää kehittää uusia toimintatapoja tällä hetkellä toimivien ruokapalveluja rinnalle, tarjoamaan vaihtoehtoja asiakkaalle.

Toimeksiantajani Ikäruoka 2.0 -hanke on tehnyt selvitystyötä kotikokki-toiminnasta, jossa tavoitteena on ikääntyneiden yhteisöllinen ruokailu eli kokki tulee asiakkaan kotiin valmistamaan ruokaa useammalle asiakkaalle. Kotikokki-toimintaa kehitettiin Mäntyharjun alueella yhdessä paikallisten toimijoiden

kanssa. Kotikokki-idea ei edennyt kokeiluun asti, koska haasteeksi muodostuivat kustannukset, pienet kotikeittiöt ja osallistujien saaminen kokeiluun. (Ikäruoka 2.0.)

Kotikokki-toiminnan ideassa korostuu ikääntyvien palveluilta odotettavia monia hyviä asioita. Ikääntynyt voi esimerkiksi itse vaikuttaa valmistettavaan ruokiin, palvelun helppous, sosiaalinen kanssakäyminen ja yhteisöllisyys. Selvitän opinnäytetyössäni Kotikokki -toiminnan hyvän idean pohjalta, yksilöidymmän palvelun mahdollisuuksia ja haasteita.

## **2.2 Opinnäytetyön tavoite ja rajaus**

Opinnäytetyön tavoitteena on tehdä palvelutuotteen kuvaus, jonka avulla on hyvä kehittää pohjaa kotona asuville ikääntyneille suunnattavaan palveluun. Palvelun kohderyhmänä ovat kotona asuvat ikääntyneet. Kokataan yhdessä -palvelun ajatuksena on, että yhdessä asiakkaan kanssa, hänen omassa kodissaan, valmistetaan asiakkaan toivomaa ruokaa. Asiakkaalla on mahdollisuus vaikuttaa valmistettavaan ruokiin. Ruoan valmistuksen ohessa voidaan antaa vinkkejä ja neuvoja ikääntyneen terveelliseen ruokavalioon. Yhdessä tekemällä on tarkoituksena myös ylläpitää ikäihmisen toimintakykyä. Asiakas osallistuu ruoanvalmistamiseen omien voimiensa mukaan. Yhdessä tekemiseen liittyy myös sosiaalinen kanssakäyminen.

Tulevaisuudessa tarvitaan paljon erilaisia ikäystävällisiä palveluita tukemaan ikääntyneiden kotona asumista. Palveluiden kehittämisessä täytyy ottaa enemmän huomioon ikääntyneiden sukupolvien muuttuminen ja sen myötä myös palveluiden erilaiset tarpeet.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on hakea vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Millainen on hyvä kotiin tuotettava ruokapalvelu tulevaisuuden ikääntyville?
- Voiko palvelusta tulla uusi vaihtoehto tulevaisuuden ruokapalveluihin?

Opinnäytetyössä keskitytään yhdelle asiakkaalle suunnattavaan palveluun Kokataan yhdessä, jossa halutaan korostaa asiakkaan vaikutusmahdollisuuksia



palveluun sekä hyvän ravitsemuksen ja osallistavan toiminnan merkitystä toimintakyvyn ylläpitoon.

Opinnäytetyö rajautuu palvelun suunnitteluun. Opinnäytetyössä tehdään palvelutuotteen kuvaus sekä pohditaan palvelun mahdollisuuksia ja haasteita. Opinnäytetyössä esitetään esimerkki ateriakokonaisuuden hinnoittelusta mutta ei tarkastella syvällisemmin palvelun rahoitukseen, markkinointiin sekä saatavuuteen liittyviä asioita. Sisällönanalyysin avulla selvitetään hakusanan vaikutusta palvelun sisältöön. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa lisätietoa Ikäruoka 2.0 -hankkeelle Kokataan yhdessä -palvelusta, josta voisi tulevaisuudessa kehittää hyvää ravitsemusta ja toimintakykyä ylläpitävän palvelun kotona asuville ikääntyneille.

### **2.3 Toimeksiantaja**

Palvelun kehittäminen liittyy toimeksiantajani Ikäruoka 2.0. -hankkeen tavoitteisiin. Ikäruoka 2.0 -hankkeen tavoitteena on kehittää kotona asuvien ikäihmisten hyvää ravitsemusta, toimintakykyä ja sosiaalista kanssakäymistä tukevia palveluja. Kehitettäviä palveluita Ikäruoka 2.0 -hankkeessa ovat erilaiset kauppa-, ravintola, koulutus- ja ohjauspalvelut. (Ikäruoka 2.0.)

Ikäihmiset asuvat erilaisilla alueilla, osa kaupungin keskustassa, osa taajamassa tai maaseudulla, minkä vuoksi erilaisilla asuinalueilla tarvitaan erilaisia palveluita. Ikäruoka 2.0 -hankkeessa kehitetään palveluita ja toimintamalleja erilaisille alueille, sekä kaupunkialueille että maaseuduille. Ikäruoka 2.0 -hankkeen pilottialueina ovat: Juva, Mäntyharju, Järvenpää ja Jyväskylän keskusta-alue. (Ikäruoka 2.0.)

Hankkeessa nostetaan esille erilaisten asuinalueiden ikäihmisten ja ruokaan liittyvien palvelujen tuottajien oma potentiaali kehittää yhdessä alueen palveluita. Hankkeen lähtökohtana on tieto siitä, että hyvää ravitsemusta ja sosiaalista kanssakäymistä tukevat ruokaan liittyvät palvelut ovat tärkeä tekijä kotona asuvien ikäihmisten toimintakyvyn ja yhteisöllisyyden tukena. Ikäruoka 2.0 -hankkeen puitteissa on järjestetty erilaisia tilaisuuksia ja työpajoja, joissa on tavattu pilottialueiden ikääntyneitä ja palvelun tuottajia. Tapaamisissa on kartoitettu ikääntyneiden ideoita ja ajatuksia sekä pyritty yhdessä etsimään

ratkaisuja esille tulleisiin ajatuksiin ja haasteisiin. Ikäruoka 2.0 -hankkeen tavoitteena on lisätä palvelujen saatavuutta, saavutettavuutta, kiinnostavuutta ja hyväksyttävyyttä. (Ikäruoka 2.0.)

Ikäruoka 2.0 -hanketta hallinnoi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Lisäksi hankkeen osatoteuttajina toimivat Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja Gery ry. Hankkeen toteuttamisajankohta on 1.2.2020–31.10.2022. Ikäruoka 2.0 -hanke saa rahoitusta Sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta. (Ikäruoka 2.0.)

### **3 IKÄÄNTYNEEN AKTIIVISEN ARJEN TUKEMINEN**

#### **3.1 Ikääntynyt, ikäihminen, vanhus ja seniori**

Ikäihmisiä kuvaava terminologia on monimuotoista, yhtä oikeaa selitystä termistölle on vaikea löytää. Eliniän ennuste on kasvanut ja terveet ikävuodet lisääntyneet, joten vanhuusikä on siirtynyt myöhemmäksi. Iäkäs henkilö on laissa määritelty sellaiseksi, jonka toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta. (Terveyskylä 2019.)

Helander (2006) kertoo kirjassaan, että järjestyslukupерusteisen ikäjaottelun taustalla on ajatus, että ihmisen elämänkaari on jaettavissa neljään–viiteen vaiheeseen. Lapsuus ja nuoruus voidaan jaotella yhteen tai jakaa kahteen erilliseen jaksoon. Toinen ikä käsittää työikäiset henkilöt, kolmatta ikää elävät työstä eläköityneet eli yli 60-vuotiaat ja neljännessä iässä ovat yli 80-vuotiaat. (Helander, 2006, 19–20.)

Opinnäytetyössäni käytän sanaa ikääntynyt, vaikka ikääntynyt on laaja käsite, koska kaikki vauvasta vaariin ikääntyvät, mutta ikääntyvä on myös mielestäni neutraali sana eikä tuo negatiivista sävyä puhuttaessa vanhemmista henkilöistä. Opinnäytetyössäni ikääntyneillä tarkoitetaan vanhuuseläkkeellä olevia yli 65-vuotiaita henkilöitä.

### 3.2 Ikääntyneen ravitsemus

Elämänkulun eri vaiheissa ravitsemukselliset tarpeet vaihtelevat, mutta ruosta nauttiminen on pysyvää (Kulmala, 2019, 22). Ikääntyessä ruoan ja ravitsemuksen rooli on erittäin tärkeä. Ruokaan liittyy ikääntyneellä yleensä vakiintuneet ruokailutavat ja mieltymykset, jotka tuovat turvallisuuden tunnetta elämään. (Vuotilainen ym. 2002, 140.) Myös Kulmala (2019) toteaa että: ”ruoka herättää tunteita, iloa, muistoja ja aisteja”.

Ikääntyneellä hyvä ravitsemustila, ruokailu ja ravinnonsaanti tukevat toimintakykyä, terveydentilaa sekä elämänlaatua (Kulmala, 2019, 22). Kun ikääntyneen toimintakyky ja terveydentila heikentyvät, myös syöminen voi olla hyvin puutteellista. Heikentyneeseen ravitsemustilaan syyt löytyvät usein ruokavalioiden heikosta laadusta ja niukasta energian saannista. (Paavola ym. 2018.)

Huono ravitsemustila, vähäinen proteiinin sekä riittämätön vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti kiihdyttää haurastumista, lihaskatoa, heikentää vastustuskykyä sekä ennakoii sairastumiskierrettä ja laitostumista (Ikääntyneiden ravitsemustila Suomessa s.a.). Usein seurauksena heikentyneestä ravinnon saannista ikääntynyt altistuu herkemmin sairauksille ja sen myötä toimintakyky heikkenee. Hyvän ravitsemuksen turvaaminen jo hyvissä ajoin, kunkin ikääntyneen yksilöllinen tilanne huomioiden, auttaa ennaltaehkäisemään heikentyneestä ravitsemustilasta johtuvia ongelmia. (Paavola ym. 2018.)

On tärkeää ottaa huomioon, että hyvässä ravitsemuksessa korostuvat eri piirteet ikääntymisen eri vaiheissa. Hyväkuntoiset, itsenäisesti pärjäävät ja aktiiviset ikääntyvät kykenevät huolehtimaan ravitsemuksestaan eri tavoin kuin ulkopuolisesta avusta riippuvaiset kotona asuvat asiakkaat. Jotta kotona pärjäisi pidempään, kotiin saatavien palveluiden avustuksella tai ilman, on hyvistä ja ravitsevista ruokapalvelumuodoista apua. Ruokapalveluilla ja ravitsemusneuvonnalla voidaan tukea ravitsemusta monissa elämäntilanteissa. (Paavola ym. 2018.)

