

Ikäihmisten ruokapalvelut

Enni Mertanen



Ikäihmisten ruokapalvelut

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUJA 257

ENNI MERTANEN

Ikäihmisten ruokapalvelut

PALVELUMALLEJA KOTONA ASUVILLE

jamk.fi

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUJA -SARJA

© 2018

Tekijät & Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Enni Mertanen

IKÄIHMISTEN RUOKAPALVELUT
Palvelumalleja kotona asuville

Kannen kuva • iStock
Ulkoasu • JAMK / Pekka Salminen
Taitto ja paino • Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print • 2018

ISBN 978-951-830-512-8 (Painettu)
ISBN 978-951-830-513-5 (PDF)
ISSN-L 1456-2332

JAKELU

Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjasto
PL 207, 40101 Jyväskylä
Rajakatu 35, 40200 Jyväskylä
Puh. 040 552 6541
Sähköposti: julkaisut@jamk.fi
www.jamk.fi/julkaisut

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	7
ABSTRACT	8
1 JOHDANTO.....	9
2 TANSKAN RUOKAPALVELUT IKÄIHMISSILLE	12
2.1 Benchmarkkaus netin ja haastattelujen avulla.....	13
2.2 Odensen ruokapalvelu kehittää jatkuvasti	15
2.3 Kööpenhaminan ruokapalvelu	21
2.4 Yksityisellä ruokapalveluyrityksellä valta-asema.....	25
2.5 Ikäihmisten ruokapalvelujen kehittäminen pohjautuu tutkimukseen	27
2.6 Ikäihmisten ruokapalvelujen kehittäminen hankkeiden avulla	30
2.7 Ohjeistusta ruokavaliosta ja järjestöjen palveluja	34
2.8 Yhteisöasumista ja kauppojen palveluja	37
2.9 Odensen mallia voisi soveltaa Suomeen	38
3 RUOTSIN RUOKAPALVELUT IKÄIHMISSILLE	41
3.1 Benchmarkkauksen toteuttaminen netin, haastattelujen ja mysteryshoppauksen avulla	41
3.2 Tutkimuksia ikäihmisten ateriapalveluista Ruotsissa	41
3.3 Uudet suositukset ikäihmisille.....	43
3.4 Kunnat tuottavat tutkimusta, ohjeistusta ja kehittävät palveluja....	47
3.5 Käytäntönä usein matllåda tai lunchlåda	49
3.6 Havainnointia ja mysteryshoppausta senioriravintoloissa	51
3.7 Senioriravintoloita voisi soveltaa Suomeen	52
4 ISO-BRITANNIAN RUOKAPALVELUT IKÄIHMISSILLE.....	54
4.1 Benchmarkkauksen toteutustavat.....	54
4.2 Vapaaehtoisten varassa toimivaa meals on wheels -palvelua	54
4.3 Suurimmat palveluntuottajat ovat kaupallisia	55
4.4 Kuntien tuottama palvelu vaihtelee.....	57
4.5 Kodin ulkopuolista ruokailua lounasklubeissa	59
4.6 Suomeen sovellettavia	60

5	HOLLANNISTA IDEOITA UUSIIN PALVELUIHIN	62
5.1	Benchmarkkauksella haettiin uudenlaisia ideoita Hollannin palveluista.....	62
5.2	Jakamistalouden mahdollisuudet	63
5.3	Asiakasraati ikäihmisten tuotteiden arviointiin	64
6	KANSAINVÄLISIÄ KEHITYSSUUNTIA IKÄIHMISTEN RUOKAPALVELUISSA	65
7	POHDINTA.....	67
7.1	Ideoita Suomessa toteutettavaksi	67
7.2	Benchmarkkauksen toteuttaminen ja tulosten luotettavuus	68
7.3	Ideat aihepiireittäin	69
	LÄHTEET	76

TIIVISTELMÄ

Enni Mertanen

Ikäihmisten ruokapalvelut – Palvelumalleja kotona asuville

(Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja, 257)

Entistä useampi ikäihminen haluaa asua kotonaan mahdollisimman pitkään. Palvelujen tarve kasvaa iän myötä. Hyvä ravitsemustila ja hyvin toimivat, asiakaslähtöiset ja asiakkaan tarpeisiin vastaavat ruokapalvelut mahdollistavat kotona asumista.

Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä -hankkeen (Ikäruoka) tavoitteena on tuottaa kattava kuva ikääntyneiden ruokapalvelujen nykytilasta sekä suosituksia ja ehdotuksia siitä, miten ruokapalveluja tulisi kehittää. Hankkeen tuloksia käytetään ravitsemussuositusten uusimisessa.

Tämän Ikäruokahankkeen osaraportin tavoitteena on kuvata muissa maissa ikäihmisille tarjottuja ruokapalveluja sekä etsiä niistä Suomeen sovellettavia palvelumalleja. Benchmarkkauksessa käytettiin nettihakuja, kirjallisuutta, vierailuja, asiantuntijahaastatteluita, havainnointeja ja mysteryshoppausta Tanskan, Ruotsin, Ison-Britannian, Hollannin ja muista ikäihmisille suunnatuista palveluista.

Suomeen sovellettavaksi ehdotetaan seuraavia hyviä käytäntöjä: koko ikääntyneiden ruokailun kanssa toimivan henkilöstön kouluttaminen ruokaan ja ravitsemukseen liittyvistä asioista, senioriravintolat, lounasklubit ja yhteisöllisen syömisen tukeminen, naapuriruoka ja asiakaslähtöinen henkilökohtainen ohjaus sekä kulinaarisen laadun kehittäminen. Valmiissa kotiin toimitettavissa aterioissa voisi olla eri valmistusasteita ja enemmän vaihtelua, koko päivän aterioita, välipaloja tai vain joitakin aterian komponentteja. Ikäihmisillä tulisi olla valinnanvaraa niin toimittajan kuin ruokalajin suhteenkin.

Asiasanat: ruokapalvelu, asiakaslähtöisyys, ateria, senioriravintola, kulinaarinen laatu

ABSTRACT

Enni Mertanen

Ikäihmisten ruokapalvelut – Palvelumalleja kotona asuville

(Publications of JAMK University of Applied Sciences, 257)

More and more old people prefer living at home for as long as possible. However, the need for services increases with age. A good nutritional status and well organized, customer-oriented meal services that meet the customers' needs enable living at home.

The food service provision for the elderly in a changing environment-project (Agefood) aims to establish a comprehensive overview of the food services currently available for the elderly in Finland and to put forward recommendations and proposals for how they can be developed. The results will be used in updating the nutrition recommendations.

The aim of the Agefood-project was to describe and benchmark foodservices offered to old people in other countries and find service models that could be implemented in Finland. The methods used in the benchmarking were internet searches, literature reviews, benchmarking visits, interviews, observations and mystery shopping focused on elderly services in Denmark, Sweden, the United Kingdom, the Netherlands and other countries.

As a result, the following good practices are recommended for implementation in Finland: the whole personnel working with elderly foodservices should be educated on food and nutritional topics, senior restaurants, lunch clubs and supporting communal meal events, the Dutch neighbor food - application (Thuisafgehaald.nl), customer-oriented personal guidance and development of culinarily quality. Home delivered meals could be more variable from ready-to-eat to half prepared. They could also be meals for the whole day, snacks or only some meal components. Elderly people should always have a possibility to choose both the service provider and between the menu options.

Keywords: foodservices, customer-orientation, meal, senior restaurant, culinary quality

1 JOHDANTO

Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä -hankkeen (Ikä-ruoka) tavoitteena on tuottaa kattava kuva ikääntyneiden ruokapalveluiden nykytilasta sekä suosituksia ja ehdotuksia siitä miten ruokapalvelu tulee kehittää, jotta ne tukevat ikääntyneiden kotona asumista.

Hankkeen osatavoitteina on 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 Kestävistä liiketoimintamahdollisuuksista ja tuoteinnovaatioista.

Hankkeen kokonaisuus on kuvattu hankeraportissa (Valve, Itkonen, Huhtala, Jämsén, Mertanen, Mäkeläinen, Paavola, Raulio, Suominen ja Tuikkinen 2018).

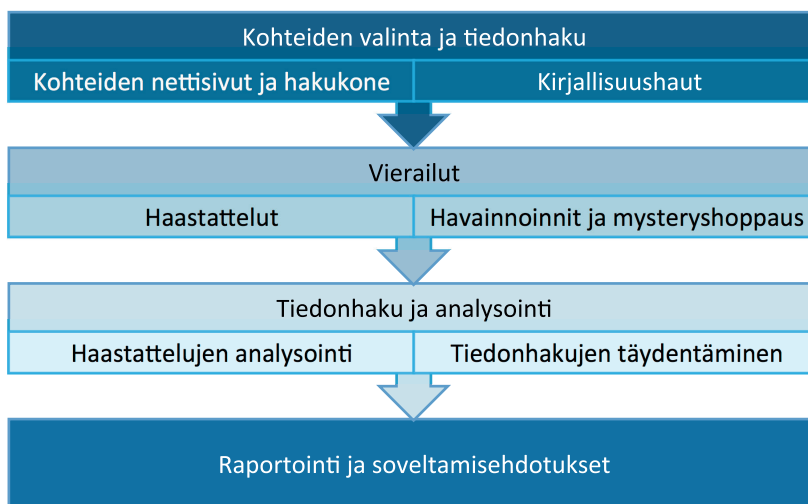
Tämä työpaperi on osa Ikäruoka-hanketta. Tavoitteena on löytää ikääntyneille tarkoitettujen ruokapalvelujen parhaita käytäntöjä ja kehittämiskohteita muista maista benchmarkkauksen avulla.

Benchmarkkauksen tavoitteeksi määriteltiin muiden maiden ruokapalvelujen selvittäminen. Apuna käytettiin seuraavia kysymyksiä: Millaisia ruokapalveluja muissa maissa tarjotaan ikääntyneille? Millaisia hyviä käytäntöjä on löydettävissä? Miten palveluja pitäisi niiden tuottajien mielestä muuttaa? Mitä palveluja pitäisi tarjota? Miten ravitsemuksellista laatua ja asiakastyytyväisyyttä seurataan ja onko niihin joitain laatustandardeja tai arviointimenetelmiä käytössä? Tulevaisuussuuntautuneesti haluttiin selvittää miten palvelut pitäisi järjestää? Onko hyviä toimintamalleja? Erityisesti haluttiin tietää juuri eläköityneille suunnatuista palveluista: onko innovatiivisia uusia kestäviä palvelumalleja ja millaisia palveluja tulevaisuudessa pitäisi tarjota? Kuvan 1 mukaista palvelutarpeen rakennetta käytettiin apuna benchmarkkauksessa.



Kuva 1. Ikääntyneiden palveluntarve (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010)

Benchmarkkausta on jo kauan käytetty teollisuuden kehittämisessä (ks. esim. Moriarty & Smallman 2009). Benchmarkkauksessa käytettiin netin avulla tehtyä selvitystyötä ja sitä täydennettiin haastattelujen avulla Tanskassa ja Ruotsissa. Muiden maiden osalta benchmarkkaus tehtiin netti- ja kirjallisuusselvityksenä. Menetelmällä saatiin esiin hyviä toimintamalleja, joista voidaan tuottaa omat toteutukset Suomeen ja hyviä ideoita palvelujen kehittämiseksi. Käytetty menetelmä asettuu akateemisen tutkimukseen perustuvan benchmarkkausmenetelmän ja konsultatiivisen asiantuntijuuteen perustuvan benchmarkkausmenetelmän välimaastoon (Anand & Kodali 2008), käytetty prosessi on esitetty kuvassa 2.



Kuva 2. Benchmarkkauksessa käytetty prosessi

Suomeen sovellettavaksi sopivia hyviä käytäntöjä ovat koko henkilöstön kouluttaminen ruokaan ja ravitsemukseen liittyvistä asioista, senioriravintolat, lounasklubit ja yhteisöllisen syömisen tukeminen, naapuriruoka ja asiakaslähtöinen henkilökohtainen ohjaus sekä kulinaarisen laadun korostaminen. Valmiissa aterioissa voisi olla eri valmistusasteita, koko päivän aterioita, välipaloja, komponentteja ja valinnanvaraa niin toimittajan kuin ruokalajin suhteen. Tämän selvityksen tuloksia voidaan käyttää suomalaisten ikäihmisten ruokailusuositusten pohjana.

2 TANSKAN RUOKAPALVELUT IKÄIHMISSILLLE

Tanska valikoitui ensimmäiseksi benchmarkkauskohteeksi useasta syystä: väestö on suunnilleen samansuuruinen ja samanlainen väestörakenteeltaan kuin Suomessa, lisäksi Tanskan ruokapalveluihin oli perehdytty jo useamman vuoden ajan ja sieltä oli paikallisen yhteyshenkilön avulla mahdollista saada hyvät haastattelukohteet. Tanskassa on julkisia ruokapalveluja vain sairaaloissa ja vanhusten ateriapalveluissa. Päiväkotij- ja kouluruokailua on vain osassa kunnista ja työpaikkaruokailukin on usein järjestetty eväillä.

Päivittäinen ateriajärjestelmä poikkeaa huomattavasti suomalaisesta: päivällinen, *aftensmaden*, on päivän suurin ja tärkein ateria ja se pitää tanskalaista perhettä koossa (Holm, Lauridsen, Gronow, Kahma, Kjærnes, Lund, Mäkelä & Niva 2015, 239; Stamer, Jacobsen & Thorsen 2016, 19–32; Stamer, Thorsen & Jacobsen 2017, 14–50). Lyhyet välimatkat ja erittäin hyvin toimiva julkinen liikenne vaikuttavat myös ihmisten mahdollisuuksiin hankkia oma ruokansa. Tämä selvitys painottuu kaupunkimaisiin alueisiin. Olennainen ero liittyy työaikaiseen ruokailuun: tanskalaiset ovat koko usein koko työuransa itse vastuussa syömisestään koska työpaikkaruokailumahdollisuutta ei systemaattisesti ole, monet suomalaiset ovat vasta eläköidyttyään ensimmäistä kertaa ilman järjestettyä ruokailumahdollisuutta.

Ateriapalvelun saadakseen Tanskassa pitää hakea ja saada kunnalta *visiterede*-status. Lain mukaan tanskalaisilla ikääntyneillä pitää olla mahdollisuus valita aterian toimittaja, kunnallisen ja yksityisen toimijan välillä. Ellei kahta toimittajaa ole, on asiakkaille annettava palvelusetelit. Aterioiden hinta on sama kaikilla toimijoilla, hinta määräytyy kunnallisten toimijoiden kustannusten mukaan, mutta päätös hinnasta tehdään poliittisten päättäjien toimesta.

Tanskassa on ohjeistettu monella tasolla ruokailun järjestämistä (De officielle kostråd 2015; Den Nationale Kosthåndbog 2016; Anbefalinger for den danske institutionskost 2015). Tanskalaiset ikäihmisten ruokailuvaihtoehdot kehittyvät porrasmaisesti toimintakyvyn heikkenemisen mukaan. Paikallinen ruoka- ja ravitsemuspolitiikka vaikuttaa ohjeistuksiin, esim Meget mere end mad (2015). Kööpenhaminassa vaihtoehdot kehittyvät näin (Mad til ældre i KBH 2016; Hansted n.d.):

- Vapaasti voi käydä ruokailemassa erilaisissa päiväkeskuksissa ja ruokaklubeissa
- *Spisetilbud* päiväkeskuksissa ruokailuun yhdessä toisten kanssa
- *Madklippekortet* ruoan voi noutaa tai syödä ravintolassa tms
- *Madservice med utbringning* kotiin toimitettavat ateriat, edellyttää *Visiterede*-statusta

Kotiinkuljetetuissa aterioissa:

1. Pitää valita toimittaja (vähintään kahdesta vaihtoehdosta)
2. Pitää valita kylmä vai lämmin aterial
3. Pitää valita ruokavaihtoehtojen välillä

2.1 BENCHMARKKAUS NETIN JA HAASTATTELUJEN AVULLA

Tanskan ruokapalveluja ikäihmisille selvitettiin ensin netin avulla. Nettiselvitys tehtiin lumipallomaisesti googlaamalla ja saatujen tulosten perusteella etenemällä nettisivulta toiselle ja julkaisusta toiseen. Tuloksena oli koko joukko tanskankielisiä tai englanninkielisiä raportteja, selvityksiä, ohjeistuksia ja youtube-videoita. Ne, joista saattaisi olla hyötyä suomalaisten ikäihmisille suunnattujen ruokapalvelujen kehittämisessä ovat lähteinä tässä työpaperissa.

Nettselvityksen kohteet olivat:

- Københavns Madservice, Kööpenhaminan ruokapalvelu
- Det Danske Madhus
- Bedre Måltider-ohjelman hankkeet
- ELDORADO-hanke
- Uudet hankkeet

Haastattelupaikkojen valinnassa ja haastattelujen sopimisessa auttoi tanskalainen kollega, lehtori Lise Justesen Metropol University Collegesta (nyt University College Copenhagen). Hän toimii myös ikääntyvien ruokapalveluja kehittävässä Det Gode Matkasser -hankkeessa. Haastattelut tehtiin viikolla 2; 8.–12.1.2018. Haastatteluja tehtiin yhteensä seitsemän ja ne kestivät 1,5–2 tuntia kerrallaan.

Haastattelujen aluksi kerroin hankkeesta ja sen tavoitteesta tuottaa tietoa suositusten päivittämisen taustatiedoksi, kerroin hankeryhmän rakenteesta ja näytin ikääntyvien kolmion (kuva 1) englanninkielisenä. Haastattelut olivat pikemminkin luonteeltaan keskusteluja ja monesti päädyimme vertailemaan maiden välisiä eroja toimintatavoissa. Haastattelut nauhoitin iPadilla videomalla ja kirjaamalla pääkohdat muistiinpanoihin. Heti haastattelujen jälkeen täydensin muistiinpanoja ja kirjoitin ne puhtaaksi useimmiten jo samana päivänä. Nauhoituksia kuuntelin purkaessani useampaan kertaan ja kirjasin asiat samalla kääntäen suomeksi. Haastattelut tehtiin englanniksi, haastattelussa runkona käytetyt kysymykset alla:

- The current state of nutrition and food services among older people in Denmark?
- What kind of services do you offer for elderly?
- Are there different levels?
- How do you follow-up and evaluate the nutritional quality of the meals served to older people?
- Do you use any indicators for that?
- If you think future: how food services should be organized?
- Are there the good food service models?
- What kind of innovative and sustainable business models for the future food services could be

Haastattelussa tuli esiin eri toimijoiden erilainen toimintatapa ja painotukset, samoin alueelliset erot palveluissa. Haastattelut vahvistivat nettiselvityksessä esiin nousutta, sen sijaan uusia ideoita ei juuri tullut esiin. Kokonaisuutena selvityksestä nousee monia asioita ja toimintamalleja, joiden soveltuvuutta suomalaisiin oloihin on hyvä ainakin pohtia.

2.2 ODENSEN RUOKAPALVELU KEHITTÄÄ JATKUVASTI

Benchmarkkausvierailulla Odenseen haastattelin Byens Køkkenin johtaja Jette Eggersiä ja MåltidsAkademietin dietisti Rikke Nestoria 9.1.2018 klo 9:30–12:00. Nauhoitusten kesto 1:42:45 ja 7:44. Monia Odensessa tehtyjä kehittämishankkeita nousi jo nettiselvityksessä esiin.

Haastattelun aluksi käytiin läpi Byens Køkkenin toimintaa ja asiakkaita, ks. taulukko 1. Odensessa oli noin 200 000 asukasta vuonna 2016. Kunnallinen Byens Køkken tuottaa ruokapalveluja Odensen hoitokoteihin, vanhusten ryhmäasuntoihin ja kotona asuville vanhuksille (I den gode smags tjeneste 2015). Byens Køkkenilla ei ole mahdollisuuksia toimia ns. vapailla markkinoilla. Olennaisia eroja suomalaisiin ruokapalveluihin on useita: a) kaikki asiakkaat ovat ikääntyneitä; b) organisaatiolla on kuusi (6) dietistiä palveluksessaan; c) asiakaspalvelussa on ihminen vastaamassa asiakkaiden puheluihin joka päivä ja d) organisaation oma kuljetus vie ateriat kolmesti viikossa. Toimitus on kylmänä.

TAULUKKO 1. Byens Køkkenin asiakkaat Odensessa		
Asiakasryhmä	Kuvaus	Asiakkaita päivässä
Kotona asuvat	Omissa kodeissaan asuvat	800–1000
Pienryhmäkodeissa asuvat	8–10 asukasta pienryhmäkodissa, omat huoneet asukkailla, mutta yhteinen keittiö	40 kotia
Hoitokoti (Plejehem)	Hoitokotien koko vaihtelee 20 to 130 asukkaaseen, kahdessa palvelukeittiö	Päivän ateriat 600:lle
Yhteensä		2500

Byens Køkkenilla on yksi iso keittiö ja 7 pientä, joista kaksi tekee vain lisäkeet yms, pääruoka toimitetaan valmiina. Neljä keittiöstä toimii joka päivä, suurin keittiö kuusi päivää viikossa klo 5–19. Kuljetukset ovat kuutena päivänä viikossa, asiakkaille maanantai, keskiviikko ja perjantai tai tiistai, torstai ja lauantai.

Taulukossa 2 on kuvattu Odensen ruokapalvelujen henkilöstö. Jette Eggersin mukaan erilaisten erikoisosajien palkkaaminen ”*tekee koko henkilöstön ylpeäksi siitä mitä he tekevät*” ts se osoittaa, että heitä arvostetaan.

Dietistejä on kuusi. Dietistillä on alempi korkeakoulututkinto tai amk-tutkinto, vastaavaa koulutusta ei Suomessa ole. Rikke Nestor sanoi, että Odensen tilanne on aika uusi ja erilainen kuin muissa kunnissa – Odense on tässä edelläkävijä. Dietistien määrää pidetään kuitenkin täysin riittämättömänä.

Dietistit soittavat uusille asiakkaille ruokatoimitusten alkuvaiheessa, asiakkaiden tilanne käydään läpi, paino ja ruokavalio, mutta systemaattista seurantaa ei vielä ole. Jos jotain ongelmaa näyttää olevan asiakkaalle soitetaan uudelleen tai käydään kotona. Kotikäyntejä tehdään jatkuvasti, joko asiakkaan ottaessa yhteyttä tai sairaalasta tai kuntoutuksesta voidaan myös ottaa yhteyttä asiakkaan tilanteen muuttuessa. **Asiakkaita ohjeistetaan ottamaan yhteyttä, jos paino laskee.** Tässä yhteydessä on huomattava, että asiakaspalvelu ja kuljettajat seuraavat asiakkaan tilannetta jatkuvasti.

TAULUKKO 2. Henkilökunta Odensen ruokapalveluissa		
Ryhmä	Lukumäärä	Tarkennus
Keittiöhenkilökunta	19	Leipuri, kokkeja, ranskalainen keittiömestari
Opiskelijat	10	
Kuljettajat	6	
Dietistit	6	Riittämätön määrä, MåltidsAkademiet
Asiakaspalvelu (Call center)	2	Klo 9–14 kotona asuville ja 7–16 hoitokodeille

Asiakkaaksi pääsy edellyttää hakemusta ja hyväksyntää kunnalta. Asiakkaaksi hakevan pitää täyttää kyselylomake ja asiakkaiden täytyy osoittaa, että he tarvitsevat kotiin kuljetettuja aterioita. Asiakas voi ottaa yhteyttä ruokapalveluun, kunnan palvelutoimistoon tai internetin kautta. Asiakkaan pitää olla eläkeläinen. Kuntoutuksesta on Odensessa puhuttu paljon ja sitä on lisätty. Odensessa on mahdollista saada ruokapalvelun ateria myöskin sellaisessa tilanteessa, että asiakas käyttää aikaansa johonkin muuhun toimintakykyä ylläpitävään, kuten esimerkiksi vapaaehtoistyöhön. Odensen taloudellinen tilanne on mahdollistanut tähän saakka hyvin ennalta ehkäisevän toimintatavan ateriapalvelujen tarjoamisessa. Ruokapalvelun asiakas saa kunnalta myös mikroaltauunin ruoan lämmittämistä varten. Aterioiden hinnat päätetään kunnan budjetin yhteydessä; pääruoka-annos vuonna 2018 maksaa 53 DKK eli 7,11 €.

