

# **Ikääntyneiden kotona asumista tukevat ruokapalvelut ja niiden tukipalvelut – esimerkkejä EU-maista – kirjallisuuskatsaus**

**Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä – hanke**

**Suvi Itkonen, ETT**

**Helsingin yliopisto**

**Elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto**

**2018**

## **Sisällysluettelo:**

1. Tiivistelmä	3
2. Taustaa	4
3. Aineisto ja menetelmät	5
4. Kirjallisuuskatsaus:	5
4.1 Kotona tapahtuva ateriointi	5
4.2 Kodin ulkopuolinen ateriointi	8
4.3 Apu kaupassakäyntiin ja ruoanhankintaan	13
4.4 Koulutus ja ohjaus	15
5. Pohdinta	16
6. Lähdeluettelo	19

## 1. Tiivistelmä

Ikääntyneiden määrän kasvaessa tarvitaan vaihtoehtoisia muotoja ruokapalveluille, joilla voidaan tukea ikääntyneiden kotona asumista. Tähän kirjallisuuskatsaukseen on koottu esimerkkejä eri EU-maissa (Iso-Britannia, Ruotsi, Tanska ja Hollanti) käytössä olevista ruokapalveluiden järjestämistavoista ja kokeiluista. Tietoa löytyi erilaisista hankkeista liittyen kotona tapahtuvaan ateriointiin, kodin ulkopuoliseen ruokailuun, kaupassakäynnin ja ruoanhankinnan avustamiseen, sekä terveelliseen ravitsemukseen ja ruoanvalmistukseen liittyvään koulutukseen ja ohjaukseen.

**Kotona tapahtuvaan ruokailuun** liittyviä hankkeita olivat kotiaterioiden laadun parantaminen ja konseptin uudistaminen palvelumuotoilun avulla, proteiinipitoisia välipaloja ja ateriakomponenttien valinnanmahdollisuuden sisältävä kotiateriakokeilu, muistisairaisiin kohdennettu pedagoginen ruokailuhetki, jossa henkilökunta aterioi ikääntyneen kanssa, sekä ruoanlaitto ikääntyneen kotona. Kotona toteutettavat ruokapalvelut on suunnattu pääasiassa huonokuntoisille ikääntyneille, jotka tarvitsevat apua ja ovat kotihoidon asiakkaita.

**Kodin ulkopuolisen ruokailun** hankkeet painoutuivat ikääntyneille suunnattuihin lounaskerhoihin ja seniorilounaisiin sekä päivätoimintakeskusten tarjoamiin ateriointimahdollisuuksiin, joissa kaikissa oli tarjolla myös muita aktiviteetteja ruokailun lisäksi. Ravintolaruokailusta ei löytynyt kotona asuville ikääntyneille suunnattuja hankkeita. Kodin ulkopuoliseen ruokailuun voivat osallistua sekä hyväkuntoiset kotona asuvat ikääntyneet että alentuneen toimintakyvyn omaavat ikääntyneet, mikäli ruokailupaikkoihin järjestetään kuljetus.

**Kaupassakäyntiin ja ruoanhankintaan** liittyviä hankkeita olivat mm. saattajan sisältävä bussikuljetus kauppaan, erilaiset tuetut kauppalpalvelut ja hedelmien ja vihannesten myyntipisteet päivätoimintakeskuksissa. Kaupassakäyntiin ja ruoanhankintaan liittyvät tukipalvelut on lähinnä suunnattu niille kotona asuville ikääntyneille, joilla on jo heikentynyt toimintakyky.

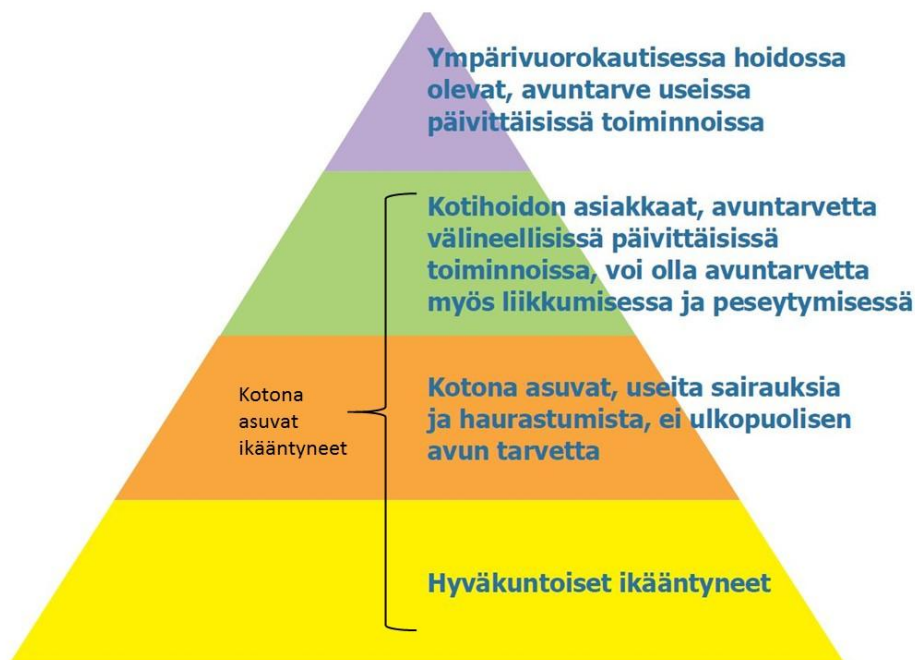
**Koulutukseen ja ohjaukseen** liittyviä hankkeita olivat mm. ikääntyneiden ruokakoulu, eri kohderyhmille suunnatut ruoanlaittokurssit sekä ravitsemukseen ja ruokaan liittyvät luennot. Koulutukseen ja liittyvät palvelut soveltuvat pääasiallisesti hyväkuntoisille, omasta ruoanlaitostaan vastaaville ikääntyneille, joilla ei ole heikentyä kognitiivisissa kyvyissä.

On huomioitava, että etenkin Isossa-Britanniassa ikääntyneiden kodin ulkopuoliseen ruokailuun ja kaupassakäynnin avustamiseen liittyvät palvelut pohjautuvat suurimmaksi osaksi vapaaehtoistoiminnan hyödyntämiseen, kun taas Suomessa ikääntyneiden auttamiseen liittyvä vastaava toiminta ei ole yhtä laajamittaista. Ikääntyneiden ruokapalvelujen toteuttamisessa vapaaehtoistoiminta voi olla muita palveluja täydentävänä toimintana, mutta pelkästään sen varaan ruokailuihin tai kaupassakäynnin avustamiseen liittyviä palveluja ei voida jättää. Muilta osin raportissa esitellyt palvelut voisivat soveltua myös Suomeen. Ruokapalvelujen suunnittelussa on tärkeää pohtia, minkä kuntoisille ikääntyneille mitkäkin palvelut soveltuvat ja miten näillä erilaisilla ruokapalveluilla voidaan parhaiten tukea ikääntyneiden toimintakyvyn säilymistä ja täten kotona asumista.

## 2. Taustaa

Ikääntyvän väestön määrä Suomessa lisääntyy (Suomen virallinen tilasto 2015). Koska ikääntyneiden kotona asumisen tukeminen on kustannustehokasta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017), on ruokapalveluidenkin pyrittävä mukautumaan yhä heterogeenisemmän ikääntyneiden joukon tarpeiden palvelemiseen. Perinteinen tapa järjestää kotona asuvien usein jo huonokuntoisten ikääntyneiden ruokailu on kotiateriapalvelut. Suomessakin on kokeiltu erilaisia malleja kotiateriapalveluiden rinnalle kuten yhteisöllistä ruokailua ja ikääntyneille suunnattua ravintolaruokailua (esim. Laitinen 2015, Perttula ym. 2017). Koska kotiateriapalvelut eivät kuitenkaan ole ainoa tapa järjestää ruokapalveluita kotona asuville, varsinkaan hyväkuntoisille ikääntyneille, erilaiset ruokailun yhteisöllisyyteen pyrkivät ruokapalvelumallit kuten lounaskerhot yhdistettynä kotiateriapalveluihin ovat hyvin yleisiä esim. Isossa-Britanniassa (Community Food and Health (Scotland) 2011).