### 3.3 Ikääntyneiden ravitsemussuositukset

Hyvä ravitsemustila ikääntyvillä on edellytys toimintakyvyn ylläpitämiseen, jonka avulla turvataan päivittäisen elämän sujuminen ja parannetaan elämänlaatua. Ikääntyvien ravitsemukseen vaikuttavat iän lisäksi monet muut seikat kuten fysiologiset, psykologiset, sosiaaliset ja taloudelliset tekijät sekä sairaudet. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019.)

Koska hyvä ravitsemus on tärkeässä asemassa iän lisääntyessä, ovat Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) ja Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL) tehneet yhdessä julkaisun ikääntyneiden ruokasuosituksista Vireyttä seniorivuosiin -ikäntyneiden ruokasuositukset, jotka perustuvat kansallisiin ”terveyttä ruoasta” ravitsemussuosituksiin ja kliinisten näkökulmien osalta tutkimusnäyttöön. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020, 8.)

Ikääntyneiden ravitsemussuositukset ovat valtakunnallinen laatusuositus, jonka tarkoituksena on edistää ja tukea ikääntyneiden ravitsemusta. Suosituksessa kuvataan terveyttä edistävä ruokavalio, joka sopii kaikille ikääntyneille omien ruokavalintojen perustaksi. Suosituksen mukainen syöminen turvaa hyvän ravitsemustilan ylläpitämistä ja edistää näin terveyttä, fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä sekä sosiaalista hyvinvointia ja elämänlaatua. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020, 8.)

Kansallisten ravitsemussuositusten (2014) mukaan kestävä kehityksen näkökulma tulee ottaa huomioon ruokavalinnoissa. Etenkin tulevaisuuden ikääntyvät ovat ympäristö- ja ilmastonmuutostietoisia ja haluavat edistää kestävyttä ruokavalinnoillaan. Ikääntyvien kohdalla on tärkeää huomioida kuitenkin makumieltymykset ja tottumukset. Tärkeää on, että ruoka maistuu ikääntyneelle ja tulee syödyksi, koska silloin myös ruokahävikki vähenee. Ympäristöystävällisessä ruokavaliossa suositaan kotimaisia satokauden vihanneksia, juureksia, palkokasveja, sieniä, hedelmiä ja marjoja sekä käytetään punaista lihaa kohtuudella (kuva 1). Kestävää kehitystä tukeviin valintoihin kuuluvat peruna, vilja tai viljalisäke riisin tilalla, kala ja etenkin järvikala, rypsiöljy, kasviöljylevite sekä vesi. (Ikääntyneiden ravitsemussuositukset 2020, 18.)

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteet → täysjyvävalmisteet	Lihavalmisteet Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteet → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteet	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

Kuva 1. Terveellisiä ja kestäviä ruokavalintoja (Valtion ravitsemusneuvottelukunta Vireyttä seniorivuosiin -ikäntyneiden ruokasuositukset, 2020)

Suositus sisältää ohjeet ikääntyneiden ravitsemustilan määrittämiseen, sen seurantaan ja yksilöllisen ravitsemushoidon toteuttamiseen. Lisäksi kerrotaan ikääntyneiden ravitsemuksen erityispiirteistä ja kuvataan hyviä käytäntöjä ruokapalvelujen ja ravitsemushoidon kehittämiseen.

### 3.4 Kotona asuminen ja ravitsemuksen merkitys

Ravitsemuksellisenä haasteena ikääntyneillä on kulutusta vastaavan energian sekä riittävän proteiinin ja muiden välttämättömien ravintoaineiden saanti. Proteiinin saantiin on tärkeää kiinnittää huomiota myös hyväkuntoisten kotona asuvien ikääntyneiden kohdalla, koska myös heillä saannin on havaittu olevan suurella osalla suosituksia vähäisempää. (Paavola ym. 2018, 12.) Mitä varhaisemmassa vaiheessa voidaan ikääntyntä tukea hyvien ruokatottumusten omaksumisessa ja käytännön toteutuksessa sitä tehokkaammin voidaan hidastaa heikentyneestä ravitsemustilasta aiheutuvat ongelmat terveydessä ja toimintakyvyssä. (Paavola ym. 2018, 12.)

Lähtökohtana ikääntyneen ravitsemuksessa on tietysti terveellisyys, mutta välillä täytyy käyttää realistista näkökulmaa asiaan ja joustaa suosituksista. Ikääntyneen makuaisti heikentyy iän myötä, minkä takia ruoan maittavuus on

monesti tärkeämpää kuin oikeaoppinen ravintosisältö. (Lappalainen & Turpeinen 1998, 197.)

### 3.5 Ravitsemuksen merkitys toimintakykyyn

Ikääntyneen toimintakyvyn ylläpitämiseksi hyvällä ravitsemuksella on tärkeä merkitys. Ikääntyneen toimintakyvyn säilyminen turvaa päivittäisen elämän sujumisen. (Eloranta & Punkanen 2008, 42.) Toimintakyky on fyysisen aktiivisuuden ohella keskeinen termi iäkkäillä. Toimintakyvyllä viitataan edellytyksiin selviytyä tavallisista arjen askareista. Toimintakyky jaetaan usein fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. (Paavola ym. 2018, 5.)

Ikääntyneen puutteellinen ravitsemus voi aiheuttaa esimerkiksi lihaskatoa ja sen seurauksena liikunta- ja toimintakyky sekä kehon hallinta heikkenevät. Tästä syystä kaatumisriski ja murtumavaarat kasvavat. Lihaskato on usein seurausta liian vähäisestä proteiinien, pehmeiden rasvojen ja D-vitamiinin saannista. Jos ravitsemusongelmia ei hoideta ajoissa, voivat ne johtaa sairauskierteeseen, toimintakyvyn heikkenemiseen, laihtumiseen tai jatkuviin infektiosairauksiin. (Terveyskirjasto 2020.)

Ravinnolla voidaan pitää yllä hyvää toimintakykyä, mutta kuten Paavola (Paavola ym. 2018, 5.) toteavat, asialla on myös käännteinen puoli jolloin, hyvä fyysinen ja psyykinen terveys sekä toimintakyky puolestaan lisäävät mahdollisuuksia säilyttää hyvä ravitsemustila.



Kuva 2. Ikääntyneiden ryhmittely toimintakyvyn mukaan (Valtion ravitsemusneuvottelukunta Vireyttä seniorivuosiin -ikäntyneiden ruokasuositus 2020)

Kuvan 2 mukaan ikääntyneiden ravitsemusta mietittäessä on tärkeää huomioida, että ikääntyneet ovat jaettu toimintakyvyn, eivätkä iän mukaan. Voidaan todeta, että suuriosa ikääntyneistä on hyväkuntoisia tai toimintakyky on osittain heikentynyt, mutta ikääntynyt ei silti vielä tarvitse ulkopuolista apua. Alimpaan ryhmään kuuluvien on tärkeää tehdä ennakoitavaa työtä toimintakyvyn ylläpitämiseksi, hyvän ravitsemuksen ja liikunnan keinoin. Ravitsemuksen merkitys korostuu, kun toimintakyky heikkenee ja sairaudet lisääntyvät. Kotona asuvien ruokavaliossa korostuvat energiansaannin ja -kulutuksen tasapaino ja ruoan ravitsemuksellinen laatu sekä maku. Heikossa kunnossa olevat asiakkaat tarvitsevat erityistä tukea aterioiden koostamisessa. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2019.)

### **3.6 Kotiin tuotettavat palvelut**

Moni ikääntynyt haluaa asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään, tuttu ympäristö, oma rauha sekä vapaus ja itsemääräämisoikeus ovat tärkeitä asioita iän karttuessa. Omassa kodissa asuessa ikääntynyt tekee päivittäisiä askareita omaan tahtiin omien voimiensa mukaan. Kun ikääntyneen toimintakyky ja voimat heikkenevät iän, sairauksien tai puutteellisen ravitsemuksen johdosta, tarvitaan usein ulkopuolista apua, jotta ikääntyneen kotona asuminen voisi jatkua. (Voutilainen ym. 2002, 100–101.)

Vanhuspalvelulaissa keskeisenä periaatteena on, että palvelut tukevat iäkkään henkilön hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. Terveyttä edistävä ja houkutteleva ravinto osana palveluja tukee lain periaatteiden toteutumista. Lain mukaan pitkäaikainen hoito ja huolenpito on ensisijaisesti toteutettava asiakkaan kotiin annettavilla palveluilla ja muilla sosiaali- ja terveydenhuollon avopalveluilla. Sen vuoksi kotiin saatavat tai kotoa käsin saavutettavat ruokapalvelut on turvattava laadukkaasti ja asiakaslähtöisesti. Sosiaalihuoltolaki sosiaalialan yleislakina määrittelee iäkkäille tarjottavat palvelut, kuten kotipalvelun ateriapalvelut niihin sisältyvine tukipalveluineen sekä asumis- ja laitospalvelut, joihin kuuluvat asiakkaan tarpeen mukaisen hoidon ja huolenpidon lisäksi muun muassa ateriat. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020, 9.)

Ulkopuolista apua ikääntyneille tarjoavat julkinen, yksityinen ja kolmas sektori.

Tarjolla on paljon erilaisia palveluita ikääntyneen tarpeiden mukaan esimerkiksi kauppa-, kylvetys-, siivous-, ateria-, kuljetus- ja hoitopalveluita. Palvelun toimittajasta riippuu palvelun piiriin pääsemisen edellytykset, palvelun jatkuvuus sekä palvelun hinta.

Kotiin tuotavista ruokapalveluista perinteisin on kunnallinen ateriapalvelu, joka yleensä tarkoittaa asiakkaalle kotiin toimitettavaa lämmintä tai kylmää lounasruoka-annosta, joka sisältää pääruoan, salaatin ja jälkiruoan. Uusia vaihtoehtoja perinteisen toimintamallin rinnalla ovat Menumat- ja Feelia-ateriapalvelut. Menumat-palveluautomaatti sisältää pakastimen, johon ruoat ovat varastoitu ja uunin, jossa ruoka lämmitetään. Menumat-palveluautomaatti ohjaa asiakasta puheella ruoan lämmittämisessä. Erilaisia ruoka-annosvaihtoehtoja on yli 70. Säännöllisissä tilauksissa Menumat-automaatti täytetään kahden viikon välein asiakkaan valitsemilla ruoilla. (Menumat-palveluautomaatti 2022.) Feelian verkkoruokakaupassa on tilattavissa yli sata erilaista kotiruokaa mm. keittoja, kiusauksia, laatikkoruokia, patoja, kastikkeita ja lisukkeita. Feelian ruoat valmistetaan autoklaavimenetelmällä, jossa ruokatuote pakataan vakuumiin, kuumennetaan korkeaan lämpötilaan ja jäähdytetään nopeasti. Tämän menetelmän ansiosta ruoalla on pitkä säilyvyysaika ilman lisättyjä lisäaineita. Feelia-aterioita toimitetaan kotiinkuljetuksella koko Suomen alueella. (Feelia ruokakauppa, 2022.)