Asiakaspalvelu on avoinna kuutena päivänä viikossa; asiakkaat voivat soittaa, jos heillä on joku ongelma ruoan kanssa, jos he haluavat peruuttaa tilauksensa tai vain keskustella jonkun kanssa.

Ruoantilaus on nykyisellään ruoan mukana tulevalla paperilomakkeella kahdeksi viikoksi. Asiakas saa standardilistan mukaisen ruoan automaattisesti, ellei ole valinnut jotain muuta. Digitaalinen tilaussysteemi on rakenteilla ja sen myötä myös valinnanmahdollisuutta on tarkoitus lisätä ja lyhentää aikaa tilauksen ja toimituksen välillä. Uuden digitaalisen systeemin on tarkoitus olla erittäin helppokäyttöinen ja asiakaslähtöinen. Tätä varten kaikki annokset kuvataan. Aterioiden tilausaikaa ei alkuvaiheessa ole tarkoitus muuttaa. Jette Eggers pohti kuitenkin keskustelussa, että tilausaikaa voisi jatkossa muuttaa asiakaslähtöisemmäksi ja niin, että asiakas voi vaikka päivittäin päättää mitä ruokaa tilaa. Sähköinen tilausjärjestelmä helpottaa myös niitä asiakkaiden omaisia, jotka tekevät ateriatilauksia ja asuvat toisella paikkakunnalla. Aterioiden arviointi tulee myös mahdolliseksi jatkossa. Ruokalistoissa on tällä hetkellä viiden viikon kiertä ja käytetään sesongin mukaisia ruokalistoja. Jette Eggers sanoi: *"A customer has to feel that she or he is appreciated!"*

Ateriat ovat varsin suuria annoksina. Niiden jakaminen kahdelle päivälle tai aterialle samoin kahden henkilön kesken on tunnettu ongelma myös Odenassa, vaikka siitä ei suositella. Aterioita jakaville asiakkaille suositellaan pieniruokaisille, *småpisende*, tarkoitettuja annoksia.

Ruoka-annoksesta tulee ateria, kun se laitetaan kauniisti lautaselle, kuljetusastiasta ei ole tarkoitus syödä. On tärkeää, että ruoka on kauniisti laitettu ja sitä arvostetaan, Rikke Nestorin mukaan tästä puhutaan jatkuvasti ja sitä korostetaan koulutuksissa.

KULINAARINEN LAATU JA EKOLOGISUUS TÄRKEITÄ

Reseptiikan kehittäminen: Viittä perusmakua pidetään arvossa, samoin reseptiikassa huomioidaan ikääntymisen tuomat muutokset aisteihin. Haastateltavat sanoivat: *"Ruoan täytyy maistua!"* Makujen merkitys ruoassa on tärkeää. Tanskassa käytetään kaikkialla makukompassia aterioiden makujen suunnittelussa; makujen tasapaino on tärkeää (Smagkompass 2014) (Kuva 3). Makukompassi on käytössä kaikkialla tanskalaisissa ruokapalveluissa, ja sen kuvan näkee kaikissa keittiöissä seinällä. Toinen yleisesti käytetty ohjenuora perustuu kuvan 4 kulinaarisiin menestystekijöihin (Klosse, Riga, Cramwinckel & Saris 2004). Kulinaariset menestystekijät ovat: 1) Nimi ja ulkonäkö vastaavat odotuksia, 2) ruokahalua herättävä ja annokseen sopiva tuoksu, 3) makujen tasapainoisuus, 4) umami, 5) suutuntuma (erilaisia rakenteita annoksessa: rapea, pehmeä), 6) maun rikkaus (Klosse ym. 2004).

Kuva 3. Viisi perusmakua



ODENSESSA KOKO HENKILÖSTÖ ON KOULUTETTU

MåltidsAkademiet-otsikon alla järjestetään koulutusta niin ruokapalveluhenkilöstölle kuin muille ikääntyvien kanssa työskenteleville. Odensen kunnan kaikki ikääntyvien kanssa tekemisissä olevat työntekijät ovat saaneet vähintään yhden päivän koulutuksen aiheena Ruoka, ateriat ja ravitsemus. Ateriaa pidetään päivän tärkeimpänä tapahtumana ikäihmiselle ja siitä pitää tulla hyvä olo ja tunne. Terveystieteiden henkilöstön kouluttamista ruoka-asioista pidetään tärkeänä, koska he voivat levittää tietoa eteenpäin.

Odensessa järjestettäviä koulutukset:

- **Meal certificate:** yksi päivä, koko ikäihmisten kanssa työskentelevä henkilöstö, siis myös hoitopuolelta.
- **Ruokalähettiläät:** kolmen päivän koulutus, päivä ravitsemuksesta, päivä aterioista, päivä ruoasta, koulutuksen jälkeen heillä on verkostonsa tukena ja ylläpitämässä tietoa. Jokaiselta osastolta hoitokodeista 1 tai 2 henkilöä on jo koulutettu ja nyt koulutetaan kotisairaanhoidon työntekijöitä.
- **Måltidsmentors:** Keittiöiden ja osastojen yhteyshenkilöitä.
- Ikäihmisiä on myös koulutettu **ruokaoppaiksi**, jotka toimivat vertaismentoreina opastamassa käytettävissä oleviin palveluihin ja niiden käyttöön.
- **Ruoanvalmistuskoulutuksia** ikäihmisille.
- **Makukoulutusta** viidestä perusmausta ruoanvalmistajille.

TULEVAISUUDEN PALVELUT JOUSTAVIA

Haastattelussa puhuttiin tulevaisuudesta, millaisia palveluja tarvitaan ja tarjotaan, ja mikä muuttuu nykytilanteeseen verrattuna. Uudenlaiset ruoan jakelumallit mahdollistaisivat helpomman ja nopeamman jakelun varsinkin kaupunkien keskustoissa.

Selvityksen pohjalta Odensen ruokapalvelujen tulevaisuuden kehityssuunnat voidaan tiivistää seuraavasti:

- Asiakkaat voivat rakentaa itse omat ateriansa, valita paitsi ruokalajin, myös erilaisten ateriakomponenttien mukaan.
- Perinteiset tanskalaiset ruokalajit säilyvät ainakin osittain; osaksi sen takia että ne ovat rakenteeltaan pehmeitä ja helppoja syödä.
- Osa aterioista modernisoituu
- Nyt noin 5 % on kasvisruokailijoita; määrän pysyvään kasvuun ei Odensessa uskota.
- Ekologisuuden lisäämiseen on poliittinen paine, mutta yli 60 % pääseminen on vaikeaa koska lihan hinta vaikuttaa niin paljon. Lihan määrän vähentäminen ja kasvisruoan lisääminen eivät näytä olevan ollenkaan vaihtoehtoja.
- Yhteiskeittiö ikäihmisten käyttöön; ruokaa voisi tehdä yhdessä ja syödä yhdessä.

Ruoan jakelumallit voisivat olla tulevaisuudessa nykyistä monipuolisempia ja vaihtelevampia:

- Jakeluauto voisi olla kuin kauppa; eri vaihtoehtoja ja asiakas tekisi valinnan vasta siinä.
- Ruoan lisäksi toimitettaisiin jälkiruokia, tuoretta juuripaistettua tuoksuvaa leipää
- Asiakkaita voitaisiin kuljettaa ravintolaan syömään.
- Polkupyörälähetit voisivat toimia ruoankuljettajina varsinkin kaupunkien keskustoissa.
- Kaupat toimittavat myös aterioita (ilmeisesti jo nyt ja ostosten jakelua mainostetaan voimakkaasti!)
- Ravintoloiden ruokaa (Too good to go Tanskassa, Suomessa ResQ)

Yhdessä syöminen puhutti paljon. Odensessa on ollut kaikille avoimet kahvilat hoitokodeissa, mutta kun niiden käyttö on ollut vähäistä, ovat poliitikot lopettaneet sen, haastateltavien mielestä ehkä liian aikaisin. Haastateltavien mielestä hoitokotien maine ei houkuttele kotona asuvia hoitokodeissa oleviin kahviloihin. Odensessa on käytössä Spisevenner-systeemi, jossa vapaaehtoiset ikäihmiset voivat mennä toisen vanhuksen kotiin ruokailemaan, saavat oman ateriansa palkkioksi. Menetelmä on vajaakäytöllä.

Käytössä on iskulause: ”Måltidet som stjernestund” (vapaasti suomennettuna: Ateria on tähtihetki, päivän paras hetki). Hoitokoteja varten on tuotettu ateriakäsikirja, verkkojulkaisu ks. <http://maaltidshaandbog.dk/mad/>.

Haastateltavien mukaan poliittinen tuki on erinomaisen tärkeää; muutoin työ terveyden edistämiseksi eikä varsinkaan henkilöstön kouluttamiseksi olisi mahdollista, tästä puhutaan Odensen mallina.

2.3 KÖÖPENHAMINAN RUOKAPALVELU

Kööpenhaminan kaupungin ruokapalvelun, CPH Madservice, <https://mad-service.kk.dk>, haastattelussa 10.1.2018 olivat mukana varajohtaja Merete La Motte ja yksikönjohtaja Gitte Gross. IPadilla tehty haastattelun nauhoitus kestää 1:25:14, lisäksi käytiin keskustelussa tehtyjä muistiinpanoja. Analysointivaiheessa kuuntelin haastattelunauhoituksia ja purin ne suomeksi. Kööpenhaminan ruokapalvelu sijaitsee Bystaevneparkissa.

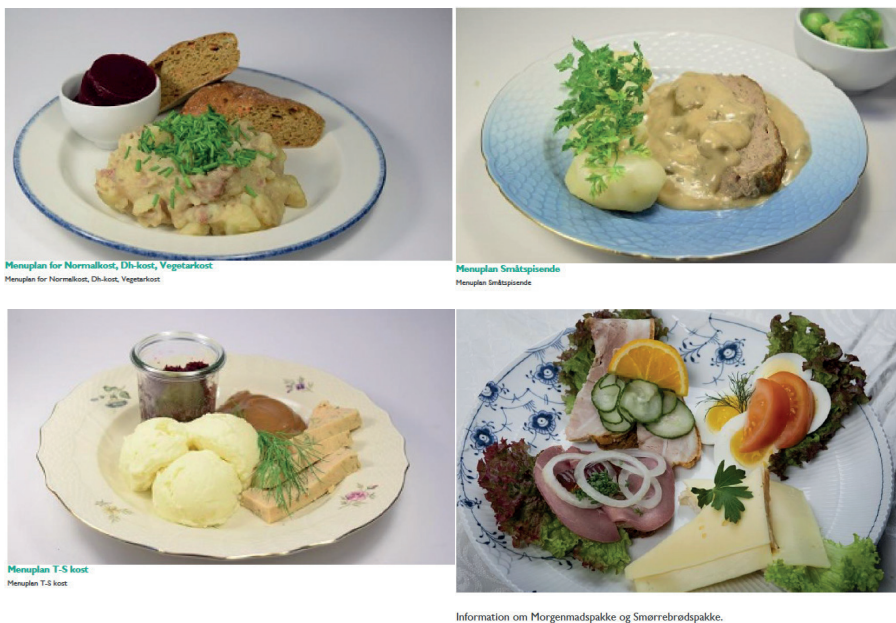
Kööpenhaminan ruokapalvelu toimittaa ruokaa kotona asuville ikäihmisille Kööpenhaminan alueella ja myös erilaisiin, pääasiassa vanhuksia hoitaviin instituutioihin, hoitokoteihin, joita on 17. Annosmäärä on noin 2000 pääruokaa päivässä. Kotiinkuljetettavien aterioiden määrä on laskenut noin 200 aterialla vuodessa, vuonna 2006 annosmäärä oli 2800. Sen sijaan erilaisiin hoitokoteihin toimitettavat ateriat ovat lisääntyneet. Kotiin toimitettavia aterioita keskimäärin 850 päivässä, asiakkaita on noin 1000 yhteensä. Henkilökuntaa on 45 kokopäiväistä, 55 yhteensä. Kuljetus on ulkoistettu samoin kuin siivous. Kööpenhaminan ruokapalvelun toimintaa esitellään videolla, ks. <http://profil-film3.nord-ad.dk/353>.

Gitte Grossin mukaan toimintaedellytysten julkisilla ja yksityisillä ateriapalvelujen tuottajilla pitäisi olla samanlaiset. Julkisten ruokapalvelujen kustannuksia käytetään ateriahintojen määräämisen perusteena, mutta päätös asiakkaalta peritystä hinnasta tehdään poliittisten päättäjien toimesta. Kööpenhaminan ruokapalvelu toimittaa ateriat kylminä tai lämpiminä asiakkaan valinnan mukaan, toimitukset ovat joka päivä. Lämpimänä toimitetut ateriat lämmitetään autossa kuljetuksen aikana. Tällä hetkellä 70 % aterioista on läm-

pimänä toimitettuja. Asiakkaat aivan ilmeisesti pitävät lämpimistä aterioista. Parin vuoden päästä siirrytään kuitenkin kolmeen toimituskertaan viikossa, jolloin ruoka toimitetaan kylmänä.

Asiakkaaksi pääsy Kööpenhaminassa ei ole helppoa, se edellyttää kunnan hyväksyntää. Kotisairaanhoidaja käy haastattelemassa palvelua haluavaa ikäihmistä. Haastateltavien mukaan asiakkaiden täytyy olla niin huonossa kunnossa, että he eivät pääse enää kotoaan ulos. ”No legs” sanoivat haastateltavat. Jos asiakas pystyy kävelemään, hänet vaikka opetetaan valmistamaan ruokansa itse. Merete La Motten mukaan ikäihmiset voivat käydä ruokailemassa päiväkeskuksissa, mutta ruokaa ei toimiteta kotiin, jos he pystyvät kävelemään. Kotiinkuljetettu ateriapalvelu on siten viimesijainen palvelu ennen kokopäivähoitoa. Keskimäärin asiakkaat tilaavat 5,4 aterialla per viikko. Ruokatilaukset pitää tehdä kaksi viikkoa etukäteen. Käytössä on nettisivut tilauksia varten. Asiakaspalveluhenkilöä on paljon, viisi henkilöä, joista kaksi aina asiakaspalvelutehtävissä klo 9–16.

Ruoka Kööpenhaminan ruokapalvelussa noudattaa vuoden 2015 suosituksia (De officiële kostråd 2015). Kolme erilaista ruokavaliotasoa on tarjolla, ikääntyville 40 E% rasvaa, normaali 30 E% rasvaa ja pieniruokaisille 45–50 E% rasvaa. Pieniruokaiset valitsevat kahdesta vaihtoehdosta pääaterian ja sen lisäksi aina välipaloja. Myös dysfagiapalvelu on käytössä. Ellei asiakas valitse jotain muuta hänelle toimitetaan perusruokalistan ensimmäinen vaihtoehto. Yksi kasvisruokavaihtoehto on tarjolla joka päivä. Pääruokaan kuuluu päivittäin joko alkuruoka tai jälkiruoka. Lisäksi asiakkaat voivat tilata aamiaista, madpakkea, keittoja tai energiajuomia yms. Erilaisia ruokavaliotasoa noin 15–20, samoin rakennemuutetut ruokavaliot. Tulevaisuudessa energiatasot ovat 7 MJ ja 9MJ. (Kuva 5.)



Kuva 5. Esimerkit Kööpenhaminan ruokapalvelun annoksista (Kuvia aterioista <https://madservice.kk.dk/indhold/billedgalleri>.)

Kotiin toimitettavien aterioiden määrä on vähentynyt, ja haastateltavat arvioivat syiksi ensinnäkin sen, että kuntoutusta on tehostettu ja se toimii nyt tehokkaasti, ja toisaalta kriteerit joilla asiakkaat saavat *visiterede*-statuksen ovat tiukentuneet. On siis entistä vaikeampaa päästä palvelun saajaksi.

Selvityksen pohjalta Kööpenhaminan ruokapalvelujen tulevaisuuden kehityssuunnat voidaan tiivistää seuraavasti:

- Ikääntyvien on entistä vaikeampaa saada julkisia palveluja, julkiset palvelut ovat mahdollisia vain kaikista huonokuntoisimmille.
- Erilaisten järjestöjen (kolmas sektori) rooli kasvaa.
- Haastateltavat pohtivat mahdollisiksi tulevaisuuden asiakkaita sairaaloista kotiutuvia ihmisiä, joille voitaisiin tarjota ateriapalveluja määrääjäksi.
- Haastateltavat toivoivat sairauksien ennaltaehkäisyn paranevan, mutta sitä ei nyt ainakaan aina ymmärretä. Kuntien rooli pohditutti ja poliittinen ilmasto Tanskassa korostaa yksilön vastuuta.

- Tanskassa päivällinen määrittää perheen.
- Vähittäiskauppa hakee uusia markkinoita – tarjotaan valmiita aterioita.
- Elintarviketeollisuus vain odottaa tilaisuuttaan tulla samoille markkinoille.
- Keskustelua käydään yksityisten yritysten markkinoista vs kunnan vastuusta.
- Kööpenhaminan ruokapalvelun mielestä kunnan omistus ei mahdollista paljoakaan toiminnan laajentamista eikä paranna julkisten ruokapalvelujen tilannetta
- Poliittiset päätökset vaikuttavat ruokapalvelujen toimintaan
- Yksityiset palvelut lisääntyvät, ja niillä on paremmat kilpailuedellytykset.

Kööpenhaminan ruokapalvelu noudattaa kaupungin ruokapolitiikkaa (Hans- ted n.d.), jossa keskeisinä tavoitteina on mm. 90 % ekologisuus. Poliittisen päätöksen mukaan Tanskassa pitää olla kaikissa vanhusten hoitokodeissa oma keittiö. Gitte Grossin mukaan ruokapalveluihin liittyy paljon romanttista toiveajattelua, jossa ammattilaiset unohdetaan. Ajatellaan että: ”Kaikki osaavat tehdä ruokaa”.

Kööpenhaminan ruokapalvelu on saavuttanut hopeatason (60–90 %) ekologisuudessa (kiloissa), mitä haastateltavat pitävät erittäin hyvänä saavutuksena. Tavoitteena oleva 90 % pidetään erittäin vaikeana saavuttaa. Ravitsemussuosituksia pitää noudattaa. Sen sijaan ravintosisältöä ei enää merkitä ateriapakkauksiin, aiemmin kyllä. (Haastateltavien mukaan tämä johtuu varsin erikoiselta kuulostavasta tulkinnasta EU:n kuluttajainformaatioasetuksesta, joka mukaan ruokapalvelu rinnastetaan vähittäiskauppaan ja koska asiakkaalla on ainakin periaatteessa mahdollisuus saada informaatio suullisesti, sitä ei ole enää sallittua laittaa pakkauksiin.) Puhuttaessa hävikistä, resursseista ja ympäristötekijöistä Gitte Gross toivoi korkeakouluilta tutkimusta, tietoa ja suosituksia siitä, mitä tekijöitä pitäisi seurata (measuring points, like HACCP!) jotta ruokapalvelut saataisiin paremmin kestävää kehitystä tukevaksi.

2.4 YKSITYISELLÄ RUOKAPALVELUYRITYKSELLÄ VALTA-ASEMA

Det Danske Madhusista, www.detdanskemadhus.dk, haastattelin 11.1.2018 Albertslundissa Mette Leitä, joka vastaa ruoan tuotekehityksestä ja BtoB toiminnoista. Nauhoitus kestää 1:07:07. Kirjasin haastattelumuistiinpanot ja kuuntelin nauhoitusta useita kertoja kääntäen samalla suomeksi.

Det Danske Madhus on Tanskan suurin ruokapalveluyritys, tuottaen 13 000–20 000 aterialla päivässä. Vuonna 2004 perustettu yritys on laajentunut nopeasti lähinnä yritysostojen avulla. Yrityksellä on kuusi keittiötä, 3 keittiöistä yhteisyrityksissä kuntien kanssa (50 % omistusosuus). Yhteisyritysten ja kotiin kuljetettavien ateriapalvelujen lisäksi yritys myy ruokapalveluja kuntien hoitokoteihin. Det Danske Madhusilla on toimintaa 84 kunnassa eli 98 %:ssa Tanskan kunnista, joten sillä on melkein monopoli vanhusten ateriapalveluissa. Det Danske Madhusin keittiöt sijoittuvat eri puolille Tanskaa ja jokainen keittiö on oma yrityksensä. Helsingørin (Hamlet), Varden ja Vejlen kuntien kanssa on yhteisyritykset. Yritys on Henrik Sørensenin perustama osakeyhtiö ja vasta viime aikoina on sijoitusrahasto Polaris tullut osaomistajaksi.

Asiakkuudet: Kun asiakas on saanut kunnalta *visiterede*-statuksen ja hän on valinnut DDM:n palveluntuottajaksi, asiakkaalle soitetaan palvelun alussa, kun asiakkaat ovat saaneet ensimmäisen ateriansa, sitten kahden viikon päästä uudelleen ja vielä kolmannen kerran jälleen kahden viikon päästä. DDM on juuri aloittanut aterioden toimittamisen kenelle tahansa. Näitä yksityisiä asiakkaita oli haastatteluajkaan noin 1000. Mette Lein mukaan DDM:n ruoka sopii kenelle tahansa. Toimitus on pääasiassa kylmänä, viikon ateriat kerralla. Joissain kunnissa on lämmin toimitus, jolloin ruoka lämmitetään autossa ja toimitus päivittäin. (Taulukko 3.)

Ikäihmisille tarjotut ruokavaliot ovat: Normaali-ruokavalio sisältää 25–40 E% rasvaa, normaali-ruokavalio 30, jossa 25–30 E% rasvasta, ja pieniruokainen, jossa 50 E% rasvasta. Kasvisruokailu ei ole Tanskassa ikäihmisten keskuudessa yleistä ainakaan vielä, tällä hetkellä DDM:llä on oma ruokalista kasvissyöjille, mutta vain noin 60 vegetaristia asiakkaina. 20 %:lla asiakkaista on jokin dieetti ja ne tehdään suositusten (Den Nationale Kosthåndbog 2016) mukaan, ks. <https://kosthaendbogen.dk>, joskin tästä ruokavaliokäsikirjasta on tehty ns. talon versio (Kosthåndbog n.d.), jota noudatetaan. Ravintosisältötiedot ovat olemassa ja ne saa pyytämällä, pakkauksissa on perusasiat. Aterioden energiamäärät on laskettu päivittäisestä 9 MJ:n energiatasosta Aterioden hyllyikä on 16 vrk. Tilaus toimii netin kautta tai paperilla eli kuljettaja tuo kahden viikon listan, jossa on 14 pääruokavaihtoehtoa. Niille jotka eivät valitse, toimitaan automaattisesti suosituimmat annokset.

