

# IKÄRUOKA

## Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä

VNK84/04/2017

1.3.2017-31.12.2018

# **Ikäihmisten kotona asumista tukevat ruokapalvelut nyt ja tulevaisuudessa**

IKÄRUOKA-hankkeen loppuseminaari  
12.12.2018

## Iltapäivän ohjelma

13:00-13:05	<b>Tervetuloa</b> Seminaarin puheenjohtaja neuvotteleva virkamies <b>Sirpa Sarlio, STM</b>
13:05-13:20	Avauspuheenvuoro Perhe- ja peruspalveluministeri <b>Annika Saarikko</b>
13:20-13:30	Tulevaisuuden muistelua – "muistele" miten ruokailusi sujuu 80-vuotiaana? Miten voit varautua ruokailussa ilmaantuviin vaikeuksiin?
13:30-14:15	Mitä ikääntyneet haluavat ruokapalveluilta ja mitä ruokapalvelut haluavat tarjota ikääntyneille? Nykytilan ja tulevaisuuden tarpeiden tarkastelua selvitystyön perusteella
14:15-14:45	Kahvitauko
14:45-15:30	Ratkaisuja tarpeisiin – mihin voimme vaikuttaa heti ja mihin pitemmällä aikavälillä? Toimenpide-ehdotuksia ikääntyneiden kotona asumista tukevien ruokapalvelujen kehittämiseen
15:30-15:45	Kommenttipuheenvuoro – mitä ehdotukset tarkoittavat käytännössä? <b>Pirjo Hakala-Lahtinen</b>
15:45-16:00	Seminaarin päätös - Mitä viet mukanas omaan toimintaympäristöösi?

## Ikäruoka-hankkeen toteuttajat

- **Itkonen Suvi**, tutkijatohtori, ETT, HY
- **Huhtala Marjut**, toiminnanjohtaja, ETM, Amko ry
- **Jämsén Päivi**, projektikoordinaattori, ETM, Amko ry
- **Mertanen Enni**, yliopettaja, FT, JAMK
- **Mäkeläinen Paula**, yliopettaja, TtT, XAMK
- **Paavola Saira**, projektityöntekijä, ETM, Gery ry
- **Raulio Susanna**, erikoistutkija, FT, THL
- **Suominen Merja**, toiminnanjohtaja, dosentti, Gery ry
- **Tiukkanen Riitta**, yliopettaja, ETL, XAMK
- **Valve Raisa**, yliopistonlehtori, FT, HY

## Ikäruoka-hankkeen ohjausryhmä

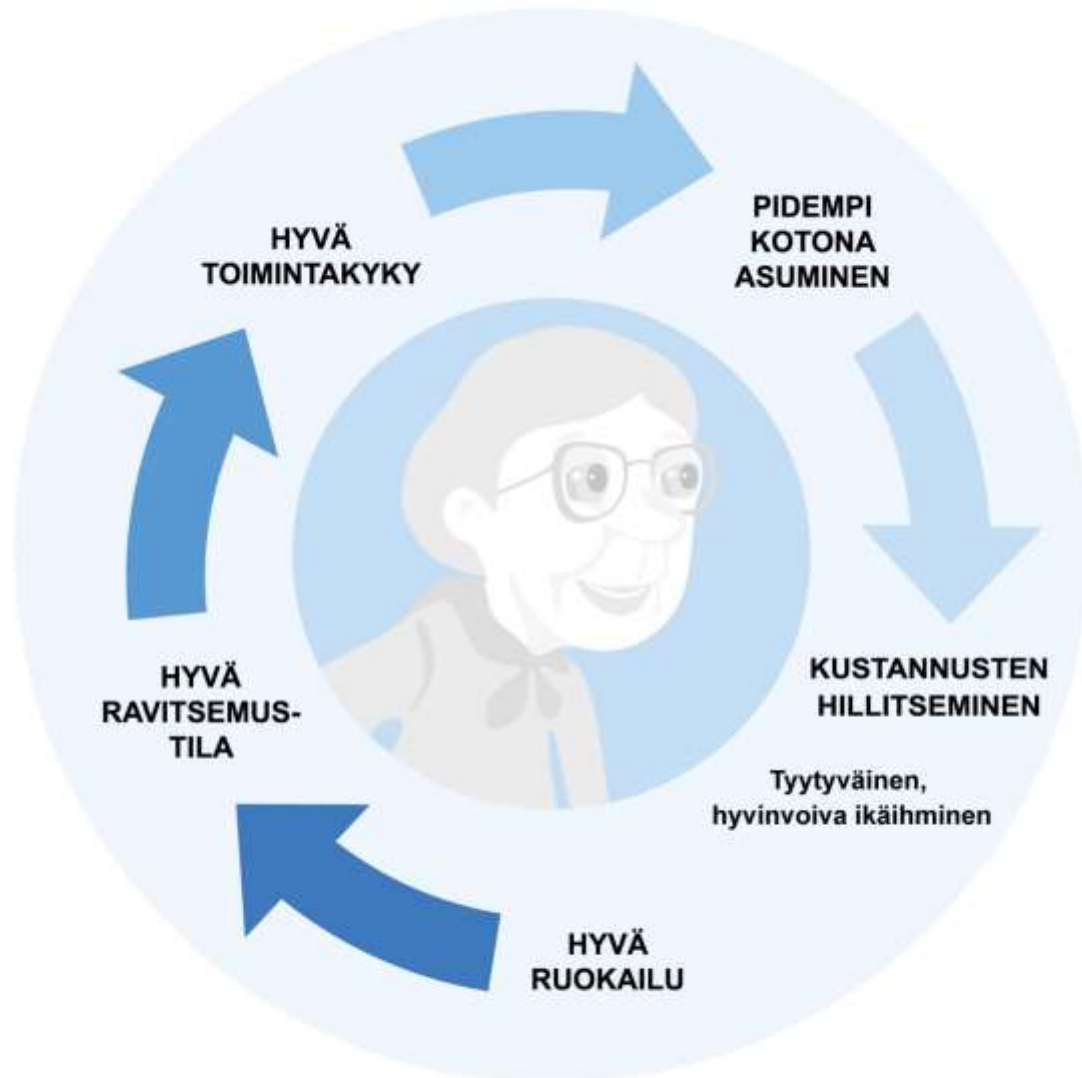
- Sarlio Sirpa, STM (pj)
- Huttunen Minna, MMM
- Hynynen Raija, YM
- Karppanen Satu, STM
- Kellokumpu Jenni, VM
- Koskela Petri, MMM