Covid-19-pandemian aikana ovat lisääntyneet myös kauppojen erilaiset ostosten keräilyyn ja kotiovelle toimittamiseen liittyvät palvelut sekä arkea helpottamaan ruokaboksipalvelu, jossa mukana on reseptit ja raaka-aineet, joita valmistettaviin ruokiin tarvitaan. Ruokaboksilla on kolme erilaista vaihtoehtoa: Original-, Vege- ja Perheboksit. Ruokaboksin mukana voi tilata myös lisätuotteita esimerkiksi hedelmiä, aamupalaa, viikonloppuruokaa, jälkkäreitä, mausteita, kanamunia ja vaihtuvia sesonkituotteita. (Ruokaboksi s.a.) Kaupunkialueella ravintoloiden valmiita ruoka-annoksia ja elintarvikkeita kotiovelle toimittavat Wolt ja Foodora. Molemmat kuljetuspalvelut toimivat älypuhelimien ladattavan sovelluksen avulla tai tietokoneella. Wolt- ja Foodorasivustoilla näkyvät ravintolat ja kaupat, jotka ovat kuljetuspalvelun piirissä ja asiakas voi postinumeron avulla tarkistaa kuljetusmahdollisuuden kotiovelle. Asiakas voi valita mieleisensä ravintolan ruokalistalta annoksen, tilata ja maksaa sen verkossa.



Lähetti tuo tilatut ruoat kotiovelle, puhelimen sovelluksessa voi seurata ruoanvalmistuksen ja kuljetuksen vaiheita. (Wolt 2022.) & (Foodora 2022.) Myös joillakin ravintoloilla on omia kuljetuspalveluita ravintolan tuotteille, esimerkiksi pizzerioilla.

### **3.6.1 Palveluseteli**

Palvelusetelillä tarkoitetaan kunnan sosiaali- ja terveystalouden saajalle myöntämää sitoumusta korvata palvelujen tuottajan antaman palvelun aiheuttamat kustannukset kunnan ennalta määrittelemään arvoon asti. Palvelusetelilaki tuli voimaan 1.8.2009. Palvelusetelilain tarkoituksena on lisätä asiakkaan valinnan mahdollisuuksia, parantaa palveluiden saatavuutta, monipuolistaa palvelutuotantoa sekä edistää kuntien, elinkeinotoimen ja yksityisten palveluntuottajien yhteistyötä. Palvelusetelin arvo voi olla tasasuuruinen tai riippua asiakkaan tuloista (Kuntaliitto 2019). Palvelusetelillä on tarkoitus edistää sosiaali- ja terveystalouden käyttäjien valinnan vapautta ja mahdollisuuksia hankkia tarvitsemiaan palveluita yksityisiltä palvelujen tuottajilta. Palveluseteli on tarkoitettu kaikille sosiaali- ja terveystalouden tarvitseville, mutta setelin saaminen edellyttää kunnan sosiaali- ja terveystalouden edustajan arvion henkilön palvelun tarpeesta. (Sosiaali- ja terveystaloudenministeriö 2021.)

### **3.6.2 Kotitalousvähennys**

Kotitalousvähennystä saa, kun ostaa kodissa tehtävää työtä esimerkiksi ruoanlaittoa tai siivousta ennakkoperintärekisterissä olevalta yritykseltä. Kotitalousvähennyksen saa vain työn osuudesta, ei tarvikkeista eikä matkakuluista. Vuonna 2022 kotitalousvähennys on 60 % työn osuudesta, omavastuu osuus on 100 € vuodessa ja maksimi omavastuu on 3 500 euroa henkilöltä. Jos kunta on antanut palvelusetelin kyseistä työtä varten, ei ole mahdollista saada kotitalousvähennystä. (Kotitalousvähennys 2022.)

## **3.7 Palveluiden kehittäminen**

Suomessa ikääntyville suunnattujen palveluiden kehittämistyöhön raamit antaa Sosiaali- ja terveystaloudenministeriö, jonka tehtävänä on määrittää suuntaviivat kehittämiselle, valmistella lainsäädäntö sekä ohjata uudistusten toteuttamista.

Kuntien tehtäväksi jää ikääntyneiden palveluiden järjestäminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.)

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto ovat antaneet iäkkäiden ihmisten palvelujen kehittämisen ja arvioinnin välineeksi palvelujen laatusuosituksen. Laatusuosituksen tavoitteena on turvata hyvä ikääntyminen ja siihen vaikuttavat palvelut ikäystävällisessä yhteiskunnassa. Laatusuosituksessa korostetaan asiakaslähtöisyyttä ja ikääntyneen itsemääräämisoikeutta. Palveluita kehitettäessä halutaan ottaa paremmin huomioon muuttuva yhteiskunta ja ikääntyvien sukupolvissa tapahtuvat muutokset. Laatusuosituksessa nostetaan esille oikea aikainen ja ennakoiva palveluiden saanti osana toimintakyvyn ylläpitoa ja kotona asumisen mahdollisuuksia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 12–13.)

Laatusuosituksessa kehittämiskohteita ovat iäkkäiden toimintakyvyn edistäminen, vapaaehtoistyön lisääminen, digitalisaation ja teknologioiden hyödyntäminen, asumisen ja asuinympäristöjen kehittäminen sekä yhdenvertaisten, paremmin koordinoitujen ja taloudellisesti kestävien palvelujen kehittäminen ja lisääminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020,12–13.) Ruokapalvelut, joissa huomioidaan myös fyysisen aktiivisuuden tukeminen, esimerkiksi kodin ulkopuolella tapahtuva ruokailu, ruokakurssit tai ruoka- ja ravitsemusneuvonta ja -ohjaus, edistävät ikääntyneen hyvinvointia laajemmin. (Paavola ym. 2018, 16.)

Kaija Rönni kertoo (2017) opinnäytetyössään, kuinka Ikaalisissa kehiteltiin ja kokeiltiin kotikokkitoimintaa ruokapalveluiden ja kotihoidon yhteistyönä 1.8.–31.12.2016. Onnistunut kokeilu sai jatkoa Kotikokki -hankkeena Leader-rahoituksella ajalle 1.1.2017–31.12.2018. Ikaalisten kotikokkitoiminnasta hyötyivät kokeilussa olleiden ikäihmisten lisäksi myös työntekijä ja työnantaja. Kokeilun yhtenä lähtökohtana oli luoda perinteistä suurkeittiötyötä kevyempi vaihtoehto yhdelle ruokapalveluiden työntekijälle. Kokeilussa työntekijä sai koulutustaan vastaavaa työtä, jota pystyi tekemään. Lisäksi kokin apuna oli työllisyystoiminnan kautta saatu osa-aikainen apulainen. Kotikokkipalveluun osallistuneet ikääntyneet pitivät kovasti palvelusta. Kokeilun aikana palvelun hinta asiakkaalle oli 15 €/ käynti (käynnin kesto oli 2,5 h). Kotikokki -hankkeen päättyessä tavoitteena oli, että kunta maksaisi palvelusta 34 %, asiakas 33 % ja yrityksiltä tai lahjoituksena saataisiin 33 %. (Rönni 2017.)

## 4 TOTEUTUS

### 4.1 Opinnäytetyössä käytettävät menetelmät

Opinnäytetyössäni käytän kvalitatiivisen eli laadullisen kehittämisen menetelmiä, palvelumuotoilua ja sisällönanalyysiä. Laadullisissa menetelmissä lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. (Hirsjärvi ym. 2009.) Työssä, jossa on käytetty laadullista menetelmää, aineiston kokoa ei säätele määrä vaan sen laatu. Kehittämistyön tavoitteena on, että aineisto toimii apuvälineenä asian tai ilmiön ymmärtämisessä tai teoreettisesti mielekkään tulkinnan muodostamisessa. (Vilka 2021.) Hirsjärvi ym. (2009) mainitsee kirjassaan kvalitatiivisessa menetelmässä tyypillisiä piirteitä, joita ovat seuraavat asiat: kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, laadullisten metodien käyttö aineiston hankinnassa, suositetaan esimerkiksi teemahaastatteluja ja osallistuvaa havainnointia sekä valitaan kohdejoukko tarkoituksen mukaisesti eikä satunnaisotoksen menetelmää käyttäen. (Hirsjärvi ym. 2009.)

Vilkan mielestä, vertailtaessa laadullista ja määrällistä menetelmää keskenään, laadullisessa menetelmässä ei tavoitella yleistettävyyttä samassa merkityksessä kuin määrällisessä menetelmässä. Tästä johtuen tilastollisten yleisyyksien sijaan, tavoitteena on esimerkiksi vanhojen ajatusmallien kyseenalaistaminen ja ilmiön selittäminen ymmärrettäväksi niin, että se on mahdollista ajatella toisin. (Vilka, 2021.)

### 4.2 Palvelumuotoilu

”Palvelumuotoilu on systemaattinen tapa lähestyä palveluiden kehittämistä ja innovointia yhtä aikaa sekä analyttisesti että intuitiivisesti”, aloittaa Tuulaniemi (2011) kirjassaan Palvelumuotoilu. Tuulaniemi selittää lausettaan, että analyttinen lähestyminen tarkoittaa loogiseen päättelyketjuun, tosiasioihin, asiakastutkimukseen ja dataan liittyvää tietoa. Kun taas intuitiivinen tarkoittaa taitoa ja kokemusta nähdä, mikä voisi olla tulevaisuudessa mahdollista ja sen näkemistä, mikä ei ole vielä olemassa. (Tuulaniemi 2011.)

Palvelumuotoilussa on tarkoituksena yhdistää käyttäjien tarpeet ja odotukset sekä palvelutuottajan liiketoiminnalliset tavoitteet toimiviksi palveluiksi. Palvelumuotoilun tavoitteena on rakentaa palvelutuote, joka on sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä. (Tuulaniemi 2011.) Konseptoinnilla tarkoitetaan idean parasta mahdollista toteutusmallia. Lähtökohtana on, että idea toteutettavissa parhaalla mahdollisella ja tehokkaalla tavalla sekä niin, että ideaa voidaan monistaa tehokkaasti. (Rantanen 2016, 35.)