TAULUKKO 3. Det Danske Madhusin asiakkuudet (tammikuu 2018)			
Palvelut	Yksityinen asiakas	Visiterede	Instituutiot
Ateria- palvelut	Kotiinkuljetettuja aterioita: Pääruoka 57 DKK Alku- tai jälkiruoka 17 DKK, salaatti 12 DKK	Kotiinkuljetettuja aterioita: Hinta max 53 DKK, kuntakohtainen	Eri vaihtoehtoja: a) koko päivän ateriat b) vain pääruoka 1) kylmänä lämmittämistä vaille 2) kypsennystä vaille valmiina 3) komponentteina valmiina ruoanvalmistukseen
Tilaus- määrä	Vähintään 4 annosta viikossa	Vähintään 4 annosta viikossa, keskimäärin 5,2 pääruokaa ja 1,2 jälkiruokaa.	
Toimitus	Kerran viikossa kylmänä	Kerran viikossa kylmänä tai lämpimänä päivittäin	

Ruoan laatua seurataan jatkuvasti. Kaikki annokset arvioidaan aistinvaraisesti viikottain, arviointikategorioina ovat maku, ulkonäkö, rakenne ja annoskoko ja näitä tietoja käytetään tuotekehityksessä. Dieetit valmistetaan suositusten mukaan. Ruoanlaadun kehittämisessä käytetään DDM:n business intelligence -järjestelmää, siihen kerätään koko ajan tietoa ruoan laadusta. Olennaista on se, että lihan pitää olla pehmeää. Viisi makua (ks. Smagkompasset 2014) tulee löytyä kaikista annoksista ja aterioiden värit ovat tärkeitä. Ruoan täytyy näyttää houkuttevalta. Ruoan maun pitää olla rikas. Jatkuva parantaminen käyttää palautteesta saatavaa dataa ja sen mukaan kehitetään. Ruoan kerrotaan olevan kotitekoista, teollisuuden tuotteita käytetään hyvin vähin. Aterioilla on kolme kokoa, pieni, keskikoko, ja suuri.

Jakelu eli kuljettajat ovat yrityksen omalla palkkalistalla ja heitä pidetään tärkeinä viestinviejinä molempiin suuntiin. Kuljettajat seuraavat asiakkaan kuntoa. Kuljettajien asiakaspalveluosaamiseen panostetaan erityisen paljon. Juuri alkanut projekti paneutuu kuljettajien lisäkoulutukseen (Culinary drivers licence; Roskilden kunta, 122 000 €) ja kuljettajien jakeluun käyttämää aikaa per asiakas on lisätty (2min > 3 min). Joka päivä ennen kuljetusten lähtöä on kuljettajien palaveri ja maanantaisin laaja palaveri. Vuodenaikojen mukaan vaihtuva värikoodi näkyy Mette Lein mukaan kaikessa toiminnassa, ruokalis-toissa, kuljettajien työvaatteissa ja jopa autojen väryksessä. Ekologisuus on yksityisellä toimijalla vähäisemmässä roolissa kuin kuntien ruokapalveluissa. Ekologisuusvaatimus näkyy vain yhteiskeittiöissä ja joidenkin instituutioiden ruoassa. DDM on palkattu uusi työntekijä kestävän kehityksen kehittäjäksi. Nykyisellään keskuskeittiön hävikki tiedetään, mutta kodeissa tuleva annos-hävikki ei ole tiedossa.

Selvityksen pohjalta yksityisten ruokapalvelujen tulevaisuuden kehityssuunnat voidaan tiivistää seuraavasti:

- Entistä enemmän ostetaan valmiita aterioita, valikoima kaupoissa on valtava.
- Entistä vähemmän kuntien tuottamia ateriapalveluja. Niiden maine ei ole kovin hyvä, eivätkä ihmiset halua tuntea itseään vanhoiksi.
- Komponenttien toimitus lisääntyy, osa ihmisistä haluaa valmistaa ruokaa osittain.
- Osa ihmisistä tarvitsee koko päivän ateriat; kaikki päivittäinen ruoka samalla. Tästä voi nousta poliittinen keskustelu, kenen vastuulla on huonokuntoisten ihmisten ruokailu?
- Dronet voivat olla mahdollinen ruoanjakeluväline
- Yhdessä syöminen, mutta se voisi olla liittyä kirjapiiriin, neulekerhoon liitettynä tai ruoanvalmistuskerhoon, johonkin ihmisiä kiinnostavaan jolla ei ole välttämättä mitään tekemistä ruokaan. Mette Lein mukaan ikäihmiset eivät välttämättä halua syödä yhdessä varsinkaan tuntemattomien kanssa.
- Tanskassa on ikäihmisten kahviloita, jotka ovat myös ikäihmisten hoitamia.

2.5 IKÄIHMISTEN RUOKAPALVELUJEN KEHITTÄMINEN POHJAUTUU TUTKIMUKSEEN

”Sitä mukaa kun tutkimuksella on osoitettu kehittämistarve, on myös jatkuvasti saatu rahoitusta toiminnan kehittämiseen ja tutkimustulokset on saatu käytäntöön.” Näin totesi ikäihmisten ruokapalveluja kauan tutkinut Anne Marie Beck, jota haastattelin 11.1.2018 Metropol University Collegessa (nyt University College Copenhagen). Anne Marie Beckin haastattelun nauhoitus kesti 46:46 minuuttia, haastattelussa puhuttiin pääasiassa suosituksista ja siitä, miten palveluja pitäisi kehittää. Ikäihmisten ruokapalveluja pitkään tutkineen Beckin mielestä Tanskassa on hyvä tilanne rahoituksen suhteen.

Suosituksat: Ikäihmisille tarjottavissa aterioissa ensijainen vaihtoehto on pieniruokaisten annokset (45–50 E% rasvaa, runsasproteiiniset), eikä enää ns. normaaliruokavalio. Anne Marie Beck totesi, että National Board of Healthin suosituksen mukaan koko vanhuksia hoitavan henkilöstön pitää olla tietoisia ravitsemuksesta ts koulutettu näistä asioista. Toimintamalli on seuraava: 1) Ikäihmisten paino pitää punnita kerran kuukaudessa tai painon muutoksista

pitää ainakin kysyä (paino ei saisi laskea, tai painonlaskuun pitää heti puuttua). 2) Arvioidaan ravitsemusriskit käyttäen esim. The eating validation schemea (EVS) (Beck, Beermann, Kjær & Rasmussen 2013.) Beckin mukaan jo 75 % kunnista käyttää jotain arviointityökaluja; tai ainakin sanoo käyttävänsä jotakin. Erilaisia screening-työkaluja on nyt useampia käytössä tai arvioitavana. Beckin mukaan moniammatillinen yhteistyö on välttämätöntä (ks. Beck, Christensen, Hansen, Damsbo-Svendsen, Møller, Hansen & Keiding 2014; Beck, Christensen, Hansen, Damsbo-Svendsen & Møller 2016).

Kotiin toimitetut ateriat ovat vähentyneet Tanskassa. Anne Marie Beck pohdiskeli syitä näin:

- Muita mahdollisuuksia valmiin ruoan ostamiseen esim. kaupoista on paljon.
- Paljon erilaista take away -tarjontaa
- Kodin ulkopuolinen ruokailu on lisääntynyt myös ikäihmisten keskuudessa
- Painopiste on ollut ikäihmisten kuntoutuksessa, valmiin aterian saaminen voi rapauttaa toimintakykyä, jos ei tarvitse valmistaa ruokaa
- Vanhusten ateriapalvelun mielikuva ikäihmisten keskuudessa ei ole hyvä – jos ja kun ateriapalvelun saa, se jatkuu koko loppuiän
- Tavallisissa kaupoissa ruoka on halvempaa kuin ateriapalveluissa
- Eri kunnissa voi olla erilaisen säännöt siitä, milloin ikäihmiset saavat ateriapalveluja

Anne Marie Beck toivoo, että ateriapalvelujen saanti olisi nykyistä joustavampaa. Hänen mielestään ikäihmisten ateriapalvelut pitäisi olla saajalleen ilmaisia, kuten kouluruokailu tai päiväkotiruokailu. Ilmainen ateria ei kuitenkaan olisi automaatti, vaan entistä harvemmat voisivat olla oikeutettuja aterioihin.

Ruokapalvelulla voisi olla erilaisia palvelutasoja riippuen ikäihmisten toimintakyvystä. Esimerkiksi raaka-aineita (tai aterian osia) voitaisiin toimittaa valmiiksi paloitetuina jne. kuten esim. ruokakassipalvelut. Osa aterianosista voisi olla myös valmiina (esim. kastikkeet). Ateriapalvelu voisi olla tilapäinen, esim. kahdeksan viikkoa. Paras olisi aina säilyttää ihmisten oma kyky valmistaa

ruokansa. Kodin ulkopuolinen ruokailu lisääntyy. Ja on myös syytä huomata, että ikäihmisten ateriapalvelut voivat heikentää toimintakykyä. Sanonta ”*use it or lose it*” oli käytössä. Edes jonkinlainen ruoanvalmistus olisi hyvä pitää toimintakykyä ylläpitämässä. Dysfagiasta puhuttiin myös ja Anne Marie Beckin mielestä nykyruokavaliossa on paljon helposti syötäviä ja nieltäviä asioita, joita jopa Nomassa ja muilla ravintoloilla on käytössä.

Beckin mielestä ikäihmisille itselleen tärkeintä on säilyttää toimintakyky hyvänä. Usein tämä mahdollistuu ruoanvalmistuksella, ruoanvalmistustaitoja harjoittelemalla ja niitä ylläpitämällä. Tanskan Sydänliiton hanke tukee tätä tavoitetta projektina, jossa lapset ja isovanhemmat tekevät ruokaa yhdessä (Børnebørnernes madværksted n.d.).

Anne Marie Beckin mielestä asiakkaiden ja ateriapalvelun kokkien pitäisi tuntea toisensa, toisinsanoen olla lähellä toisiaan. Ateriapalvelun aloituksen jälkeen parin viikon päästä dietistin pitäisi vierailla asiakkaan luona ja varmistaa, että hänelle tuleva ruoka sopii eikä syömisessä ole ongelmia. Yhdessä syömisen ideaali nousi esiin. Anne Marie Beck totesi, että monet ihmiset eivät suinkaan halua syödä vieraiden ihmisten kanssa.

Moniammatillisen ravitsemusohjauksen ja ruokapalvelujen kehittämisen kustannus-hyöty-vaikutusta on testattu Frederiksbergin kunnassa tehdyllä interventiotutkimuksella (Beck ym. 2016). Tuloksena ikäihmisten elämänlaadun todettiin parantuneen ja lihasvoiman lisääntyneen. Tästä on kehitetty toimintamalli, jossa olennaista on ravitsemustilan arviointi ja moniammatillinen yhteistyö ohjauksessa (Cost-effectiveness studie...underernærede ældre 2014).

TUTKIMUSHANKKEELLA PAREMPIA RUOKAPALVELUJA

ELDORADO -tutkimushanke (Personalised cost-effective supply of food and meals for elderly people) on Kööpenhaminan yliopiston hallinnoima lähes 20 miljoonan DKK:n (lähes 2,7 M€) tutkimushanke, joka koostuu neljästä osa-alueesta

- lään tuomat muutokset aistien toiminnoissa ja niiden vaikutus ruoan aistimiseen
- Optimoitujen aterioiden suunnittelu, testaus ja niiden vaikutukset hyvinvointiin ja ravitsemustilaan
- Kotiympäristön vaikutusten arviointi syömiseen ja IT-työkalujen vaikutusten arviointi hyvinvoinnin lisäämiseen kotona asuvilla ikäihmisillä

- Taloudelliset ja kestäväään kehitykseen liittyvät näkökohdat tanskalaisten kuntien ruokapalvelujen muutoksessa

ELDORADO-hankkeen tuloksia on vasta vähän julkaistu, suurinta osaa tuloksista voi odottaa hankkeen päätyttyä 2019. Hankkeen nettisivuilta, www.eldorado.ku.dk, löytyy ajantasainen tieto hankkeesta. Zhou, Perez-Cueto, Santos, Monteleone, Giboreau, Appleton, Bjørner, Bredie ja Hartwell (2018) ovat katsauksessaan todenneet, että tutkimusta pitäisi olla enemmän ruokapalvelujen vaikutuksesta ikäihmisten toimintakykyyn ja ravitsemustilaan. Saxe, Okkels ja Jensen (2017) ovat tutkineet ikäihmisten välipalojen ympäristövaikutuksen vähentämistä. ELDORADO-hankkeen tutkijat ovat myös olleet mukana kokoamassa raporttia, johon on koottu tutkimustietoa niin kotona kuin hoitokodeissa asuvien ikäihmisten ruokaan ja ruokailuun liittyvistä aiemmista tutkimuksista ja jatkotoimenpiteistä (SMAG Skønne Måltider til Alle Gamle 2015; myös englanniksi *Gourmet. Good, Nutritious Meals for All Older People* 2015). Dybdal (2018) toteaa ikäihmisten pitävän perinteisistä ruokalajeista, niistä joiden nimestä he tietävät mitä ruokaa on tulossa. Se tuo turvallisuuden tunnetta. Kunnon iltä-ateriaan kuuluu lihaa, kastiketta ja perunoita ja ehkä lisäksi vähän kasviksia näiden hoitokodissa asuvien haastateltujen mielestä.

2.6 IKÄIHMISTEN RUOKAPALVELUJEN KEHITTÄMINEN HANKKEIDEN AVULLA

Hanketyöllä on Tanskassa jo pitkä historia ikäihmisten ruokapalvelujen kehittämisessä. Beck, Bygholm, Madsen & Jens Kofod (2006) ovat arvioineet jo 2002 alkaneen ”Bedre mad til ældre”- hankekokonaisuuden pariakymmentä projektia. Rahoituksen tavoitteena on ollut ikäihmisten ruokapalvelujen laadun kehittäminen.

Bedre Måltider -tietopankin sivuille, www.bedremaaltider.dk on koottu erilaisia ikäihmisten ruokapalveluja kehittäviä hankkeita. Tietopankin taustalla ovat Sundhedstyrelsen, Miljø- og Fødevareministeriet, Fødevarestyrelsen, Madkulturen ja Kost- & Ernæringsforbundet. Tietopankissa hankkeet on järjestetty aiheen mukaisesti ruokaa, ravitsemusta, aterioita, ennaltaehkäisyä, kuntoutusta, politiikkaa ja organisointia käsitteleviin teemoihin. Tietopankkiin on tarkoitus koota mm. hyviä käytännöllisiä ideoita ja sen on tarkoitus auttaa ikäihmisten niin ruokapalvelujen järjestämisessä asumisolosta riippumatta

kuin myöskin erilaisten aktiiviteettien, kahviloiden ja klubien organisoinnissa. Tietopankin kautta löytyy myös runsaasti kirjallisuutta, mm. kaikki ruokapalveluihin liittyvät suositukset. Taulukossa 4 on joitakin esimerkkejä helmikuussa 2018 tietopankissa kuvatuista hankkeista, jotka kohdistuivat ainakin osittain kotona asuvien ikäihmisten ruokapalvelujen parantamiseen. Yksi Suomeen sovellettavista malleista voisi olla Omkring et måltid – idekatalog til måltidsaktiviteter (n.d.).

TAULUKKO 4. Esimerkkejä Bedre måltider -tietopankin hankkeista teemoittain helmikuussa 2018		
Hankkeen nimi teemoittain	Kunta tai muu toteuttaja	Hankkeen sisältö
Ruoka		
Smørrebrød til borgere med dysfagi	Aalborg	Voileipiä dysfagiapotilaille
Det Gode Køkken – et servicedesignprojekt	Holstebro	Kuljettajien ja keittiön yhteistyö ateriapalveluissa
Mad med variation i Vejen Kommune	Vejen	Keskuskeittiö mahdollisti vaihtoehtojen lisäämisen asiakkaille
Ateria		
Kræseposen – mellemmåltider til hjemmeboende	Aalborg	Kakkuja ja jälkiruokia pieniruokaisille
Ældre Sagens Spisevenner	Ældre Sagen	Ystävä kaveriksi ruokailemaan
Farvet service til beboere med demens	Vejle	Punaiset lautaset ja keltaiset servetit auttavat dementikkoja keskittymään ateriaan
Ravitsemus		
Ernæringsvurdering i hjemmepleje og på pleje- og rehabiliteringscentre	Viborg	Ravitsemustilan arviointi
Ernæringsscreening i hjemmeplejen	Rebild	Aliravitsemuksen ehkäisy
Kræsekost med fokus på mellemmåltider	Roskilde	Ravitsemustilan parantaminen välipaloilla
Ennaltaehkäisy		
Omkring et måltid – idekatalog til måltidsaktiviteter	Ældre Sagen	Ideakatalogi kotiaterioiden ateriakokemuksen parantamiseen
Projekt frivillig Madguide i Odense Kommune	Odense	Vapaaehtoiset ruokaoppaat

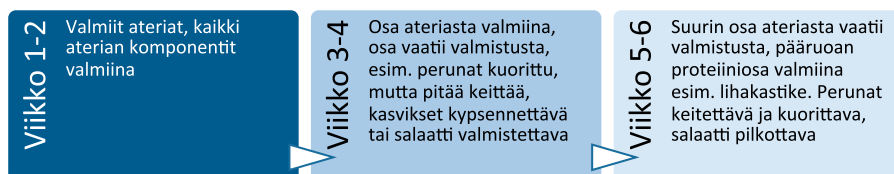
TAULUKKO 4. jatkuu		
Kuntoutus		
Tværfaglig ernæringsintervention	Frederiksberg	Monialainen ravitsemusinterventio
Madværksteder på daghjem	Roskilde	Ruokakerho ikäihmisille
Politiikka		
Proces ved udarbejdelse af nyt strategipapir ”Sammen om Mad & Måltider”	Odense	Ruoka, ateriat ja ravitsemus kuntoutuksena
Appetit på livet: Mad- og måltidspolitik for ældre	København	Ruokalaatu, hyvä ateriat ja oikea tarjonta
Organisointi		
Bedre omtale giver bedre mad	Odense	Ruokalaatu, hyvä maine tekee sen houkuttelevammaksi
Café Ellen	Gribskov	Kahvila hoitokotien asukkaille ja kotona asuville
MåltidsAkademiet – Kompetenceudvikling i Ældre og handicapforvaltningen	Odense	Ruoka, ateriat ja ravitsemus kuntoutuksessa

Vuonna 2017 Tanskan Sundheds- og Ældreministeriet rahoitti kuntien hankkeita, joiden tavoitteena on kehittää nimenomaan kotona asuvien ikäihmistien saamia ruokapalveluja seuraavan kolmen vuoden aikana (Taulukko 5). Yhteensä lähes 25 miljoonan DKK:n (lähes 3,4 M€) jakautuu kuudelle kuntien hallinnoimalle hankkeelle, hakemuksia oli 46 eli noin puolet Tanskan kunnista on osallistunut hakuun. Hankkeilla haetaan luovia ja innovatiivisia ideoita paremmista ruokakokemuksista koko maan käyttöön. Ruokaa pidetään kaikista tärkeimpänä ikäihmistien elämänlaatua määrittävänä asiana. Hankkeilla kehitetään esimerkiksi sairaalasta kotiutuvien ihmisten saamia ruokapalveluja tai aterioiden kuljettajien asiakaspalveluosaamista. Hankkeet on listattu taulukkoon 5.

TAULUKKO 5. Tanskassa vuonna 2017 rahoitetut uudet kotona asuvien ikäihmisten ruokapalveluja kehittävät hankkeet			
Hanketta hallinnoiva kunta	Yhteistyökumppanit	Hankkeen kuvaus	€
Albertslund	Professionshøjskolen Metropol, Vallensbækin ja Silkeborgin kunnat, Det Danske Madhus	De Gode Madkasser – Innovatiivinen kuntouttava ruokapalvelukonsepti kotona asuville ikäihmisille	671 892 €
Kööpenhamina	Meyers Madhus Abena A/S	Præsentation af maden – Ruokailo kotona	239 481 €
Guldborgssund	Aalborgi Universitet, Center for Food Science, Design & Experience, Lollandin kunta, Fælleskøkkenet I/S	Bord Dæk Dig – Ikääntyvien hyvinvoinnin edistäminen omista kodeissaan optimoimalla estetiikkaa ja teknologiaa ruokapalveluissa	1 558 980 €
Roskilde	Det Danske Madhus, Madkulturen	Det kulinariske kørekort. Kulinaarinen ajokortti. Roskilden kunnan, Det Danske Madhusin ja Madkulturenin yhteishanke	121 861 €
Middelfart	Frederician, Koldingin ja Haderslevin kunnat, Elbo-køkkenet, University College Lillebælt Public Intelligence	Fristelser i øjenhøjde. Houkutus silmänkorkeudella.	660 006 €
Odense	Movesca Aps	Samskabende Madservice – Mere end mad. Ruokapalvelun koordinointi	107 520 €
Total			3 359 740 €

Haastattelin De Gode Matkasser -hankkeen Lise Justesenia useaan otteeseen. Hankkeen tiedot ovat haastatteluista, hankehakemuksesta ja hankeesityksestä Jyväskylässä pidetyssä ikäruokaseminaarissa 10.4.2018.

De Gode Matkasser -hankkeen tavoitteena on kehittää uudenlaisia ruokapalveluja niille, jotka eivät vielä tarvitse jatkuvaa kotiin kuljetettua ateriapalvelua vaan lyhytaikaista, esimerkiksi sairaalasta kotiutumisen jälkeen tarjottavan palvelun. Hankkeessa selvitetään kunnista palvelun määrällinen tarve, sekä asiakkailta palvelun laatuun ja kuntoutukseen liittyvät tarpeet. Sitten palvelumalli ja tuotteen prototyypit kehitetään palvelun tuottajan prosessiin sopiviksi. Palvelun ruokakassit suunnitellaan kuntouttaviksi, niin että palvelu on suhteellisen lyhytaikainen, muutamia viikkoja kestävä ja tuote muuttuu asiakkaan kuntoutumisen myötä, esim. ensimmäisellä viikolla ateriat tulevat valmiina, seuraavalla omaa valmistusta vaativien raaka-aineiden osuus kasvaa jne. (Kuva 6.)



Kuva 6. De Gode Madkasser-projektin ajatus kuntouttavista ruokakasseista

2.7 OHJEISTUSTA RUOKAVALIOSTA JA JÄRJESTÖJEN PALVELUJA

Tanskassa näyttää olevan huomattavan paljon tarjolla ohjeistusta ja neuvontaa ikäihmisille oman ruokavalion koostamisesta ja kunnossa pysymisen tärkeydestä, kuvassa 7 osa ravitsemussuositusten yksilöohjeistuksesta. Ohjeistus vaikuttaa tyyliltään rennon asialliselta ja hyvin asiakaslähtöiseltä. Siitä huokuu asiakkaan arvostus ja tanskalainen tapa nauttia elämästä – ohjeistukseen ei ole osoittelevaa vaan ihmisille sanotaan, että voit itse vaikuttaa oman toimintakykyysi säilymiseen.

Råd om mad når du er over 65 år
- supplement til De officielle Kostråd

Du kan selv gøre meget for at bevare det gode helbred længst muligt — også når du har rundet de 65 år. Blandt andet ved at spise sundt og varieret i kombination med en fysisk aktiv hverdag har du en større mulighed for at bevare din muskelstyrke og stærke knogler.

Du kan derfor med fordel følge De officielle Kostråd. Da der for mange sker et fald i aktivitetsniveauet med alderen — og dermed også i energibehovet og for nogen i appetitten — der er dog enkelte ting, som du kan være særligt opmærksom på. Hvis du ikke spiser så meget som tidligere, er det ekstra vigtigt, at den mindre mængde mad giver dig lidt mere protein og den samme mængde vitaminer og mineraler som før. Behovet for vitaminer og mineraler er det samme som tidligere i dit liv, mens behovet for protein er lidt større.

Personer, der spiser meget lidt (småtspisende) eller har en sygdom, der stiller andre krav til maden, har særlige behov.

Spis mere fisk

Vælg fuldkorn

Vælg magert kød og kødpålæg

Spis mindre mættet fedt

Spis frugt og mange grønsager

Vælg magre mejeriprodukter

Drik vand

Spis mindre sukker

Spis mad med mindre salt

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Senest opdateret jan. 2017

Læs mere på altomkost.dk

Miljø- og Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen

Kuva 7. Osa ikäihmisten ravitsemussuosituksen ohjeesta (Raad om mad til borger 65, 2017)

Ældre Sagen, www.aeldresagen.dk, on vuonna 1986 perustettu vapaaehtoisjärjestö, jolla on 790 000 jäsentä, 215 alueosastoa ja 18 000 vapaaehtoista. Järjestö järjestää ikäihmisille neuvontaa, kursseja, ruokakouluja, alennuksia jne. monenlaista toimintaa.