Tähän katsaukseen on koottu esimerkkejä kotona asuvien ikääntyneiden ruokapalvelujen ja niihin liittyvien tukipalveluiden järjestämistavoista eri Euroopan Unionin jäsenvaltioissa. Tarkoituksena on taustoittaa tutkimuskysymystä miten ruokapalveluilla voidaan tukea ikääntyneiden kotona asumista. On kuitenkin muistettava, että ikääntyneet ovat heterogeeninen ryhmä, ja kotona voi asua vaihtelevan kuntoisia henkilöitä. Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee, että ikääntyneistä puhuttaessa otetaan huomioon heidän toimintakykynsä, sairautensa ja avuntarpeensa, ei pelkästään ikää (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010). Tämän jaottelun mukaisesti (Kuvio 1) ikääntyneet ihmiset voidaan jakaa hyväkuntoisiin ikääntyneisiin, kotona asuviin ikääntyneisiin, joilla on useita sairauksia ja haurastumista mutta ei ulkopuolisen avun tarvetta, kotihoidon asiakkaisiin, joilla on avuntarvetta välineellisissä päivittäisissä toiminnoissa, sekä ympärivuorokautisessa hoidossa oleviin ikääntyneisiin, jotka tarvitsevat apua useissa päivittäisissä toiminnoissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010).



**Kuvio 1. Ikääntyneiden ryhmät jaoteltuna toimintakyvyn ja sairastavuuden mukaisesti (Kuvan lähde Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010).**

### 3. Aineisto ja menetelmät

Aineisto rajattiin koskemaan kotona asuvien ikääntyneiden ruokailupalveluita Euroopan Unionin jäsenvaltioiden alueella. Kirjallisuushaun aikarajaus oli vuodet 2000-2017 (käytännössä aineistoa on vuodesta 2006 lähtien). Systemaattinen kirjallisuushaku Scopus-tutkimustietokannasta yhdistelemällä hakutermejä elderly, ageing, older people, catering, service ja restaurant tuotti yhden aihepiiriin sovellettavan Euroopan Unionin alueelle sijoittuvan tieteellisen artikkelin. Lisäksi ruokapalveluihin liittyvien lehtien omia hakuja käytiin läpi (Journal of Food Service, Journal of Foodservice Management and Education, Journal of Foodservice Business Research). Aihepiiriä lähestyttiin lisäksi asiakirjahauulla ja hakukonehauulla (Google ja Google Scholar) ”food service elderly maa x/European Union”/ ”lunch club elderly maa x/ European Union”/”community meals elderly maa x/ European Union”/”meals-on-wheels maa x/European Union”. Lisäksi kerätyn aineiston lähdeluetteloita käytiin läpi. Todennäköisesti maakohtaisia raportteja olisi löytynyt enemmän, jos hakuja olisi tehnyt kyseisessä maassa puhutulla kielellä, mutta työryhmä joutui kuitenkin resurssisyistä rajaamaan aineiston englannin ja ruotsin kieleen. Katsaukseen on sisälletty hankkeita, joista on saatavilla kirjallisia raportteja, eikä ainoastaan esim. mainintaa internetsivustoilla.

### 4. Kirjallisuuskatsaus

Tähän kirjallisuuskatsaukseen on kerätty tietoa hankkeista liittyen kotona tapahtuvaan ateriointiin, kodin ulkopuoliseen ruokailuun, kaupassakäynnin ja ruoanhankinnan avustamiseen, terveelliseen ruokailuun ja ruoanvalmistamiseen liittyvään koulutukseen ja ohjaukseen. Seuraavaksi on esitelty erilaisia ikääntyneiden ruokapalveluihin liittyviä hankkeita Isosta-Britanniasta, Ruotsista, Tanskasta ja Hollannista. Alussa on myös lyhyt esittely kotiateriapalveluiden toimintatavoista kyseisissä maissa.

#### 4.1 Kotona tapahtuva ateriointi

**Kotiateriapalveluita pidetään perinteisenä mallina järjestää ruokapalvelut ikääntyneille. Kotiin toimitettavat ateriat on kuitenkin kohdistettu pääasiallisesti huonokuntoisille kotihoidon asiakkaille.**

Kansainvälisiä ateriapalvelumalleja vertailtaessa ja sovellettaessa Suomeen on huomioitava, että ruokapalveluiden rakenne useissa maissa poikkeaa Suomen järjestelmästä. Esimerkiksi Isossa-Britanniassa kotiaterioiden jakelu perustuu vapaaehtoistoimintaan ja palvelut toimivat pääasiassa erillään muista kotihoidon palveluista toisin kuin Suomessa ja Ruotsissa, joissa palvelut on useimmiten integroitu kotihoitoon (Suominen 2008, Pajalic ym. 2012). Useissa maissa kotiateriapalveluita tuottavat joko yksityiset yritykset tai vapaaehtoisorganisaatiot (Pajalic ym. 2012). Alla on esitelty lyhyesti kotiateriapalveluiden toimintatapoja Ruotsissa, Tanskassa, Hollannissa ja Isossa-Britanniassa.

Ruotsissa ateriapalveluasiakkaita on noin 60 000 (ks. Pajalic ja Pajalic 2015). Ruotsin malli on lähimpänä Suomen kotiateriapalveluiden järjestämistapaa. Yleensä ruoka toimitetaan kylmänä kerran viikossa tai kuumana useammin viikossa (Lilja et al. 2014). Tavanomaisesti ruoka valmistetaan kunnan suurkeittiössä. Valinnanvapaus ruokien suhteen vaihtelee. Useat kunnat tarjoavat ainoastaan yhden aterianvaihtoehdon päivää kohden. Noin viidellä prosentilla kunnista ei

ollut vuonna 2014 tehdyn selvityksen mukaan ateriantoimituspalveluja, vaan kotihoito laittoi ikääntyneille ruoan heidän kotonaan (Lilja et al. 2014). Yleensä palvelu koski ”yksinkertaista” ruoanlaittoa kestoltaan 20-30 minuuttia. Joillakin kunnilla oli tarjolla myös yhdistelmä useista ruokapalveluratkaisuista (Lilja et al. 2014). Ruotsissa on käytössä valinnanvapauslaki, ja jotkut kunnat ovat ottaneet sen huomioon. Kuitenkin vain harvoissa kunnissa ateriapalvelut on kilpailutettu, koska yksityisellä sektorilla ei ole kaikkialla ollut kiinnostusta tarjota ikääntyneille kohdistettuja palveluita lähinnä kustannussyistä (Lilja et al. 2014).

Tanskassa noin 125 000 ikääntynyttä kuului kunnallisten ateriapalveluiden piiriin vuonna 2009 (Liedtka ym. 2013). Ikääntyneet maksavat kotiateriapalveluista, mutta kansallinen hintaraja on säädetty niin, että asiakkaalle kohdistuva hinta ei ylitä tuotantokustannuksia (The Ministry of Health 2017). Lainsäädännön mukaan kunnan on tarjottava mahdollisuus asiakkaalle valita useampien ateriapalveluiden tuottajien välillä (The Ministry of Health 2017). Kotiateriapalvelut tarjoavat kahta eri tyyppistä ruokavaihtoehtoa: jäädytetty tai lämmin ateria. Jäädytetty ateria on vakuumpakattu. Ruoka toimitetaan asiakkaalle kerran viikossa ja sen säilyvyysaika on kaksi viikkoa. Lämmin ateria toimitetaan asiakkaalle päivittäin. Jäädytetty ateria on tavanomaisempi, sillä se on kustannuksiltaan halvempi. Ateriat valmistetaan ja pakataan kunnan ruokapalvelukeskuksessa, josta ne kuljetetaan asiakkaalle. Alalla on myös yksityisiä toimijoita. Useimmissa tapauksissa on tarjolla aterioita erityisruokavalioita noudattaville, kuten diabeetikoille, kasvissyöjille ja henkilöille, joilla on heikentynyt ruokahalu (Liedtka ym. 2013).

Hollannissa kotiateriapalvelut eivät kuulu kotihoidon toimintaan ja sisälly terveystakuutukseen, vaan palvelu maksetaan itse (Denissen ym. 2017). Hollantilaisen ruokakulttuurin mukaan toimitettava ateria on päivän pääateria, päivällinen. Lounas on tyyppillisesti voileipiä ja niiden kanssa usein nautitaan kirkasliemistä keittoa. Isossa-Britanniassa kotiateriapalvelut ja niiden toimitus puolestaan perustuvat pääasiallisesti vapaaehtoistyöhön (Wilson 2009). Kotiateriat toimitetaan useimmiten pakasteina. Maassa on useita hyväntekeväisyysjärjestöjä ja niiden paikallisia osastoja, jotka vapaaehtoisvoimin vastaavat aterioiden jakelusta (Wilson 2009).