Opinnäytetyössä palvelupolkua on rakennettu palvelumuotoilun teorian pohjalta sekä oman kokemukseni että havaintojeni pohjalta, joita olen saanut työskennellessäni ikääntyneiden parissa. Asiakas eli ikääntynyt on palvelumuotoilussa palvelun keskiössä. Palvelua rakennetaan ikääntyneen ehdoilla ja toiveiden mukaisesti. Kokataan yhdessä -palvelussa ikääntynyt voi vaikuttaa valmistettaviin ruokiin ja raaka-aineisiin. Palvelun tarkoituksena on valmistaa ikääntyneen kanssa terveellistä ruokaa. Laatusuositusten ja kokemukseni mukaan ruoan yhdessä tekeminen on ikääntyneille mieluista ja piristävää yleishyödyllistä tekemistä, jolla voidaan ylläpitää ikääntyneen toimintakykyä ja lisätä sosiaalista kanssakäymistä.

Palvelumuotoilussa tärkeää on ennakointi, koska palveluita suunnitellaan usein tulevaisuutta varten. Kokataan yhdessä -palvelu on yksilöityä palvelua, jolla voidaan tarjota oikeanlaista tukea terveelliseen ruokavalioon ikääntyneen sen hetkisessä tilanteessa.

### **4.3 Sisällönanalyysi**

Sisällönanalyysi voidaan ymmärtää väljänä metodisena viitekehystenä, jolloin se ei ole yksittäinen menetelmä, vaan tarkoituksen mukainen viitekehys, joka mahdollistaa aineiston monipuolisen tarkastelemisen. (Puusa & Juuti 2020.) Sisällönanalyysin avulla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Dokumentiksi käy melkein mikä tahansa kirjallisessa muodossa oleva materiaali, esimerkiksi kirjat, artikkelit, kirjeet, päiväkirjat, haastattelu, puhe, dialogi, raportit jne. Sisällönanalyysillä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Johtopäätösten tekoa varten sisällönanalyysimenetelmällä kerätty täytyy järjestellä. (Tuomi & Sarajarvi

2018.) Monivaiheeseen analyysiprosessiin kuuluvat seuraavat vaiheet: analyysiyksikön valinta, aineistoon tutustuminen ja sen pelkistäminen, aineiston kategorisointi sekä pelkistäminen ja lopuksi aineiston tulkinta. Sisällönanalyysissä on pyrittävä totuudenmukaiseen ja uskottavaan tulkintaan sekä perustelemaan tehtyjä ratkaisuja. (Puusa & Juuti 2020.)

Opinnäytetyössä on selvitetty sisällönanalyysimenetelmän avulla minkälaisia ikääntyneille tarkoitettuja ruoanvalmistuspalveluita on tarjolla ja miten hakusanojen muutos vaikuttaa palvelun sisältöön.

#### **4.4 Havainnointi**

Havainnoinnilla saadaan välitöntä ja suoraa tietoa esimerkiksi yksilöiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. Havainnoinnin avulla päästään tutkimaan todellista elämää luonnollisiin ympäristöihin. (Hirsjärvi ym. 2009, 213.) Hirsjärvi toteaa kirjassaan, että osallistuvassa havainnoinnissa on tyypillistä, että tutkija osallistuu tutkittavien ehdoilla heidän toimintaansa. (Hirsjärvi ym. 2009, 216).

Käytän opinnäytetyössäni hyödyksi omalla havainnoinnilla ja työkokemuksella saatua tietoa. Havainnointi ei suoraan liity opinnäytetyössäni olevaan palveluun, vaan hyvin samanlaiseen järjestön tuottamaan palveluun. Olen työskennellyt Kymenlaakson Martoilla kotitalousasiantuntijana hanketyössä, joka oli suunnattu ikääntyneille. Vireästi Kaakossa -toiminnan tarkoituksena oli kotitalousneuvonnan keinoin tukea ikääntyneiden kotona asumista ja ylläpitää ikääntyneiden toimintakykyä esimerkiksi valmistamalla ruokaa yhdessä asiakkaan kanssa. Havainnoinnista saatu tieto antaa hyvää pohjaa palvelun suunnittelulle.

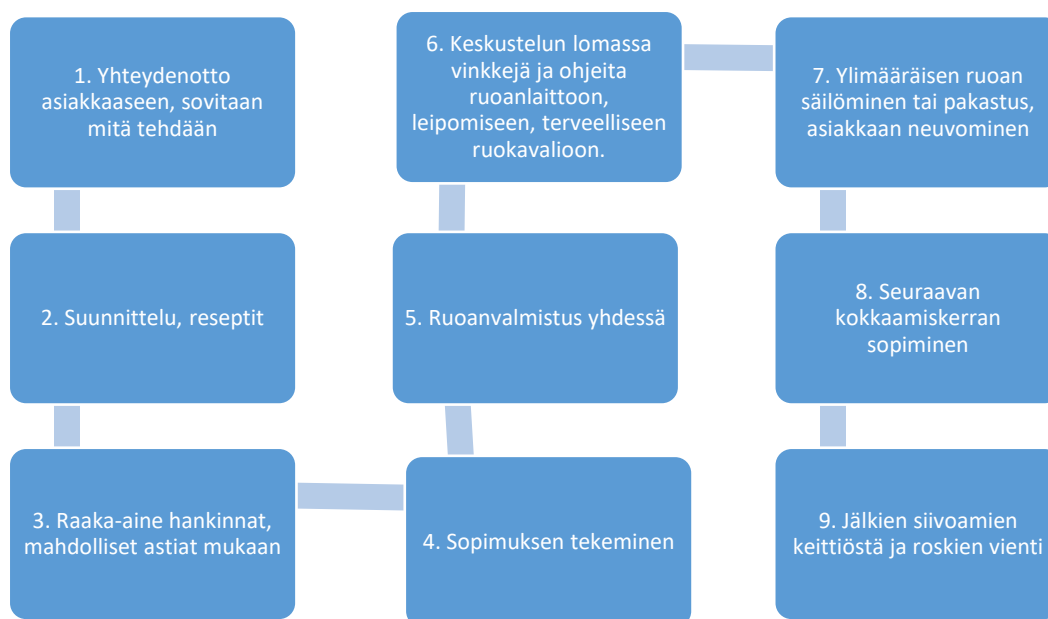
### **5 KOKATAAN YHDESSÄ -PALVELU**

Kokataan yhdessä -palvelukuvaus on rakennettu teorian ja omien havaintojen pohjalta. Olen saanut omia havaintoja ikääntyneistä työskennellessäni Kymenlaakson Marttojen ikääntyville suunnatussa Vireästi Kaakossa -toiminnassa.

## 5.1 Kokataan yhdessä -palvelupolku

Kokataan yhdessä -palvelun kuvaus palvelupolkuja mukailleen (kuva 3). Palvelupolulla kuvataan tavoiteltu tuotos, kokemus ja siihen johtavan tekemisen sarja sekä järjestys. Palvelupolun kuvaamisen avulla havaitaan yleensä palveluun liittyvät haasteet ja uudet kehitysideat. (Rantanen 2016, 51–53.)

Kokataan yhdessä -palvelua toteuttaa ruoka-alan ammattilainen, jolla on koulutus ruoka-alalta ja tietoa ikääntyneiden ravitsemuksesta. Kokataan yhdessä -palvelun kohderyhmänä ovat kotona asuvat ikääntyvät, jotka tarvitsevat ohjausta ja neuvoja ruoanvalmistuksessa sekä erityisesti yksin asuvat tai omaishoitajana toimivat miehet, joille ruoanvalmistaminen ei ole tuttua. Kokataan yhdessä -palvelussa keskitytään ainoastaan ruoan valmistukseen asiakkaan kanssa. Palveluun eivät kuulu hoidolliset toimet eikä muut kodin siivoustoimet, lukuun ottamatta ruoanvalmistuksessa tulleiden jälkien siivoamista.



Kuva 3. Kokataan yhdessä -palvelun kuvaus palvelupolun avulla

Kuvan 3 mukaan kaikki alkaa yhteydenotosta asiakkaaseen. Asiakkaaksi palveluun tuottajasta riippuen voi ilmoittautua itse tai kotihoito, palveluohjaaja sekä omainen voivat ottaa yhteyttä ja ilmoittaa palvelun tarpeesta. Yhteystiedot saatuaan kokki ottaa asiakkaaseen puhelimitse yhteyttä, jolloin sovitaan ensimmäinen tapaaminen ja mitä silloin tehdään. Alkukeskustelussa kartoitetaan asiakkaan toiveita, mahdollisia ruoka-aineallergioita ja keittiön varustelutasoa.

Seuraavassa vaiheessa kokki suunnittelee valmistettavat ruoat asiakkaan toiveiden pohjalta sekä valitsee helpot ja selkeät reseptit ruoan valmistamisen tueksi. Reseptit jäävät asiakkaalle, jolloin asiakas voi myös itse halutessaan tehdä myöhemmin kyseisiä ruokia itsenäisesti. Asiakkaan kanssa sovitaan yhdessä tuoko kokki valmistettavissa ruoissa käytettävät raaka-aineet vai hankkiiko asiakas ne itse. Alkukeskustelussa on myös kartoitettu asiakkaalla olevaa ruoanvalmistusvälineistöä. Ammattilainen tekee päätöksen tarvitseeko, varata mukaan jotain ruoanvalmistusvälineitä.

Palvelupolulla seuraavaksi edetään asiakkaan tapaamiseen. Kokki saapuu asiakkaan kotiin sovittuna ajankohtana. Yhdessä asiakkaan kanssa tehdään kirjallinen sopimus palvelusta ja siihen liittyvistä sovituista yksityiskohdista. Ennen työhön ryhtymistä tutustutaan yhdessä asiakkaan kanssa resepteihin, työvälineisiin ja raaka-aineisiin sekä sovitaan yhdessä työnjaosta. Asiakas osallistuu omien voimien mukaan ruoanvalmistamiseen.

Ruoanvalmistamisen ohessa voidaan keskustella esimerkiksi terveellisistä ruokavalinnoista, ruoka-aineallergioihin liittyvistä asioista sekä miettiä yhdessä ruoanlaittoa tai leipomista helpottavia vinkkejä. Valmis ruoka pakataan asiakkaalle sopiviksi kerta-annoksiksi ja ylimääräiset ruoat voidaan pakastaa tai hyödyntää muuten. Asiakkaan kanssa sovitaan seuraavasta tapaamiskerrasta ja mitä silloin tehdään. Käynnin lopuksi kokki siivoaa jälkensä keittiöstä ja vie roskat pois, ettei asiakkaalle aiheudu lisätyötä.