Ældre Sagen Frederiksberg järjestää ikääntyneille talvikaudella seuraavanlaisia ruokailumahdollisuuksia:

- Ilmainen keittoilta kuukauden toinen tiistai
- Terveyskahvila joka kuukauden ensimmäinen ja kolmas keskiviikko. Vuorotellen liha/kala ja kasviruokaa. Hintaa 50 DKK
- Sunnuntaikahvila joka kuukauden ensimmäinen sunnuntai. Tarjolla kahvia ja kakkua ilmaiseksi.

Frederiksbergin kunta ilmoittaa sivullaan joukon ikäihmisille tarkoitettuja ruokapalveluja ja kahviloita. Osa niistä on ilmaisia, osasta peritään pieni maksu. Palveluista monet ovat kolmannen sektorin järjestämiä ja osin vapaaehtoisten avulla toteutettuja tai hoitokotien yhteydessä olevia kahviloita.

- **Betaniahjemmaets aftencafé** järjestetään kerran-pari viikossa vapaaehtoisten avulla. Silloin kaikki ovat tervetulleita syömään ja tapaamaan talon asukkaita.
- **Café Paraplyen** tarjoaa hyvää vanhanaikaista isoäidin ruokaa varsin edulliseen hintaan.
- **Café Cadeau** on kirkon humanitaarista toimintaa. Siellä tarjotaan tanskalaista aamiaista joka keskiviikko ja torstai kunnan senioreille. Tiistaisin ja perjantaisin on iltaruokaa tarjolla.
- **Østervangin hoitokodin kahvilassa** on mahdollisuus ostaa lämmintä ruokaa, kahvia ym. Anniskelua on myös. Kahvila on auki kaikille kunnan eläkeläisille klo 11–18, viikonloppuisin 11–16.
- **Dronning Anne Marie Centrets** café tarjoaa asukkailleen ja muille kuntalaisille ruokaa ja juomaa, myös kotiin tilattuna.

Roskildessa on järjestetty Madkulturen-organisaation toimesta ikäihmisille ruoanvalmistuskoulutusta, josta tehty video on youtube-palvelussa, ks. <https://www.youtube.com/watch?v=oguPYn1UUIs>. Ruokaverstaisiin on tehty hyvät ohjeistukset resepteineen kaikkineen (Madværksteder for ældre 2014a; Madværksteder for ældre 2014b; Madværksteder 2013) (Kuva 8). Madkulturen on Miljø- og Fødevareministerietin alainen organisaatio.



Kuva 8. Ruokaverstaiden ohjeistusta

2.8 YHTEISÖASUMISTA JA KAUPPOJEN PALVELUJA

Yhteisöasuminen ikäihmisten keskuudessa on lisääntymässä. Roskildessa on jo ikäihmisten yhteisö, ja lisää on tulossa. Vierailin yhteisöruokailussa Trekronorissa, yhteisössä joka on aikanaan lapsiperheille tarkoitettu, mutta nyt osa sen asukkaista suunnittelee ikääntyessään uudenlaista yhteisöä. Vierailupaikassani asukkaat vuorollaankokkaavat yhteisöotalossa, ja asukkaat vieraineen voivatjoka ruokailla siellä tai noutaa ruokaa kotiin. Ikäihmisten yhteisöissä 5–20 perhettä tai asukasta rakennuttaa yhdessä yksikerroksiset asunnot; ruokailumahdollisuus on yhteisöotalossa. On oletettavaa, että ikäihmisten yhteisöissä tarvitaan ammattitaitoista tai apu-työvoimaa ruoanvalmistukseen, mikä voisi tuoda uusia liiketoimintamahdollisuuksia pienille palveluyrityksille.

Kauppojen tarjonta tuo ikäihmisille uusia mahdollisuuksia ruokailuun ja valmiin tai puoliksi tehdyn ruoan hankintaan. Uusia palveluja näyttää tulevan nopeasti, ja niitä mainostetaan esim. kaupungin busseissa. Osa palveluista on työssäkäyville tarkoitettuja, työpaikkaruokailupaikkojahan Tanskassa on varsin vähän. Myös salaattibaarit ja aamiaistarjoilua tarjoavat toimipisteet ovat

tavallisia. Tanskalaisia voileipiä on myös nyt taas saatavissa, jopa useista eri yrityksistä. Yksi esimerkki on mm. Torvehalleilla toimiva Hallernes Smørrebrød, ks. www.hallernes.dk.

Mielenkiintoinen uusi tuoteinnovaatio on uunivalmiit annokset, ns. kotona tehtyä ruokaa valmiiksi uunivuokassa, ks. www.homemate.dk. Valmiiden annosten hinta on samaa luokkaa kuin ateriapalvelun aterioiden, noin 50–60 kr/annos (6,70–8,04 €). Vuoden 2015 lopussa aloittanut yritys toimii jo kymmenessä eri pisteessä, ateriat voi noutaa niistä tai ne toimitetaan kotiin haluttuun aikaan. Listalla on kymmenkunta vaihtoehtoa; pitsaa, lasagnea ja lihapullia, leipää ja suklaakakkua sekä salaattia ja perunoita. Lista vaihtuu pari kertaa viikossa, mutta myös omat toiveet voi esittää. Perusannokset ovat 1–2 hengelle, kasviruokia on useita. Tuotevalikoima vaikuttaa nyt erityisesti nuorille suunnatulta, mutta tässä mallissa voisi olla kehittämisideaa.

2.9 ODENSEN MALLIA VOISI SOVELTAA SUOMEEN

Benchmarkkauksessa nousi Tanskasta esiin monta Suomen oloihin sovellettavaa asiaa.

Tanskassakin Odense on edelläkävijä ja sieltä nousee monta Suomeen sovellettavissa olevaa asiaa. Odense on myös hyvä benchmarkkauskohte, jossa erityisesti asenne ikäihmisten aterioihin on hyvin asiakaslähtöinen. Ruoka nähdään jokapäiväisen elämän ilon tuojana ja jokainen aterian arvokkaana hetkenä.

Tässä tiivistetysti Odensen ruokapalveluista yhteenveto:

- Koko ikääntyvien kanssa toimiva henkilöstö on koulutettu
- Kuntoutusta on lisätty huomattavasti
- Ravitsemuksen merkitys ja ohjaus jatkuvasti mukana
- Asiakaslähtöisyys ja asiakaspalvelu jatkuvaa
- Aterian kuljettajat otettu mukaan asiakaspalveluun ja hoitotyöhön
- Ruoantekijöiden pitää pystyä olemaan ylpeä tekemästään ruoasta
- Asiakkaan pitää tuntea olevansa arvostettu.
- Ruoka, ravitsemus ja ateriat! Ruoan ja aterian merkitys terveyden edistäjänä ja elämänlaadun ylläpitäjänä on keskeistä.

Julkisista ruokapalveluista kotiin toimitetut ateriat vähentyvät Tanskassa. Syyt tähän muutokseen näyttävät jakautuvaan kolmeen ryhmään:

- 1** Muita mahdollisuuksia valmiin ruoan ostamiseen esim. kaupoista on paljon. Ravintoloilla ja muilla yrityksillä on paljon erilaista take away -tarjontaa ja kodin ulkopuolinen ruokailu on lisääntynyt myös ikäihmisten keskuudessa. Tavallisissa kaupoissa ruoka on halvempaa kuin ateriapalveluissa.
- 2** Ikäihmisiä kuntoutetaan ja siihen liittyy myös ruoanvalmistuksen opettaminen. Tanskassa ollaan sitä mieltä, että valmiin aterian saaminen voi rapauttaa toimintakykyä, jos ei tarvitse valmistaa ruokaa.
- 3** Vanhusten ateriapalvelun maine on huono; ikäihmiset eivät pidä leimaantumisesta ateriapalvelun saajaksi, se kun jatkuu koko loppuiän. Eri kunnissa on erilaiset säännöt ateriapalvelujen saannista.

Asiakkaan valinnanvapaus on Tanskassa lakisääteistä, kaikilla ruokapalvelujen asiakkailla pitää olla vähintään kaksi vaihtoehtoa palveluntuottajan valintaan. Useilla palveluntuottajilla on ruokalistalla runsaasti vaihtoehtoja, joista voi valita. Niille asiakkaille, jotka eivät valintaa tee, toimitetaan suosituimmat annokset. Asiakkaiden valinnanvapaus on aitoa ja tässä on kovin suuri eri Suomen toimintamalleihin.

Asiakaspalveluhenkilöstöä on pienissäkin ruokapalveluissa ja asiakaspalveluhenkilökunnan määrä on huomattava. Asiakkaiden toivotaan todella soittavan ruokapalveluun. On oikein suositeltavaa peruuttaa jonkun päivän ruokatilaus tai muuttaa tilaustaan, ja osa ruokapalveluista toivoo asiakkaiden soittavan ihan vaan jutellakseen.

Koulutetut kuljettajat ja heidän asiakaspalveluosaamisensa kehittäminen eroaa suomalaisista ruokapalveluista. Kuljettajia pidetään hyvin merkittävänä palveluprosessissa. Vain Kööpenhaminan ruokapalvelussa kuljetukset oli ulkoistettu, muissa benchmarkkauskohteissa kuljettajat olivat talon omia työntekijöitä. Kuljettajat nähdään erittäin tärkeinä viestinviejinä asiakaspainnassa, heidän näkevät asiakkaan kunnon joka kerta kun ruokaa viedään. Kuljettajien koulutus on tärkeää ja siihen panostetaan erillisillä hankkeilla.

Hyvän ravitsemuksen ja ravitsemusohjauksen merkitys on ilmeistä. Ikäihmisten kanssa työtä tekevät koulutetaan ikäihmisten ruoan ja ravitsemuk-

sen erityistarpeista. Koulutusta järjestetään systemaattisesti, osittain kuntien ja osittain kilpailutettujen koulutusorganisaatioiden toimesta.

Asiakkaan elämäntilanteeseen sopiva ja asiakaslähtöinen ohjaus ja neuvonta on yleistä. Ihmisiä opetetaan tekemään ruokaa ja valitsemaan itselleen sopivat ateriavaihtoehdot. Ohjausta on monesta suunnasta saatavissa ja henkilöstön koulutuksen takia se on samansuuntaista ja systemaattista. Myös asiakkaille järjestettyä neuvontamateriaalia on paljon ja se on luonteeltaan asiakasta arvostavaa.

Kuntoutusta on paljon tarjolla ja myös ruoanvalmistuksen opetus kuuluu kuntoutukseen. Kuntoutusta on mukana kaikessa ikäihmisten ruokailuun liittyvässä. Ihmisten halutaan tekevän itse ruokansa niin kauan kuin vain pystyvät, edes vähän. Kyse on ennen kaikkea toimintakyvyn ylläpitämisestä, vaikka tanskalaisille itsetehty ruoka on arvo sinänsä. Valmiin aterian ajatellaan jopa heikentävän toimintakykyä, kun ei enää tarvitse valmistaa ruokaa.

Ruoan hyvä kulinaarinen laatu tärkeä. Kulinaarista laatua tuodaan esiin kaikissa keittiössä ja jokaisessa vieraillemassani keittiössä on makukompassin kuva seinällä. Osana kulinaarista laatua pidetään tanskalaista ruokakulttuuria, tuoreutta, lämpimänä kuljetusta, omaa aikataulua ja välipaloja tai kakkukahveja.

3 RUOTSIN RUOKAPALVELUT IKÄIHMISSILL

3.1 BENCHMARKKAUKSEN TOTEUTTAMINEN NETIN, HAASTATTELUJEN JA MYSTERYSHOPPAUKSEN AVULLA

Benchmarkkausta Ruotsin ikäihmisten ruokapalveluista on tehty netin avulla ja haastatteluilla sekä vierailuilla. Tein nettihakuja sekä syksyllä 2017 että kevättalvella 2018, kävin läpi netissä olevaa materiaalia Livsmedelsverketin (Slv.se), Sosialstyrelsenin, yliopistojen ja median sivuja aika ajoin tarkistamalla. Palveluja hain hakukoneella (Google). Tutkimusraportteja ja artikkeleita hain hakukoneen (Google Scholar) avulla ja haastatteluista sain useita artikkeleita lisää luettavaksi (Mattson Sydner & Fjellström 2007; Fjellstrom, Mattson Sydner, Sidenvall, Raats & Lumbers 2015; Josefsson, Nydahl, Persson & Sydner 2017; Skinnars Josefsson, Nydahl, Persson & Mattson Sydner 2018.) Benchmarkkauskäynnillä maaliskuussa 2018 haastateltiin professori Ylva Mattson Sydneriä (nauhoitus 58 min, på svenska) Uppsalan yliopistosta, dietisti Sara Nygarthia Uppsalan ruokapalveluista (nauhoitus 43:52 min) sekä lisäksi skypeyn välityksellä suosituksia kirjoittanutta Anna-Karin Queteliä (haastattelunauhoituksen kesto 45:55 min). Uudet suositukset noin kuukausi tämän haastattelun jälkeen. Senioriravintoloihin tutustuin vieraillemalla Upsalassa senioriravintolassa ja tein mystery shopping- vierailun Tukholmassa olevaan senioriravintolaan.

3.2 TUTKIMUKSIA IKÄIHMISTEN ATERIAPALVELUISTA RUOTSISSA

Yli 81 vuotiaiden ruotsalaisten kotipalvelujen käyttö lisääntyi noin 30 %:sta 40 %:iin yksinasuvilla, puolison kanssa asuvista 10 %:sta alle 20 %:iin lähes viiden vuoden seurannassa. Hyvän sosiaalisen verkoston todettiin olevat hyvä palvelutarpeen ehkäisijä. (Larsson, Thorslund & Kåreholt 2006.) Brembeckin (2015) haastattelututkimus kuvaa hyvin ikäihmisten ruokaostosten tekemistä; ostoslista, sopiva kassi, pitävät kengät ja kulkeminen kauppaan ja kaupasta kotiin muuttavat muotoaan iän myötä. Ruokapalveluissa on paljolti keskitytty vain ruokatuotteeseen eikä ateriaan ja sen merkityksiin ole juuri kiinnitetty huomiota. Eri organisaatioissa toimivien työntekijöiden vastuut ovat pirstaloituneet varsinkin, jos ateriapalvelut on ulkoistettu. Palvelusta riippuvaisille asiakkaille

tämä näkyy epävarmuutena. (Fjellström ym 2015.) Tilanne Suomessa on monelta osin samankaltainen.

Nyberg, Olsson, Örtman, Pajalic, Andersson, Blücher, Lindborg, Wendin & Westergren (2018) ovat haastattelututkimuksessaan todenneet, että syömiseen liittyvät vaikeudet, esim. käsien vapina voivat johtaa vapaaehtoiseen ruokien tai ruokaseuran välttämiseen ja sitä kautta sosiaaliseen eristäytymiseen. Lähinnä pohjoismaisista tutkimuksista tehdyssä katsauksessaan Nyberg, Olsson, Pajalic, Örtman, Andersson, Blücher, Wendin & Westergren (2015) toteavat, että syömiseen ja ruoanvalmistukseen liittyvät motoriset ym vaikeudet johtavat usein ruokavalion kapeutumiseen, ruokalajien yksipuolistumiseen ja syömisestä rajoittumiseen, mikä voi johtaa aliravitsemuksen riskiin.

Aterian merkitystä kokemuksena ja arjen kohokohtana on myös Ruotsissa ruvettu korostamaan julkisissa ruokapalveluissakin. Magnusson Sporre, Jons-son & Pipping Ekström (2016) ehdottavat gastronomian ja sen myötä pehmeiden arvojen korostamista ravitsemuskeskustelun sijaan. Hospitality ja palvelu pitäisi olla keskeisenä, samoin ympäristö, kokemus ja ruoan aistittava laatu. Pitäisi kehittää aterioita ja ruokakokemusta myös julkisissa ruokapalveluissa. Johansson (2013) suosittaa asiakaslähtöistä palvelujen räätälöintiä (person centered care approach) varsinkin dementoituneille kotona asuville ikäihmisille, jotta aterioista ja ateriapalveluista saataisiin mahdollisimman hyvä hyöty.

Ikäihmisten ateriapalveluja on kehitetty toimintatutkimuksen avulla, jossa on tiedotettu palveluista aiempaa paremmin (Pajalic, Skovdahl, Westergren & Persson 2013). Söderström, Adolfsson, Rosenblad, Frid, Saletti & Bergkvist (2013) ovat havainneet, aliravitsemuksen riski kasvaa niillä ikäihmisillä, joilla on pitkä yöllinen paasto, harvoja ruokailukertoja tai jotka eivät itse valmista ruokaa.

Ruotsissa ikäihmisten päivittäinen hoito on kuntien vastuulla, samoin myös ikäihmisten ruokapalvelut, sen sijaan terveydenhoito on maakuntien vastuulla. Tästä on aiheutunut monenlaisia käytännön ongelmia ja eriarvoisuutta kuntien välillä (Mattson Sydner & Fjellström 2007). Eri organisaatioissa toimiminen ja pirstaleiset vastuut aiheuttavat sen, ettei kenelläkään ole oikein kokonaisnäkemystä ikäihmisten ruokapalveluista. Yleensä keskitytään vain yhteen kotiin toimitettuun ateriaan (matlåda), eikä kukaan vastaa koko päivän aterioista. (Fjellström ym. 2015.)

Kokopäivähoitoon ikäihmiset siirtyivät Ruotsissa keskimäärin 86,9 vuoden iässä (SD 7.8) vuonna 2006 ja 86,1 vuoden iässä (SD 8.2) vuonna 2012 (Schön, Lagergren & Kåreholt 2016). Kunnille tehdyssä tutkimuksessa käytännöt ja toimintatavat kotiin toimitetuista aterioista vaihtelivat hyvin paljon, kuitenkin ravitsemusohjauksen saatavuus oli vähentynyt vuosina 2013/2014 verrattuna

vuoteen 2006. Maaseutukunnissa aterioita toimitettiin päivittäin ja kaupungeissa kylminä kerran tai kolmesti viikossa. (Skinnars Josefsson ym. 2018.)

3.3 UUDET SUOSITUKSET IKÄIHMISSILLE

Ruotsissa julkistettiin uudet suositukset ikäihmisten ruokailuun keväällä 2018. (Bra måltider i äldreomsorgen 2018). Suositusten uusimiseksi (Bra måltider i äldreomsorgen 2017) on tehty taustaselvitystä (Eneroth 2017; Mat och måltider i äldreomsorge 2017). Olennainen ero Tanskaan verrattuna näyttää olevan se, että ohjeistus on suunnattu henkilöstölle, ei niinkään ikäihmisille itselleen. Haastattelin uusia suosituksia kirjoittanutta Anna-Karin Queteliä skypen välityksellä 28.3.2018 noin kuukautta ennen suositusten julkaisua. Uusissa suosituksissa puhutaan koko päivän aterioista yksittäisen aterian sijaan.

Ikäihmisten ruokailun kehittämiskohteet Ruotsissa:

- 1 Välipalojen ja aterioiden väliin sijoittuvan syömisen merkitys nostetaan esiin erityisesti proteiinin saannin varmistamiseksi. Elintarviketeollisuuden tuottamat proteiinipitoiset välipalat voivat olla tässä apuna, näitähän on Suomessakin runsaasti jo kaupan valikoimissa.
- 2 Uudenlaiset palvelutyypit nousevat myös esiin. Kaikkien aterioiden ei tarvitse olla kokonaan valmiita, vaan niihin voi sisältyä kotona valmistettavia osia, esim. kasvien kypsentämistä tai perunoiden keittämistä, jonka ikäihminen voisi tehdä itse tai vaikka kotona käyvä hoitaja. Valmiin aterian sijasta voitaisiin toimittaa ruokakassityyppisesti osittain valmistusta vaativia aterian osia. Vähintäänkin aterioiden suunnittelupalvelua pitäisi olla tarjolla.
- 3 Syömisen yhteisöllisyys ja ruokaseura on tärkeää. Ruokaseuran hankkimiseen pitäisi herätä tarpeeksi ajoissa, ennen kuin ikäihminen kokee olevansa yksin ja yksinäinen. Ruokaseuran järjestäminen pitäisi alkaa jokseenkin heti kun ihmiset jäävät eläkkeelle.
- 4 Vapaaehtoistyön mahdollisuudet palvelujen kehittämisessä ja toteuttamisessa pitäisi löytää: siinä voisivat olla myös juuri eläköityneet mukana palvelun tuottajina. Esimerkkeinä hän mainitsi uudenlaiset asumisjärjestelyt palveluineen. Yksityisten yritysten tarjoamat tapaamis- ja ruokailupaikat voivat tuoda oman lisänsä julkisiin palveluihin.

Anna-Karin Quetelin mukaan uusissa suosituksissa keskeisiä ovat yksilön tarpeet, koko päivän ateriat sekä joustavuuden lisääntyminen. Aiemmin on riittänyt, että asiat ovat hyvin paperilla (ml. ravintosisältölaskennat kunnossa), nyt keskitytään enemmän siihen, että ruoka on hyvää lautasella ja ikäihminen itse on keskiössä. Pohjoismaisiin suosituksiin nojataan ravitsemuksellisen laadun osalta. Proteiinien saantiin ja energiatihyteen kiinnitetään huomiota, mutta yksilölliset toiveet otetaan entistä enemmän huomioon. Tärkeintä on, että ikäihmiset syövät ja juovat mitä he tarvitsevat. Ruokahalun ylläpitäminen on tärkeää.

Ruoan kulinaarisen laadun kehittäminen tulee esiin toiveena saada hyviä keittiömestareita kehittämään ikäihmisten ruokapalveluja. Ruotsissa onkin useita keittiömestareita siirtynyt ravintolasektorilta julkisiin ruokapalveluihin ikäihmisten ruokapalveluihin. Iän myötä tapahtuvat muutokset aisteissa edellyttävät ruoan olevan erityisen hyvää kulinaariselta laadultaan. Toisaalta ihmiset pitää saada myös osallistumaan mukaan ruoanvalmistukseen, vaikka kaikki ei sujukaan yhtä nopeasti ja kätevästi kuin aiemmin. Esimerkiksi perunoiden kuoriminen voi olla hyväksi tai hyvin hankalaa, tilanteesta jaa toimintakyvystä riippuen. Ikäihmiset voisivat myös olla isäntinä toistensa aterioilla ja osallistua sillä tavoin. Erilaisten sosiaalisten aktiviteettien kehittäminen ja ylläpitäminen on tärkeää, yhdessä syömisestä pitäisi tulla rutiiniluontoinen tapahtuma. Olennaista on, että paino ei saa ikäihmisillä laskea. Tärkeää on jollain tavoin osallistua ruoan valmistamiseen ja esille laittoon, ruoka ei saisi ilmestyä valmiina lautasella.

Aterian laatuun liittyy kuusi laatutekijää: turvallisuus (säker), ravitsemus (näringssriktig), kestävyys (hållbar), maku (god), miellyttävyys (trivsamt), yhteisö (integrerad). Ks. Kuva 9.



Kuva 9. Måltidsmodellen eli ateriamalli



Figur 5. Tallriksmodellen nedtill visar en hälsosam fördelning av maten vid normal aptit, medan den övre visar hur fördelningen kan anpassas för personer med nedsatt aptit.

