



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

# Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne (kustantajan versio).

Viite:

Rantakari, N., & Tuikkanen, R. (2023). Ruokaympäristön palvelut ikäystävällisiksi yhdessä kehittämällä. *Elintarvike ja terveys*, 37(3), 20–25.



ETM, FM Niina Rantakari, projektipäällikkö  
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

ETL Riitta Tuikkanen, yliopettaja  
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

# Ruokaympäristön palvelut ikäystävällisiksi yhdessä kehittämällä

*Kunnissa on monipuolinen, laaja joukko asukkaita ja toimijoita, jotka voivat edistää vaikuttavasti kotona asuvien ikäihmisten hyvää ravitsemusta, toimintakykyä ja yhteisöllisyyttä. Ikäruoka 2.0 -hankkeen toimintamalli kannustaa kehittämään ikäihmisten ruokaan liittyviä palveluita yhdessä, palvelujen käyttäjät ja eri sektoreiden toimijat tasavertaisina kumppaneina ja tiivistä vuoropuhelua käyden.*



**I**käihmiset ovat kasvava asiakasryhmä monille yrityksille ja julkisille palvelutuottajille, jotka tarjoavat ruokaan liittyviä palveluita kuten ravintola-, kauppaa- tai neuvontapalveluja. He ovat niin terveyden, toimintakyvyn ja palvelutarpeiden, kuin laatuodotusten, kiinnostuksen kohteiden ja ostamisen mahdollisuuksien suhteen vaihteleva joukko. Ei ole olemassa yhtä palvelukonseptia, joka tasapuolisesti houkuttelisi ja täyttäisi kaikkien ikäihmisten tarpeet.

Kotona asuvat hyväkuntoiset ikäihmiset hyötyvät ja ovat kiinnostuneita käyttämään hyvää syömistä tukevia, ruokien hankintaa ja ruokailua helpottavia palveluita. Kasvava ikääntyneiden määrä on ruokaan liittyvien palveluiden tuottajille merkittävä mahdollisuus, ja kotona asuvat ikäihmiset on tärkeä muistaa palveluita ja tuotteita kehitettäessä. Asiakaslähtöinen yhdessä kehittäminen auttaa tunnistamaan oman alueen ikäihmisten tarpeet ja palvelukonseptit, jotka luovat todellista arvoa asiakkaille, sekä ratkaisut, jotka madaltavat kynnystä terveyttä edistäviin ruokavalintoihin.

### **Osuilla palveluilla tuetaan hyvää ravitsemusta**

Ikäruoka 2.0 -hankkeessa palvelukehityksen kohderyhmänä olivat hyväkuntoiset, itsenäisesti kotona asuvat ikääntyneet sekä kotona asuvat ikäihmiset, joilla on jo kroonisia sairauksia ja haurastumista, mutta jotka eivät vielä ole julkisten ateriapalveluiden piirissä. Tässä ryhmässä ruokien valintaan vaikuttava ruokaympäristö on muuttunut eläkkeelle jäämisen myötä, ja ruoan hankkimiseen, ruokailuun ja hyvän ravitsemuksen varmistamiseen on löydettävä myös uusia ratkaisuja.

Hyvä ravitsemustila on ikääntyneiden terveyden ja toimintakyvyn kivijalka. Kotona asuvien ikäihmisten käyttöön tarvitaankin osuvia, houkuttelevia ja kätevästi saatavia

palveluita, jotka edistävät terveellisiä ruokavalintoja, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä hyvää toimintakykyä. Parhaimmillaan ikäihmisille on tarjolla maukasta, monipuolista ja ravitsemuksellisesti laadukasta ruokaa. Palvelut tukevat myös aktiivisuutta, virkistävät ja antavat mahdollisuuden yhteisöllisyyden kokemuksiin.

### **Palveluiden kehittäminen on yhteistyötä**

Ikäruoka 2.0 -hankkeessa kokeiltiin ja kehitettiin kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyviä palveluita sekä alueellisen kehittämisyhteistyön tapoja neljällä pilottialueella Suomessa. Tavoitteena olivat palvelut, jotka edistävät kotona asuvien ikäihmisten terveyttä, toimintakykyä ja yhteisöllisyyttä. Erittäin haluttiin parantaa hyvää syömistä tukevien palveluiden saatavuutta, saavutettavuutta, edullisuutta, hyväksyttävyyttä ja houkuttelevuutta ja näin madaltaa kynnystä tehdä terveyttä edistäviä ruokavalintoja.