Tuulaniemi (2011) kertoo kirjassaan, kuinka palvelupolku voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen asiakkaalle muodostuvan arvon perusteella. Vaiheita ovat esipalvelu, ydinpalvelu ja jälkipalvelu. Esipalvelussa asiakas muodostaa arvon palvelulle. Esipalveluun kuuluvat ennen ydinpalvelua tapahtuvat asiat kuten yhteydenotto asiakkaaseen ja suunnittelutyöt. Ydinpalvelu on varsinainen palvelutapahtuma, jossa asiakas kokee palvelun arvon. Palvelupolulla palvelutapahtuman jälkeen viimeinen vaihe on vielä jälkitapahtuma, johon liittyvät asiakkaan laskutus ja asiakaspalautteen kerääminen palvelusta.

Kokataan yhdessä -palvelun kriittisiä pisteitä palvelumuotoilun näkökulmasta ovat esipalvelu- ja ydinpalveluvaihe. Esipalveluvaiheessa asiakas muodostaa mielikuvan palvelusta, on tärkeää huomioida, minkälainen mielikuva asiakkaalle annetaan mainonnan, yhteydenoton ja asiakkuuden kautta. Toinen kriittinen piste on ydinpalvelun vaihe, jossa pyritään ylittämään asiakkaan muodostama mielikuva palvelusta. Ydinpalveluvaiheessa asiakas on keskiössä ja palvelutapahtumassa edetään asiakasta kunnioittaen ja hänen ehtojensa mukaan.

## 5.2 Kokataan yhdessä -palvelun hinnoittelu laskelmia

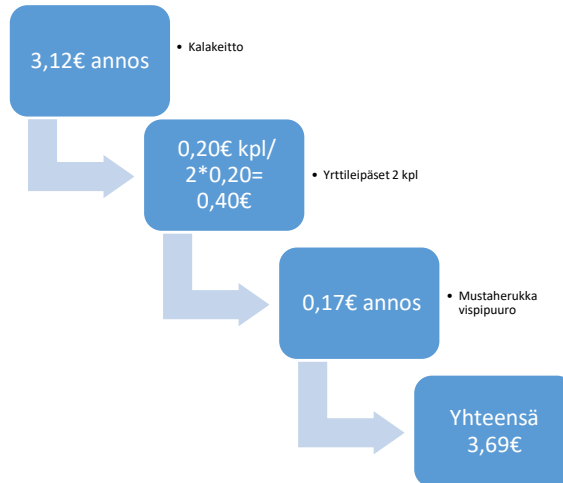
Seuraavassa esimerkissä asiakkaan toiveesta valmistetaan kalakeittoa, yrttileipäsiä ja mustaherukkavispipuuroa. Kuvan 4 mukaan kalakeiton hinnaksi tulee 9,13 euroa riippuen, mitä kalaa keitossa käytetään, esimerkin kala on laskettu 21,90 €/kg maksavan kirjolohifileen hinnalla. Annoksia keitosta tulee kolme annoskoon ollessa 0,3 dl. Ikääntyneelle helpompaan kalakeiton valmistamiseen voi antaa erilaisia vinkkejä esimerkiksi keittoon voi käyttää valmiiksi suikaloituja kalan paloja, pakastettuja kalakuutioita tai vaikka lämmin savustettua kalaa.

Yrttileipästen tekeminen on helppoa, koska taikina vain sekoitetaan, joten käsiin käyvää raskaampaa taikinan vaivaamista ei ole. Näiden tekeminen onnistuu huonommillakin käsivoimilla. Erilaisten leipästen ohjeita on monenlaisia. Jauhoja voi vaihdella tai taikina sekaan voi lisätä erilaisia hiutaleita tai leseitä lisäämään kuitujen määrää. Leipäset keiton kanssa ovat tuore hyvä lämpimäinen. Leipästen päälle voi laittaa juustoa tai leikkelettä lisäämään proteiinien määrää. Leipäset ovat edullisia, koska raaka-aineet maksavat 2,43 € ja taikinasta tulee yhdeksän kpl. Ylimääräiset leipäset voi pakastaa ja käyttää tarpeen mukaan.

Vispipuuro valmistetaan asiakkaan toiveiden mukaan mustaherukoita ja tummista mannasuurimoista. Vispipuurosta tulee viisi annosta, kun annoskoko on 1,4 dl, joten annoksen hinta on 0,17 €. Vispipuuro säilyy kylmässä useamman päivän. Asiakas voi syödä vispipuuroa jälkiruokana, välipalana tai iltapa-



lana. Yhteensä tämän aterian kokonaisuuden hinnaksi tulee 3,69 euroa per annos laskettuna yhteen reseptien raaka-aine määrillä. Reseptilaskelmat ovat opinnäytetyön liitteenä 1, 2 ja 3.



Kuva 4. Ateriakokonaisuuden esimerkki hinnoittelu

Yksityisten palveluntuottajien hinnat Palse.fi-palvelun vertailussa vaihtelivat 28 €–50 € välillä. Kuvissa 5–7 on esimerkkejä palveluntuottajien hinnoista. Hintoihin vaikuttaa esimerkiksi kuvassa 5, onko asiakkaalla palveluseteli käytettävissä. Etelä-Savon sairaanhoitopiirillä palvelusetelin arvo ateriapalveluissa on 3 €. Asiakkaalle jää maksettavaksi 32 euroa 35 euron tuntihinnasta.



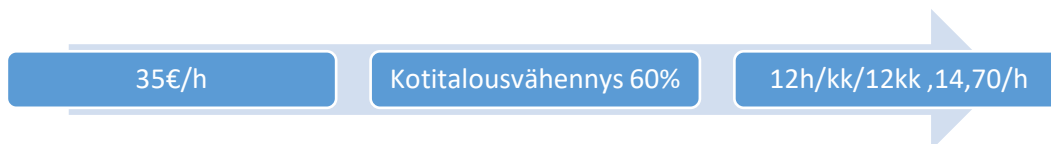
Kuva 5. Esimerkki hinnoittelusta, jos asiakkaalla on palveluseteli käytettävissä. (Palveluseteli- ja ostopalvelut asiakkaille s.a.)

Ikääntyneet voivat saada palveluja myös arvonlisäverottomasti toimintakyvyn heikentyessä iän tai sairauden vuoksi. Hinnasta vähennetään silloin arvonlisäveron arvo eli 24 %. Kuvassa 6 esimerkki arvonlisäverottomasta hinnasta. Asiakkaalle maksettavaa 38 € tuntihinnasta jää 28,90 €.



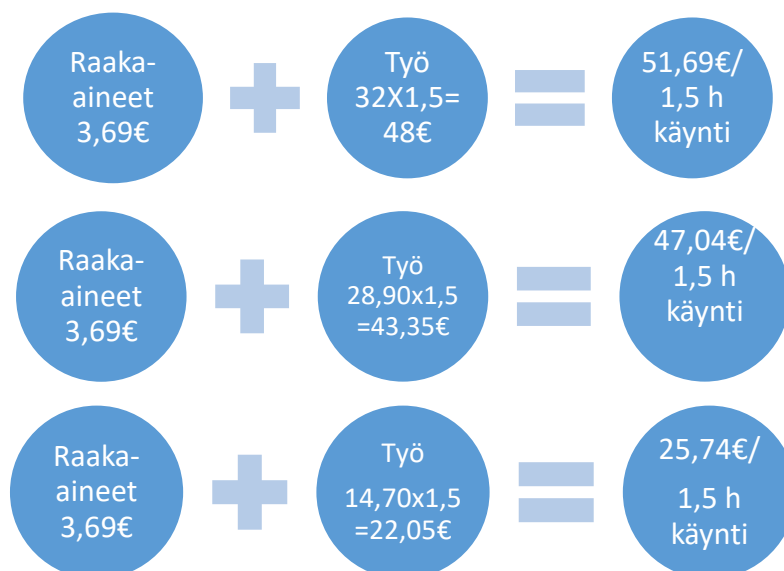
Kuva 6. Esimerkki arvonlisäverottomasta hinnasta. (Itse maksettavat palvelut asiakkaille s.a.)

Kuvan 7 esimerkissä on laskettu asiakkaan maksettavaksi jäävä tunti hinta, jos palvelua käytetään 12 tuntia kuukaudessa (esimerkiksi 2\*1,5 h/vk) koko vuoden ja hinnasta on vähennetty kotitalousvähennys sekä omavastuu osuus.



Kuva 7. Esimerkki hinnoittelu kotitalousvähennyksen kanssa (Kotitalousvähennys 2022)

Yksityisten palveluntuottajien hinnoittelu esimerkeistä (kuvat 5,6 ja 7) voidaan muodostaa kokonaiskuva yhdessä asiakkaan kanssa tapahtuvan ruoanvalmistamisen kustannuksista, joissa huomioitu raaka-ainekustannukset ja työn osuus.



Kuva 8. Yksityisten palveluntuottajien hintojen vertailu (Palveluseteli- ja ostopalveluaisakkaille s.a., Itse maksettavat palvelut asiakkaille s.a. & Kotitalousvähennys 2022)

Kuvassa 8 on vertailua edellä kuvattujen hintojen pohjalta. Käynnin kestoksi on laskettu 1,5 tuntia esimerkissä olevien ruokien mukaan. Ylimmäisessä laskelmassa on laskettu hinta 1,5 tunnin käynnille, kun asiakkaalla on käytössä kolmen euron palveluseteli. Palvelusetelin hinta vähennetään normaalihinnasta ja erotus jää asiakkaan maksettavaksi. Käynnin hinta on 51,69 €. Keskimmäisessä esimerkissä on laskettu hinta palvelulle, kun asiakkaalle palvelun hinta on arvonlisäveroton. Asiakas maksaa silloin 1,5 tunnin käynnistä 47,04 euroa. Viimeisessä laskelmassa palvelua on käytetty säännöllisesti

koko vuoden, kaksitoista tuntia kuukaudessa ja kolme tuntia viikossa. Palvelun hinnasta on vähennetty omavastuuosuus sekä kotitalousvähennys. Asiakkaalle jää maksettavaksi 1,5 tunnin käynnistä 25,74 euroa. Käynnin kestosta voidaan sopia yhdessä asiakkaan kanssa. Käynnin kestossa täytyy huomioida valmistettaviin ruokiin kuluva aika. Jos asiakas haluaa, että käynnillä tehdään useampi ruoka, niin ruoanvalmistamiseen käytettävä aika täytyy olla luonnollisesti pidempi. Myös ensimmäiselle käynnille varataan aikaa enemmän, jotta voidaan täyttää sopimuspaperit rauhassa