Kuva 10. Ikääntyvien lautasmalli ruotsalaisissa suosituksissa

5 steg för måltidsplanering i praktiken

Planeringen av goda, näringsriktiga och hållbara måltider i äldreomsorgen kan sammanfattas i fem steg:

1. Skapa en **grundmeny med uppskattade maträtter i små kraftfulla portioner**. Det bör finnas flera maträtter att välja mellan, liksom flera alternativa tillbehör, vid såväl lagade måltider som mellanmål. Denna grundmeny kan användas för näringsberäkning på gruppnivå, för uppföljning av intag, för interna köp-/säljunderlag och vid upphandling.
2. **Laga mat i en mängd som faktiskt äts upp**. Utforma beställningssystemet så att det minimerar matsvinnet. Det kan exempelvis vara ett system som möjliggör separat beställning av olika komponenter samt flexibla förpackningsstorlekar.
3. **Laga god mat** som passar de flesta när det gäller energi- och näringsinnehåll och konsistenser. Välj ingredienser/livsmedel därefter, och anpassa rätter och recept efter matgästernas preferenser, säsong, tillgång på råvaror och möjlighet att använda matrester.
4. Erbjud **ett brett utbud av smårätter och mellanmål** som finns tillgängligt nära omsorgstagarna och kan erbjudas dygnet runt.
5. Gör **individuella anpassningar** nära den som ska äta utifrån personens önskemål, dagsform och behov. Detta kräver kompetens och ett medvetet arbetssätt kring måltiderna hos personalen som arbetar nära omsorgstagarna. Dokumentation kring individuella behov, inklusive eventuella allergier, behöver finnas tillgängligt i ett praktiskt format nära de ätande.

Kuva 11. Viisi askelta käytännön ateriasuunnitteluun ruotsalaisten suosituksen mukaan (Bra måltider i äldreomsorgen 2018)

Uudessa suosituksessa (Bra måltider i äldreomsorgen 2018) esitellään uudenlainen lautasmalli, jossa on enemmän proteiinia, vähemmän kasviksia ja hiilihydraatteja kuin perussuosituksissa (Kuva 10). Annokset ovat pienempiä, juoma sisältyy myös kokonaisuuteen. Uusissa suosituksissa korostetaan yksilöllisyyttä ja yksilön tarpeita – ei ole yleispäteviä ratkaisuja, jotka sopivat kaikille ikäihmisille vaan kokonaisuus on ratkaiseva. Käytännön ateriasuunnitteluunkin annetaan ohjeita (Kuva 11). Henkilöstön osaaminen, vastualueet, yhteistyön mahdollistaminen ja riittävä työaika ateriatyöhön on tärkeää.

Livsmedeldverketin kirjallisuuskatsaukseen pohjaten uudessa suosituksessa nostetaan esiin seuraavat asiat:

- Kunnioitetaan yksilön tarpeita ja toiveita – tapoja, mieltymyksiä ja traditioita.
- Osallisuus – ruokailun suunnittelussa, ruoanlaitossa, tarjoilussa ja ruokailuympäristön järjestämisessä
- Itsemääräämisoikeus – apua ja tukea, joka mahdollistaa sen, että ikäihminen voi mahdollisimman pitkään hoitaa ruokansa ja ruokailunsa itse.
- Kulinaarinen laatu – ruoan presentaatio (sanallinen ja esillelaitto, tuoksu, maku, rakenteen vaihtelu.
- Vaihtelu ja välinnänmahdollisuudet eri ruokalajien ja lisäkkeiden välillä.
- Ruokahalun herättäjät – happamia ja suolaisia makuja.
- Väliateriat – useita pieniä aterioita tai välipaloja pitkin päivää.
- Viihtyisä ruokailuympäristöstä – kodinomainen tai ravintolamainen miljöö ruokailijoiden toiveen mukaan ja henkilökunnan kohteliaisuus.
- Seura – mahdollisuus valita haluaako ikäihminen syödä yksin vai toisten seurassa.

3.4 KUNNAT TUOTTAVAT TUTKIMUSTA, OHJEISTUSTA JA KEHITTÄVÄT PALVELUJA

Vajaalla 20 %:lla yli 65-vuotiaista oli päätös kunnan palveluista (bistandsbeslut), erilaisia tukimuotoja on kaikkiaan 19 erilaista, keskimäärin vanhuksilla oli 3,5 näistä. Noin puolet tukipäätöksistä koski ruokaa, aterioita ja ravitsemusta. Ikä ei vaikuttanut tukipäätösten määrään vaan toimintakyky. (Engelheart & Akner 2013.)

Lidingön kaupungissa ateriapalveluille on laadittu laatukriteerit (Maten & måltiden 2015) ja ohjeistus vajaan ravitsemuksen tunnistamiseen (Flödesschema för mat, måltider och nutrition 2013) (Kuva 12). Matlådan toimitus oli vuonna 2017 seuraavanlainen:

- Asiakkaalla on kaksi vaihtoehtoa, joista voi valita
- Tilaus 4 viikkoa etukäteen!
- Toimittaja Sodexho
- Toimitus klo 9–15 ma-pe
- Aterian hinta 54 kr per portion + 201 kr kuljetusmaksua (2017)

din trygghet Lidingö



Maten & måltiden

Kvalitetskrav för Lidingö stads vård- och omsorgsboenden för äldre med heldygnsomsorg

LIDINGÖ STAD

din trygghet Lidingö



Flödesschema för mat, måltider och nutrition

Samverkan mellan biståndshandläggare, distriktsköterskor, hemtjänst och dagverksamhet

Flödesschema för samverkan gällande riskbedömning och behandling av undernäring för hemmaboende äldre över 65 år inom Lidingö stad. Materielet är ett stöd för biståndshandläggare, distriktsköterskor, hemtjänst och dagverksamhet.

LIDINGÖ STAD

Kuva 12. Ikäihmisten aterioihin liittyvät ohjeistukset Lidingössä

Halmstad vaikuttaa olevan yksi parhaiten ikäihmisten ruokapalveluja hoitavista kunnista. Halmstadissa ikäihmisten aterioita pidetään tärkeinä, kokonaisuutena eikä vain jaettavana ruokana. Ateriapalvelujen ja koko toiminnan taustalla näkyy FAMM-ajattelu (Gustafsson, Öström, Johansson & Mossberg 2006), vaikka sitä ei erityisesti mainitakaan (Mmm n.d.). Arkiateriat ovat tärkeitä paitsi ravitsemuksen takia myös sosiaalisesti. Juhlia ja merkkipäiviä (högtider) korostetaan niitä varten laadituilla menyllä, kattauksella ja tarjoilujärjestelyillä. Kerran kuussa järjestetään erikoisateria (Måltider med extra guldkant) kaikille vanhusten asunnoissa asuville ja senioriravintoloiden asiakkaille, se voi olla aamiaisbuffa, rapujuhlat jne. Näiden lisäksi on vuonna 2018 ”fredagsmys”; Ruotsin kansallispäivän vietto, iltapäiväteetä, kruununprinsessan syntymäpäivää ja Nobeljuhlia.

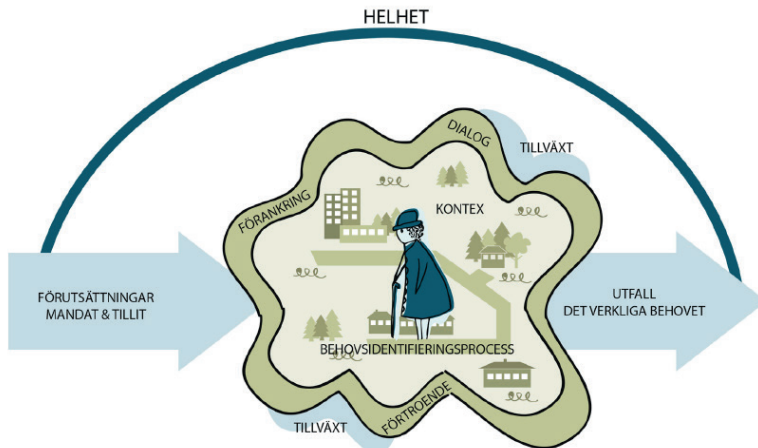
Örebro kaupungissa ikäihmisten ruokailuvaihtoehdot esitellään näin: Vanhusten asumispalveluissa on senioriravintolat, joissa ikäihmiset voivat läheisineen ruokailla. Tarjolla aina kaksi vaihtoehtoa, joista toinen kasvisruokaa. Kunnan hoitopäätöksen jälkeen voi tilata kotiin toimituksella lunchlådan, lämpimänä tai kylmänä, toimitukset joka päivä tai ma-pe. Toimittajan voi valita.

Malmössä on tuotettu ohjekirja rakennemuutettuja ikäihmisten ruokia varten (Blad, Stefanovic Anderson, Bülow & Ruppel 2009).

Tukholmassa on ikäihmisten ruokailun kanssa tekemisissä oleville järjestetty koulutusta. Verkkokoulutus on avointa ja siitä saattaisi olla hyvä ottaa mallia ks. <http://utbildning-extern.stockholm.se>. Koulutuksessa on käsitelty ruokaa ja aterioita, aliravitsemusta, yksilöllistä ruokaa, ruokailun järjestämistä käytännössä, erityisruokavalioita ja sairauksia, suun terveyttä ja dysfagiaa ja lopuksi sen on voinut tenttiä. Tukholmassa on myös tuotettu ohjeistusta (Mat för äldre 2015; Måltidsidéer – til vardag och fest 2016; Persson & Gyllenram 2014).

Mattson Sydner Uppsalan yliopistosta sanoi, että Ruotsissa on tällä hetkellä suuria eroja kuntien välillä, mutta myös kuntien sisällä voi olla liian suuria eroja palvelujen tasossa ja laadussa. Ruotsissa vanhusten hoiva on kuntien kontolla, mutta terveydenhuolto maakunnilla. Mattson Sydnerin mukaan palvelujen taso on hyvä, jos kunnassa joku ottaa palvelujen kehittämisen ns. sydämenasiakseen.

Ruotsissa on toteutettu tai meneillään useita ikäihmisten ruokapalvelujen kehittämiseen tähtääviä hankkeita. Aktivt Åldrande -projektin tavoitteena oli kehittää ikäihmisten elämänlaatua ja autonomiaa yksilöllisten ateriatkaisuavun avulla (Wendin 2016). Gävlen alueen hankkeessa on ikäihmisten palvelujen tarve kartoitettu Ramsjö-mallin avulla (Pettersén & Jonsäll 2015) (Kuva 13). Hanketta jatketaan alueellisen kehittämisen hankkeella ”Upptäckningsdriven Innovation för Regional Tillväxt”, ks. Hankkeen nettisivuilta löytyy lisätietoa, ks. www.regiongavleborg.se.



Kuva 13. Palvelujen tarvekartoitusprosessi Petterssénin & Jonsällin (2015) raportissa.

EU:n Horizon 2020 rahoittamassa kolmevuotisessa INCluSilver hankkeessa tavoitellaan parempaa ruokaa ja ateriaratkaisuja ikäihmisille. Livsmedelsakademin Skånesta on hankkeen koordinoija, muut mukana olevat partnerit ovat Espanjasta, Italiasta, UK:sta, Tanskasta, Irlannista, Kreikasta, Unkarista ja Ranskasta, ks. Hankkeen nettisivuilta löytyy lisätietoa, ks. <https://www.inclusilver.eu>. Hankkeen kokonaisrahoitus on 4,2 M€, ja siitä jaetaan 2,8 M€, pienille ja keskisuurille yrityksille 3000–60 000 euron innovaatiovoutchereina. Hankkeen alkuvaiheessa on 1,7 miljoonaa kruunua (170 112 €) jaettu yrityksille.

3.5 KÄYTÄNTÖNÄ USEIN MATLÅDA TAI LUNCHLÅDA

Tavallisin toteutustapa kotona asuvien ikäihmisten ruokailussa Ruotsissa on kotiin kuljetettava matlåda. Matlådaa ja siihen liittyvää kilpailutusta on paljon kritisoitu varsinkin mediassa. Livsmedelverketin (2011) vanhan ohjeistuksen mukaan ikäihmisille pitää laittaa ruokaa (lagad mat) kaksi kertaa päivässä:

- ruoka valmistetaan ikäihmisen kotona
- ravintolasta toimitettu matlåda lämmitetään kotona
- muusta suurkeittiöstä toimitettu matlåda lämmitetään kotona
- kaupasta ostettu valmisruoka lämmitetään kotona.

Lilja, Stevén ja Sundberg (2014) ehdottavat matlådien tilalle erilaisia ratkaisuja ruokailun järjestämiseksi:

- Ruokakassien kotiintoimitus
- Ateriakomponenttien kotiintoimitus
- Kokkitiimi valmistaa useampia aterioita kerralla ikäihmisen kotona
- Kotipalveluhenkilöstä valmistaa ruoan ikäihmisen kotona
- Vapaaehtoiset valmistavat ruokaa ja ovat seurana aterioilla
- Yhteinen lounas ikäihmisille lähistöllä.

Ruotsissa on alueellisia eroja ateriapalvelujen toteuttamisessa; 77 % kunnista ei noudattanut lakia, joka edellyttää asiakkaille valinnanvapautta, 74 % toimitti matlådat kunnan keittiöistä, 14 % oli eri vaihtoehtoja, 7 % ulkoistettu, 4 % ruokaa valmistettiin vanhuksen kotona ja 1 % kunnista hankittiin matlådat kaupasta tms. (Shamei & Lignell 2015). Kotona valmistettua ruokaa pidettiin parempana ja yksilöllisempänä palveluna kuin kotiin kuljetusta (Pajalic 2013a), myös omaiset jakoivat tämän käsitykset (Pajalic 2013b).

Ateriapalvelun asiakkaat olivat ruokien annoskokoihin ja jakeluaikaan tyytyväisiä, mutta vaihtoehtoihin tyytymättömiä, varsinkin jos olivat olleet ateriapalvelun asiakkaina jo jonkin aikaa (Pajalic & Pajalic 2015). Ateriapalvelun asiakkaat eivät voineet vaikuttaa saamaansa ruokaan, olivat yksinäisiä ja kotiin sidottuja, mutta kiitollisia saamastaan palvelusta (Pajalic, Persson, Westergren, Berggren & Skovdahl 2012a). Ruokapalvelu ja ruoanjakelu näyttää pirstoutuneen, eikä kukaan ole vastuussa koko prosessista (Pajalic, Persson, Westergren & Skovdahl 2012b; Pajalic 2013b) ja päätökset kotiin tuotavien palvelujen saannista voivat olla subjektiivisia (Pajalic 2013c). Ikäihmisten ruokapalvelujen kehittäminen edellyttää päätöksentekijöiden osallisuutta (Pajalic, Persson, Skovdahl & Westergren 2012c).

Matlådan kehittämiseksi on tehty joitakin opinnäytetöitä (Bardh & Rogne 2015; Karlsson 2012). Bäärnhelm (2015) kehitteli applikaatiota, joka ilmoittaisi ruoan säilymisestä. Julkisessa keskustelussa malådan pitkät kuljetusmatkat ja ruoan laatu on saanut paljon kritiikkiä.

Mattson Sydnerin mukaan matlåda (nykyinen ateriapalvelu) tuntuu tällä hetkellä sopivan miehille paremmin kuin naisille. Nyt ateriapalvelujen piirissä olevat miehet ovat ehkä sitä sukupolvea, joka ei ole paljon valmistanut ruokaa

ja on tottunut siihen, että joku muu päättää mitä syödään. Naisille ruoasta päättäminen voi olla viimeisiä identiteetin ja itsemääräämisoikeuden osoituksia ja sen menettäminen on vaikea paikka.

Mattson Sydner korosti, että monien ikäihmisten on vaikea pyytää apua. Vanhentuessa elämänpiiri vähitellen kutistuu ja pikkuhiljaa kaikki hankaloituu, ruokavalio yksipuolistuu ja ruoanvalmistus vähenee. Usein tarvitaan joku tapahtuma, kuten sairastuminen tai tapaturma ennen kuin palvelujen tarve havaitaan. Ateriapalvelun tarve yllättää jonkin stressaavan tapahtuman, esimerkiksi leskeksi jäämisen tai sairastumisen jälkeen, jolloin myös aliravitsemuksen riski kasvaa. Edforsin ja Westergrenin (2012) tulokset osoittavat, että varsinkin naisten oli usein vaikea hyväksyä kotiin toimitettua ruokapalvelua. Väliaikainen ateriapalvelu olisi paikallaan näissä tilanteissa.

3.6 HAVAINNOINTIA JA MYSTERYSHOPPAUSTA SENIORIRAVINTOLOISSA

Senioriravintoloita on Ruotsissa monilla paikkakunnilla. Usein ne näyttävät olevan kuntien ruokapalvelujen hoitamia, jonkin vanhusten asumiseen tai hoitoon liittyvän yksikön yhteydessä. Senioriravintolat voisi olla Suomeen sovellettava malli.

Uppsalassa toimii seitsemän senioriravintolaa Uppsala Måltidsservicen hoitamana. Niissä seniorilounas maksaa 60 kr (vuonna 2018), muutkin ovat tervetulleita, mutta joutuvat maksamaan lounaastaan vähän enemmän, 85 kr. Senioriravintolat ovat auki kaikkina päivinä. Senioreiksi lasketaan kaikki 65 vuotta täyttäneet.

Uppsalassa vierailin kaupungin keskustassa sijaitsevassa senioriravintolassa, Restaurangen Seniorens, Kungängsgatan 25, Uppsala. Ravintolaa voi hyvin käyttää mallina. Vierailua voinee kutsua osallistuvaksi havainnoinniksi ja palvelun testaamiseksi. Haastattelin Uppsalan ruokapalvelujen Anna Nygarthia ja samalla ruokailimme senioriravintolassa kuin ketkä tahansa muut asiakkaat.

Restaurang Seniorens on suurin Uppsalan senioriravintoloista. Anna Nygarthin mukaan asiakasmäärä vaihtelee 100–200 välillä päivittäin, käyntini aikaan ravintola oli aivan täynnä. Ilmapiiiri ravintolassa oli erittäin miellyttävä. Ihmiset istuivat ravintolassa pitkään, juttelivat toistensa kanssa eikä kukaan ruokaillut yksin. Asiakkaissa oli selvästi kaveriporukoita, jotka suunnittelivat kalenteriens kanssa jotakin. Ravintolassa on muutamia vapaaehtoisia auttamassa tarjottimien kanssa niitä, jotka eivät pärjää yksin. Asiakkaissa oli selvästi huonokuntoisia, mutta myös oikein hyväkuntoisia, ja erityisesti hyväkuntoisia miehiä ruokailemassa. Anna Nygarthin mukaan asiakkaat ovat ottaneet ra-

vintolat omakseen; esittävät kehittämis ehdotuksia ja vii pyvät välillä niin että sulkemisaika tulee vastaan. Vierailemassani ravintolassa ei ollut muuta toimintaa, vain vanhusten asuntoja samassa talossa, mutta monissa Uppsalan senioriravintoloissa on monenlaista toimintaa ravintolan lähellä. Haastattelussa tuli esiin se, että senioriravintolan toiminnan vakiinnuttamiseen menee aikaa, jotta yhteisöllisyys pääsee kehittymään ja ihmiset löytävät ja vakiinnuttavat palvelun.

Tukholmassa suurin osa senioriravintoloista on avoimia vain alueen asukkaille, eikä niitä ole kovin helppo löytää. Tein mysterishoppausvierailun Restaurang Senioren -ravintolaan, Kumlagatan 11–13, Bandhagen. Tukholmassa senioriravintolat ovat usein Treffpunkten och mötesplatsen – nimikkeellä ja monet niistä ovat avoinna alueen ikäihmisille tai alueen asukkaille. Restaurang Senioren Rågsvedissä on kaikille avoinna. Ravintola on pieni, vain 30 asiakaspaikkaa. Se sijaitsee hoitokodin alakerrassa ja siellä valmistetaan noin 1000 annosta hoitokoteihin ja kotihoitoon. Lounasta tarjotaan klo 11–14. Paikalla syötävän lounaan lisäksi on mahdollista ostaa matlåda kotiin. Hinta on sama kaikille, päivän lounasannos 53 SEK, lounas salaatin ja jälkiruoan kanssa 60 SEK, matlåda 47 SEK. Ruoka oli asiallista yhden aterian kokemuksella.

Olin paikalla jo hieman ennen ravintolan avaamista, ja vieressä olevasta kaupungin toimistosta ehdittiin jo kysyä tarvitsenko *madsedel*, ruokalippuja, joilla kompensoidaan aterian hintaa. Vierailuni aikana ravintolassa ruokaili alle 10 henkeä, joista pari hoitokodin työntekijöitä. Ainoa selvästi ulkopuolinen olin minä. Ravintolan henkilökunta tuns selvästi kaikki asiakkaat ja heidän mieltymyksensä. Vaikka ravintolan avaamista odotelleet asiakkaat rupattelivat iloisesti, he ruokailivat kuitenkin jokainen omassa pöydässään itsekseen, eikä ruokailun aikana kuulunut minkäänlaista keskustelua. Moni ruokailijoista osti paikalla syödyn aterian lisäksi matlådan tai pari mukaansa ja monet kävivät vain hakemassa 2–3 matlådaa mukaansa.

3.7 SENIORIRAVINTOLOITA VOISI SOVELTAA SUOMEEN

Ruotsalaisista toimintamalleista ehdottomasti suositeltavin Suomen olosuhteisiin on Uppsalan Senioriravintolat. Senioriravintoloita pystyisi toteuttamaan monenlaisissa ruokapalveluissa, koulujen, päiväkotien ja vanhusten palvelukeskusten lisäksi mm. työpaikkaravintoloissa ja pienissä lounasravintoloissa ja kahviloissa. Lähiseudun ikäihmiset voisivat tuoda sopivasti lisää asiakkaita monille ruokapaikoille, ja niiden oman ruuhka-ajan jälkeen. Ruokapalvelujen kannalta olennaista lienee halu palvella ikääntyviä asiakkaita, ja riittävän ohjeistuksen saaminen. Ikäihmisten kannalta sopivien ja kohtuuhintaisten

ruokapaikkojen löytyminen voisi tuoda sisältöä elämään, uusia ystäviä ja syyn lähteä kotoa ulos. Opiskelijaruokailun tyyppinen subventaatio olisi syytä selvittää.

Ruotsin uudesta suosituksesta löytynee mallia aterian, kulinaarisen laadun ja yksilöllisyyden korostamisesta, vaikka suomalaisia suosituksia onkin siinä käytetty pohjana. Sen sijaan matlådaa ja varsinkin pitkien matkojen päästä ulkoistettuja kotiinkuljetettuja aterioita ei kannata kopioida, ainakaan korjaamatta epäkohtia.

Palvelujen tuottajina voivat olla julkisten ruokapalvelujen lisäksi monenlaiset yksityiset palveluntarjoajat. Internetin mahdollisuudet ovat jokseenkin rajattomat. Haastatteluissa nousi esiin malli, jossa yksityiset palveluntarjoajat voisivat tuottaa uudenlaisia asumispalveluja, joissa nuoret vanhat, juuri eläköityneet, voisivat asua, niissä olisi palveluja tarjolla, yhteisiä tiloja, puutarha, ja joissa asuminen voisi olla sosiaalisempaa kuin omissa asunnoissa. Monet nuorille kiireisille perheille tarjotut palvelut voisivat sopia hyvin ikäihmisille, ehkä hieman modifioituina.

4 ISO-BRITANNIAN RUOKAPALVELUT IKÄIHMISSILLE

4.1 BENCHMARKKAUKSEN TOTEUTUSTAVAT

Brittien ikäihmisen ruokapalvelujen selvittäminen tehtiin hakukoneen (Google) avulla. Hakuja tehtiin useita eri kertoja syksyn 2017 ja talven 2018 aikana. Jo ensimmäisten hakujen aikaan Wolverhamptonin kypsentävä kuljetusauto herätti mielenkiintoa, mutta siitäkin saatiin riittävät tiedot internetin kautta. Benchmarkkausvierailua ei ollut tarpeen järjestää.