Palveluita kehitettiin kotona asuvien ikäihmisten omassa asuinympäristössä, ja kaikilla alueilla kehittämisyhteistyöhön osallistui monipuolinen joukko toimijoita. Avainasemassa olivat pilottialueiden kotona asuvat ikäihmiset sekä alueilla toimivat eri sektoreiden palveluiden tuottajat, jotka tarjosivat ravintola-, kauppaa-, kuljetus- tai neuvontapalveluita. Nämä alueellisten toimijoiden verkostot muodostivat pilottialueiden monitoimijaiset kehittämissyhmät (kuva 1).

### **Monet palvelut edistävät hyvää syömistä**

Kotona asuvien ikäihmisten hyvää ravitsemusta, toimintakykyä ja yhteisöllisyyttä edistävä palvelutarjonta pitää sisällään muitakin palveluita kuin ruokapalvelujen tuottamisen ja ruokailujen järjestämisen. Ikäruoka 2.0 -hankkeessa kehittäminen kohdistui erilaisiin ruokaan liittyviin palveluihin, jotka suoraan tai välillisesti



Kuva 1. Ikäruoka 2.0 -hankkeen monitoimijaiseen kehittämissyhteistyöhön osallistui monipuolinen joukko ikäihmisiä ja eri sektoreiden toimijoita.

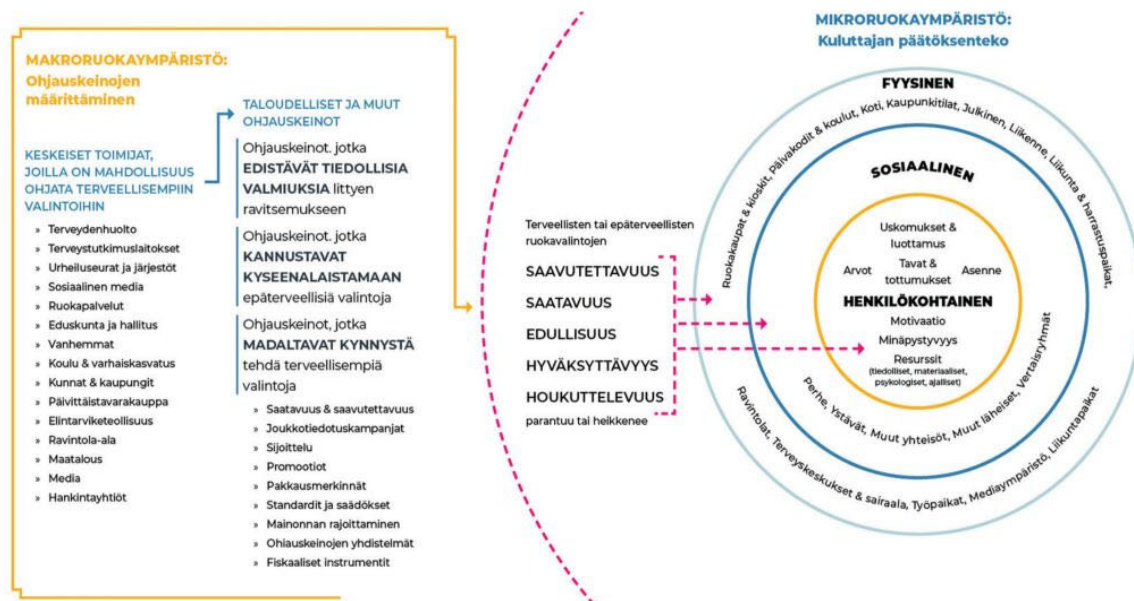
edistävät hyvää syömistä, vaikuttavat mahdollisuuksiin hankkia ruokaa ja tehdä terevyyttä edistäviä ruokavalintoja.

Suoraan ruokailuun ja ruokavalintoihin vaikuttavia palveluita ovat alueella tarjolla olevat, ikäihmisille saavutettavat kauppa- ja ruokapalvelut. Ruokaan liittyviä palveluita, jotka mahdollistavat ruoan hankintaa, ovat esimerkiksi julkinen liikenne, asiointiliikenne, nouto- ja tilauspalvelu

sekä kauppakaveritoiminta. Terveellisiä ruokavalintoja tukevat muun muassa ravitsemusneuvonnan ja ruoanvalmistusohjauksen palvelut.