Sipilä (2003) kertoo kirjassaan, hinta on korvaus tuotetusta palvelusta ja se vaikuttaa suoraan palvelutuotteen kannattavuuteen. Palvelulle määriteltyä hintaa voidaan pitää palveluntuottajan ehdotuksena palvelun arvosta asiakkaalle. Jotta ostopäätös syntyy, on asiakkaan pidettävä palvelun arvoa sen hintaa korkeampana. Asiakkaalle myytävä palvelutuote muodostuu aineettomista, sähköisistä ja aineellisista osista, työsuorituksista, tiedoista ja taidoista sekä tunteista, tunnelmasta ja maineesta. Palvelutuote muodostuu monesta kerroksesta. Palvelun ytimen muodostaa asiakkaan palvelutuotteen avulla saavuttama hyöty esimerkiksi ravinnon tarpeen tyydyttäminen. Toinen kerros muodostuu palvelun osioista esimerkiksi asiakaskontaktissa olevan henkilön tuottama räätälöity osuus eli asiakaspalvelu. Kolmanteen kerrokseen liittyvät palvelutuotteen ominaisuudet, mielikuvat ja tunnettavuus. Kun palvelua markkinoidaan ja hintaa perustellaan näiden kolmen tason kautta, on asiakas valmiimpi maksamaan palvelun hinnan, kun hänelle on muodostunut käsitys hyödyistä, mitä palvelusta saa. (Sipilä 2003)

### **5.3 Kokataan yhdessä -palvelun hyödyt**

Kokataan yhdessä -palvelussa ikääntyneen asiakkaan toiveet otetaan huomioon ja yhdessä suunnitellaan asiakkaan mieliruokien valmistamista ottaen huomioon terveellisyysnäkökulma. Koska ikääntyvä voi vaikuttaa itse valmistettaviin ruokiin, ovat ruoat mieleisiä ja annoskoon voi itse määritellä sopivaksi, joten ruokahävikkiäkään ei synny. Ylimääräisen ruoan voi vaikka pakastaa myöhempää käyttöä varten. Hyötynäkökulmasta ruoka on näin ollen taloudellisesti ja kestävästi valmistettua. Ikääntyneen mieliruokien valmistamisen tarkoituksena on lisätä ruokahalua. Valmistettavasta ruoasta tulevan tuoksen

on myös todettu lisäävän ikääntyneen ruokahalua. Tulevaisuudessa myös toiveet käytettävistä raaka-aineista lisääntyvät, sillä ikääntynyt haluaa ehkä käyttää luomutuotteita, lähituottajan tuotteita tai tietyn valmistajan tuotteita. Näitä toiveita voidaan paremmin huomioida yksilöidyssä palvelussa.

Lähtökohtana ikääntyneen ravitsemuksessa on tietysti terveellisyys, mutta välillä täytyy käyttää realistista näkökulmaa asiaan ja joustaa suosituksista, mikäli asiakkaalle ei siitä aiheudu terveydellistä vaaraa. Ikääntyneen makuaisti heikentyy iän myötä, minkä takia ruoan maittavuus on monesti tärkeämpää kuin oikeaoppinen ravintosisältö, koska vain syöty ruoka ravitsee. Ikääntyneen osallistuminen ruoanlaittoon tukee suositusten mukaista osallistavaan toimintatapaa toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Osallistuminen ruoanvalmistamiseen tapahtuu omien voimien mukaan, mutta pienetkin tehtävät saavat ikääntyneelle tunteen olevansa osallinen toimintaan. Hyvällä suunnittelulla voidaan etukäteen miettiä, mitä tehtäviä ikääntyvä pystyy tekemään. Ruoan valmistuksen yhteydessä voidaan yhdessä miettiä ikääntyneelle sopivia vinkkejä helpottamaan ruoanvalmistusta tai leivontaa. Yhdessä tekemällä moni hankalalle tuntuva työvaihe sujuu helposti. Kokemukseni mukaan ruoanvalmistamisessa ikääntyvät arvostavat helppoja ja selkeitä reseptejä, joissa on tuttuja raaka-aineita ja mausteita (liite 4). Ikääntyvät kokivat, että yhdessä tehtyjen ruokien tekemiseen on helpompi ryhtyä uudestaan, kun on ensin tehty ruoka yhdessä.

Sosiaalinen kanssakäyminen on tärkeä osa Kokataan yhdessä -palvelua. Moni ikääntynyt kokee yksinäisyyttä tai liikuntakyky voi olla huonontunut, joten kodin ulkopuolelle muita ihmisiä tapaamaan lähteminen voi olla haastavaa. Kokataan yhdessä -palvelussa ruoanlaiton lomassa voidaan keskustella ”maailmanmenosta”, terveellisistä ruokavalinoista tai vaikkapa ruoka-aineallergioiden huomioimisesta. Terveellisistä ruokavalinnoista keskusteleminen ja konkreettisten esimerkkien näyttäminen ruoanlaiton lomassa voi olla tehokkaampi keino vaikuttaa kuin luennot terveellisestä ruokavaliosta.

#### **5.4 Kokataan yhdessä -palvelun haasteet**

Haasteena asiakkaan näkökulmasta on varmasti toimijasta riippuen palvelun hinta. Kokataan yhdessä -palveluideana koetaan hyväksi ja tarpeelliseksi,

mutta ollaanko toiminnasta valmiita maksamaan. Asiakkaan luoma mielikuva palvelusta täytyy ylittää, jotta asiakas on valmis maksamaan palvelusta.

Kokemukseni mukaan ikääntyneelle voi aiheutua stressiä siitä, onko koti tai keittiö tarpeeksi siisti, kun vieras ihminen (kokki) tulee paikalle. Samoin joillekin jo uuden ihmisen tapaaminen on jännittävää, mutta tässä ihmisten välisellä vuorovaikutuksella on suuri merkitys. Kunnioittava, rauhallinen ja lämminhenkinen asenne helpottavat tutustumista ja auttavat luomaan molemminpuolisen luottamuksen. Työntekijän näkökulmasta asiakkaan koti työympäristönä voi olla haastava: pienet tilat, puutteellinen ruoanvalmistus välineistö ja hygienia-taso voivat vaikeuttaa ruoan valmistusta. Työskentely ikääntyneen kotona pitää tehdä hienotunteisesti ja kunnioittaen ikääntyneen yksityisyyttä. Työntekijän tulee ottaa huomioon myös työturvallisuusseikat asiakkaan kotona työskennellessä.

Palveluntuottajan kannalta palvelun hinta on haastava tekijä silloin, kun asiakas ei ole valmis maksamaan palveluntuottamisen kannalta kannattavaa hintaa. Palvelusta on vaikea saada tehokasta ja tuottavaa. Sisällönanalyysin pohjalta voi tehdä johtopäätöksiä, ettei kotona yhdessä asiakkaan kanssa ruokaa valmistava ruokapalvelu ole kovinkaan yleinen, joten myös asiakkaiden vähäisyys ja tietämättömyys palvelun saatavuudesta ovat suuria haasteita. Markkinointiin ja mainontaan palveluntuottajan täytyy panostaa kovasti, jotta palvelua saadaan tunnetummaksi ja ikääntyneiden tietoisuuteen.

## **5.5 Kotikokkipalvelu vai kokki kotiin**

Kotona asiakkaan kanssa tapahtuvasta ruoanlaittamisesta löytyy erilaista tietoa riippuen hakusanasta. Kuvassa 9 on käytetty hakusanaa kotikokkipalvelu. Haku tuotti vain muutamia tuloksia: sivustoilla on vähän tietoa, sivuja ei ole päivitetty, tieto on epämääräistä, linkit eivät johda mihinkään tai toiminta on päättynyt.

Hakusana: kotikokkipalvelu	Kenelle tarkoitettu	Voiko itse vaikuttaa mitä tehdään	Voiko itse osallistua tekemiseen	Hinta	Palvelun saatavuus
Kotikokki palvelu, Ikaalinen	Ikääntyneet	kyllä	kyllä	ei käy ilmi	Sivulla lukee palvelu saatavissa, mutta ei yhteystietoja
Kotikokki Palvelut	kaikille	kyllä	ei käy ilmi	ei käy ilmi	Epämääräiset yhteystiedot ja tekstissä olevat linkit eivät vie mihinkään
Kotikokkipalvelu Pete	ei käy ilmi	ei käy ilmi	ei käy ilmi	ei käy ilmi	Toiminta lakkautettu
Eijan kotityöpalvelut TIPTOP	kaikille	ei käy ilmi	ei käy ilmi	alk. 25,40 h/2014	Sivu päivitetty viimeksi 2020

Kuva 9. Vertailu hakusanalla kotikokki palvelu

Kun hakusanaksi muuttaa kokki kotiin, tuloksia verkkosivuista tulee paljon enemmän. Kuvassa 10 on otettu vertailuun hakusanalla saatuja sivustoja. Tuloksista voi päätellä, että suurin osa sivuista on juhlapalveluita. Yhdessä yrityksessä ainoastaan mainittu erikseen ikääntyville suunnattu kotiruokapalvelu.

Hakusana: kokki kotiin	Kenelle tarkoitettu	Voiko itse vaikuttaa mitä tehdään	Voiko itse osallistua tekemiseen	Hinta	Palvelun saatavuus
Kokki kotiin	kaikille	kyllä, lisäksi menuehdotuksia	ei käy ilmi	alkaen hintoja ja tarjouksen mukaan	yhteystiedot löytyvät, sivu päivitetty 2022
Casual gourmet	ei käy ilmi	ei käy ilmi	kyllä, opastusta ruoanlaittoon, viineihin, kattaukseen ja etikettiin	ei käy ilmi	Sivusto suljettu väliaikaisesti
Privakokki	kaikki	kyllä	ei käy ilmi	tarjouksen mukaan	yhteystiedot löytyvät
Herkkukasari	kaikki, lisäksi esimerkiksi ikääntyneille kotiruokapalvelu	kyllä	ei käy ilmi	tarjouksen mukaan	yhteystiedot löytyvät, sivu päivitetty 2019

Kuva 10. Vertailu hakusanalla kokki kotiin

Eri hakusanojen vaikutusta hakutulosten sisältöön on vertailtu sisällönanalyysimenetelmää apuna käyttäen. Eri hakusanojen tulokset ovat taulukoitu, josta niitä on helppo tarkastella. Oma havaintoni ikääntyneiden kotikokkipalvelun

harvinaisuudesta sai tulosten perusteella vahvistuksen. Enemmän tuloksia löytyy juhlapalveluita kotiin tuottavista yrityksistä. Näiden tulosten pohjalta ikääntyneille suunnattavan kotikokkipalvelun markkinointiin ja mainontaan pitäisi panostaa entistä enemmän, jotta tunnettavuus ja tietoisuus kyseisen palvelun olemassaolosta lisääntyisi.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kokataan yhdessä -palvelun kaltainen palvelu ikääntyneen kotona tapahtuvaan ruoanlaittoon on vielä aika harvinainen palvelumuoto, kuten sisällönanalyysistä käy ilmi. Etsinnöistä huolimatta en löytänyt tällä hetkellä yhtään julkisen sektorin toimijaa, joka palvelua tarjoaisi. Ikaalisissa on kehitelty ja kokeiltu kotikokkitoimintaa yhdessä kotihoidon kanssa kunnallisena palveluna. Kokeilusta saatiin hyvää asiakaspalautetta ja onnistuneen kokeilujakson jälkeen toiminta jatkui Leader -rahoituksella. (Rönni 2017.) Kotikokkitoiminnan tämänhetkisestä tilanteesta ei löydy tietoa.