Seuraavassa on esitelty keinoja, joilla on pyritty parantamaan huonokuntoisten kotona asuvien ikääntyneiden ateriapalveluita.

### **Kotiaterioiden laadun ja konseptin parantaminen:**

Tanskalainen Holstebro kunta palkkasi palvelumuotoiluun keskittyneen yrityksen kehittämään kuntaan parempia kotiateriapalveluita (Liedtka ym. 2013). Muutosten myötä ruokapalvelutoimijan nimi vaihdettiin Det Gode Køkkeniksi (”Hyvä keittiö”). Uudistuksella pyrittiin lisäämään myös ruokapalvelutyöntekijöiden arvostusta omaa työtään ja valmistamiaan aterioita kohtaan. Palvelukonseptia alettiin kutsua ravintolaksi, ruokalista muutettiin näyttämään ravintolamenun kaltaiselta ja ruokien nimet muutettiin houkuttelevimmiksi. Samalla otettiin käyttöön myös kahden ruokalajin vierasmenu, mikä mahdollisti ikääntyneille lounasvieraiden kutsumisen kotiinsa. Lisäksi keittiön erikoisuuksia kuten itsetehtyä piirakkaa tai suklaakonvehteja oli mahdollisuus tilata. Palautejärjestelmä uudistettiin niin, että asiakkailta oli mahdollisuus lähettää ehdotuksia ja ideoita keittiön toimintaan liittyen postikorteilla, jotka luettiin henkilökunnan kokouksissa. Ruoankuljettajat toivat postikortit mukanaan ja asiakkailta oli heti ruokailun jälkeen mahdollisuus kirjoittaa palautetta ruoasta ja vaikuttaa ruoan laatuun jatkossa. Ateriapalvelu alkoi myös julkaista uutiskirjettä, johon koottiin mm. tietoja työntekijöistä ja uusista rekrytoinneista, ja saatiin näin asiakkaat ja henkilökunta lähemmäksi toisiaan. Uudistettu palvelukonsepti oli ilmeisen menestyksekkäs, koska ruokalistan uudistuksen myötä ateriatilauksissa oli 500 prosentin kasvu ensimmäisen viikon aikana ja kolmen

kuukauden aikana asiakasmäärät nousivat 650:stä 700:aan (Liedtka ym. 2013, <http://www.servicedesigntoolkit.org/cases-good-kitchen.html> <http://thisisdesignthinking.net/2016/05/the-good-kitchen/> <https://designtoimprovelife.dk/the-good-kitchen/>).

### **Välipaloja ja omavalintaisen päivällisen sisältävä kotiateriakokeilu:**

Hollantilaisessa tutkimuksessa ikääntyneitä satunnaistettiin saamaan päivittäin tuoreena toimitettu päivällinen ja välipala (uudenlainen kotiateriapalvelu) kolmen kuukauden ajan (Denissen ym. 2017). Verrokkiryhmän jäsenet eivät saaneet minkäänlaista ateriapalvelua. Uudessa mallissa ikääntyneillä oli mahdollisuus valita ateriat mieltymystensä mukaan 2-3 aterian osasta: proteiinikomponentti, tärkkelyskomponentti, kasviskomponentti ja kastike. Lisäksi oli mahdollista tilata runsasproteiininen jälkiruoka tai hedelmämehu, proteiinipitoinen smoothiejuoma tai terveellinen runsasenerginen snack-tyyppinen välipala. Suurin osa kokeiluun osallistuneista ikääntyneistä oli tyytyväisiä ruoan makuun ja laatuun ja olivat sitä mieltä, että ateriovaihtoehtoja oli tarpeeksi. Puolet osallistujista oli sitä mieltä, että ruoka oli terveellisempää kuin heidän tavanomaisesti nauttimansa illallinen ja neljäsosa piti aterioista etenkin niiden positiivisen terveystäkökulman vuoksi. Kokeiluun osallistuneista ikääntyneistä 70 prosenttia oli kiinnostuneita käyttämään vastaavanlaista palvelua tulevaisuudessa, verrokkiryhmässä tämänkaltaisesta palvelusta kiinnostuneita oli vain reilu puolet. Uudenlaista kotiateriapalvelua saaneiden paino, painoindeksi ja rasvattoman massan määrä nousivat kokeilun aikana, indikoiden tällaisella ruokapalvelulla olevan nopeita myönteisiä terveysvaikutuksia (Denissen ym. 2017).

Mielenkiintoisena yksityiskohtana tässä tutkimuksessa oli induktiopohjainen aterioiden lämmityssysteemi, kun yleensä kotiateriat lämmitetään mikroaaltouunissa (Denissen ym. 2017). Lämmitystoiminto oli yksinkertainen: laitteen töpsele kiinnitettiin pistorasiaan ja lämmitys kesti 45 minuuttia. Induktiolämmityssysteemi oli suhteellisen edullinen verrattuna lämpimänä kuljetettuihin aterioihin: induktiolaitteen ja erityislautasten tuoma lisämaksu oli euro päivässä kun taas lämpimänä toimitetun aterian lisäkustannus oli neljä euroa päivää kohden verrattuna kylmänä toimitettuun ateriaan (Denissen ym. 2017).

### **Ateriointi ikääntyneen kanssa – ”pedagogiset ateriahetket”:**

Ruotsissa Södertäljessä kokeiltiin pedagogista ateriointia ateriapalvelun yhteydessä (Engelheart & Andersson 2010). Tarkoituksena oli, että kotihoidon henkilökunta aterioi yhdessä ikääntyneen kanssa tämän kotona. Engelheartin ja Anderssonin mukaan aiemmista tutkimuksista tiedetään, että etenkin muistisairaille pedagogiset, niin sanotut terapeutit ateriahetket, ovat hyvä menetelmä helpottaa syömistä ja kannustaa toimintakyvyn säilyttämiseen ruokaillessa, sillä yhdessä ruokaillessa muistisairas voi ”peilata” tai matkia toisen henkilön ateriointia.

Pedagogiset ateriahetket toteutettiin siten, että henkilökunta aterioi ikääntyneen kanssa ja istui mieluiten häntä vastapäätä. Ohjeistuksena oli, että henkilökunta ei saa muuttaa ruokailuympäristöä esim. laittamalla musiikkia soimaa taustalle tai että ateria nautittaisiin eri tilassa kuin normaalisti. Oli kuitenkin sallittua parantaa ruokailuympäristöä esim. siivoamalla ruokapöytä, sytyttämällä valot tai kattamalla lautasliinat. Henkilökunnan edustaja ei myöskään saanut kehottaa ikääntynyttä syömään enemmän. (Engelheart & Andersson 2010)

Kokeiluun osallistui kymmenen ateriapalveluita saavaa ikääntynyttä. Kahdeksan mielestä yhteinen ateriointi tuntui mukavalta, mutta viidelle ei ollut merkitystä, aterioitiinko yhdessä vai ei. Vain yksi ikääntyneistä oli aterioinut koko jakson ajan saman henkilön kanssa. Ikääntyneille ei näyttänyt olevan

merkitystä, kuka hoitohenkilökunnasta aterioi heidän kanssaan. Suurin osa ikääntyneistä kuitenkin ei joko kaivannut ruokaseuraa tai sillä ei ollut heille merkitystä. Henkilökunta piti hyvänä puolena sitä, että he söivät yhdessä ikääntyneen kanssa eivätkä vain katsoneet, kun toinen söi. Henkilökunnan mielestä ikääntyneet nauttivat saadessaan ruokaseuraa. Sellaisia tilanteita pidettiin hankalina, jos ikääntyneet eivät pitäneet ruoasta. Henkilökunnan mielestä pedagogiset ateriahetket olivat mukavia, ja johtivat syvällisempään keskusteluun ja parempaan kontaktiin ikääntyneen kanssa ja ruokailutilanteet koettiin rennompina kuin aiemmin. Tärkeänä viestinä tuli esiin se, että tällainen toiminta on järkevintä kohdentaa niihin ikääntyneisiin, jotka jo valmiiksi syövät huonosti. (Engelheart & Andersson 2010).