### Asiantuntijajäsenet:

- Ekebom Ralf, STM (12/17 saakka)
- Hautaniemi Antti, STM (12/17 -)
- Lyytikäinen Arja, VRN

## Ikäruoka-hankkeen tavoitteet

- päätavoitteena oli tuottaa kattava kuva ikääntyneiden ruokapalveluiden nykytilasta sekä suosituksia ja ehdotuksia, siitä miten ruokapalveluja tulee kehittää, jotta ne tukevat ikääntyneiden kotona asumista.
- osatavoitteina oli tuottaa tietoa ja ehdotuksia:
  1. keinoista, joilla iäkkäiden terveyttä ja hyvinvointia voidaan lisätä ravitsemusta ja ruokapalveluita kehittämällä
  2. indikaattoreista, joilla voidaan seurata kotona asuvien ruokapalvelujen ravitsemuksellista tasoa ja hinta-laatusuhdetta
  3. ikääntyneiden ruokapalveluihin liittyvistä liiketoimintamahdollisuuksista ja tuoteinnovaatioista



12.12.2018

Kuvio 15. Hyvän ruokailun ja ravitsemuksen positiiviset vaikutukset ikääntyneelle ja yhteiskunnalle.

Mitä ikääntyneet haluavat  
ruokapalveluilta ja  
mitä ruokapalvelut haluavat tarjota  
ikäntyneille?



# Nykytilan ja tulevaisuuden tarpeiden tarkastelua selvitystyön perusteella



# IKÄRUOKA-hankkeessa käytetyt aineistot

- **Nykytilan tarkastelussa**

- Ikääntyneiden ravitseminen

- Väestötutkimuksia (ATH 2012-2016, FinTerveys 2017)

- Ikääntyneiden ruokapalvelukokemukset

- Kirjallisuuskatsaus, haastattelut, kirjekysely

- Ruokapalvelujen näkökulma

- e-kysely, kirjallisuuskatsaus, benchmarkkaus, Internet-hakuja, haastatteluja

- **Tulevaisuuden tarkastelussa**

- Haastattelut, e-kyselyt, tulevaisuustyöpajat

# Ikäruoka-hankkeen osaraportit

(linkit tulevat Gery ry:n nettisivuille)