## Ruokaympäristö antaa kehyksen palvelujen kehittämiseksi

Ruokaympäristö on näkökulma, joka huomioi sen, että yksilö asuu tietyssä fyysisessä



Kuva 2. Makro- ja mikroympäristön suhde suomalaisessa ruokaympäristömallissa (Erkkola ym. 2019).

ympäristössä, tiettyjen ihmisten, yhteisöjen ja palveluiden piirissä ja hänen toimintaansa ja mahdollisuuksiinsa vaikuttavat myös henkilökohtaiset tekijät, kuten tiedot, taidot ja tottumukset. Ruokaympäristön fyysiset, taloudelliset ja sosiokulttuuriset osatekijät sekä poliittiset päätökset luovat olosuhteet, jotka vaikuttavat yksilön ruokavalintoihin, ostokäyttäytymiseen ja sitä kautta myös ravitsemukseen. (Erkkola ym. 2019; Lytle & Sokol 2017.)

Ikäruoka 2.0 -hankkeen kehittämistyö pohjautui suomalaiseen ruokaympäristömalliin (kuva 2). (Erkkola ym. 2019.) Mallissa kuvataan, millaisista osatekijöistä terveellisiä ruokavalintoja edistävä ruokaympäristö muodostuu ja miten ruokaympäristön toimijat voivat vaikuttaa kuluttajan ruokaan liittyviin valintoihin.

Suomalaisessa ruokaympäristömallissa makroruokaympäristön toimijoilla, kuten lainsäätäjillä, medialla, terveydenhuollolla ja elintarviketeollisuudella, on mahdollisuus käyttää ohjauskeinoja, joilla kuluttajat johdatellaan kohti terveyttä edistäviä ruokavalintoja. Ohjauskeinoilla lisätään tiedollisia valmiuksia ja madalletaan kynnyksiä tehdä terveellisempiä valintoja sekä kannustetaan kyseenalaistamaan epäterveellisiä valintoja. Tavoitteena on, että nämä ohjauskeinot konkretisoituvat kuluttajille siten, että terveellisten ruokavalintojen saatavuus, saavutettavuus, edullisuus, hyväksyttävyyys ja houkuttelevuus lisääntyvät.

Ikäruoka 2.0 -hankkeessa ikäihmisten asuinympäristöjä, niissä tarjolla olevia ruokaan liittyviä palveluita ja palveluihin vaikuttavia toimijoita tarkasteltiin ruokaympäristömallin avulla. Millaisia ovat ikäihmisten tarpeisiin räätälöidyt, helposti saavutettavat, ravitsemusterveyttä edistävät palvelut? Ketkä palveluita tuottavat ja keillä on mahdollisuus vaikuttaa niiden tarjontaan, houkuttelevuuteen ja hintaan?



*Hyvä ravitsemustila on ikääntyneiden terveyden ja toimintakyvyn kivijalka.*

### Ajatteltua useammalla on mahdollisuus vaikuttaa

Valtaosa kuntalaisten hyvää ravitsemusta edistävästä ratkaisusta tehdään yhteistyössä alueen ja kunnan eri hallinnonalojen, julkisten ja yksityisten ruokapalvelujen, työpaikkojen ja elinkeinoelämän sekä järjestöjen ja muiden paikallisten ja alueellisten toimijoiden kanssa (Ruokavirasto 2022). Ikäruoka 2.0 -hankkeen monitoimijaisen kehittämissyhteistyön kokemukset vahvistavat, että kotona asuvien ikäihmisten hyvän syömisen edistäminen on yhteinen asia. Verkosto, joka voi vaikuttaa ikäihmisten terveyttä, toimintakykyä ja yhteisöllisyyttä edistävien ruokaan liittyvien palvelujen tarjontaan ja laatuun, on selvästi suurempi kuin varsinaisten palvelujen tuottajien joukko (kuva 1).

Palvelukehitykseen osallistuneet ikäihmiset edustivat asiakaskohderyhmää, mutta olivat tärkeässä roolissa myös kehittäjinä, viestijöinä ja vaikuttajina. Ruokaympäristön kehityksessä tarkasteltuna ohjauskeinojen kohde, kotona asuva ikäihminen, osallistui itse aktiivisesti mikroruokaympäristön tekijöiden (kuva 2), kuten oman asuinalueensa kauppa-, ruoka- ja liikennepalvelujen, lähiyhteisöjen tuen, asenteiden sekä henkilökohtaisen tietotaidon parantamisen mahdollisuuksien muokkaamiseen terveellisiä ruokavalintoja edistäviksi.