### **Ruoanlaitto ikääntyneen kotona:**

Ruotsalainen Lundin kunta teki vuonna 2012 uudistuksen, jonka tarkoituksena oli toimia kokonaisvaltaisena ratkaisuna runsaan palveluntarpeen omaaville ikääntyneille ja lisätä valinnanvapautta, parantaa ruokailuhetkien laatua ja käyttää taloudellisia resursseja paremmin (Lilja et al. 2014). Uudistuksen myötä kotihoidon työntekijät laittoivat ikääntyneiden kotona heille ruokaa. Toiminnan alkuvaiheessa oltiin huolissaan työntekijöiden ruoanlaittotoidoista sekä lyhyestä (30 min) ruoanlaittoon käytettävästä ajasta. Ikääntyneet olivat kuitenkin hyvin tyytyväisiä palveluun, mutta kaipasivat jatkuvuutta ruoanlaitosta vastaavan henkilökunnan osalta. Henkilökunnan mukaan ikääntyneet söivät enemmän ja olivat paremmin osallisena aterioihinsa liittyvässä päätöksenteossa. Myös työntekijät olivat pientä joukkoa lukuun ottamatta tyytyväisiä tähän työtehtävään.

Ruotsissa Munkedalissa kokeiltiin myös ruoanvalmistusta ikääntyneen kotona (Lilja ym. 2014) Sen toivottiin lisäävän ateriahetken liittyvää sosiaalista kanssakäymistä ja ikääntyneiden mahdollisuutta vaikuttaa ja olla osallisia ruokailutilanteessa. Ikääntyneet olivatkin pääpiirteissään tyytyväisiä ruoanlaittopalveluihin kotona ja nimesivät valinnanvapauden lisääntymisen tärkeimmäksi hyödyksi. Myös osallisuus, joustavuus, ruoan laatu ja ateriakokemus nimettiin hyödyiksi, mutta suunnittelun heikkous ajanpuutteen vuoksi ja työntekijöiden vaihtelevat ruoanlaittotoidot koettiin heikkoutena. Monien työntekijöiden mielestä ruoanlaitto oli hauskaa ja piristävää vaihtelua työtehtäviin, mutta joidenkin mielestä tämänkaltaiset työtehtävät olivat hankalia ja vaikeita. Suurimman osan mielestä ruoanlaitto kotona oli ikääntyneille positiivista sekä ruokailukokemuksen että parantuneen ravitsemuksen myötä. Ikääntyneiden ruokapalveluiden tuotantotapojen muutos ei myöskään lisännyt kunnan kustannuksia muuten kuin aluksi toteutetun ruoanvalmistuskoulutuksen osalta (Lilja ym. 2014).

## **4.2 Kodin ulkopuolinen ateriointi:**

**Kodin ulkopuoliseen ruokailuun voivat osallistua sekä parempikuntoiset kotona asuvat ikääntyneet että alentuneen toimintakyvyn omaavat ikääntyneet, sillä osaan paikoista järjestetään kuljetus.**

### **Lounaskerhot ja seniorilounaat:**

Ikääntyneille suunnatut lounaskerhot kokoontuvat useimmiten yhdestä kahteen kertaan viikossa tai muutaman kerran kuukaudessa ja kokoavat tietyllä alueella asuvia henkilöitä lounastamaan yhdessä esim. paikallisiin palvelukeskuksiin, kirkkoihin tai ravintoloihin (Wilson 2009, Community Food and Health Scotland 2011, Sandison ja Community Food and Health Scotland 2011, Spencer ym. 2012, Voluntary Action Sheffield 2013). Ruokaa on tarjolla edulliseen hintaan ja usein tarjolla on myös



kuljetuspalvelu paikan päälle. Rahoitusta kerhoihin on saatu mm. tukena vapaaehtois- tai hyväntekeväisyysjärjestöiltä ja rahavaroja toimintaan kerätään mm. arpajaisilla. Osassa kerhoista on myös muita aktiviteetteja lounaan ohessa kuten liikuntaa, yhteislaulua tai puutarhanhoitoa. Taulukossa 1 on esitelty erilaisia Isossa-Britanniassa toimivia lounaskerhoja. Raporteissa (Wilson 2009, Community Food and Health Scotland 2011, Sandison ja Community Food and Health Scotland 2011, Spencer ym. 2012, Voluntary Action Sheffield 2013) korostetaan sitä, että monelle ikääntyneelle lounaskerho on viikon tai kuukauden ainoa mahdollisuus saada tuoretta ruokaa, jos heidän normaali ruokailunsa koostuu pakasteina toimitetuista kotiaterioista. Osallistujien haastatteluiden perusteella kerholla on tärkeä sosiaalinen merkitys ikääntyneiden elämässä. Isossa-Britanniassa kerhojen toiminta perustuu voimakkaasti vapaaehtoistyöhön ja suurin osa vapaaehtoisistakin on itse ikääntyneitä. Vapaaehtoisia tarvitaan mm. toiminnan organisointiin, osallistujien kuljetuksiin, ruoanlaittoon ja tiskaamiseen, kerhoisäntänä toimimiseen ja ohjelman vetämiseen.

Ruotsissa Nackan kunta halusi tarjota kotiaterioille vaihtoehdon ja perusti seniorilounashankkeen yhdessä paikallisten vapaaehtois- ja eläkeläisjärjestöjen kanssa (Lilja ym. 2014). Nackassa on neljä kaupunginosaa ja ajatuksena oli, että jokaisessa kaupunginosassa olisi vähintään yksi ravintola, joka järjestää seniorilounaan kerran viikossa. Vapaaehtoisjärjestöjen edustajat toimivat lounailla ateriaisäntinä. Isäntien tehtävänä on pitää huoli, että kukaan ei lounasta yksin ja he myös toivottavat kaikki osallistujat tervetulleiksi. Tarjolla on myös saattoapua ja kävelyseuraa paikan päälle ravintolaan ja sieltä takaisin. Tällä hetkellä projektissa on mukana yhdeksän ravintolaa (<http://www.pro.se/Distrikt/Stockholms-lan/Samorganisationer/Nacka/Foreningar/PRO-Boo/Om-Foreningen1/Seniorluncher-i-Nacka/>).

Taulukko 1. Erilaisia ikääntyneille suunnattuja lounaskerhoja Ilossa-Britanniassa.

Järjestäjätaho	Paikka	Kaupunki	Osallistujamäärä	Useus	Hinta	Kuljetuspalvelu	Rahoitusmalli	Erityistä	Viite
Ikääntyneiden keskus /hyväntekeväisyysjärjestö	Barton Neighbour Centre	Oxford	17-24	1*vk	3.50 puntaa	sisältyy hintaan	?	Arpajaisia	Wilson 2009
Ikääntyneiden keskus	Denton Centre	Newcastle	?	1*vk	2 puntaa	Kyllä	Osa jäsenmaksuista	Nuoret mukana ruoanlaitossa toisinaan, puutarhanhoitoa	Wilson 2009
Kirkko	St Margaret's Church	Wrexham	50	2*kk	"nimellinen summa"	tarvittaessa	Omillaan toimeentuleva	Suunnattu seurakuntalaisille	Spencer ym. 2012
Vammaiskeskus	Dial House	Chester	12	5-6 vk välein	"nimellinen summa"	?	Omillaan toimeentuleva	Myös asiakkaiden ystävät tervetulleita	Spencer ym. 2012
Vapaaehtoiset ja vapaaehtoisjärjestö	The Welcome Lunch Club	Flintshire	30-35	joka toinen vk	vaihtelee	Kyllä	Kunnallinen avustus, säätiöt, aktiivinen varainhankinta	Lounastetaan erilaisissa paikoissa	Spencer ym. 2012
Kirkko/vapaaehtoisjärjestö	Greystones Lunch Club	Sheffield	20-30	1*vk	?	?	?	Sisäliikuntaa ja yhteislaulua	Voluntary Action Sheffield 2013
Vapaaehtoiset	Beach Bar -ravintola	Lossiemouth	20-25	2*vk	4 puntaa	lisämaksusta	?	Ravintolassa mahdollista nauttia drinkkejä.	Community Food and Health Scotland 2011
Vapaaehtoiset	Alyth Senior Citizen's Lunch and Socialising Club	Alyth	100	2*kk	2 puntaa	vapaaehtoisia kuljettajia	Omillaan toimeentuleva	Myös ikääntyneiden tukihenkilöt ovat tervetulleita	Community Food and Health Scotland 2011
Vapaaehtoisorganisaatio	4 eri kerhoa	Aberdeenshire	10-40	1*vk	3.50 puntaa	vapaaehtoisia kuljettajia	Osallistumismaksut, säätiöt ja avustukset kuljetukset rahoittaa kunta	Osaan ruoka toimitetaan paikallisista kouluista	Community Food and Health Scotland 2011
Vapaaehtoisorganisaatio	Retirement Centre	Western Isle	?	1*vk	?	Kyllä	?	?	Sandison ja Community Food and Health Scotland 2011
Vapaaehtoiset	Afternoon Lunch Club	Ravensport, Kershader & South Lochs	18	2*kk	3 puntaa	?	Järjestäjät maksavat puuttuvat kustannukset	Yksityiset henkilöt rahoittajina	Sandison ja Community Food and Health Scotland 2011