1. **Itkonen S.** Ikääntyneiden ruokapalvelukokemukset – kirjallisuuskatsaus. Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä –hanke. Helsingin yliopisto 2018.
2. **Itkonen S.** Ikääntyneiden kotona asumista tukevat ruokapalvelut ja niiden tukipalvelut – esimerkkejä EU-maista – kirjallisuuskatsaus. Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä -hanke. Helsingin yliopisto 2018.
3. **Jämsén P, Huhtala M.** Selvitys kotona asuvien ja kotihoidon piiriin kuuluvien ikäihmisten kotiateriapalveluista. Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä –hanke. Ammattikeittiöosaajat ry 2017.  
<http://www.amko.fi/hankkeet/ikaihminen-ruokapalvelut/>.
4. **Kinnunen M, Kuusjärvi S, Lyytikäinen K, Puputti K, Sinisalo H, Uusimäki K.** Kotona asuvien ikääntyneiden ruokapalvelujen hyviä käytäntöjä ja kokeiluja. RAV231 Ruokapalvelujen suunnittelu -kurssin projektityö, Helsingin yliopisto 2018.
5. **Könönen I, Mäkelä K, Salo T, Uimonen L ja Willman M.** Kotona asuville ikääntyville suunnatut kestävät ruokapalvelut. RAV231 Ruokapalvelujen suunnittelu -kurssin projektityö, Helsingin yliopisto 2018.
6. **Mertanen E.** Ikäihmisten ruokapalvelut. Palvelumalleja kotona asuville. Työpaperi. Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä –hanke Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu (painossa) 2018,  
[www.theseus.fi](http://www.theseus.fi)
7. **Mäkeläinen P, Tuikkanen R.** Selvitys ruokapalveluiden nykytilasta ja tulevaisuuden tarpeista ikääntyneiden näkökulmasta. Xamk Kehittää 56. Mikkeli: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (painossa), 2018 Verkojulkaisu:  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-344-113-2>.
8. **Paavola S.** Testissä ikäihmisten kotiaterioita pääkaupunkiseudulla. Verkojulkaisu osoitteessa:  
[https://www.gery.fi/site/assets/files/1355/kotiateriapalvelun\\_ateriatestaus.pdf](https://www.gery.fi/site/assets/files/1355/kotiateriapalvelun_ateriatestaus.pdf)
9. **Paavola S, Suominen M.** Katsaus ikääntyneiden ravinnonsaantiin ja ravitsemustilaan Suomessa. Verkojulkaisu osoitteessa: <https://www.gery.fi/hankkeet/ikaruoka/>



Kuvio 1. Ikääntyneiden luokittelu toimintakykyryhmittäin. (VRN 2010)

# Ravitsemuksen ja ruokapalveluiden nykytila ikääntyneiden näkökulmasta

- Ikääntyneiden proteiinin saanti on usein liian vähäistä
- Toimintakyvyn heikentyessä kaupassakäynti, ruoanvalmistus ja ruokailu vaikeutuvat
- Itsenäisyys ja omatoimisuus halutaan säilyttää mahdollisimman pitkään ja ulkopuolisiin palveluihin halutaan turvautua vasta pakon edessä
- Ruokapalveluja käyttävät ikäihmiset ovat pääpiirteissään tyytyväisiä tarjottuihin palveluihin
- Tarjolla olevia ruokapalveluita ei tunneta
- Ruokailuun liittyvät sosiaaliset kontaktit ovat tärkeitä
- Maaseudulla kaukana palveluista asuvia ikääntyneitä huolestuttaa ateriapalveluiden saaminen kotiin



Kuvio 7. Ikääntyneiden kokemat haasteet kotona tapahtuvassa ruokailussa.



Kuvio 11. Ideaalisen kotiaterian elementtejä.

# Ruokapalveluiden nykytila ruokapalvelujen ja kotihoidon toimijoiden näkökulmasta

- Ruoka- ja vanhuspalveluvastaavien mielestä kotiateriapalveluiden nykytilanne on pääpiirteissään toimiva
- Kotiateriapalveluiden toimintatavoissa ei ole ajan kuluessa tapahtunut suuria muutoksia
- Kotiateriapalveluiden toimintaa ohjaa taloudellisuus, suositukset ja ohjeet
- Asiakkaan valinnanvapaus on melko vähäistä
- Ruokailua ja ravitsemustilaa tukevia kehittämistoimenpiteitä tehdään sekä ruokapalveluissa että kotihoidon piirissä
- Hyviä ruokapalvelukokeiluja on olemassa ja niitä voisi hyödyntää laajemmin, mikäli hankkeet on dokumentoitu hyvin