Isossa-Britanniassa ei ole mitään yhtenäistä järjestelmää tai toimintatapaa ikäihmisten ruokapalvelujen toteuttamiseksi. Meals on Wheels -palveluja on toteutettu alueellisesti erilaisina vapaaehtoistyöhön perustuvina järjestelminä, ja sikäli kun ne ovat olleet kuntien tai maakuntien rahoittamia, niitä on viime vuosina ajettu alas kustannussäästöjen saamiseksi (Brindle 2016). Asiakkaille aterioiden kustannukset ovat nousseet viime vuosina, keskustelua käydään paljon vajaaravitsemuksesta ja sen kustannuksista. Lisäksi on syytä muistaa alueelliset erot, Skotlanti, Wales, Pohjois-Irlanti toimivat aina vähän omalla tavallaan, (Food Services for Older People in the Community 2011). Monin paikoin palveluja on kilpailutettu ja vapaaehtoispalvelujen sijaan kaupalliset palveluntuottajat ovat voittaneet.

4.2 VAPAAEHTOISTEN VARASSA TOIMIVAA MEALS ON WHEELS -PALVELUA

Meals on wheels -palvelu alkanut 1943 vapaaehtoispalveluna eikä se ole ollut missään vaiheessa lakisääteistä. Päivittäisen lämpimän aterian tarjoaminen subventoituna vähenee koko ajan, osittain kyseessä on muutos lämpimistä aterioista kylmiin tai pakastettuihin.

Royal Voluntary Service (2018) on alkuperäinen traditionaalisten lämpimien aterioiden toimittaja, alun perin Women's Voluntary Service. Palvelu toimii vapaaehtoisten työllä ja keräysvaroin. Meals on Wheels -sopimukset kuntien (= local authority) kanssa ovat käytännössä jo loppuneet, koska kunnat lopettavat palveluja tai siirtävät niitä kunnallisille toimijoille. Lopetettuihin palveluihin tulevat kaupalliset palveluntuottajat tilalle ja myös RVS pyrkii tuottamaan palveluja yksityisillä markkinoilla.

Age UK, www.age.org.uk, tarjoaa palveluja tietyillä alueilla. Koko maata kattavaa järjestelmää ei ole, alueellisesti on eri toimijoita ja erilaisia toimintatapoja. Age UK kertoo ruoan olevan lähellä tuotettua ja ”freshly cooked”, kahden ruokalajin ateria maksaa 7,5 £, kuljetus sisältyy hintaan. Toimitukset joka päivä, mutta joskus vapaaehtoisten kuljettajien saatavuus rajoittaa palvelun tarjontaa. Kriteereitä palvelun saamiseksi ei ole ainakaan kirjattuna.

Huomattavaa on, että vapaaehtoistyöhön perustuvat kolmannen sektorin tuottamat palvelut ovat siirtymässä yksityisille palveluntuottajille. Suomessa puhutaan paljon kolmannen sektorin tuottamien palvelujen lisäämisestä, mutta briteissä kehitys kulkee toiseen suuntaan. Vapaaehtoisvoimin ei kaupallisia palveluja tuoteta.

Isossa-Britanniassa toimii The National Association of Care Catering, yhdistys, joka edustaa ruokapalvelujen henkilöstöä hoiva- ja hoitoaloilla. Sen toimiala on määritelty care catering industryksi. Nettisivuilleen ks. www.thenacc.co.uk NACC on listannut muutaman hyvän käytännön:

HILS (n.d.) Hertfordshire Independent Living Service on vuonna 2007 perustettu sosiaalinen yritys, jonka on mahdollista ottaa vastaan lahjoituksia. Se toimittaa jopa 1800 ateriaa päivittäin neljän kunnan alueella. Ateriat ostetaan pakastettuina kaupalliselta toimijalta (Apetito). Yritys palkkaa 200 paikallista sekä tarjoaa paikkoja vapaaehtoistyöhön, työkokeiluihin ja harjoitteluihin ym vaikeasti työllistyville. Palvelun saa alennettuun hintaan, jos ei pysty valmistamaan ruokaansa turvallisesti, on fyysisestä tai psyykkisestä tilasta johtuva tarve aterioille, ei pysty käymään kaupassa tai tarvitsee tukea sairaalassaolon, sairauden, loman tai kuolemantapauksen takia. Aterioiden lisäksi on tarjolla joukko muita palveluja, mm. kuljetuksia, neuvontaa, hätäapuruokapaketteja ja välittää talkkaripalvelun tyyppisiä palveluita. Palvelusta ja siitä tehty video löytyy YouTubesta: <https://www.youtube.com/watch?v=FOMYJP4kZ3o>.

Dundee City Council (n.d.) ja Tayside Contracts toimittavat noin 900 ateriaa päivittäin, toimitukset lämpiminä joka päivä, jakelu lounaalle ja päivälliselle. Menujen ravintosisällöt on laskettu ja noudattavat Caroline Walker Trustin ohjeistusta. Palvelun saajat ovat kunnan hyväksymiä ja sairaalasta kotiutettu on voinut saada neljä viikkoa ilmaiset ateriat, muutenkin kunta kompensoi aterioiden hintaa

4.3 SUURIMMAT PALVELUNTUOTTAJAT OVAT KAUPALLISIA

Kaupalliset palveluntuottajat saavat jalansijaa kilpailutuksissa. Useita yrityksiä toimii laajentaen toimintakenttäänsä. Yleisin toimintapa näyttää olevan kahden ruokalajin ateriat, pääruoka ja jälkiruoka. Useimmat palveluntuottajat

toimittavat viikottain tai kahden viikon välein, ja ateriat tulevat pakastettuina. Kuljettajista mainitaan nettisivuilla aina se, että heidät on koulutettu tarkkailemaan asiakkaan kuntoa ja tarvittaessa kutsumaan apua; osa palveluista kertoo myös kuljettajien turvatarkastuksesta, jotta heihin voi luottaa.

Apetito sanoo olevansa johtava ruokapalvelujen tuottaja terveys- ja hoivasektoreilla, toimintaa on Saksassa, Isossa-Britanniassa, Espanjassa, Alankomaissa ja Kanadassa. Briteissä yritys vaikuttaa pyrkivän ruokapalvelujen tuottajaksi kunnan kaikkiin ruokapalveluihin. Apetiton toimintatavat näyttäytyvät erilaisina eri maissa; esim. Hollannissa henkilökohtaista asiakaspalvelua korostetaan jo yrityksen nettisivulla ks. www.apetito.com, www.apetito.nl.

Lämpimiä aterioita toimittaa Apetito Hot Meals Delivery, ks. www.apetito.co.uk. Nettisivuilla kerrotaan ostoprosessista raaka-aineiden laadun varmistamiseksi, ruoanvalmistusprosessi ja aterioiden pakastaminen kuvataan termillä ”lock in nutrition at its best”, ruoan sanotaan täyttävän monet ravitsemussuositukset ja että jokainen ruokaerä tarkastetaan hygienian suhteen. Apetitolla on useita menuvaihtoehtoja, joista voi valita. Uusi Chefmobil jakeluauto lämmittää ateriat kuljetuksen aikana, ks. www.apetito.co.uk/meals-on-wheels/ (Kuva 14).



Kuva 14. Rouvat nauttivat kotiinkuljetetuista aterioista.

Wiltshire Farm Foods (2018) toimittaa pakastettuja aterioita Apetitolta, jakelu on maanlaajuinen. Netissä ei ole ravintosisältötietoja, vaan erilaisia koodeja dieettivaihtoehtoista. Ruokalistalla sanotaan olevan 300 vaihtoehtoa, joista 202 on gluteenittomia, mutta vain 17 kalaruokaa (Taulukko 6).

TAULUKKO 6. Kooste Wiltshire Farmin menuvaihtoehtoista (syksy 2017)			
Dieetit	n	Energia ym	Hinta £
Vegetarian	15	9 juustoa, kananmuna	2,99–3,99
Nutritious & Delicious	7	< 400 kcal, low fat, low sugar, low salt	3,35–4,75
Hearty Meals	15	Isoja perinteisiä	3,99–5,99
Indian & Chinese	15	Ei kasvisruokia	2,99–4,99
Italian & Medit.	9	Ei kasvisruokia, 1 kala	3,45–5,49
Mini Meals & Soups	20	140–391 kcal	1,15–2,99
Mini Meals Extra	11	501–522 kcal, >20 g prot	2,99–3,65

4.4 KUNTIEN TUOTTAMA PALVELU VAIHTELEE

Joissakin kunnissa toimitaan eri tavoin kuin muualla, esimerkkinä **Wolverhampton**. Ruokapalvelu on kunnan omaa toimintaa, mutta kotiinkuljetetun aterian voi tilata kuka tahansa asukas, hinta £4,60 + iltapäivätee £2,60, naapurikunnissa, mutta neljän mailin etäisyydellä asuville ruoka maksaa vähän enemmän. Palvelu on avattu 2013 kaikille, joten uusia käyttäjiä on tullut runsaasti sen jälkeen. Toiminta on hyvin joustavaa: Ruokaa toimitetaan kotiin vuoden jokaisena päivänä, klo 11:30–14:00 ja aamulla ennen klo 9 tilattaessa toimituksen saa samalle päivälle. Samoin peruutukset päivän tilaukselle ehtii aamulla ennen klo 9:ää, poikkeustilanteissa seuraavan päivän ruoka voidaan toimittaa pakastettuna. Ruoka toimitetaan lämpimänä ja se kypsennetään autossa, johon on rakennettu uuni. Kuljettajat ovat koulutettuja, ystävällisiä ja turvatarkastettuja. Kuljettaja tarkistaa asukkaan hyvinvoinnin ja ottaa tarvittaessa yhteyttä läheisiin.

Autoissa käytetty systeemi on nimeltään Vangen, räätälöity brittiläisen toimittajan Moffatin tuote, ks. www.ermoffat.co.uk. Sähköllä toimiva systeemi perustuu kiertoilmauuniin, joka on asennettu autoon ks. http://ermoffat.co.uk/Images/moffat_vangen.pdf.



Kuva 15. Joissakin kunnissa on mahdollista saada aterioiden lisäksi myös muita elintarvikkeita ruokapalvelun kautta.

Hampshire County Council, ks. www.hants.gov.uk/news/jan23mealsonwheels tarjoaa ateriapalveluja kenelle tahansa yli 55 vuotiaalle alueella asuvalle, jos tällä on:

- Vaikeuksia valmistaa ruokaa itselleen
- On juuri kotiutettu sairaalasta
- Hoitaja tai sukulainen tarvitsee taukoa ruoanvalmistuksesta
- On huonossa kunnossa, fyysisesti tai psyykkisesti
- Ei pääse itse ostamaan ruokaa kaupasta.

Syksystä 2018 palvelu tarjotaan yli 18 vuotiaille palvelun tarvisijoille. Kunta tekee arvion palveluntarpeesta. Ateriat toimittaa Apetito, siihen kuuluu pääruoka ja pudding, vaihtoehtoja neljä erilaista. Iltapäivätee on myös saatavilla. Toimitus joka päivä, lounasaikaan lämpimänä ja ruoka noudattavat National Association of Care Catering suosituksia.

Southampton City Councilin (2018) alueella asuvat voivat hakea kaupungin ruokapalvelun tuottamia aterioita kotiinkuljetettuna alennettuun hintaan, jos he täyttävät seuraavat ehdot:

- Asuu yksin eikä pysty valmistamaan ruokaa itselleen
- Lääkäri on suositellut ateriapalvelua (resepti!)
- Lyhytaikainen tarve esim. sairaalassa olon jälkeen
- Ateriapalvelu auttaa hoitajia

Bristol Community Meals (n.d.) tarjoaa kotiinkuljetettuja aterioita viikon jokaisena päivänä kenelle tahansa niiden tarpeessa olevalle, arvonlisävero koskee omatoimisia tilaajia. Kuljettajat laittavat ruoan lautaselle, tarkistavat voinnin ja ilmoittavat tarvittaessa sukulaisille. Erikoista on huomautus, että jos tiet ovat huonossa kunnossa, niin palvelu ei aina tule. Myös lyhytaikainen palvelu on mahdollista esim. sairaalasta kotiutumisen jälkeen, jolloin kotiutujalle toimitetaan kotiinlähtöpaketti (Grocery box and hot meal, ks. kuva 15). Palvelu on mahdollista saada, jos ja kun läheiset tarvitsevat taukoa ruoanlaitosta. Palveluun kuuluu mm. leivän, maidon ja muiden välttämättömien elintarvikkeiden toimitus.

Cordia's hot meal service toimittaa Glasgown alueella lämpimiä ruokia kunnan hyväksymille asiakkaille. Kahden ruokalajin aterian hinta on asiakkaille £1,50, viikossa £10,50 ja kuukaudessa £42,00. Ennen palvelun aloittamista tehdään kotikäynti tulevan asiakkaan kotiin.

Muita palveluja liittyy usein ruokapalveluihin: Kirjasto (books on wheels) on yksi Royal Voluntary Servicen palveluista. Vapaaehtoiset voivat vierailla sairaaloissa potilaan luona. Age UK tarjoaa kylvetyspalvelua.

4.5 KODIN ULKOPUOLISTA RUOKAILUA LOUNASKLUBEISSA

Lunch Clubeja tai lounaskerhoja on monin paikoin tarjottu kotiin kuljetettavien aterioiden sijaan uutena vaihtoehtona. Usein ruokailijat tarvitsevat kuljetuksen. Skotlantilaisen oppaan (A bite and a blether 2014) mukaan lounasklubit ovat erilaisia ja ne voivat toimia eri tavoin, mutta toiminnan onnistumiseksi on muutamia edellytyksiä:

- Klubin jäsenyys: osa on avoimia kaikille, osa perustuu jäsenmaksuihin

- Ruoka: osa tarjoaa terveellistä ruokaa, osa vain vähän jotakin. Lounasklubi voi kokoontua paikallisessa pubissa tai hotellissa tai ruoka voi olla kouluruokailusta.
- Paikka: päiväkeskuksista kirkon tiloihin. Klubin tilavuokrat voidaan kattaa jäsenmaksuilla.
- Henkilöstö tai vapaaehtoiset: Klubit tarvitsevat toiminnan organisoijan, ruoanvalmistajan ja tarjoilun, ja siivouksen. Osa klubeista käyttää vapaaehtoisia kuljettamaan ihmisiä paikalle.

A bite and a blether (2014) antaa runsain määrin esimerkkejä erilaisista lounasklubeista, tässä muutama niistä lyhyesti:

- Lossiemounth Senior Citicens Luncheon Club toimii yhdistyksen tavoin, jo yli 25 vuotta ja tapaamiset järjestetään rantabaarissa, jäsenten mielestä paikan etuna on mahdollisuus ostaa drinkki. Aterioimaan kokoonnutaan kahdesti viikossa.
- The Sunlite Café on avoinna viisi päivää viikossa vapaaehtoisvoimin. Kahvila toimii kokoontumispaikkana useille lounasklubeille, eri päivinä tms.
- Alyth Senior Citizen's Lunch and Socialising Club on perustettu kahden vapaaehtoisen voimin, ja se toimii pitkälti jäsenten tapaamispaikkana.

4.6 SUOMEEN SOVELLETTAVIA

Britanniassa suuri osa Meals on Wheels -palveluista on pitkään perustunut vapaaehtoistyöhön, eikä malli sellaisenaan sovellu Suomen oloihin. Siitä voisi soveltaa kuitenkin kuljettajien koulutusta ja asiakaspalvelu- ja hoitotyön osaamista, kuljettajat seuraavat asiakkaan vointia. Toisaalta aina mainitaan myös se, että kuljettajat ovat turvatarkastettuja.

Britanniassa käytössä olevista ikäihmisten ruokapalveluista Suomeen voisi soveltua Wolverhamptonin ja myös Apetiton uusi jakeluauto, joissa on uuni tai uudenlainen lämmitysteknologia autossa. Teknologian soveltaminen vaatii omat ratkaisunsa, joskin kaupallisilla toimijoillakin on vastaavantyyppisiä

ratkaisuja tulossa. Ruoanvalmistusmenetelmien kehitys ja asiakaslähtöisyys pitäisi saada yhdistettyä paremman palvelun tuottamiseksi.

Useiden kuntien toimintamallina on tarjota kotiin kuljetettuja ruokia kenelle hyvänsä niitä tilaaville. Jos ruokapalvelu tuotetaan omakustanteisesti, tämä malli voisi tuoda kaivattua volyymia monelle pienelle ruokapalveluorganisaatiolle.

Yksi Suomeen soveltuva malli on lounasklubit, joihin on usein liitetty myös kuljetus. Ikäihmisten yksinäisyyttä vähentäisi vaikka viikottainen tapaaminen miellyttävän aterian ja seuran vuoksi. Asiointipalvelua tai muuta toimintaa voisi tähän liittää myös. Kolmas sektori voisi olla aktiivinen näiden järjestämisessä.

5 HOLLANNISTA IDEOITA UUSIIN PALVELUIHIN

5.1 BENCHMARKKAUKSELLA HAETTIIN UUDENLAISIA IDEOITA HOLLANNIN PALVELUISTA

Hollannissa ikäihmisille tarjottavia palveluja benchmarkattiin nettihaun avulla. Tavoitteena tässä oli hakea erilaisia ja uudenlaisia palveluja. Jakamistalouden konseptista uutisoitiin suomalaisessa mediassa.

Päivän pääateria Alankomaissa on lounaan sijaan päivällinen, joten kotiin kuljetettavat ateriat ovat päivällisiä. Aterioiden kuljettamiseen voitaisiin käyttää kaupallisten toimijoiden kehittämiä kuljetusratkaisuja tai kehittää uusia sovelluksia, ks. kuva 16. Yhden ehdotuksen uudenlaiseksi toimintakonseptiksi aterioiden kotiinkuljetukseen tarjoaa Nowek (2012) Popupcity:ssä, lue lisää: <https://popupcity.net/meals-on-wheels-dutch-design-meets-dinner/>.



Kuva 16. Katuruoka-autot ja ruokarekat voisivat toimia buffa-autoina kotiinkuljetetuille aterioille.

5.2 JAKAMISTALouden MAHDOLLISUUDET

Hollannissa on muutama vuosi sitten aloitettu mielenkiintoinen jakamistalouden konsepti, Thuisafgehaald.nl, www.thuisafgehaald.nl. Sen kautta kotona valmistettua ruokaa voi ostaa tai saada jopa ilmaiseksi, jos on oikeutettu kaupungin Stadspas-korttiin. Konseptin alkuvaiheen tarina on kuvattu oheisessa videossa yrityksen perustajan Marieke Hartin esityksessä ks. <https://youtu.be/wODg1AKuRc8>. Kuvassa 17 konseptin toimintaperiaate. Ruoanvalmistaja saa aterista korvauksen, koska hän määrittää ruoka-annoksen hinnan. Konseptia on laajennettu useisiin maihin, englanninkielisenä se on www.shareyourmeal.net.



Kuva 17. Naapuriruokayrityksen toimintamalli Hollannissa (lähde: www.thuisafgehaald.nl)

Suomessa toimii jo ainakin yksi jakamistalouden yritys, englanninkielinen NeighbourFood, <https://neighbourfoodapp.com/>. Sen liiketoimintalogiikka perustuu hävikin vähentämiseen: ylimääräisen ruoka-annoksen voi tarjota sovelluksen kautta, ruoanvalmistaja määrittää hinnan, mutta ei saa edes raaka-ainekustannuksia, 70 % kerrotaan menevän Suomen Punaiselle Ristille ja 30 % jää sovelluksen ylläpitämiseen.

Toisentyyppinen aterioiden jakamispalvelu on Mealsharing, ks. www.mealsharing.com. Se mahdollistaa perheaterioille osallistumisen korvausta vastaan, palvelu näyttää kohdennetun lähinnä nuorille aikuisille, mutta mikä estäisi ikäihmisiä käyttämästä sitä tai jotain muuta vastaavaa.

5.3 ASIAKASRAATI IKÄIHMISTEN TUOTTEIDEN ARVIOINTIIN

Wageningenin yliopistossa toimii ikäihmisten koulutettu raati, SenTo, Senioren van Toekomst, paneli, jossa on 800 jäsentä, 55–93-vuotiaita, tietokonetta käyttäviä ja aisteiltaan testattuja ja validoituja. Heille lähetetään säännöllisesti kyselyjä ja heitä pyydetään arvioimaan tuotteita laboratoriossa, kaupassa tai kotonaan. Panelia käytetään tämän ikäryhmän kuluttajakäyttäytymistä tutkitessa (Doets & Kremer 2016).

Panelin avulla tehdystä tutkimuksesta esimerkkinä on ikäihmisten jako neljään kuluttajatyypin klusterianalyysin avulla. Siinä ikäihmiset on jaettu neljään ryhmään ateriaan liittyvien tunnetilojen avulla: *Pleasurable averages*, *adventurous arousals*, *convivial indulgers*, *indifferent restrictives*. Näistä kolme ensimmäistä ryhmää suhtautui aterioihin positiivisesti. (Uijl, Jager, de Graaf, Waddell & Kremer 2014.) Ruokailun toimivuuden mukaan luokiteltuja ryhmiä olivat *cosy socialisers*, *physical nutritioners* ja *thoughtless averages*. Näistä kahden ensimmäisen ryhmän jäsenten kuvaamia ateriakuvia analysoitiin kahdeksan eri kriteerin avulla: pöytäliina pöydässä, kynttilöitä, tabletit lautasten alla, kattilat tai pannut pöydällä, tarjoiluastiat, viini- tai olutlasi, vesilasi, kukkia koristeena. Ryhmien välillä oli eroja useiden kriteerien kohdalla. (Uijl 2016.)

6 KANSAINVÄLISIÄ KEHITYSSUUNTIA IKÄIHMISTEN RUOKAPALVELUISSA

Useiden maiden ikäihmisten palveluja (Tanska, Norja, Ruotsi, Saksa, Englanti, Espanja ja Israel) ja palvelujen käyttöä eri maissa on vertailtu laajassa katsauksessa (Sundström, Herlofson, Daatland, Hansen, Johansson, Malmberg, González & Tortosa 2011). Activities of daily life (ADL) -menetelmää on käytetty palvelutarpeen arvioinnissa. ADL voi saada arvoja 0–9 sen mukaan pystyykö ilman apua suoriutumaan seuraavista päivittäisistä asioista: ostokset, ruoanvalmistus, siivous, pyykinpesu, riisuuntuminen, sänkyyn meno ja nousu sängystä, kylpy tai suihkussa käynti, vessatoimet, ulos meno. Sundström ym (2011) korostavat pienten ennaltaehkäisevien ja toimintakykyä ylläpitävien palvelujen tuomaa hyötyä. Varsin tuoreen eurooppalaisen SHARE-projektin (12 maata: Ruotsi, Tanska, Alankomaat, Belgia, Ranska, Saksa, Itävalta, Sveitsi, Espanja, Italia, Kreikka, Tsekki, n=14 394) tutkimuksen mukaan lapsettomat ikäihmiset turvautuivat ystävien, naapureiden ja tuttavien apuun ja käyttivät julkisia palveluja, mm. kotiin kuljetettuja aterioita enemmän kuin ne, joilla oli lapsia (Deindl & Brandt 2017). Suomessahan pitkät etäisyydet voivat vaikuttaa samalla tavoin, esim. kaupassa käynnissä on vaikea auttaa satojen kilometrien päästä. **Islannissa** palvelujen tarve näyttää olevan suurempi kuin muissa maissa (Sigurdardottir, Sundström, Malmberg & Bravell 2012).

Theobald (2004) on tutkinut **Saksassa** tarjottavia palveluja. Ateriapalveluja (meals on wheels) tarjoavat monenlaiset yksityiset (kaupalliset) tai voittoa tavoittelemattomat palvelujen tuottajat. Kunnat voivat subventoida kustannuksia, esim. Berliinissä pienituloinen on voinut saada 6 €:n aterian 2 €:lla vuonna 2004 (Theobald 2004).