Useiden yksityisien palveluntuottajien palveluvalikoimasta löytyy palvelu, jossa ruokaa valmistetaan asiakkaan kotona tai yhdessä asiakkaan kanssa. Yksityiset palvelun tuottajat myyvät palveluitaan suoraan asiakkaalle tai julkiselle sektorille. Yksityisten palveluntuottajien palveluvalikoimaan kuuluvat kotihoito sekä kotipalvelut tukipalveluineen. Yksityiset palveluntuottajat laskuttavat käynnistä tuntihinnan. Hinnasta on mahdollista saada kotitalousvähennystä tai kunnan myöntämän palvelusetelin arvon vähennys. Joissakin tapauksissa yksityiset palveluntuottajan hinnat voivat olla arvonlisäverottomia.

Valtioneuvoston kanslian julkaisemassa Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä -raportissa kerrotaan, että ikääntyneet itse toivovat erilaisia aktivointikeinoja, jotka ylläpitävät ruoanvalmistustaitoja ja –motivaatiota. Ikääntyneet haluavat vaikuttaa ruokavalintoihin, huolehtia itsenäisesti ruokailuun ja ruoanvalmistukseen liittyvistä asioista. Ikääntyneet kokevat, että oikean ihmisen antama opastus kotona tapahtuvaan ruoanvalmistamiseen olisi mieluisaa, virikkeellistä sosiaalista toimintaa, joka tukee toimintakyvyn ylläpitoa. Vaikka ikääntyneet ymmärtävät palvelun hyvät puolet, silti palvelun hinta mietityttää monia. (Valtioneuvosto 2018.)

Kolmannen sektorin rooli palveluiden tuottajana tulee vahvistumaan ennusteiden mukaan lähivuosina. Sonkin (1999, 47) ym. arvioivat, että vuonna 2030 kolmannen sektorin rooli on kasvanut ns. välimuotoisten palvelun tuottamisessa, johon se osallistuu yhteistyössä julkisen ja yksityisen sektorin kanssa. Kolmannen sektorin kanssa tehtävä yhteistyö on tärkeää. Järjestöistä esimerkiksi Marttojen kotitalousasiantuntijat antavat ravitsemusneuvontaa ja järjestävät ruoanvalmistus kursseja ikääntyville avoimina tilaisuuksina tai osana hankkeiden toimintaa. (Kotitalousneuvonta s.a.)

## 7 POHDINTA

Ikääntyneen kotiin tuleva kokkauspalvelu on ideana hyvä, koska siinä täyttyvät kaikki ikääntyneiden palveluille asetetut laatusuositukset, kuten ikääntyneen vaikuttamismahdollisuudet tehtäviin ruokiin, toimintakykyä ylläpitävä osallistava toimintatapa, ikääntyneille suunnattu henkilökohtainen ravitsemusneuvonta ja sosiaalinen kanssakäyminen yhdessä tekemällä. Kokataan yhdessä -palvelun tavoitteenahan on hyvän ravitsemustilan ja toimintakyvyn ylläpitäminen, jotta ikääntynyt pystyisi asumaan mahdollisimman pitkään omassa kodissaan ja selviäisi päivittäisistä toimistaan. Tulevaisuuden ruokapalveluilta odotetaan toimintakykyä ylläpitävää ja osallistavaa toimintatapaa, joka toteutuu Kokataan yhdessä -palvelussa. Ikääntyneen osallistuminen ruoanvalmistamiseen voi olla vähäistä tai kokonaisvaltaista, mutta mielihyvän tunne ruoanlaittoon osallistumisesta on merkittävä. Onnistumisen kokemukset yhdessä tekemällä innostavat ikääntynyttä kokeilemaan ruoanvalmistamista myös itsenäisesti.

Vaikka Kokataan yhdessä -palvelun ajatus on hyvä, haasteitakin löytyy. Suurin ja vaikein haaste on varmasti palvelun hinta. Valmistettavan aterian hinta ei ole kallis, kuten esimerkkilaskelmasta selviää (kuva 4). Suurin kustannus tulee palvelun eli työn hinnasta (kuvat 5,6 & 7). Palvelun hinta on yleensä tuntihinta ja loppusumma muodostuu käytetystä ajasta. Palvelun kalleudesta johtuen tällä hetkellä vielä tämän kaltainen palvelu ei ole kovinkaan yleinen, mutta tulevaisuudessa kun ikääntyneiden sukupolvet vaihtuvat, myös palvelun tarpeet ja toiveet muuttuvat. Tulevaisuuden ikääntyvät kiinnittävät enemmän huomiota omaan hyvinvointiinsa, sillä he haluavat henkilökohtaisempaa ja laadukasta palvelua. Eläkeiän noustessa työurat pidentyvät, jolloin myös taloudelliset



edellytykset omaan hyvinvointiin panostamiseen lisääntyvät. Tulevaisuudessa tämän kaltainen palvelu voi hyvinkin nousta vaihtoehdoksi kotiin tuotettaville ruokapalveluille.

Kokataan yhdessä -palvelua vertailtaessa ruokapalveluihin, jotka toimittavat valmiin ruoka-annoksen ikääntyneen kotiin, voidaan korostaa ravitsemus- ja ruokavalioneuvonnan osuutta. Ammattilainen, joka itse on perehtynyt ikääntyneen ravitsemukseen osaa neuvoa asiakasta oikeissa ruokavalinnoissa. Tavatessaan samaa ikääntynyttä säännöllisesti voidaan myös virhe- tai vajaaravitsemus havaita helpommin. Neuvoja ja käytännön ohjausta voidaan antaa esimerkiksi proteiinin, kuitujen tai hyvien rasvojen lisäämisessä ruokavalioon, diabeetikon ja muiden sairauksien ruokavaliosta tai uusista raaka-aineista. Ruoka-alan ammattilainen osaa antaa ikääntyneelle myös ruoanlaittoa tai leivontaa helpottavia vinkkejä. Kokemukseni mukaan ruoan valmistamisesta yhdessä ja henkilökohtaisista ravitsemusneuvoista, hyötyvät etenkin yksin asuvat miehet, joiden ruoanvalmistamisesta huolehtinut puoliso on menehtynyt tai omaishoitajana toimivat miehet, jotka joutuvat huolehtimaan ruoanvalmistamisesta. Kokataan yhdessä -palvelu sopii kaikille kotona asuville ikääntyneille, jotka kaipaavat osallistavaa toimintatapaa ruoanvalmistamisen tueksi.

Digitalisaation lisääntyessä myös ikääntyneen osaavat ja haluavat käyttää tietokoneita, tabletteja ja puhelimia enemmän hyödyksi arkielämässään. Kokataan yhdessä -palvelua voisi kehittää jatkossa Kokataan yhdessä etänä -palveluksi, jossa yhdistetään etäyhteys- ja ruokaboksi-mallia. Helppo etäyhteys on esimerkiksi Teams-sovellus, jossa osallistujia voi olla useita. Ruokaboksi-mallia mukaillen jokaiselle osallistujalle toimitetaan raaka-aineet ja reseptit valmistettaviin ruokiin kotiovelle. Osallistajat valmistavat ruokaa yhdessä kokin ohjauksella Teams-yhteyden avulla. Jos ei halua valmistaa ruokaa juuri sillä hetkellä, voi vain katsoa ja tehdä ruoat myöhemmin itsenäisesti. Vaikka ruoanvalmistuksen ohjaus tapahtuu etäyhteydellä, osallistujilla on mahdollisuus esittää kysymyksiä tai keskustella kokin ja muiden osallistujien kanssa. Tähän palvelumalliin voisi liittyä vielä virtuaalinen yhdessä ruokailu.

Tulevaisuudessa teknologian lisääntyminen tuo lisämahdollisuuksia käyttää robotteja ikääntyneiden hoitamisessa. Tällä hetkellä ikääntyneiden käytössä

on erilaisia lääkerobotteja, ruoka-automaattirobotteja tai seuraa pitäviä robotteja. Robottiikan kehittyessä voidaan niitä varmasti hyödyntää myös ruoanvalmistuksessa. Voisiko ruoanvalmistusrobotti toimia Kokataan yhdessä -palvelussa kokkina ja valmistaa yhdessä ikääntyneen kanssa ruokaa. Nähtäväksi jää, kuinka palvelu kehittyy tulevaisuudessa.

## LÄHTEET

Eloranta, T & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi

Feelia ruokakauppa. 2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.feeliaruokakauppa.fi/pages/tietoa-feeliaruokakaupasta> [viitattu 26.4.2022]

Foodora. 2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.foodora.fi/> [viitattu 19.5.2022]

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Helander, V.2006. Seniorikansalainen voimavarana. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Ikäruoka 2.0. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitys/ikaruoka-2-0-miten-ikaihmissiten-kauppa-ja-ravintolapalvelut-saadaan-sujuvammaksi/> [viitattu 2.2.2021]

Ikääntyneiden ravitsemussuosituksset. 2020. Ruokavirasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.bing.com/search?q=ik%C3%A4%C3%A4ntyneet+ruokavirasto&cvid=21b0709305ce463f81f24a150aa9e1e8&aqs=edge..69i57.7491j0j1&pqlt=43&FORM=ANNTA1&PC=HCTS> [viitattu 24.3.2022]

Ikääntyneiden ravitsemustila Suomessa. s.a. Gery ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.gery.fi/toiminta/ikaantyneidenravitsemustila/#:~:text=Ik%C3%A4%C3%A4ntyneiden%20ravitsemus%20on%20t%C3%A4rke%C3%A4%20toimintak%C3%A4ynn%C3%A4%20ja%20el%C3%A4m%C3%A4nlaatuun.,kotona%20asumisen%20pidemp%C3%A4%20Ravitsemustila%20heikkenee%20etenkin%20sairauksien%20yhteydess%C3%A4>. [viitattu 2.3.2022]

Itse maksettavat palvelut asiakkaille. s.a. Palse.fi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://palse.fi/?page=svcitsemaks> [viitattu:23.4.2022]

Kotitalousvähennys. 2022. Verohallinto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/verokortti-ja-veroilmoitus/tulot-ja-vahennykset/kotitalousvahennys/kotitalousv%C3%A4hennyksen-edellytykset/> [viitattu 24.4.2022]

Kuntaliitto. 2019. Palveluseteli. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/sosiaali-ja-terveysasiat/palveluiden-jarjestaminen-ja-tuottaminen/palveluseteli> [viitattu 22.4.2022]

Kulmala, J. (toim.). 2019. Hyvä vanhuus. Jyväskylä: PS-kustannus

Lappalainen, T.& Turpeinen, A. (toim.), 1998. Auttamistyö kotona. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Kotitalousneuvonta. s.a. Martat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.martat.fi/martat/marttajarjesto/kotitalousneuvonta/> [viitattu: 9.5.2022]

2

Menuumat -palveluautomaatti. 2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.menuumat.fi/ateriapalvelu-kotiin> [viitattu 26.4.]