### **Aterioita ikääntyneille tarjoavat päivätoimintakeskukset:**

Ikääntyneille suunnatut päivätoimintakeskukset toimivat paikkoina, joissa he voivat muiden aktiviteettien ohessa nauttia terveellistä aamupalaa ja/tai lounasta edulliseen hintaan (Weurlander ja Wånell 2006, Wilson 2009, Community Food and Health Scotland 2011). Päiväkeskusten toimintaan sisältyy ruokailujen lisäksi mm. liikunnallisia aktiviteetteja, keskusteluryhmiä, retkiä, taidetoimintaa, käsitöitä ja puutarhanhoitoa. Joissakin paikoissa on mahdollista tavata lääkäriä tai saada apua lakiasioissa. Osaan päiväkeskuksista on järjestetty kuljetus, jotta huonokuntoisemmatkin ikääntyneet voivat osallistua toimintaan. Päiväkeskuksissa voi olla myös myynnissä hedelmiä ja vihanneksia ostettavaksi kotiin edulliseen hintaan. Jotkut keskukset tarjoavat myös ruoanlaittokursseja ja terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä luentoja. Vapaaehtoiset ovat suuressa roolissa keskusten toiminnassa ja voivat paikasta riippuen auttaa esim. ruoan tarjoilussa ja tiskaamisessa ja kuljetusten järjestämisessä. Taulukossa 2 on esitelty erilaisia ikääntyneille suunniteltuja päivätoimintakeskuksia, jotka tarjoavat myös mahdollisuuden ateriointiin. Kaksi tässä esiteltyä päiväkeskusta on suunnattu ulkomaalaistaustaisille henkilöille (Weurlander ja Wånell 2006, Community Food and Health Scotland 2011). Tällaisten keskusten tavoitteena on sekä integroida ulkomaalaistaustaiset ikääntyneet paremmin yhteiskuntaan että tarjota heille mahdollisuus viettää aikaa paikassa, jossa heidän kulttuuriset ja uskonnolliset tarpeet tunnustetaan. Tämä huomioidaan mm. ateriavalikoimassa tarjoamalla etnisvaikutteisia ruokia.

Taulukko 2. Esimerkkejä erilaisia lounaspalveluja ikääntyneille tarjoavista päiväkeskuksista.

Järjestäjätaho	Paikka	Kaupunki	Osallistujamäärä	Useus	Hinta	Kuljetuspalvelu	Rahoitusmalli	Erityistä	Viite	
Hyväntekeväisyysjärjestö	New Horizons Centre	Lontoo, Iso-Britannia	jäseniä yli 900	arkisin	1.25-1.75 puntaa	?	?	Terveellistä välipalaa ja lounaita. Hedelmien ja vihannesten yhteisostomahdollisuus. Aktiviteettien lisäksi tarjolla mm. lääkäri- ja lakiasiainpalveluita.	Wilson 2009	
Eläkeläisten päiväkeskus	Castlemilk Pensioners Action Centre	Glasgow, Iso-Britannia	jäseniä noin 400, päivittäin osallistuu 100	arkisin	2 puntaa	kyllä	Glasgow'n kaupunki tukee pienellä summalla jokaista aterialla	Aamupalaa ja lounasta. Jäsenistö mukana ruokalistan suunnittelussa, palautetta kerätään kolme kertaa vuodessa. Vapaaehtoiset mukana ruoan tarjoilussa. Keskus järjestää lisäksi retkiä, lomiam ja muita sosiaalisia tapahtumia.	Community Food and Health Scotland 2011	
Vapaaehtoisjärjestö	The Dixon Community Minority Ethnic Day Care Activity Centre	Glasgow, Iso-Britannia		naisille 4 päivänä/vk, miehille 2	30 pvnä/vk	alle 2 puntaa	kyllä	Glasgow'n kaupunki ja Dixon Community rahoittavat keskuksen toimintaa.	Suunnattu etnisiä vähemmistöjä edustaville ikääntyneille. Kulttuuriset ja uskonnolliset erityistarpeet huomioidaan. Tavoitteena rohkaista syömään terveellisemmin. Tarjolla myös erilaisia aktiviteetteja kuten kulttuuria ja liikuntaa ja keskusteluryhmiä. Vapaaehtoistyöntekijät mukana toiminnassa.	Community Food and Health Scotland 2011
Kunta	Rinkeby Äldrecentrum	Rinkeby, Ruotsi	10 säännöllisesti	arkisin	20 kruunua	?	Kunta rahoittaa toimintaa	Ulkomaalaistaustaisille ikääntyneille kohdennettu päiväkeskus. Ruoanlaitosta vastaavat emännät ovat itse ulkomaalaistaustaisia ja ruoka on etnisvaikutteista.	Weurlander ja Wänel 2006	

### **4.3 Apu kaupassakäyntiin ja ruoanhankintaan**

**Kaupassa käyntiin ja ruoanhankintaan liittyvät palvelut on pääasiassa suunnattu niille kotona asuville ikääntyneille, joilla on jo heikentynyt toimintakyky.**

Kauppapalvelut voivat tarjota ikääntyneille joko avustetun kuljetuksen kauppaan, jolloin he voivat itse tehdä ostoksensa, tai palvelut mahdollistavat ostosten tilaamisen suoraan kotiin. Taulukossa 3 on esitelty erilaisia Isossa-Britanniassa toimivia kauppapalveluita ja apupalveluita liittyen ruoanhankintaan (Wilson 2009, Lacey 2010, Craig 2015). Esimerkkinä olevat avustetut kauppapalvelut tarjoavat bussikuljetuksen isompaan päivittäistavarakauppaan, jonka yhteydessä on myös mm. apteekki, kampaamo ja kahvila, jolloin ikääntyneet voivat hoitaa useita asioita samalla kertaa (Wilson 2009). Toinen kauppapalvelu mahdollistaa tavaroiden tilaamisen internetin kautta. Tällöin ikääntynyt toimittaa tilauksen puhelimitse vapaaehtoiselle tai organisaation työntekijälle, joka hoitaa tilauksen internetissä ja tavarat toimitetaan kotiovelle (Wilson 2009). Kaupassakäynti voidaan hoitaa myös perinteiseen tapaan, jolloin ostokset voidaan merkitä esimerkiksi valmiille ostoslistapohjalle, ja vapaaehtoinen käy ikääntyneen puolesta kaupassa, toimittaa ostokset kotiin ja tarvittaessa purkaa ostoskassit (Lacey 2010, Craig 2015). Kauppapalveluorganisaatioiden palveluihin voi kuulua myös ystäväpalvelua, joissa vapaaehtoiset vierailevat yksinäisten ikääntyneiden luona. Myös lisämaksullisia kotiapupalveluita on tarjolla. Yhtenä esimerkkinä on lisäksi päiväkeskus, jossa on muun toiminnan ohessa myynnissä suurissa erissä hankittuja edullisia hedelmiä ja vihanneksia, joita ikääntyneet voivat helposti ostaa mukaan myyntipöydästä vieraillessaan päiväkeskuksessa (Wilson 2009).

Taulukko 3. Esimerkkejä erilaisista kauppapalveluista ja apupalveluista liittyen ruokaostosten tekoon Isossa-Britanniassa. Kaikissa järjestäjätahona hyväntekeväisyysjärjestö.