Amerikkalaisen katsauksen mukaan (Zhu & An 2013) kotiin kuljetettavat ateriat paransivat usein (6/8) ruokavalion laatua, joidenkin ravintoaineiden saantia, ja vähensivät aliravitsemuksen riskiä. Tulokset vaihtelivat D-vitamiinin, proteiinin, energian ja painonhallinnan suhteen.

Abbey (2015) on väitöskirjassaan tutkinut vanhainkotien ateriapalvelujen ruokalistojen suunnittelua **Australiassa**. Tutkimus on yksi harvoista ruokalistoja koskevia tutkimuksia, ja siitä saatavaa tietoa ruokalista vaihtelun ja monipuolisuuden arviointiin, vaihtoehtojen määrittelyyn jne. voi käyttää myös kotona asuvien ikäihmisten ruokavalion arviointiin. Australiassa kotiin kuljetettavien aterioiden (Meals on Wheels) organisointi on ollut hyvin vaihtelevaa

ja aterioiden määrä on vähentynyt ja organisaation yhtenäistäminen vaikuttaa vapaaehtoisten työhön (Oppenheimer, Warburton & Carey 2015).

Uudessa Seelannissa on ruokakassipalvelu Woop!, ks. <https://woop.co.nz>, lähinnä nuorille kiireisille perheille suunniteltu palvelu. Ideana on se, että ateriakokonaisuuksiin tulee ruokakassissa paitsi ohje ja raaka-aineet, osa raaka-aineista on valmiiksi paloiteltuna ja esikäsiteltynä. Sen tyyppistä ruokakassipalvelua voisi kuitenkin käyttää esim. ikäihmisten ruokakerhojen tai muiden kokoontumisten apuna tai kotiin kuljetettujen aterioiden vaihtoehtona.

Uudessa Seelannissa on koko joukko nuorille aikuisille suunnattuja ruokien kotiinkuljetuspalveluja, joissa ruoka on useimmiten kuumentamista vaille valmista. Sinänsä mielenkiintoinen ilmiö, että ikäihmisille suunnattu, ja usein aika huonoksi arvioitu palvelu saa uuden tulemisen nuorten muotipalveluna. Toki tuotteet ovat toisenlaisia.

Amerikan **Yhdysvalloissa** on senioreille usein alennuksia ravintoloiden ruokapalveluista. Joissakin tapauksissa alennus edellyttää jokin eläkeläisjärjestön jäsenyyttä tms. Varsin mielenkiintoista on se, että alennuksen saamiseksi vaihtelee paljon, joissakin ravintoloissa alennuksen saa jo 55-vuotiaat. Vastaavaa palvelua on saatavissa jo Suomessakin joistakin ravintoloista.

7 POHDINTA

7.1 IDEOITA SUOMESSA TOTEUTETTAVAKSI

Tanskasta tuotavista ideoista yksi kokeilemisen arvoinen on kotona asuville ikäihmisille tarkoitettu **itsearviointityökalun**, kysymyspatteriston jonka avulla jokainen voisi arvioida oman ruokavalionsa sopivuutta uuteen tai muuttuneeseen elämäntilanteeseen. Lähteinä esim. EVS, MNA, jne.

Yhdessä ruokailu yhdistettynä kirjapiiriin, neulekerhoon tai johonkin muuhun yhteiseen harrastukseen. Olennaista on, että ihmiset tuntevat kuuluvansa ryhmään, tuntevat toisensa ja ryhmäytyvät hyvin.

Asennemuutosta tarvitaan aterioihin suhtautumisessa ja ohjeistuksen laadinnassa. Tanskassa kaikessa ikäihmisille suunnatussa materiaalisissa korostetaan ruokaelämystä; syömisen iloa arkipäivässä. **Ruokailun tulee olla päivän tähtihetki.** Tämä tanskalaiseen hyggeilyyn osittain liittyvä ilmiö näkyy kaikessa ohjeistuksessa, toiminnassa ja siinä että kaikki ikäihmisten kanssa työskentelevät koulutetaan ruokaan, ateriaan ja ravitsemukseen liittyen. Tärkeää on, että ruoka laitetaan esille kauniisti, käytetään kauniita astioita eikä syödä muovisesta kuljetusastiasta. Hyvin pienillä asioissa voidaan muuttaa aterian ympäristöä, kunhan vain huomataan se.

Välipalojen ja kahvileipien merkitys tuli myös monessa yhteydessä näkyviin. Varsinkin proteiinipitoiset kakut tai välipalat lisäävät päivittäistä proteiinin saantia tuntuvasti joten niihin olisi syytä kiinnittää enemmän huomiota. Suomalaiseen ruokakulttuuriin sopii hyvin iltapäiväkahvin kanssa nautittu pulla tai kakku, iltapalaksi jogurttia tms.

Senioriravintolat ovat Ruotsista hyvin Suomen oloihin sovellettava malli. Ruotsissa ne toimivat pääsääntöisesti jonkin vanhusten hoitolaitoksen ravintoloissa, mutta mallia voisi soveltaa mihin tahansa julkiseen ruokapalveluyksikköön, työpaikkaruokailuun ja myös yksityisiin ruokapalveluihin, erityisesti ravintoloihin yhdistämällä palvelusetelin tms siihen. Tärkeää on että ikäihmiset liikkuisivat välillä kodin ulkopuolelle. Senioriravintoloihin voi muodostua oma yhteisönsä, jossa pidetään huolta toisistaan. Vastaavantyyppistä toimintaa on brittein lounasklubeissa.

Vähän senioriravintolantyyppistä vanhusten ateriapalvelua on Suomessa toteutettu esim. Ylivieskassa seurakunnan toimesta (Repo 2011). Moni pieni ruokapalveluyritys tai lounasravintola voisi saada kovasti kaivattua lisäasiakas-

kuntaa lähitienoiden ikäihmisistä, edellyttäen että asiakkaat löytävät palvelun, palvelu eli tarjottava ruoka on heille sopivaa ja hinta on sopiva. Palvelun tarjoajille pitäisi järjestää helposti tavoitettavaa ja selkeää ohjausta ja koulutusta ikäihmisten ominaispiirteistä ja ravitsemuksellisista tarpeista. Lisäksi joku sopiva menetelmä aterian hinnan kompensatioon olisi paikallaan.

Hollantilaisen mallin mukaan toteutettu naapuriruoka voisi tuoda hyvää kuntoisille ruoanvalmistusta harrastaville ikäihmisille pieniä tulonlisiä, uutta yhteisöä ja mielekästä tekemistä; myöhemmin sitten järkevän tavan toteuttaa osa aterioista ruoan ostajana. Aterioiden kuljetus on ratkaistava niiden kohdalla jotka eivät enää pääse nauttimaan aterioita.

7.2 BENCHMARKKAUKSEN TOTEUTTAMINEN JA TULOSTEN LUOTETTAVUUS

Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä -hankkeen tehtävät jaettiin kunkin partnerin parhaan osaamisen mukaan. Muiden maiden ruokapalvelujen selvittäminen ja uusien ideoiden hakeminen sovittiin JAMKin tehtäviin. Benchmarkkaus jäi yliopettaja Enni Mertasen tehtäväksi. Aluksi hain netin kautta tietoa eri maiden ikääntyvien ruokapalveluista lumipallomaisella otannalla. Tanskassa olen vierailut monissa ruokapalveluissa aiemmin, mm. Bystaevneparkissa, samoin Ruotsissa useissa ruokapalveluissa. Tanskassa tehtävät haastattelut sopi tanskalainen kollega Lise Justesen, joten kieli ei vaikeuttanut haastatteluajkojen saantia. Ruotsiin sovin haastattelut itse, enkä saanut kaikkia haluamiani järjestymään.

Vahvuutena benchmarkkauksen toteutuksessa on ollut hyvä ruokapalvelujen tuntemus niin Suomessa kuin kansainvälisestikin, mikä lisää tulosten luotettavuutta. Monia asioita pystyy näkemään oman asiantuntemuksen avulla kielestä riippumatta. Selvityksen tekemisessä olen ollut aktiivinen havainnoitsija ja osallistuja, havaintojen tukena on varsin mittava kirjallisuus ja oman alan laaja, verkostoihin pohjautuva asiantuntemus. Toisaalta benchmarkkauksen tulokset ovat nyt yhden ihmisen tulkintaa, toki siihen on yhdistetty haastatteluissa saatu tieto, havainnot, kirjallisuus ja ohjeistus sekä netissä oleva organisaatietieto ja asiakkaille tarkoitettu ohjeistus. Useamman ihmisen työryhmällä näkemys olisi voinut saada lisäväriä, samoin ehkä laajempi verkosto ja kielitaito olisi ehkä ollut käytössä. Nyt selvityksessä käytettiin tanskan, ruotsin ja englannin kielistä aineistoa, hyvin vähän saksan ja hollanninkielisiä.

Benchmarkattavaksi sopivien palvelujen löytäminen osoittautui jokseenkin työlääksi, ikäihmisille suunnattuja palveluja on hyvin vähän kuvattu muulla kuin

maan omalla kielellä ja samoin kulttuuriset erot palvelujen nimistössä ovat suuret. Haasteena oli lisäksi tehtävän rajausta kotona asuvien ikäihmisten palveluihin. Monet tässä esiinnousseista palveluista ovat alkuperältään suunnattu nuorille kiireisille aikuisille, mutta hyvin myös iäkkäämmille sovellettavissa.

Kotiin kuljetetut ateriapalvelut toteutetaan lähes samanlaisina kaikkialla. Uutta oli kenen tahansa tilattavissa olevat palvelut, jolloin palvelujen käyttäjämäärä lisääntyy eikä palvelujen myöntämiseen tarvitse käyttää resursseja. Kaiken kaikkiaan benchmarkkauksella saatiin esiin monia palveluideoita, joiden avulla suomalaisten ikääntyvien ruokapalveluja pystyttäisiin kehittämään. Ideoita on listattu aihepiireittäin ja soveltamismahdollisuuksiin.

Tämän benchmarkkauksen tulokset on yhdistetty hankkeen muiden osien kanssa ja esitetty tiivistettynä hankkeen loppuraportissa Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä (Valve ym. 2018). Sinänsä mielenkiintoista on, että monet tässä esitetyt soveltamishdotukset ovat nousseet esiin myös hankkeen muissa aineistoissa.

7.3 IDEAT AIHEPIIREITTÄIN

IKÄIHMISILLE TARJOTTAVAN RUOAN LAATU

län myötä aterioiden ravitsemuksellinen laatu on entistä tärkeämpää, mutta se ei ole ruoan ainoa laatutekijä. Ravitsemuksellinen laatu on lähtökohtaisesti oltava ikään ja syöjän tarpeisiin (mm. erityisruokavaliot ja ruoan rakenne) sopivaa. Olennaista on riittävä proteiinin ja nesteen saanti.

Ruoan kulinaariseen laatuun tulisi Suomessa kiinnittää paljon nykyistä enemmän huomiota. Tanskalaisten makukompassi on siihen hyvä työväline. Kulinaariseen laatuun liittyy myös aterioiden ulkonäkö, värikykyys ja toisiinsa sopivat värit aterian eri osilla sekä aterian esille laitto. Mustasta muovirasiasta aterialaattia ei voi pitää syömäkelpoisena.

RUOKAILUMAHDOLLISUUDET KODIN ULKOPUOLELLA

Hyväkuntoiset ikäihmiset voisivat käyttää kodin ulkopuolisia ruokailumahdollisuuksia monipuolisesti, joskin jokin lounas- tai palvelusetelin kaltainen tukimuoto olisi paikallaan. Henkilöstöravintolat, lounasravintolat ym lounasruokaa tarjoavat yritykset hyötyisivät asiakaskunnan laajenemisesta; ikäihmiset voisivat tuoda monesti kaivattua lisääasiakaskuntaa vaikka lounasajan loppupuoleen. Ravintolat tarvitsevat koulutusta vaikka verkossa tämän asiakaskunnan tarpeista, tarjottavan ruoan ravitsemuksellisesta, hygieenisestä ja

kulinaarisesta laadusta. Ravintoloiden ylijäämäruokaa myydään jo nyt ResQ-sovelluksen avulla kenelle tahansa.

Julkiset ruokapalvelut voisi velvoittaa tarjoamaan seniorilounaita esim. kouluissa joko noutoruokana tai paikalla syötynä kouluruokailun jälkeen. Joillain paikkakunnilla, esim. Jyväskylässä on kokeiltu jäännösruoan myymistä ikäihmisille edulliseen hintaan.

YHDESSÄ SYÖMISEN TUKEMINEN

Ruokaseura on monesta paras ruokahalua lisäävä tekijä riippumatta ihmisen iästä. Ikäihmisille on erilaisia malleja yhdessä syömisen tukemiseen. Senioriravintolat, ruokaklubit, eläkeläisjärjestön tukemat kahvilapalvelut, ravintoloiden antamat seniorialennukset tai kuljetusten järjestämiset ruokapaikkoihin palvelevat hyvin alueensa ikäihmisiä.

Yhdessä syöminen voi tulla myös jonkun muun toiminnan kyljessä, lukupiirit, ruokaverstaat ja neulekerhot mainittiin. Olennaista on että ikäihminen kokee kuuluvansa johonkin ryhmään, tulee autetuksi jo apua tarvitaan, ja tapaa muita ihmisiä. Osa tämänytyypisistä toiminnoista sopii oikein hyvin kolmannen sektorin järjestämäksi, mutta yhteiskunta voisi tukea toimintaa esim. tuottamalla ideaoppaita, järjestämällä tukemalla koulutusta kolmannen sektorin toimijoille, ja avaamalla julkisten ruokapalvelujen mahdollisuuksia esim. kouluruokailussa. Benchmarkkauksesta opittiin, että toiminnan järjestämisessä kannattaa asettaa tavoitteet pitkällä tähtäimellä; toiminnan vakiinnuttaminen vie aikaa jopa useita vuosia.

KOTIIN KULJETETTAVAT ATERIAPALVELUT

Kotiin kuljetettaviin aterioihin tarvitaan muutoksia, ateriapalvelujen pitäisi olla yhden yksittäisen aterian sijaan kooste erilaista palveluista, jotka muuttuvat ja joustavat asiakkaan tarpeiden mukaan. Ateriapalvelujen pitäisi olla jatkumo, jossa vaiheittain palvelun määrä ja valmistusaste lisääntyy. Aterioiden lisäksi tarvitaan ravitsemustilan arviointia ja ohjausta ruokailun järjestämisessä (Taulukko 7). Ikäihmisen itsemääräämisoikeus, arkiaterian elämyksellisyys ja hyvä kulinaarinen laatu ja palvelujen tarpeenmukainen joustavuus ovat keskeisiä kehittämiskohteita. Benchmarkkauksessa havaittiin että monilla paikkakunnilla asiakkaan oma arvio aterioiden tarpeesta riittää; silloin yhteiskunnan panosta voidaan käyttää ohjaukseen ja neuvontaan kontrollin sijaan. Valinnan vapaus niin palvelun tuottajan kun ruokalajin suhteen lisää varmasti tyytyväisyyttä ja vähentää ruokahävikkiä. Erilaisten kaupallisten palvelujen liittäminen palve-

luntuottajiksi edellyttää riittävää ohjeistusta ruoanvalmistukseen; se kuitenkin lisäisi joustavuutta ja valinnanmahdollisuuksia, palveluseteliin yms liitettynä tuen määrän voisi vaihdella tarpeen mukaan. Benchmarkkaushaastatteluissa ehdotettiin, että vanhusten ateriat voisivat olla syöjälleen ilmaisia samoilla perusteluilla kuin kouluruoka.

TAULUKKO 7. Ateriapalvelujen vaiheistus			
	Hyväkuntoiset ikääntyneet	Haurastuvat	Kotipalvelun asiakkaat
Kuvaus	Hyväkuntoiset, kotona asuvat, vasta eläköityneet, energiset, ei avun tarvetta	Useita sairauksia ja toimintakyvyn alenemista, avun tarvetta erilaisissa asioissa	Kotihoiton asiakkaat, toimintakyky heikentynyt, monenlaisia avun tarpeita
Tavoitteet ja ohjaustarve	Elämänmuutos: toimintakyvyn ja hyvän ravitsemuksen ylläpito,	Toimintakyvyn ja ravitsemustilan ylläpito, riittävä ravitus	Aliravitsemuksen ehkäisy, proteiinien saanti, nesteen saanti
Palvelut	Yhdessä ruokailu, ruokailu kodin ulkopuolella, kolmannen sektorin toiminnassa mukana, kaupan valmisruoka, kokkikurssit, kerhot, naapuriruoka, ruokakassit ohjeineen, valmiita aterioita ajoittain esim. ravintoloista, ravintoloiden kotiinkuljetuspalvelut	Yhdessäruokailu mahd. kuljetuksineen, Kaupan valmisruoka, naapuriruoka, aterian komponentit, ruokakassit ohjeineen (komponentteja), valmiita aterioita, ravintoloiden kotiin-kuljetuspalvelut, ateriapalvelut tilapäisesti	Valmiit ateriat itse valittuina, kotiinkuljetettuina, koko päivän ruokatarvikkeet ruokakassissa (sis juomat), komponentteja toimintakyvyn mahdollistamina, koko päivän ruoat

Ateriapalvelujen pitäisi olla paljon nykyistä monipuolisempia ja eritasoisia ikäihmisen tarpeiden mukaan. Nuoret, hyväkuntoiset ja juuri ikääntyneet tarvitsevat lähinnä ohjeistusta hyvän toimintakyvyn ja ravitsemuksen yllpidosta. Ruoanvalmistukseen on työpaikkaruokailun poisjäädessä enemmän aikaa ja mahdollisuuksia, mutta lisäosaaminen voi olla tarpeen, esim. kansalaisopistojen yms järjestämät kokkikurssit ovat hyvä toimintatapa. Hyväkuntoiset ja aktiiviset eläköityneet voisivat olla myös mukana kolmannen sektorin toimin-

nassa esim. kuljettamassa ikäihmisiä ruokapaikkoihin, tai hankkimalla pientä lisätuloa ruokakassien kuljetuksella tai naapuriruoan toimittamisella.

Haurastuville ikäihmisille voivat kotiin kuljetetut ruokakassit aterian komponentteineen mahdollistaa omaa ruoanvalmistusta, jos toimintakyvyn mukaan pystyy valitsemaan valmiusasteen. Ohjaus ruoka- ja ostoslistan suunnitteluun voi auttaa toimintakyvyn ylläpidossa. Benchmarkkauksen aikana kerrottiin Helsinkiin uusiin kerrostaloihin tulevasta lapsiperheille suunnatusta palvelutarjonnasta (Huotari 2018), joka sopisi hyvin myös ikäihmisille.

Kotipalvelun asiakkaille valmiit ateriat, mahdollisesti pienten osien itsevalmistusta oman toimintakyvyn mukaan. Olennaista on, että kaikki päivän ateriat ja välipalat toimitetaan samalla näin varmistaen aliravitsemuksen ehkäisyn ja riittävän proteiinin ja nesteen saannin. Valinnanmahdollisuus pitää ihmisillä olla aina ainakin ruokalajin suhteen.

OHJEISTUS

Ikäihmisille itselleen pitäisi tuottaa asiakaslähtöistä ohjeistusta. Ohjeistuksen on syytä olla asiakaslähtöistä ja mielenkiintoista vrt Tanskan materiaalit. Niissä on hyvin ikäihmisen itsemääräämisoikeutta arvostava ote eikä yhtään holhoava tyyli.

Ensimmäiset ohjeet ovat eläköitymisvaiheessa siitä miten ruokailu ja ruoanvalmistus muuttuu työpaikkaruokailun poisjäädessä ja päivärytmin muuttuessa. Tähän vaiheeseen sopii hyvin myös ruoanvalmistustaitojen lisääminen esim. kansalaisopistojen yms. kursseilla. Ainakin Kuopiossa on hyvällä menestyksellä toteutettu herrojen kokkikerhoja juuri eläköityneille.

Toimintakyvyn heiketessä on tarpeen ohjeistus ruokarytmin ylläpitämisestä, riittävästä ruokailusta, aterioiden monipuolisuudesta ja palvelujen saatavuudesta esim. aterian komponenttien osalta.

Ruokapalvelujen tuottajille tarvitaan selkeää, ateriakohtaista ohjeistusta iän tuomista muutoksista syömiseen, aterioiden kulinaarisesta laadusta (Smagskompasset) ja ruoan ravitsemuksellisesta laadusta. Ruokapalveluissa on tärkeää myös asiakaspalvelu ja kuljettajien koulutus.

KOULUTUS

Ikäihmisten ruokailun, aterian merkityksen ja ravitsemuksen peruskoulutus pitäisi vaatia kaikilta ikäihmisten palvelujen kanssa työskenteleviltä. Koulutus voisi olla ravitsemuspassin tyyppinen verkkomateriaaliin ja testiin perustuva kokonaisuus. Ruoanvalmistajille tarvitaan koulutusta aterioiden kulinaarisesta

laadusta (esim. makukompassi), hygieenisestä laadusta, ravitsemuksesta ja aterioiden rakenteesta. Kuljettajien koulutuksessa voisi mallia ottaa vaikka Tanskassa tai Isossa Britanniassa järjestettävistä koulutuksista, keskeisiä asioita ovat asiakaspalvelu ja terveydentilan muutosten arviointi, kun on kyse haurastuneista kotona asuvista.

Ikäihmisille itselleen järjestettävät ruoanvalmistuksen (ja ravitsemuksen) koulutukset voisivat olla kokkikerhoja kansalaisopistossa, eri maiden ruokakulttuureihin liittyviä ruoanvalmistuskursseja, tanskalaisen mallin mukaan toteutettuja ruokaverstaita, yhteiseen ruoanvalmistukseen perustuvia ruokakerhoja jne.

LÄHTEET

TANSKA

Anbefalinger for den danske institutionskost 2015. Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen ja DTU Fødevareinstituttet, 5. udgave, 1. oplag 2015.

Beck, A. M., Christensen, A. G., Hansen, B. S., Damsbo-Svendsen, S. & Møller, T. K. S. 2016. Multidisciplinary nutritional support for undernutrition in nursing home and home-care: a cluster randomized controlled trial. *Nutrition*, 32, 2, 199–205.

Beck, A. M., Christensen, A. G., Hansen, B. S., Damsbo-Svendsen, S., Møller, T. K. S., Hansen, E. B. & Keiding, H. 2014. Study protocol: cost-effectiveness of multidisciplinary nutritional support for undernutrition in older adults in nursing home and home-care: cluster randomized controlled trial. *Nutrition journal*, 13, 1, 86.

Beck, A. M., Beermann, T., Kjær, S. & Rasmussen, H. H. 2013. Ability of different screening tools to predict positive effect on nutritional intervention among the elderly in primary health care. *Nutrition*, 29, 7, 993–999.

Beck, AM., Bygholm, L., Madsen, H. & Jens Kofod, J. 2006. Anbefalinger for udvikling af ”Den attraktive måltidsservice til ældre” Danmarks Fødevareforskning. Viitattu 6.2.2018. http://bedremaaltider.dk/fileadmin/user_upload/Bedre-maaltider/Mere_viden/Den_attraktive_maaltidsservice.pdf.

Børnebørnenes madværksted. N.d. Tanskan Sydänliiton projekti isovanhemmat ja lapsenlapset tekevät ruokaa yhdessä. Viitattu 19.11.2018. <https://hjerteforeningen.dk/det-goer-vi/boerneboernenenes-madvaerksted/>.

Cost-effectiveness studie af tværfaglig ernærings- intervention blandt skrøbelige underernærede ældre. 2014. Socialstyrelsen. Viitattu 9.2.2018. http://bedremaaltider.dk/fileadmin/user_upload/altomkost.dk/Filer/Downloads/Pdf/Bedre_maaltider/CES-rapport.pdf.