## Yleiskuva ikääntyneiden kotiateriapalveluiden nykytilasta

<b>Ikäihmisten kotiateriapalveluihin liittyviä asioita</b>	<b>Toimintatavat</b>
<b>Kotiateriapalvelujen tuottaja</b>	Pääasiallisesti kunnallinen tai maakunnallinen toimija
<b>Kotiaterioiden tuotantotapa</b>	Yleisin cook&serve -menetelmä
<b>Kotiaterialistojen suunnittelu</b>	Alusta lähtien kotiaterialistat ikäihmisten näkökulmasta suunniteltiin alle kolmanneksella vastaajakunnista
<b>Kotiaterialistan kierron pituus</b>	Vähintään neljä viikkoa. Suurimmalla osalla kuusi viikkoa tai enemmän
<b>Kiertävän kotiaterialistan vaihtumisuseus</b>	Vaihtui vuoden aikana kahdesti tai useammin
<b>Vakioruokaohjeet</b>	Käytössä suurimmalla osalla vastaajakunnista
<b>Ravitsemussuositusten käyttö</b>	Noudatettiin yleisesti ikäihmisille suunnattuja ravitsemussuosituksia (VRN 2010)
<b>Ravitsemuslaadun varmistaminen</b>	Laskettiin pääasiallisesti ravintolaskenta-ohjelmalla tai tuotannonohjausjärjestelmällä
<b>Raaka-ainevalinnat</b>	Makua, rakennetta, ravitsemuslaatua ja toimitusvarmuutta pidettiin joko erittäin tärkeänä tai tärkeänä Kotimaisuutta pidettiin erittäin tärkeänä tai tärkeänä useammin kuin lähiruokaa
<b>Ruokapalveluista yleisesti tilattavissa</b>	Rakennemuunnettuja aterioita, erityisruokavaihtoehtoja ja tehostettuja aterioita

## Yleiskuva ikääntyneiden kotiateriapalveluiden nykytilasta

<b>Ruokapalveluista vain vähäisesti tilattavissa</b>	Useammasta ateriavaihtoehdoista haluamansa, elintarvikkeita (kauppapalvelua) ruokapalvelussa valmistettuja välipaloja ja täydennysravintovalmisteita
<b>Eri ateriakokovaihtoehtojen tilaaminen</b>	Mahdollista tilata noin puolesta ruokapalveluista
<b>Kotiaterioiden kuljetus</b>	Pääasiallisesti yksityinen toimija tai kunnan kuljetuspalvelu
<b>Kotiateriatilausten tekeminen</b>	Yleisimmät tavat paperilomakkeella, puhelimella sekä sähköisellä tilauskaavakkeella tai vastaavalla. Mobiililaitteella tilaaminen oli harvinaista
<b>Kotiateriapalveluista tiedottaminen</b>	Yleisimmin kotihoito tiedotti asiasta
<b>Palautteen saaminen kotiaterioista</b>	Suullisena palautteena (mm. ruuan kuljettajan välityksellä) ja asiakastyytyväisyyskyselyiden avulla
<b>Palautteen hyödyntäminen</b>	Ruokalistojen kehittämisessä ja yksilöllisten toiveiden huomioimisessa
<b>Ravitsemustilan arviointi</b>	Suurin osa vanhuspalveluvastaavista ilmoitti, että kotihoito tekee arviointeja tarpeen mukaan
<b>Tärkeimmät ravitsemustilan arviointimenetelmät</b>	Painon seuranta, syödyn ruoan ja juoman määrän silmämääräinen arviointi, MNA-testi, ruokahalun muutosten seuranta



Syömisestä  
muistuttaminen  
ja syömiseen  
kannustaminen

Ateriapalveluista  
tiedottamisen  
lisääminen eri  
tiedotuskanavien  
kautta

Ruoan maun  
ja mieleisyyden  
korostaminen

Toiminnan  
asiakaslähtöisyyden  
korostaminen

Päivän  
kaikkien aterioiden  
ja välipalojen  
saatavuus niitä  
tarvitseville

Kotiaterioiden  
logistiikan  
kehittäminen  
varsinkin haja-  
asutusalueilla

Valinnan-  
vaihtoehtojen ja  
-vapauden lisääminen  
niin ateriatarjonnassa  
kuin tavoissa  
ruokailla

Palvelu-  
tarpeen  
kartoittaminen  
riittävän usein ja  
muutos  
tilanteissa

Ikäihmisten  
ruokapalveluiden  
kehittämistyön  
riittävä  
resursointi

Yhteistyön  
ja vuoropuhelun  
lisääminen eri  
toimijoiden ja  
asiakkaan kesken

Muisti-  
sairaiden  
erityistarpeiden  
huomioiminen

Ammatti-  
taitoisen henkilöstön  
riittävydestä  
huolehtiminen  
ruoka-palveluissa ja  
kotihoitossa

Ravitsemus-  
laadun  
varmistaminen  
pienistäkin ruoka-  
annoksista

Ennako-  
luulottomien mallien  
kehittäminen ikä-  
ihmisten ruoka-  
palveluiden  
toteuttamiseen

Ateriapalvelu-  
mahdollisuuden  
laajentaminen  
kaikille ikä-  
ihmisille

Sähköisten  
ateriatilaus-  
ja yhteydenpito-  
järjestelmien  
kehittäminen

Yhteisöllisen  
ruokailun  
kehittäminen ja siihen  
kannustaminen

Ratkaisuja tarpeisiin – mihin voimme  
vaikuttaa heti ja mihin pitemmällä  
aikavälillä?