Palvelu	Kaupunki	Osallistujamäärä	Useus	Erityistä	Viite
Minibussilla kauppakeskukseen	Norwich	65/kk	voi valita	Ikääntyneet haetaan kotiovelta bussilla, vapaaehtoisia avustajia on mukana. Kaupassa on tarjolla elintarvikkeiden lisäksi päivittäistavaroita, vaatteita, elektroniikkaa, kampaamo, apteekki ja matkatoimisto. Ostosten teon jälkeen on aikaa kahvi- ja seurusteluhetkelle kaupan kahvilassa.	Wilson 2009
"Net neighbours" - internetkauppapalvelu	York	70 jäsentä	yleensä tilaukset viikottain	Työntekijä (vapaaehtoinen tai palkattu) soittaa ikääntyneelle ja pyytää ostoslistan ja tekee tilauksen hänen puolestaan netissä. Tavarantoimituksen jälkeen ikääntynyt ilmoittaa puhelimitse tilauksen loppusumman ja postittaa shekin Net neighboursille.	Wilson 2009
Food Train -palvelukonsepti ikääntyneille	Dumfries ja Galloway	Vuosina 2008-2009 lähes 600 asiakasta	yleensä tilaukset viikottain	Ruokaostospalveluita, kotiapua ja ystäväpalveluita ikääntyneille. Kauppapalvelua varten asiakkaat täyttävät ostoslistapohjan ja vapaaehtoiset noutavat ne esim. viikottain ja samalla toimitetaan uusityhjä ostoslistapohja. Vapaaehtoiset suorittavat ostosten teon ja jakelun ja tarvittaessa purkavat kauppakassit.	Lacey 2010, Craig 2015
Hedelmiä ja vihannesten myyntipöytä päiväkeskuksessa	Greenwich	?	2 kertaa viikossa	Päiväkeskuksessa myynnissä tuoreita vihanneksia ja hedelmiä, jotka toimitetaan jälleenmyyntiin viikottain. Myynnistä vastaavat vapaaehtoistyöntekijät. Päiväkeskus ostaa osan tuotteista omaan käyttöön.	Wilson 2009

## 4.4 Koulutus ja ohjaus

**Kouluttamalla ja ohjaamalla voidaan lisätä ja parantaa ikääntyneiden ruokaan, ruoanlaittoon ja ravitsemukseen liittyviä tietoja ja toimintaa. Tällaiset palvelut on suunnattu pääasiassa hyväkuntoisille ikääntyneille.**

Ikääntyneiden ruokakoulu on kehitetty Upsalan yliopistossa osana Food for later life-projektia (ks. Rise 2011). Tarkoituksena on opettaa ikääntyneille ruokaan liittyviä selviytymiskeinoja, kun heidän toimintakykynsä heikkenee ja ruoantarve pienenee. Tukholmassa Hässelby-Vällingbyn kaupunginosassa pilotoituun ruokakouluun osallistuneet ikääntyneet opettelivat ruoanlaittoa ruoanlaittopiireissä, joita ohjasi laillistettu ravitsemusterapeutti (Rise 2011). Tarkoituksena oli myös jakaa ajatuksia ja kokemuksia ruoasta. Kurssille osallistui kahdeksan yli 65-vuotiasta henkilöä. Kurssin tarkoituksena oli opettaa taitoja, jolla ruoanlaittoa saa helpotettua, tietoa ikääntyneiden ravinnontarpeesta samoin kuin tavata mukavissa merkeissä yhdessä aterioiden. Joka tapaamisella osallistujat keskustelivat ruoasta ja laittoivat ruokaa yhdessä ja söivät yhdessä. Luentojen aiheet käsittelivät ikääntyneiden ruokaa ja ravitsemusta, mitkä puolivalmisteet ovat hyviä, sekä tietoa uusista ruoka-aineista ja -lajeista. Fokus oli terveellisessä ruoassa ja nopeasti toteutettavissa ruokaohjeissa hyödyntäen puolivalmisteita. Arvioinnin perusteella tämä ruoanlaittopiiri oli erittäin pidetty. Osallistujat pitivät tärkeänä seuraa, helppojen ruokalajien valmistamisen oppimista ja sitä, että saivat ruokaa kotiin vietäväksi tapaamisista. Ryhmä jatkoi tapaamisiaan myös kurssin päätyttyä yhteisten aterioiden parissa.

Wilson (2009) esitteli raportissaan Isossa-Britanniassa Age Concern –järjestön koulutukseen ja ohjaukseen liittyviä hankkeita. Greenwichissa Souper Troupers –hankkeessa ikääntyneet valmistivat päiväkeskuksessa yhdessä keittoa ja leipää, jotka sai viedä kotiin syötäväksi (Wilson 2009). Hanke tarjosi virikkeellisen ympäristön rohkaisten heikot ruoanlaittotaidot omaavia henkilöitä kiinnostumaan ruoanlaitosta. Toisinaan myös läheisen koulun oppilaat tulivat päiväkeskukseen laittamaan ruokaa ikääntyneiden kanssa. Croydonissa järjestöllä puolestaan oli hanke, jonka tarkoituksena oli lisätä tietoisuutta aliravitsemuksesta ikääntyneillä (Wilson 2009). Hanke tarjosi ateria- ja välipalaidetoita, ohjasi ikääntyneitä osallistumaan lounaskerhoihin ja avustettujen kauppapalveluiden pariin sekä tarjosi apua ja vinkkejä heikentyneen ruokahalun parantamiseen.

Pilmeny Development Projectin (2011) raportissa koottiin yhteen ikääntyneille suunnattuja ruokapalveluita Koillis-Edinburghin alueella. Muutamassa lukiossa järjestettiin ruoanlaittokursseja, joihin ikääntyneet voivat osallistua, vaikkakaan kurseja ei rajattu tietylle ikäryhmälle. Yksi hankkeista puolestaan oli kokonaisvaltainen terveysprojekti, jonka tarkoituksena oli rohkaista ja tukea ikääntyneitä kasvattamaan ruokaa itse. Aiheeseen liittyvää kurssitusta oli tarjolla ympäri vuoden ja kurssiin sisältyi ruoanlaittoa. Tämänkin palvelu oli avoin kaikille mutta suurimmaksi osaksi osallistujat olivat ikääntyneitä. Pilmeny Development Project tarjosi tietoa syömisestä ja ravitsemuksesta ikääntyneille ja heidän hoitajilleen, kokkikursseja suunnattuna erityisesti ikääntyneille miehille, sukupolvia yhdistäviä ruoanlaittoilaisuuksia ja yhteistyötä tehtiin myös tahon kanssa, joka tarjosi puutarhapalstoja vihannesten kasvatusta varten niille ikääntyneille, joilla ei ollut omaa puutarhaa.

Taulukkoon 4 on koottu esimerkkejä koulutukseen ja ohjaukseen liittyvistä ikääntyneiden ruokapalveluista ja niiden tavoitteista.

Taulukko 4. Esimerkkejä koulutukseen ja ohjaukseen liittyvistä palveluista ja niiden tavoitteista.

Esimerkki	Tavoite
Ruokakoulu ja ruoanlaittopiirit	Oppia ruokaan liittyviä selviytymiskeinoja
Ruoanvalmistus yhdessä	Rohkaista ruoanvalmistukseen
Ruoanlaittokurssit	Oppia laittamaan ruokaa
Luennot ravitsemuksesta	Lisätä tietoa ikääntyneiden hyvästä ravitsemuksesta
Puutarhapalstat ja vihannesten kasvatusta	Innostaa ruoanvalmistukseen itsekasvatetuista vihanneksista