Kuva 3. Toimintamalli alueellisesta yhteistyöstä kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen kehittämiseksi.

## Toimintamalli korostaa vuorovaikutusta

Ikäruoka 2.0 -hankkeen monitoimijaisen kehittämis-yhteistyön ja palvelukehityksen kokemukset kiteytettiin Lähellä olevat ruokapalvelut tukemassa ikäihmisten yhdessä syömistä -toimintamalliksi (Tuikkanen ym. 2022, 74–96). Malli on tarkoitettu kuntien ja kaupunkien asukkaille ja eri sektoreiden toimijoille, jotta he voivat tunnistaa roolinsa kotona asuvien ikäihmisten ruokaympäristön toimijoina – siis toimijoina, joilla on mahdollisuus aktiivisesti vaikuttaa ikäihmisten terveyttä, toimintakykyä ja yhteisöllisyyttä edistävien ruokaan liittyvien palveluiden tarjontaan ja laatuun (kuva 3).

Toimintamalli innostaa kehittämään ikäihmisten ruokaan liittyviä palveluita monitoimijaisella yhteistyöllä, asiakaslähtöisesti ja kokeilevalla otteella. Keskeistä on toimijoiden välinen vuorovaikutus, joka pohjustaa keskinäisen ymmärryksen rakentumista, tasavertaista kehittämiskumppanuutta, sujuvaa tiedonkulkua ja sitoutumista yhteisiin tavoitteisiin.

Kannustamme tutustumaan Ikäruoka

2.0 -hankkeen toimintamalliin tarkemmin julkaisusta Kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen kehittäminen. Palvelukokeilujen tuloksia ja hyviä käytänteitä monitoimijaiselle kehittämis-yhteistyölle (Tuikkanen ym. 2022) ja soveltamaan mallin periaatteita rohkeasti sekä ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen kehittämisessä että alueellisessa kehittämis-yhteistyössä.

### Pilottialueet ja toteuttajat

Ikäruoka 2.0 -hankkeessa kartoitettiin ja kehitettiin ikäihmisten ruokaan liittyvien palveluita neljällä pilottialueella: Jyväskylän kantakaupungissa, Järvenpäässä, Juvalla ja Mäntyharjulla. Hanketta toteuttivat Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (Xamk), Jyväskylän ammattikorkeakoulu (Jamk) ja Gerontologinen ravitsemus Gerry ry 1.2.2020–31.10.2022. Hanke sai sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.

## Lähteet

Erkkola, M., Fogelholm, M., Konttinen, H., Laamanen, J.-P., Mäenpää, E., Nikula, H., Nevalainen, J., Pirttilä, J., Uusitalo, L. & Saarijärvi, H. 2019. Ruokaympäristön osatekijät ja ohjaukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019:51.

Lytle, L. A. & Sokol, R. L. 2017. Measures of the food environment: A systematic review of the field, 2007-2015. Health & place, 44, 18–34.

Ruokavirasto 2022. Ravitsemuksella hyvinvointia. Päivitetty 16.5.2022. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliio/ravitsemuksella-hyvinvointia/kunta/>

Tuikkanen, R. ym. 2022. Kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen kehittäminen. Palvelukokeilujen tuloksia ja hyviä käytänteitä monitoimijaiselle kehittämissyhteistyölle. Xamk kehittää 202, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Mikkeli 2022. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-344-462-1>



### Lue lisää ja hyödynnä julkaisuihin kootut opit ja käytännönläheiset vinkit!

Tutustu Ikäruoka 2.0 -hankkeen kehittämistyöhön ja tuloksiin verkosta <https://xamk.fi/ikaruoka> ja julkaisuista:

Tuikkanen, R. ym. 2022. Kotona asuvien ikäihmisten ruokaan liittyvien palvelujen kehittäminen. Palvelukokeilujen tuloksia ja hyviä käytänteitä monitoimijaiselle kehittämissyhteistyölle. Xamk kehittää 202, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Mikkeli 2022 <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-344-462-1>

Tuikkanen, R. ym. 2022. Ikäihmisten ruokaympäristö eri alueilla Suomessa – Ikäihmisten, palvelujen tuottajien ja kehittäjien näkemyksiä kauppa- ja ruokapalveluista. Xamk Kehittää 201. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Mikkeli 2022 <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-344-461-4> ■