# Ikääntyneiden ruokapalvelut muissa EU-maissa

- Muiden maiden toimivista ikäihmisten ruokapalveluihin liittyvistä käytänteistä kannattaa ottaa mallia Suomeen
- Ruoanvalmistus ja ruokailu ovat osa toimintakyvyn ylläpitoa ja kuntouttavaa toimintaa
- Ikäihmisten ruokapalveluiden toimivuuteen ja joustavuuteen on panostettu
- Asiakaslähtöisyys, ruoan kulinaarinen laatu ja ikäihmisen itsemääräämisoikeus korostuvat
- Ikäihmisten kanssa työskentelevät saavat koulutusta kohderyhmänravitsemukseen ja ruokailuun liittyvistä erityistarpeista

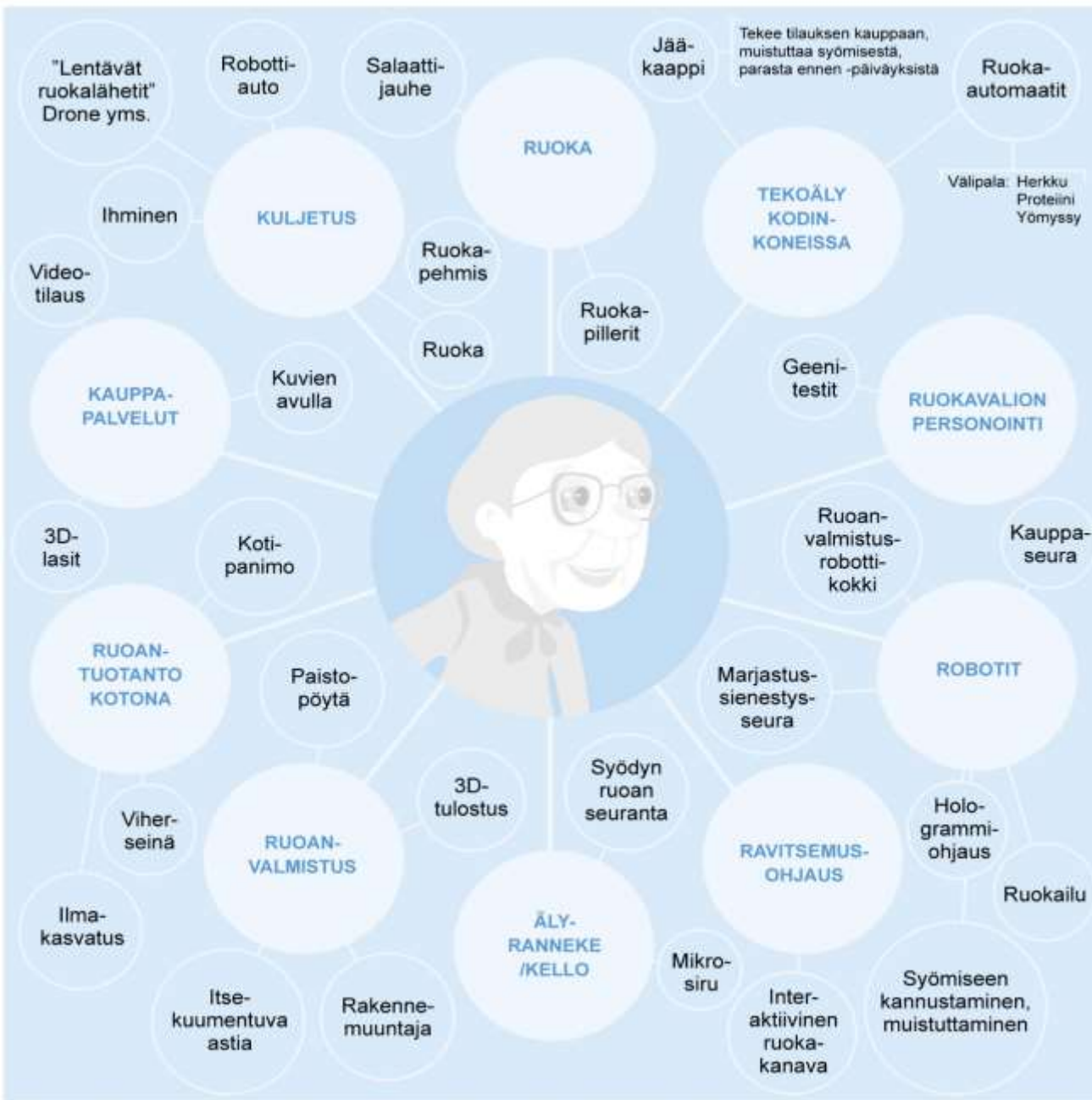




Kuvio 9. EU-maiden vertailussa esiinnousseita tekijöitä, joilla parannetaan ikäihmisten ruokapalveluiden laatua Suomessa.



Kuvio 10. Suomeen sovellettavissa olevia esimerkkejä ikäihmisten ruokapalveluiden kehittämisestä.



Kuvio 12. Innovatiivisia ratkaisuja ikääntyneiden ruokapalveluihin.



## Huomioita selvitystyön perusteella

- Hyvä ravitsemus ja ruokailu tulee ymmärtää nykyistä vahvemmin kotona asumista mahdollistavina tekijöinä
- Ruoan tarve on päivittäinen perustarve, jonka saatavuudesta tulee huolehtia riippumatta ikääntyneen kunnosta ja palvelujen tarpeesta
- Ruokapalvelut tulee mieltää tukipalvelujen sijaan peruspalveluna, jonka toteutuminen tulee varmistaa kaikilla ikääntyneillä
- Tutkittua tietoa ikääntyneiden ruokapalvelukokemuksista tarvitaan lisää

# Toimenpide-ehdotuksia ikääntyneiden kotona asumista tukevien ruokapalvelujen kehittämiseen





Kuvio 17. Ikääntyneiden hyvää ravitsemusta ja ruokailua edistävät toimenpide-ehdotukset.