## 5. Pohdinta

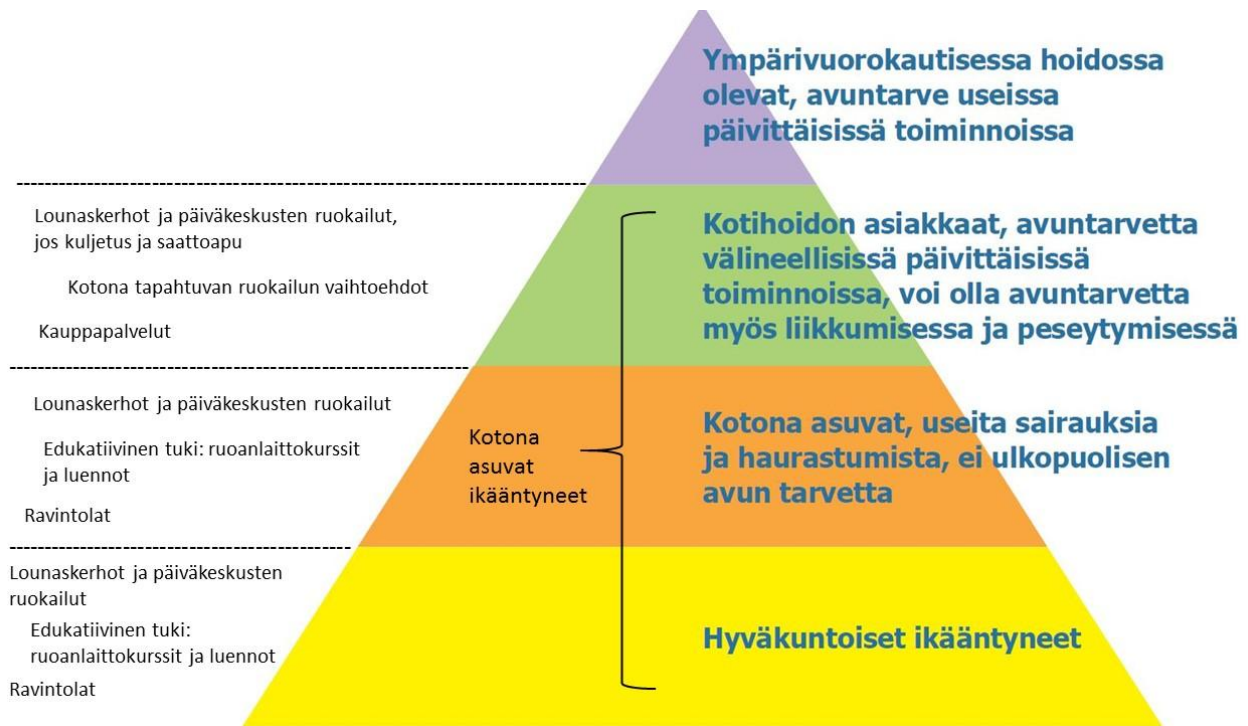
Tässä kirjallisuuskatsauksessa esitellyt ikääntyneiden ruokapalveluihin liittyvät eri EU-maissa toteutetut hankkeet tarjoavat erilaisia vaihtoehtoja ikääntyneiden ruokapalveluiden toteuttamiseen. Tietoa löytyi hankkeista liittyen kotona tapahtuvaan ateriointiin, kodin ulkopuoliseen ruokailuun, kaupassakäynnin ja ruoanhankinnan avustamiseen, sekä terveelliseen ravitsemukseen ja ruoanvalmistamiseen liittyvään koulutukseen ja ohjaukseen. Kotona tapahtuvaan ruokailuun liittyviä hankkeita olivat kotiaterioiden laadun parantaminen ja konseptin uudistaminen palvelumuotoilun avulla, proteiinipitoisia välipaloja ja ateriakomponenttien valinnanmahdollisuuden sisältävä kotiateriakokeilu, muistisairaisiin kohdennettu pedagoginen ruokailuhetki, jossa henkilökunta aterioi ikääntyneen kanssa, sekä ruoanlaitto ikääntyneen kotona. Kodin ulkopuolisen ruokailun hankkeet painottuivat ikääntyneille suunnattuihin lounaskerhoihin ja seniorilounaisiin sekä päivätoimintakeskusten tarjoamiin ateriointimahdollisuuksiin, joissa oli tarjolla myös muita aktiviteetteja ruokailun lisäksi. Ravintolaruokailusta ei löytynyt kotona asuville ikääntyneille suunnattuja hankkeita. Kaupassakäyntiin ja ruoanhankintaan liittyviä hankkeita olivat mm. saattajan sisältävä bussikuljetus kauppaan, erilaiset tuetut kauppapalvelut ja hedelmien ja vihannesten myyntipisteet päivätoimintakeskuksissa. Koulutukseen ja ohjaukseen liittyviä hankkeita olivat mm. ikääntyneiden ruokakoulu, eri kohderyhmille suunnatut ruoanlaittokurssit sekä ravitsemukseen ja ruokaan liittyvät luennot. Esitellyt hankkeita vastaavanlaisia palveluita, kuten kauppapalveluita, lounaskerhoja ja ikääntyneille suunnattuja ruoanlaittokursseja on jossain määrin käytössä myös Suomessa (esim. Olkkonen & Olkkonen 2016). Alla on käsitelty asioita, jotka on tärkeää ottaa huomioon suunniteltaessa ikääntyneille kohdennettuja vaihtoehtoisia ruokapalveluita.

### Kohderyhmä:

On tärkeää pohtia, minkä kuntoisille ikääntyneille mitkäkin palvelut soveltuvat ja miten näillä erilaisilla ruokapalveluilla voidaan parhaiten tukea ikääntyneiden toimintakyvyn säilymistä ja täten kotona asumista. Kuviossa 2 on esitetty katsauksen koottujen ruokapalveluvaihtoehtojen soveltuvuus eri ikääntyneiden ryhmille. Hyväkuntoiset ikääntyneet eivät välttämättä edes koe tarvitsevansa ikääntyneille erityisesti räätälöityjä ruokapalveluita, vaan hyödyntävät samoja palveluita kuin nuorempi väestö. Kotona toteutettavat ruokapalvelut on suunnattu pääasiassa huonokuntoisille ikääntyneille, jotka tarvitsevat apua ja ovat kotihoidon piirissä. Myös kaupassakäyntiin ja ruoanhankintaan liittyvät apupalvelut on lähinnä suunnattu niille kotona asuville ikääntyneille, joilla on jo heikentynyt toimintakyky. Kodin ulkopuoliseen ruokailuun voivat puolestaan osallistua sekä hyväkuntoiset kotona asuvat ikääntyneet että alentuneen toimintakyvyn omaavat ikääntyneet, mikäli ruokailupaikkoihin järjestetään kuljetus. Koulutuksen ja ohjauksen palvelut ovat suunnattu pääasiassa hyväkuntoisille, omasta ruoanlaitostaan vastaaville ikääntyneille, joilla ei ole heikentymiä kognitiivisissa kyvyissä. Palveluiden kohderyhmiä mietittäessä on muistettava Suomen väestörakenteen muuttuminen ja maahanmuuttajien määrän



lisääntyminen: tulevaisuudessa huomioitava erikseen ikääntyneille maahanmuuttajille kohdennetut palvelut.



**Kuvio 2. Ruokapalveluvaihtoehtojen soveltuvuus kotona asuvien ikääntyneiden eri ryhmille.**

### Palvelun kattavuus:

Olellainen kysymys ikääntyneiden ruokapalveluiden vaihtoehtoisten mallien hyödynnettävyydessä on se, kuinka usein palveluja tarjotaan ja kuinka suuren kohdeyleisön ne tavoittavat. Kerran kuukaudessa tai kerran viikossa tarjottu lounas ei sellaisenaan takaa hyvää ravitsemusta, jollei palvelua käytetä yhdessä muiden ruokapalvelujen kanssa. On myös pohdittava, onko paikallisen tason toiminnan esimerkkejä mahdollista laajentaa maakunta- tai valtakunnalliselle tasolle ja mikä on palvelun käyttöaste. Se, mikä toimii yhdessä paikassa, ei välttämättä toimi kaikkialla. Wilsonin (2009) raportin mukaan yhteisöllisten ruokahankkeiden kohdeyleisöä pitäisi konsultoida ennen kuin hankkeita aloitetaan tai niitä kehitetään edelleen.

### Soveltuvuus Suomeen:

On huomioitava, että etenkin Isossa-Britanniassa kodin ulkopuoliseen ruokailuun ja kaupassakäynnin avustamiseen liittyvät hankkeet pohjautuvat suurimmaksi osaksi vapaaehtoistoiminnan hyödyntämiseen. Suomessa vapaaehtoistoiminta ei kuitenkaan ole niin laajamittaista kuin Isossa-Britanniassa, joten vastaavanlaisten palvelujen soveltuvuus Suomeen ja niiden kustannuspohja on mietittävä tarkasti.

### Ikääntyneet ravintoloiden asiakaskuntana:

Ravintolaruokailua ei käsitelty tässä erillisenä kokonaisuutena, sillä innovatiivisia näkökulmia siihen liittyen ei löydetty läpikäydystä kirjallisuudesta. Pohjoismaissa on havaittu, että ikääntyneet syövät ulkona huomattavasti vähemmän kuin nuorempi väestö (Lund ym. 2017) ja Suomessa erityisesti

työpaikkaruokailu ja sen piiristä poistuminen eläkkeelle siirryttäessä heijastuu tähän voimakkaasti. Joka toinen vuosi Suomessa toteutettavassa Ravintolaruokailun trenditutkimuksessa yli 65-vuotiaiden osuus on ollut viime vuosina pieni, mutta tulokset ovat edellämmainitun kaltaisia: ikääntyneet ruokailevat kodin ulkopuolella muita ikäryhmiä harvemmin (Paakkari 2016). Suomessa on kuitenkin ollut kehityshankkeita liittyen ikääntyville suunnattuun ravintolaruokailuun (Perttula ym. 2017), ja etenkin hyväkuntoiset ikääntyneet voidaan nähdä potentiaalisena ravintoloiden asiakasryhmänä. Lisäksi suuremmissa kaupungeissa ravintoloiden kotiinkuljetusmahdollisuudet ja asiakkaiden tavoitettavuus Foodoran ja Woltin kaltaisten uusien jakelutoimijoiden myötä lisääntyy, joten etenkin tulevien ikääntyvien polven voisi ajatella hyödyntävän tällaista ruokapalvelumahdollisuutta.