Paavola, S. & Suominen, M. 2018. Gery ry. Katsaus ikääntyneiden ravinnon-saantiin ja ravitsemustilaan Suomessa. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.gery.fi/site/assets/files/1371/katsaus\\_ikaantyneiden\\_ravitsemuksesta.pdf](https://www.gery.fi/site/assets/files/1371/katsaus_ikaantyneiden_ravitsemuksesta.pdf) [viitattu 27.1.2022]

Palveluseteli- ja ostopalvelut asiakkaille. s.a. Palse.fi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://palse.fi/?page=services2#7EF29C3C51AA70> [viitattu: 23.4.2022]

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 11.5.2022]

Rantanen, M. 2016. Tunnelmamuotoilu. Helsinki: Talentum Pro.

Ruokaboksi. s.a. WWW.dokumentti. Saatavissa: <https://ruokaboksi.fi/tutustu-bokseihin-2/> [viitattu: 15.5.2022]

Rönni, K. 2017. Kotikokkipalvelu kotihoidon ja ruokapalveluiden yhteistyönä. Opinnäytetyö. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/124402/Ronni\\_Kaija.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/124402/Ronni_Kaija.pdf?sequence=2&isAllowed=y) [viitattu 23.3.2022]

Sipilä, J. 2003. Palvelujen hinnoittelu. Porvoo. WSOY

Sonkin, L., Petäjäkoski-Hult, T., Rönkä, K., Södergård, H. 1999. Seniori 2000, Ikääntyvä Suomi uudelle vuositukselle. Helsinki: Taloustieto Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Kuntaliitto. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi 2020–2023. Helsinki. AT-julkaisutoimisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM\\_2020\\_29\\_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 9.2.2022]

Sosiaali- ja terveysministeriö. Palveluseteli. 2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stm.fi/palveluseteli> [viitattu 22.4.2022]

Terveyskirjasto. 2020. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01086> [viitattu 1.4.2022]

Terveyskylä. 2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/v%C3%A4est%C3%B6n-ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-suomessa> [viitattu: 25.3.2022]

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Elintavat ja ravitsemus. 2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/iakkaat> [viitattu:4.4.2022]

Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 1.5.2022]

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Hämeenlinna: Talentum Media oy. E-kirja. Saatavissa: <https://kyyti.finna.fi> [viitattu: 25.3.2022]

Valtioneuvosto. 2018. Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161211/73-2018-Ikaihminen%20ruokapalvelu%20muuttuvassa%20toimintaymparistossa.pdf> [viitattu 15.5.2022]

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Vireyttä seniorivuosiin. 2020. Helsinki: PunaMusta Oy. WWW-dokumentti. Saatavissa: [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) [viitattu 25.1.2022]

Vilka, H. 2021 Tutki ja Kehitä. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Voutilainen, P., Vaarama, M., Backman, K., Paasivaara, L., Eloniemi-Sulkava, U., Finne-Soveri, H., (toim.). 2002. Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Stakes. Saarijärvi

Wolt. 2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://wolt.com/fi/fin> [viitattu: 19.5.2022]

Laatija	Päiväys	Komponentin nimi
SO	22.4.2022	Kalakeitto

ostopaino		ph %	käyttöpaino		RAAKA-AINEET	ostohinta	käyttöhinta	määrän hinta
0,300	kg		0,3	kg	vesi		0,00 €	0,00 €
0,001	kg		0,001	kg	maustepippuri (3 kpl )	47,50 €	47,50 €	0,05 €
0,000	kg		0,0001	kg	laakerinlehti ( 1 kpl )	237,50 €	237,50 €	0,02 €
0,053	kg	6,00 %	0,05	kg	sipuli	1,19 €	1,27 €	0,06 €
0,375	kg	20,00 %	0,3	kg	kiinteä peruna	0,85 €	1,06 €	0,32 €
0,343	kg	30,00 %	0,24	kg	kala (kirjolohi)	21,90 €	31,29 €	7,51 €
0,003	kg		0,0025	kg	suola	1,48 €	1,48 €	0,00 €
0,100	kg		0,1	kg	ruokakerma	1,90 €	1,90 €	0,19 €
0,030	kg		0,03	kg	tilli	39,67 €	39,67 €	1,19 €
0,000	kg			kg			0,00 €	0,00 €
0,000	kg			kg			0,00 €	0,00 €
0,000	kg			kg			0,00 €	0,00 €
0,000	kg			kg			0,00 €	0,00 €
0,000	kg			kg			0,00 €	0,00 €
0,000	kg			kg			0,00 €	0,00 €

Raaka-aineita	1,024	kg	100 %
Kypsennyshävikki	0,000	kg	
Valmista	1,024	kg	100,00 %
Annoskoko	0,300	kg	
Annoksia	3	kpl	

Raaka-ainehinta yhteensä	9,35
Valmiin tuotteen kilohinta	9,13
Yhden annoksen hinta	3,12

## Liite 2

Laatija	Päiväys	Komponentin nimi
SO	22.4.2022	Yrttileipäset

ostopaino		ph %	käyttöpaino		RAAKA-AINEET	ostohinta	käyttöhinta	määrän hinta
0,300	kg		0,3	kg	vehnäjauho	0,63 €	0,63 €	0,19 €
0,100	kg		0,1	kg	kaurahiutale	0,79 €	0,79 €	0,08 €
0,008	kg		0,0075	kg	leivinjauhe	9,90 €	9,90 €	0,07 €
0,008	kg		0,0075	kg	sokeri	0,85 €	0,85 €	0,01 €
0,002	kg		0,0015	kg	suola	1,48 €	1,48 €	0,00 €
0,003	kg		0,003	kg	oregano	110,00 €	110,00 €	0,33 €
0,003	kg		0,003	kg	basilika	98,57 €	98,57 €	0,30 €
0,050	kg		0,05	kg	juustoraaste	8,18 €	8,18 €	0,41 €
0,250	kg		0,25	kg	piimä	1,25 €	1,25 €	0,31 €
0,025	kg		0,025	kg	rasva	4,70 €	4,70 €	0,12 €
0,000	kg			kg			0,00 €	0,00 €
0,000	kg			kg			0,00 €	0,00 €
0,000	kg			kg			0,00 €	0,00 €
0,000	kg			kg			0,00 €	0,00 €
0,000	kg			kg			0,00 €	0,00 €

Raaka-aineita	0,748	kg	100 %
Kypsennysväkiksi	0,000	kg	
Valmista	0,748	kg	100,00 %
Annoskoko	0,083	kg	
Annoksia	9	kpl	

Raaka-ainehinta yhteensä	1,82
Valmiin tuotteen kilohinta	2,43
Yhden annoksen hinta	0,20

## Liite 3

Laatija	Päiväys	Komponentin nimi
SO	22.4.2022	Mustaherukkavispipuuro

ostopaino		ph %	käyttöpaino		RAAKA-AINEET	ostohinta	käyttöhinta	määrän hinta
0,100	kg		0,1	kg	Mustaherukka	6,45 €	6,45 €	0,65 €
0,500	kg		0,5	kg	vesi	0,00 €	0,00 €	0,00 €
0,050	kg		0,05	kg	sokeri	0,85 €	0,85 €	0,04 €
0,003	kg		0,0025	kg	suola	1,48 €	1,48 €	0,00 €
0,075	kg		0,075	kg	tumma mannasuurimo	1,85 €	1,85 €	0,14 €
0,000	kg			kg			0,00 €	0,00 €
0,000	kg			kg			0,00 €	0,00 €
0,000	kg			kg			0,00 €	0,00 €
0,000	kg			kg			0,00 €	0,00 €
0,000	kg			kg			0,00 €	0,00 €
0,000	kg			kg			0,00 €	0,00 €
0,000	kg			kg			0,00 €	0,00 €
0,000	kg			kg			0,00 €	0,00 €
0,000	kg			kg			0,00 €	0,00 €
0,000	kg			kg			0,00 €	0,00 €
0,000	kg			kg			0,00 €	0,00 €
0,000	kg			kg			0,00 €	0,00 €

Raaka-aineita	0,728	kg	100 %
Kypsennyshävikki	0,000	kg	
Valmista	0,728	kg	100,00 %
Annoskoko	0,146	kg	
Annoksia	5	kpl	

Raaka-ainehinta yhteensä	0,83
Valmiin tuotteen kilohinta	1,14
Yhden annoksen hinta	0,17



# KALAKEITTO



## Ainekset:

- 3 dl vettä
- 3 kokonaista maustepippuria
- 1 laakerinlehti
- 50 g sipulia
- 300 g perunaa
- 240 g perattua kirjolohta tai muuta kalaa
- ½ tl suolaa
- 1 dl ruokakermaa
- 2 rkl tilliä hienonnettuna

## Valmistusohje:

1. Kuumenna vesi kattilassa. Lisää maustepippurit, laakerinlehti ja hienonnettu sipuli. Keitä n. 5 min.
2. Kuori ja leikkaa perunat kuutioiksi. Lisää perunakuutiot kattilaan ja jatka keittämistä 10-15 minuuttia tai kunnes kuutiot ovat kypsiä.
3. Lisää keittoon nahaton ja ruodoton kala kuutioiksi leikattuna.
4. Mausta suolalla. Anna keiton kiehua hiljaa 2 - 3 minuuttia.
5. Lisää kerma, hienonnettu tilli ja halutessasi voinokare. Kiehauta.