# 1. Tuettu ateriointi mahdollistetaan vanhuuseläkkeellä oleville

- Ikääntyneiden hyvää ravitsemusta kannattaa tukea ennakoivasti ennen ravitsemustilaa heikentävien riskitekijöiden ilmaantumista.
- Hyvän ravitsemuksen ylläpito ehkäisee toimintakyvyn heikkenemistä ja ennaltaehkäisy on edullisempaa kuin korjaava hoito.
- Valtakunnallisesti tulee luoda ikääntyneille tarkoitettu ateriatukimalli. Se voi olla rinnastettavissa korkeakouluruokailun ateriatukeen.
- Ateriatuki edistäisi yhdessä ruokailua ja palvelujen saavutettavuutta sekä varmistaisi aterioiden ravitsemuksellisen laadun ja hyvän hinta-laatusuhteen.

## 2. Ruokapalveluista tiedotetaan ikääntyneille jo varhaisessa vaiheessa

- Ikääntyneillä ei ole tietoa mitä ruokapalveluja heillä on käytettävissään, eivätkä he tiedä mistä tietoa voi etsiä.
- Tiedottamista on parannettava, jotta ikääntyneet löytävät tiedon helposti eri toimijoiden tarjoamista ikääntyneille sopivista ruokapalveluista.
- On luotava valtakunnallinen helppokäyttöinen nettialusta, johon eri toimijat voivat lisätä tietoa ruokapalveluistaan, ja jossa palvelujen käyttäjät voivat käydä arvioimassa palveluja.

### 3. Hyviä käytäntöjä ikääntyneiden ruokailusta jaetaan ammattilaisten keskuudessa

- Ikääntyneiden ruokapalveluiden hyvistä käytännöistä ja kehittämishankkeista on vaikeaa löytää tietoa, mikä voi johtaa päällekkäiseen kehittämistyöhön. Samaan aikaan kehittämisresursseista (raha, henkilöstö, aika) on pulaa.
- On ensiarvoisen tärkeää, että muualla kehitetyt hyvät käytännöt ovat systemaattisesti dokumentoituja ja helposti löydettävissä.
- Ikääntyneiden ruokapalvelujen hyvät käytännöt tulee koota yhteiselle sivustolle.