Den Nationale Kosthåndbog. 2016. Kost & Ernæringsforbundet. Viitattu 8.2.2018. <https://kosthaandbogen.dk>.

De officielle kostråd. 2015. Miljø- Fødevareministeriet. Fødevarestyrelsen. Viitattu 9.2.2018. <http://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/de-officielle-kostraad/>.

Dybdal, D.R. 2018. Et godt aftensmåltid – En empirisk undersøgelse af plejecenterbeboeres aftensmadpræferencer. Enheden for Diætetik og Kliniske Ernæringsforskning, Herlev-Gentofte Hospital. ELDORADO-projektet.

Gourmet. Good, Nutritious Meals for All Older People. 2015. Whitepaper on providing nutritious, high-quality meals for older people. January 2015. Copenhagen University, Madkulturen. Viitattu 9.2.2018. https://nexs.ku.dk/english/news/2016/older-people-should-have-better-food/hb_download/food-for-older-people.pdf.

Hansted, P. N.d. Appetit på livet: Mad og måltids politik for ældre i Københavns Kommune. Center for Omsorg. Københavns kommune Sundheds- og Omsorgsforvaltningen. Viitattu 8.2.2018. http://www.kbhmadhus.dk/media/724152/mad-%20og%20måltidspolitik_ Pernille%20hansted%20.pdf.

Holm, L., Lauridsen, D. S., Gronow, J., Kahma, N., Kjærnes, U., Lund, T. B., Mäkelä, J. & Niva, M. 2015. The food we eat in Nordic countries – some changes between 1997 and 2012. Julkaisussa Mat är mer än mat: Samhällsvetenskapliga perspektiv på mat och måltider. Toim. K. Bergström, I. M. Jonsson, H. Prell, I. Wernersson & H. Åberg. Göteborg: Göteborgs universitet, Institutionen för kost- och idrottsvetenskap, 227–246.

I den gode smags tjeneste. 2015. Mad & Måltider i Odense Kommune. Turbine https://issuu.com/helenestarostka/docs/i_den_gode_smags_tjeneste__ odense_k.

Klosse, P. R., Riga, J., Cramwinckel, A. B. & Saris, W. H. 2004. The formulation and evaluation of culinary success factors (CSFs) that determine the palatability of food. Food service technology, 4, 3, 107–115.

Kosthåndbog. N.d. Det Danske Madhus. Viitattu 30.8.2018. <https://www.detdanskemadhus.dk/media/1811/kosthåndbog-version-3-5.pdf>.

Mad til ældre i KBH. 2016. Få appetit på livet. Københavns Kommune, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen. Viitattu 15.11.2017. https://www.kk.dk/sites/default/files/uploaded-files/mad_tiKopl_aeldre.pdf.

Madværksteder for ældre. 2014a. Opskrifter. Roskilde Kommunen, Madkulturen. Viitattu 9.2.2018. http://madkulturen.dk/fileadmin/user_upload/madkulturen.dk/Dokumenter/Projekter/Madvaerksteder/MK_DREJEBOG_AELDRE_OPSKRIFTER.pdf.

Madværksteder for ældre. 2014b. Planlægning og praktik. Roskilde Kommunen, Madkulturen. Viitattu 9.2.2018. http://madkulturen.dk/fileadmin/user_upload/madkulturen.dk/Dokumenter/Projekter/Madvaerksteder/MK_DREJEBOG_AELDRE_FINAL.pdf.

Madværksteder. 2013. Evaluering af et pilotprøje i Roskilde. Roskilde Kommunen, Madkulturen. Viitattu 9.2.2018 http://madkulturen.dk/fileadmin/user_upload/madkulturen.dk/Dokumenter/Projekter/Madvaerksteder/Evaluering_madvaerksteder.pdf.

Meget mere end mad. 2015. Mad- og måltidspolitik for ældre i Aalborg Kommune 2015–2020. Aalborg Kommune 2015. Viitattu 13.11.2018. <http://www.e-pages.dk/aalborgkommune/1193/html5/>.

Omkring et måltid – idekatalog om måltidsaktiviteter. N.d. Aeldre Sagen. Viitattu 8.2.2018. http://bedremaaltider.dk/fileadmin/user_upload/Bedre-maaltider/Case_sider/Forebyggelse/AeldreSagen/Omkring_et_maaltid.pdf.

Råd om mad til borger 65. 2017. Råd om mad når du er over 65 år – supplement til De officielle Kostråd. 2017. Miljø- Fødevareministeriet. Fødevarestyrelsen. Viitattu 8.2.2018. https://altomkost.dk/fileadmin/user_upload/altomkost.dk/Filer/Billeder/Borger_65/Raad_om_mad_til_borger_65_.pdf.

Saxe, H., Okkels, L.S. & Jensen, J.D. 2017. How to obtain forty percent less environmental impact by healthy, protein-optimized snacks for older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 12, 1514; doi:10.3390/ijerph14121514.

Smagkompasset. 2014. Viitattu 22.1.2018. <http://www.kbhmadhus.dk/media/382521/Smagskompas%20-%20Oudgave.pdf>.

SMAG Skønne Måltider til Alle Gamle. 2015. Hvidbog om nærende måltider med kulinarisk kvalitet til ældre Januar 2015. Københavns University & Madkulturen. Viitattu 25.11.2017. http://nexs.ku.dk/nyheder/2015-nyheder/aeldre-hvidbog/hb_download/150120_Hvidbog-om-aeldremad.pdf.

Stamer, N.B., Thorsen, G.N. & Jakobsen, G.S. 2017. Tal om mad. Madindeks 2017. Befolkningens måltidsvaner. Madkulturen.

Stamer, N.B., Jakobsen, G.S. & Thorsen, G.N., 2016. Tal om mad. Madindeks 2016. Madkulturen.

Zhou, X., Perez-Cueto, F.J.A., Santos, Q.D., Monteleone, E., Giboreau, A., Appleton, K.M., Bjørner, T., Bredie, W.L.P. & Hartwell, H. 2018. A Systematic Review of Behavioural Interventions Promoting Healthy Eating among Older People. *Nutrient*, 2018, 10(2), 128, doi:10.3390/nu10020128.

RUOTSI

Bardh, C. & Rogne, I. 2015. Uppfattningen om matlåda hos äldre i ordinärt boende: En kvantitativ undersökning. Examensarbete, Uppsala University.

Blad, R., Stefanovic Anderson, K., Bülow, M. & Ruppel, T.M. 2009. Strutspäte och hallongéle. En inspirationsbok. Malmö Stad. Viitattu 13.11.2018. https://malmo.se/download/18.af27481124e354c8f1800017422/1491303519691/103366_Kokbok_Web.pdf.

Bra måltider i äldreomsorgen. 2018. Råd för ordinära och särskilda boenden – hemtjäns och äldreboenden. Livsmedelsverket. Viitattu 2.5.2018. https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-var-d-skola-omsorg/alldreomsorg/broschyr_maltider_aldreomsorg.pdf.

Bra måltider i äldreomsorgen. 2017. Remissversion. Viitattu 9.2.2017. https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/om-oss/remisser---aktuella/forslag_bra_maltider_aldreomsorgen_remiss_2017.pdf.

Brembeck, H. 2015. Mat i äldres shoppinglandskap. In K. Bergström, I. M. Jonsson, H. Prell, I. Wernersson, & H. Åberg (Eds.), *Mat är mer än mat: Samhällsvetenskapliga perspektiv på mat och måltider*. Göteborg: Göteborgs universitet, Institutionen för kost- och idrottsvetenskap, 1, 227–246.

Bäärnhielm, A. 2015. Utveckling av applikation till plattformen Android. Examensarbete, Uppsala University. Viitattu 13.11.2018. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:822578/FULLTEXT01.pdf>.

Edfors, E. & Westergren, A. 2012. Home-living elderly people's views on food and meals. *Journal of Aging Research*, 761291.

Eneroth, H. 2017. Energi, näring och fysisk aktivitet för äldre – baserat på Nordiska Näringsrekommendationer 2012. Rapport 27 – 2017. Livsmedelsverket. Viitattu 9.2.2018. <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/rapporter/2017/energi-na-ring-och-fysisk-aktivitet-for-aldre-baserat-pa-nnr-2012-livsmedelsverket-27-2017.pdf>.

Engelheart, S. & Akner, G. 2013. Äldre personers biståndsbeslut för vård och omsorg i Örebro kommun med fokus på mat, måltider och nutrition. Örebro Kommun och Örebro Universitet.

Fjellstrom, C., Mattsson Sydner, Y., Sidenvall, B., Raats, M.M. & Lumbers, M. 2015. "Organization, responsibility and practice of food provision in home-help service: An exploratory study among professionals", *British Food Journal*, 117, 7, 1921–1932. Flödesschema för mat, måltider och nutrition. 2013. Samverkan mellan biståndshandläggare, distriktssköterskor, hemtjänst och dagverksamhet. Lidingö Stad. Viitattu 9.2.2018. http://www.lidingo.se/download/18.c5b4b0515418a89a14312f/1461065729110/Flödesschema_mat_måltider_nutrition_REV_april2016.HBK.pdf.

Gustafsson, I. B., Öström, Å., Johansson, J. & Mossberg, L. 2006. The Five Aspects Meal Model: a tool for developing meal services in restaurants. *Journal of foodservice*, 17, 2, 84–93.

Johansson, L. 2013. Foodwork and meals in everyday life among persons with dementia and their partners Doctoral thesis, Dissertation series no. 45 2013. School of Health Sciences, Jönköping University.

Josefsson, M. S., Nydahl, M., Persson, I. & Sydner, Y. M. 2017. Quality indicators of nutritional care practice in elderly care. *The journal of nutrition, health & aging*, 21, 9, 1057–1064.

Karlsson, A. 2012. Från självständig kosthållning till matlåda: Hur upplever äldre förändringen av måltidssituationen? Examenarbete. Umeå Universitet.

Larsson, K., Thorslund, M. & Kåreholt, I. 2006. Are public care and services for older people targeted according to need? Applying the behavioural model on longitudinal data of a Swedish urban older population. *European Journal of Ageing*, 3, 1, 22–33.

Lilja, K., Stevén, I. & Sundberg E. 2014. Bättre måltider i äldreomsorgen – vad har gjorts och vad behöver göras. Rapport 27 – 2014. Livsmedelsverket.

Magnusson Sporre, C., Jonsson, I. M. & Pipping Ekström, M. 2016. Enjoy! Enhancing Meals in the Swedish Public Sector. *Journal of Culinary Science & Technology*, 15, 3, 239–258.

Mat för äldre. 2015. Råd och recommendationer. Femte uplagen. Stockholm: Stiftelsen Stockholms läns Äldresentrum.

Mat och måltider i äldreomsorge. 2017. Vetenskapliga underlag om måltidsmiljö och verksamhetsstruktur, fysiologiska och sensoriska aspekter av åldrandet samt särskilda näringsbehov hos sköra äldre. Livsmedelsverket Rapport 37 – 2017. Viitattu 9.2.2018. https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/rapporter/2017/mat-och-maltider-i-aldreomsorgen_-vetenskapliga-underlag_livsmedelsverket-rapport-37-2017.pdf.

Maten & måltiden. 2015. Kvalitetskrav för Lidingö stads vård- och omsorgsboenden för äldre med heldygnsomsorg. Lidingö Stad. Viitattu 13.11.2018. http://www.lidingo.se/download/18.3d9bae781538649212574a7/1459927561634/Maten_maltiden_2015_lågupplöst.pdf.

Mattson Sydner, Y. & Fjellström, C. 2007. Illuminating the (non-) meaning of food: organization, power and responsibilities in public elderly care—a Swedish perspective. *Journal of foodservice*, 18, 3, 119–129.

Mmm. N.d. Maten, motet, miljön. Måltiden som helhet. Halmstad. Viitattu 13.11. 2018. <https://www.halmstad.se/omsorgstod/aldre/maltiden.6390.html>.

Måltidsidéer – til vardag och fest 2016. Stiftelsen Stockholms läns Äldresentrum, Stockholm.

Nyberg, M., Olsson, V., Örtman, G., Pajalic, Z., Andersson, H. S., Blücher, A., Lindborg, A.L., Wendin, K. & Westergren, A. 2018. The meal as a performance: food and meal practices beyond health and nutrition. *Ageing & Society*, 38: 83–107.

Nyberg, M., Olsson, V., Pajalic, Z., Örtman, G., Andersson, H. S., Blücher, A., Wendin, K. & Westergren, A. 2015. Eating difficulties, nutrition, meal preferences and experiences among elderly: a literature overview from a Scandinavian context. *Journal of Food Research*, 4, 1, 22–37.

Pajalic, O. & Pajalic, Z. 2015. An evaluation by elderly people living at home of the prepared meals distributed by their municipality – A Study With Focus on the Swedish Context. *Global journal of health science*, 7, 3, 59.

Pajalic, Z., Skovdahl, K., Westergren, A. & Persson, L. 2013. How the professionals can identify needs for improvement and improve Food Distribution service for the home-living elderly people in Sweden-an action research project. *Journal of Nursing Education and Practice*, 3, 8, 29.

Pajalic, Z. 2013a. Food preparation at home an example of new practical strategies in the Swedish municipal food service-A qualitative study. *Journal of Food Research*, 2, 6, 72.

Pajalic, Z.D. 2013b. The Swedish municipal food distribution service to the elderly living at home as experienced by the recipient's relatives. *Global journal of health science*, 5, 6, 12.

Pajalic, Z. 2013c. How public home care officers reason when making a needs assessment for food distribution to homebound elderly persons in Sweden. *Global Journal of Health Science*, 5, 5, 31.

Pajalic, Z., Persson, L., Westergren, A., Berggren, V., & Skovdahl, K. (2012a). The experiences of elderly people living at home related to their receiving meals distributed by a municipality in Sweden. *Journal of Food Research*, 1(1), 68–78.

Pajalic, Z., Persson, L., Westergren, A. & Skovdahl, K. 2012b. Public home care professionals' experiences of being involved in food distribution to home-living elderly people in Sweden: a qualitative study with an action research approach. *Journal of Nursing Education and Practice*, 2, 2, 41–51.

Pajalic, Z., Persson, L., Skovdahl, K. & Westergren, A. 2012c. Facilitating change, the decision-maker's views of municipality organized food distribution to elderly people living at home and suggestions for development – A participatory action research study.

Persson, B. & Gyllenram B.V. 2014. Mat och måltid I focus – för hemtjänst och LSS-verksamhet 2014. Stiftelsen Stockholms läns Äldresentrum, Stockholm. Viitattu 7.11.2018. https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-var-d-skola-omsorg/gruppbostad-lss/inspiration-och-tips/mat-och-maltid-i-fokus_mini-1.pdf.

Petterssén, S. & Jonsäll, A. 2015. Slutrapport Innovationsuphandling X. Inköp Gävleborg. Region Gävleborg. Examensarbete. Uppsala Universitet.

Shamei, J. & Lignell, K. 2015. Maten som en insats för Sveriges äldre. En kvantitativ studie om hur matdistributionen ser ut i Sveriges kommuner. Viitattu 13.11.2018. <https://uu.diva-portal.org/smash/get/diva2:867456/FULLTEXT01.pdf>.

Schön, P., Lagergren, M. & Kåreholt, I. 2016. Rapid decrease in length of stay in institutional care for older people in Sweden between 2006 and 2012: results from a population-based study. *Health & Social Care in the Community*, 24, 5, 631–638, <https://doi.org/10.1111/hsc.12237>.

Skinnars Josefsson, M., Nydahl, M., Persson, I. & Mattsson Sydner, Y. 2018. Reforming foodservice in elderly care: National actions and local outcomes. *Nutrition & Dietetics*, 75, 1, 79–86.

Söderström, L., Adolfsson, E. T., Rosenblad, A., Frid, H., Saletti, A. & Bergkvist, L. 2013. Mealtime habits and meal provision are associated with malnutrition among elderly patients admitted to hospital. *Clinical nutrition*, 32, 2, 281–288.

Wendin, K. 2016. Slutrapport: Aktivt åldrande – individuellt anpassade måltidslösningar för hälsa och livskvalitet hos äldre. SLUTRAPPORT SP-RAPPORT 2016 ISSN 0284-5172 SP-rapport 2016:97 SP Sveriges Tekniska Forskningsinstitut.

ISO-BRITANNIA

A bite and a blether. N.d. Case studies of Scotland's lunch clubs. *Community Food and Health Scotland*. Viitattu 3.5.2018. <https://www.communityfoodandhealth.org.uk/wp-content/uploads/2011/06/lunch-club-online-3662.pdf>.

Brindle, D. 2016. Meals on Wheels under threads as more councils drop service due to cuts. Viitattu 23.2.2018. *The Guardian* 8.11.2016.

Bristol Community Meals. N.d. Viitattu 4.5.2017. www.bristol.gov.uk/documents/20182/288609/Bristol+Community+Meals+brochure/18d6f257-84fa-07c1-2581-c2ccb5c599f.

Cordia's hot Meal Service. 2017. Viitattu 3.5.2018. www.cordia.co.uk/Cordia/media/Documents/Cordia-Kitchen-Food-Brochure-WEB-2017.pdf.

Dundee City Council. N.d. Viitattu 3.5.2018. <http://www.thenacc.co.uk/assets/downloads/762/Dundee.pdf>.

Food Services for Older People in the Community. 2011. Consumer Focus Scotland. Final Report, March 2011. ODS Consulting. Viitattu 13.11.2018. <https://www.communityfoodandhealth.org.uk/wp-content/uploads/2011/07/odsfoodservicesforolderpeoplereportforcfs-7699.pdf>.

HILS. N.d. Hertfordshire Independent. Viitattu 3.5.2018. <http://www.thenacc.co.uk/assets/downloads/763/HILS.pdf>.

Royal Voluntary Service. 2018. Viitattu 13.11.2018. <https://www.royalvoluntaryservice.org.uk/about-us/our-history/fact-sheets>.

Southampton City Council. 2018. Viitattu 3.5.2018. <https://www.southampton.gov.uk/health-social-care/adults/information-advice-services/meals-on-wheels.aspx>.

Vangen. N.d. Moffat The Catering Equipment Companyn verkkosivut. Viitattu 4.5.2018. <http://ermoffat.co.uk/vangen.html>.

Wiltshire Farm Foods. 2018. Viitattu 3.5.2018. www.wiltshirefarmfoods.com/about-wff.

HOLLANTI

Doets, E. L. & Kremer, S. 2016. The silver sensory experience—A review of senior consumers' food perception, liking and intake. *Food Quality and Preference*, 48, 316–332.

Uijl, L. C. D. 2016. Older adults, mealtime-related emotions, and functionalities: tailoring protein-enriched meals. Doctoral dissertation, Wageningen: Wageningen University.

Uijl, L. C., Jager, G., de Graaf, C., Waddell, J. & Kremer, S. 2014. It is not just a meal, it is an emotional experience—A segmentation of older persons based on the emotions that they associate with mealtimes. *Appetite*, 83, 287–296.

Nowek, A. 2012. Meals On Wheels: Dutch Design Meets Dinner. Viitattu 3.9.2018. PopUpCity Monday 7. May 2012.

MUUT

Abbey, K.L. 2015. Australian Residential Aged Care Foodservices. Menu design, quality and standards – a time for action. Väitöskirja. The University of Queensland. Australia.

Anand, G. & Kodali, R. 2008. Benchmarking the benchmarking models. *Benchmarking: An international journal*, 15(3), 257–291.

Deindl, C. & Brandt, M. 2017. Support networks of childless older people: informal and formal support in Europe. *Ageing & Society*, 37, 8, 1543–1567.

Huotari, P. 2018. 70 euroa ja joku käy tekemässä viikon makkarakeitot ja makaroni-laatikot – kotipalvelut yleistyvät nopeasti kerrostaloalueilla ja tornitaloissa. Helsingin Sanomat 9.3.2018.

Moriarty, J. P. & Smallman, C. 2009. En route to a theory of benchmarking. *Benchmarking: An International Journal*, 16, 4, 484–503.

Oppenheimer, M., Warburton, J. & Carey, J. 2015. The next ‘new’ idea: the challenges of organizational change, decline and renewal in Australian Meals on Wheels. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 26, 4, 1550–1569.

Sigurdardottir, S. H., Sundstrom, G., Malmberg, B. O. & Bravell, M. E. 2012. Needs and care of older people living at home in Iceland. *Scandinavian journal of public health*, 40, 1, 1–9.

Sundström, G., Herlofson, K., Daatland, S. O., Hansen, E. B., Johansson, L., Malmberg, B., Gonzales, M.D.P. & Tortosa, M. Á. 2011. Diversification of old-age care services for older people: Trade-offs between coverage, diversification and targeting in European countries. *Journal of Care Services Management*, 5, 1, 35–42.

Theobald, H. 2004. Care services for the elderly in Germany: infrastructure, access and utilisation from the perspective of different user groups. Discussion Papers / Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung, Forschungsschwerpunkt Bildung, Arbeit und Lebenschancen, Forschungsgruppe Public Health, 2004–302. Berlin: Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung gGmbH. Viitattu 13.11.2018. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:O168-ssoar-117973>.

Ravitsemussuositukset ikääntyneille. 2010. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Repo, M. 2011. ”Ko on tämmönen mahdollisuus vanahuksille”: Aterian ja palvelun merkitys iäkkäille. YAMK opinnäytetyö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Valve, R., Itkonen, S., Huhtala, M., Jämsén, P., Mertanen, E., Mäkeläinen, P., Paa-vola, S., Raulio, S., Suominen, M. ja Tuikkinen, R. 2018. Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 73/2018. Pysyvä osoite Valtioneuvoston julkaisuarkistossa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-624-9>

Zhu, H. & An, R. 2013. Impact of home-delivered meal programs on diet and nutrition among older adults: A review. *Nutrition and health*, 22, 2, 89–103.

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN

Julkaisuja



MYYN TI JA JAKELU
Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjasto
PL 207, 40101 Jyväskylä
Rajakatu 35, 40200 Jyväskylä
040 865 0801
julkaisut@jamk.fi
www.jamk.fi/julkaisut

VERKKOKAUPPA
www.tahtijulkaisut.net

jamk.fi

jamk.fi

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU

PL 207, 40101 Jyväskylä

Rajakatu 35, 40200 Jyväskylä

Puh. 020 743 8100

Faksi (014) 449 9700

www.jamk.fi

AMMATILLINEN OPETTAJAKORKEAKOULU

HYVINVOINTIYKSIKKÖ

LIIKETOIMINTAYKSIKKÖ

TEKNOLOGIAYKSIKKÖ



Miten suomalaiset ikäihmiset syövät tulevaisuudessa? Raportti ehdottaa Suomeen sovellettavaksi käytäntöjä muista maista: senioriravintoloita, lounasklubeja ja yhteisöllistä ruokailua, naapuriruoka-sovellusta, asiakaslähtöisen henkilökohtaisen ohjauksen lisäämistä, ruoan kulinaarisen laadun kehittämistä sekä koko ikääntyneiden ruokailun kanssa toimivan henkilöstön kouluttamista ruokaan ja ravitsemukseen liittyvistä asioista. Valmiissa aterioissa voisi olla eri valmistusasteita, koko päivän aterioita, välipaloja, erilaisia komponentteja ja valinnanvaraa niin toimittajan kuin ruokalajin suhteen.

Benchmarkkaus on osa ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä -hanketta. Sen tavoitteena on tuottaa kattava kuva ikääntyneiden ruokapalveluiden nykytilasta sekä suosituksia ja ehdotuksia siitä miten ruokapalvelu tulee kehittää, jotta ne tukevat ikääntyneiden kotona asumista. Hankkeen tuloksia käytetään suomalaisten ikäihmisten ravitsemus- ja ruokailusuositusten pohjana.

ISBN 978-951-830-512-8