**Kuten ruotsalaisessa ateriapalveluita käsittelevässä raportissa todetaan, ikääntyneiden ruokapalvelujen järjestämiseksi ei ole yksinkertaista ja kaikille sopivaa ratkaisua (Lilja ym. 2014). Tarjoamalla erilaisia vaihtoehtoja parannetaan mahdollisuutta, että jokaisen yksilön kohdalla löydetään sopiva, yksilöllinen ratkaisu (Lilja ym. 2014).**

## 6. Lähdeluettelo

- Community food and health (Scotland). A bite and a blether – case studies from Scotland’s lunch clubs. 2011. <https://www.communityfoodandhealth.org.uk/publications/a-bite-and-a-blether/> vierailtu 19.9.2017
- Craig P. Food Train – Delivering more than groceries: AN evaluation of a grocery shopping service for the over 65s and its benefit to independence, wellbeing and eating habits. BSc project. Glasgow Caledonian University 2015. [http://www.thefoodtrain.co.uk/images/Pamela\\_Craig\\_Evaluation\\_of\\_Food\\_Train\\_Glasgow.pdf](http://www.thefoodtrain.co.uk/images/Pamela_Craig_Evaluation_of_Food_Train_Glasgow.pdf) vierailtu 19.9.2017
- Denissen KFM, Janssen LMJ, Eussen SJPM, van Dongen MCJM, Wijckmans NEG, van Deurse NDM, Dagnelie PC. Delivery of nutritious meals to elderly receiving home care: feasibility and effectiveness. *J Nutr Health Aging* 2017;21:370-380.
- Engelheart S, Andersson C. Pedagogiska måltider vid matleverans till hemmet. Ett pilotprojekt i Södertälje kommun. Nestor FoU center 2010. [http://www.fouvalfard.se/\\$2/2010-pedagogiska-maltider.pdf](http://www.fouvalfard.se/$2/2010-pedagogiska-maltider.pdf) vierailtu 3.10.2017
- Lacey M. Evaluation of The Food Train in terms of its Economic Value. Final report. Community Food and Health Scotland, Rock Solid Social Research. 2010. <https://www.communityfoodandhealth.org.uk/publications/evaluation-of-the-food-train-in-terms-of-its-economic-value/> vierailtu 18.9.2017
- Laitinen M-L. Yhteisöllinen ruokailu. Teoksessa Laitinen M-L: Asiakaslähtöiset kotiruokapalvelut. Mikkelin ammattikorkeakoulu. D: Vapaamuotoisia julkaisuja. Mikkelä 2015.
- Liedtka J, King A, Bennett K. Solving problems with design thinking: 10 stories of what works. Columbia Business School Publishing 2013.
- Lilja K, Stevén I, Sundberg E. Bättre måltider i äldreomsorgen – vad har gjorts och vad behöver göras. Livsmedelsverket. Rapport 27-2014. <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-ward-skola-omsorg/aldreomsorg/rad-och-material/del-1-rapp-27-aldreomsorg.pdf> vierailtu 18.9.2017
- Lund TB, Kjaernes U, Holm L. Eating out in four Nordic countries: National patterns and social stratification. *Appetite* 2017;119:23-33.
- Nacka. <http://www.pro.se/Distrikt/Stockholms-lan/Samorganisationer/Nacka/Foreningar/PRO-Boo/Om-Foreningen1/Seniorluncher-i-Nacka/> vierailtu 5.10.2017
- Olkkonen H, Olkkonen J. Kauppakassipalvelu: Case X. Opinnäytetyöt. Kymen ammattikorkeakoulu. 2016. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/105398/Olkkonen\\_Hannu.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/105398/Olkkonen_Hannu.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Paakkari M. Ravintolaruokailun trenditutkimus 2016. TNS Kantar Oy. Matkailu- ja Ravintolapalvelut Mara Ry.

Pajalic Z, Persson L, Westergren A, Berggren V, Skovdahl K. The experiences of elderly people living at home related to their receiving meals distributed by a municipality in Sweden. *J Food Res* 2012;1:68-78.

Pajalic O, Pajalic Z. An evaluation by elderly people living at home of the prepared meals distributed by their municipality – A study with focus on the Swedish context. *Glo J Health Sci* 2015;7:59-68.

Perttula K, Pitkääkoski T, Eromäki H. Arkiruokailua ja fiiniä ateriointia: Senioriaterioista liiketoimintaa ja elämänlaatua –hanke. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksiä 123. Seinäjoki 2017.

Pilmey Development Project & Edinburgh Food and Health Training Hub. Food services for older people in North East Edinburgh. 2011?? <http://pilmey.wdfiles.com/local--files/reports/Food%20Services%20for%20Older%20People%20Case%20Study%20Final.pdf> vierailtu 19.9.2017

Rise E. Projekt matskola för äldre. Hässelby-Vällinby stadsdelförvaltning/Äldreomsorg. Stockholms stad 2011. <https://insynsverige.se/documentHandler.ashx?did=64331> vierailtu 3.10.2017

Sandison A & Community Food and Health (Scotland). Meals and messages. A focus on food services for older people living in the community in Scotland. ISBN 978-1-907237-18-8 [http://www.thefoodtrain.co.uk/images/stories/docs/CFHS\\_MM\\_Report.pdf](http://www.thefoodtrain.co.uk/images/stories/docs/CFHS_MM_Report.pdf) vierailtu 19.9.2017

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 2017:6. Helsinki.

Spencer E, Hanson M, Collis B. Age Concern North East Wales. The supporting lunch clubs project North East Wales and West Cheshire. 2012? [http://live.wcva.sequence.co.uk/media/351602/supporting\\_lunch\\_clubs.pdf](http://live.wcva.sequence.co.uk/media/351602/supporting_lunch_clubs.pdf) vierailtu 20.9.2017

Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestöennuste [verkkojulkaisu]. ISSN=1798-5137. 2015, Liitetaulukko 1. Väestö ikäryhmittäin koko maa 1900–2060 (vuodet 2020–2060: ennuste) . Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 13.7.2017]. Saantitapa: [http://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn\\_2015\\_10-30\\_tau\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_10-30_tau_001_fi.html)

Suominen M. Ikääntyneiden ravitseminen ja erityisruokavaliot – Opas ikääntyneitä hoitavalle henkilökunnalle. Ravitsemusterapeuttien yhdistys. Vammalan kirjapaino, Vammala 2008.

The Ministry of Health. Healthcare in Denmark – An overview. Version 1.2. 2017. ISBN: 978-87-7601-365-3. [http://www.sum.dk/~media/Filer%20-%20Publikationer\\_i\\_pdf/2016/Healthcare-in-dk-16-dec/Healthcare-english-V16-dec.ashx](http://www.sum.dk/~media/Filer%20-%20Publikationer_i_pdf/2016/Healthcare-in-dk-16-dec/Healthcare-english-V16-dec.ashx) vierailtu 26.9.2017

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Ravitsemussuosituksien ikääntyneille. Edita Prima Oy, Helsinki 2010.

Voluntary Action Sheffield. Sheffield Lunch Clubs Support Service. Newsletter Winter 2013. [http://www.vas.org.uk/UserFiles/File/Lunch\\_Club\\_Support/VAS\\_Lunch\\_Club\\_Network\\_Newsletter\\_Winter\\_2013.pdf](http://www.vas.org.uk/UserFiles/File/Lunch_Club_Support/VAS_Lunch_Club_Network_Newsletter_Winter_2013.pdf) vierailtu 10.10.2017

Weurlander I, Wånell SE. Rinkeby Äldrecentrum – Möteplats för äldre in Rinkeby. Rapporter Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum 2006:11 ISSN 1401-5129.

[http://www.aldrecentrum.se/Global/Rapporter/2006\\_11\\_Rinkeby%C3%84ldrecentrum.pdf](http://www.aldrecentrum.se/Global/Rapporter/2006_11_Rinkeby%C3%84ldrecentrum.pdf) vierailtu 4.10.2017

Wilson L. Preventing malnutrition in later life. The role of community food projects. Age UK, Caroline Walker Trust 2009. [http://www.ageuk.org.uk/documents/en-gb/for-professionals/health-and-wellbeing/115\\_0609\\_preventing\\_malnutrition\\_in\\_later\\_life\\_the\\_role\\_of\\_community\\_food\\_projects\\_2009\\_pro.pdf?dtrk=true](http://www.ageuk.org.uk/documents/en-gb/for-professionals/health-and-wellbeing/115_0609_preventing_malnutrition_in_later_life_the_role_of_community_food_projects_2009_pro.pdf?dtrk=true) vierailtu 18.9.2017