## 4. Ikäihmisten ravitsemusta ja ruokailua arvioidaan yksilötasolla ja seurataan väestötasolla

- Ikääntyneiden ravitsemustilan ja ruokapalvelujen arviointiin ja seurantaan kannattaa panostaa, koska ravitsemus ja ruokapalvelujen saatavuus sekä laatu vaikuttavat mahdollisuuteen asua kotona.
- Luodaan omaehtoiseen ravitsemuksen ja ruokailun seurantaan tarkoitettu itsearviointityökalu - Ikäruoka-testi.
- Valtakunnallinen ravitsemustieto tulee olla saatavilla myös 75 vuotta täyttäneistä ja sitä vanhemmista, koska toimintakykyyn, terveyteen ja ravitsemukseen liittyvät haasteet lisääntyvät iän karttuessa.
- Väestötasolla ikääntyneiden ravitsemuksen ja ruokapalvelujen indikaattoritiedon kerryttämisestä tulee sopia niin, että tiedot toimivat maakuntien ja kuntien strategioiden- ja hyvinvointikertomusten tietolähteinä ja sitä kautta auttavat tiedolla johtamisessa.

## Keskeiset seurattavat indikaattorit ovat:

- **tahaton painonmuutos** ikääntyneen ravitsemustilan indikaattorina
- **ravitsemussuositusten noudattaminen ja todentaminen ravintosisältölaskennalla** ruokapalvelujen tuottamien aterioiden ravitsemuslaadun indikaattoreina
- **ravitsemuslaadun käyttö ehdottomana valintakriteerinä kilpailutettaessa julkisia ruokapalveluja** ravitsemuslaadun toteutumista hankinnoissa kuvaavana indikaattorina
- **maakuntastrategiaan** osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä on kirjattu **ikäntyneiden hyvän ravitsemuksen ja ruokailun linjauksia** ikääntyneiden hyvän ravitsemuksen edistämisen indikaattorina
- **kunnan hyvinvointikertomuksessa** raportoidaan **ikäntyneiden ravitsemuksen ja ruokapalveluiden toteutuminen** ikääntyneen hyvän ravitsemuksen toteutumisen indikaattorina



## 5. Ikääntyneiden ravitsemukseen perehtyneiden ravitsemusasiantuntijoiden saatavuus varmistetaan

- Ikääntyneet ja heidän kanssaan työtä tekevät ammattilaiset kaipaavat luotettavaa ravitsemustietoa ja – ohjausta.
- Jokaisessa maakunnassa tulee olla vähintään yksi ikääntyneiden ravitsemukseen perehtynyt ravitsemusasiantuntija.

## 6. Laaditaan ikääntyneiden ruokailusuositukset

- Ikääntyneiden ruokapalvelujen tuottamiseen, ruokailun järjestämiseen ja toteuttamiseen osallistuville tulee laatia selkeät suositukset ja käytännönläheiset ohjeistukset siitä, miten ikääntyneiden ruokapalvelut tulee järjestää.
- Tämä varmistaa ikääntyneille laadukkaat ruokapalvelut asuinpaikasta ja toimijasta riippumatta.

**Valtakunnallinen taso – Ikääntyneiden hyvän ravitsemuksen ja ruokailun linjaukset ja toimenpiteet sekä indikaattoritiedon kerryttäminen**

**Ikääntyneiden hyvään ravitsemukseen ja ruokailuun liittyvät tavoitteet, toimenpiteet ja seuranta**

**Maakunnallinen taso – strategia, hyvinvointikertomus ja -suunnitelma, palveluvalikko, laatukriteerit**

**Kunnallinen taso – strategia, hyvinvointikertomus ja -suunnitelma, vaikutusten arviointi, ennaltaehkäisevä työ – yhteistyö järjestöjen kanssa**

**Ruokapalvelut – toiminta, toiminnan kehittäminen ja seuranta**

Kuvio 16. Ikääntyneen hyvään ravitsemukseen ja ruokailuun vaikuttaminen.

Taulukko 4. Maakunnissa ja kunnissa huomioitavia ikääntyneiden hyvää ravitsemusta ja ruokailua edistäviä tekijöitä ja mahdollisia vastuutahoja.

Hyvää ravitsemusta ja ruokailua edistävät tekijät	Vastuutaho
Maakuntastrategiassa huomioidaan ikääntyneiden ravitsemus ja ruokailu osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyötä.	Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen johtoryhmä tai vastaavaa ja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (HYTE) koordinaattori
Kunnan hyvinvointikertomuksessa käytetään indikaattoreita, jotka kuvaavat ikääntyneiden ravitsemuksen ja ruokapalveluiden toteutumisesta.	Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen yhteistyöryhmä tai vastaava ja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (HYTE) koordinaattori
Ikääntyneiden toimintaympäristöihin liittyvissä muutoksissa tehdään ikäihmisten ruokailuun ja ravitsemukseen kohdistuvien vaikutusten arviointi.	Ympäristölautakunta, vanhusneuvosto, sosiaali- ja terveystoimi
Maakunnassa on vähintään yksi ikäihmisten ravitsemukseen perehtynyt ravitsemus- asiantuntija	Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen johtoryhmä



## Taulukko 4 jatkuu

Kunta tarjoaa selkokielistä ja helposti löydettävää tietoa ja ohjausta kunnan alueella toimivista ikääntyneille sopivista ruokapalveluista

Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen, sosiaali- ja terveystoimen, ruokapalveluiden ja kotihoidon toimijat yhdessä viestinnän ammattilaisten kanssa

Kunta tukee ikäihmisen hyvää ravitsemusta ja ruokailoa tarjoamalla mahdollisuuksia monipuoliseen ateriointiin esimerkiksi yhteisölliseen ruokailuun.

Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen, sosiaali- ja terveystoimen, ruokapalveluiden ja kotihoidon toimijat yhdessä järjestöjen ja kolmannen sektorin kanssa

Sosiaali- ja terveysalan sekä ruokapalvelujen ammattilaisia koulutetaan säännöllisesti ikäihmisten ravitsemukseen liittyen esim. osaamisen todentamiseen valtakunnallisesti kehitettävällä Ikäruokapassi-koulutuksella ja -testialustalla (verkkopohjainen koulutus ja testi).

Sosiaali -ja terveystoimen, ruokapalveluiden ja kotihoidon toimijat yhdessä ravitsemusasiantuntijoiden kanssa

Ruokapalveluita kilpailutettaessa ja hankintakriteerinä käytetään ravitsemuslaadun lisäksi ruokapalvelun laatua ja ruokapalvelussa käytettävien raaka-aineiden kestävä kehityksen mukaisuutta (ilmastokestävät valinnat ym.).

Ruokapalvelujen tilaajat

Taulukko 5. Ikääntyneiden ruokapalvelujen järjestämisessä huomioitavia asioita.

Huomioidaan ikäihmisten ruokapalveluissa valinnanvapaus, yksilöllisyys ja itsemääräämisoikeus.

Kehitetään ikäihmisille tarjottavan ruoan ravitsemuksellista ja kulinaarista laatua asiakkaiden tarpeita kunnioittaen. Taataan ravitsemuslaatu pienissäkin ruoka-annoksissa.

Mahdollistetaan päivän kaikkien aterioiden ja välipalojen saatavuus sitä tarvitseville.

Huomioidaan ruokailun sosiaaliset ulottuvuudet ja mahdollistetaan ikäihmisten yhteisölliseen ruokailuun osallistuminen.

Tiedotetaan ikäihmisten ruokapalveluista selkokielellisesti eri tiedotuskanavissa.

Ohjataan ruokapalvelujen uusiin innovaatioihin riittävästi resursseja (taloudellinen ja inhimillinen pääoma).

## Taulukko 5 jatkuu

Kerätään ja käytetään asiakaspalautetta toiminnan suunnittelun tukena ja otetaan ikäihmiset vahvasti mukaan kehittämiseen yhdessä ruokapalvelun, kotihoidon ja omaisten kanssa.

Kehitetään ateriatilaus- ja yhteydenpitojärjestelmien vuoropuhelua ja joustavuutta kotipalvelun ja ruokapalvelun välillä sekä ruokailusta muistuttavien ja ruoan syödyksi tulemisen seurantajärjestelmiä erityisesti muistisairaita ajatellen.

Huolehditaan ruokapalvelu- ja kotipalveluhenkilöstön täydennyskoulutuksesta ikäihmisten erityiskysymyksiin liittyen (mm. erityisruokavaliot, ravitsemustilan heikkeneminen sekä elintarviketurvallisuus ja -hygienia).

Huolehditaan ammattitaitoisen henkilöstön riittävydestä ruokapalveluissa ja kotihoidossa, keinoina henkilöstön jaksamisesta sekä rahallisista ja laadullisista kannustimista huolehtiminen ja alan imagon nostaminen.





Kuvio 14. Ikääntyneiden ryhmät toimintakyvyn mukaan (VRN 2010) ja heidän ruokapalveluihinsa huomioitavia asioita.



# Kiitos!

Lisätietoja: [raisa.valve@helsinki.fi](mailto:raisa.valve@helsinki.fi)



HELSINGIN YLIOPISTO  
MAATALOUS-METSÄTIEEELLINEN TIEDEKUNTA

**Gery**  
Gerontologinen ravitsemus  
Gery ry



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS