



SELVITYS RUOKAPALVELUIDEN NYKYTILASTA JA TULEVAISUUDEN TARPEISTA IKÄÄNTYNEIDEN NÄKÖKULMASTA

Paula Mäkeläinen & Riitta Tuikkanen



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Paula Mäkeläinen & Riitta Tuikkanen

SELVITYS RUOKAPALVELUIDEN NYKYTILASTA JA TULEVAISUUDEN TARPEISTA IKÄÄNTYNEIDEN NÄKÖKULMASTA

XAMK KEHITTÄÄ 56

**KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU
MIKKELI 2018**

© Tekijät ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Kannen kuva: iStock

Taitto- ja paino: Grano Oy

ISBN: 978-952-344-113-2 (PDF)

ISSN: 2489-3102 (verkojulkaisu)

julkaisut@xamk.fi

ESIPUHE

Ikääntyneiden määrä kasvaa tulevaisuudessa, mikä haastaa kehittämään ruokapalveluja siten, että ne tukevat ikääntyvien kotona asumista. Terveellisellä ruoalla, riittävällä päivittäisellä liikunnalla ja unella voidaan vaikuttaa toimintakykyyn ja ehkäistä tai siirtää sairauksien syntymistä. Hyvä ruoka tuottaa iloa elämään, ja säännölliset aterioinnit rytmittävät arkea. Muutokset arjessa vaikuttavat syömiseen ja ikääntyneillä ravitsemusongelmat ovat yhteydessä sairauksiin ja heikentyneeseen toimintakykyyn. Ikääntyneen toimintakyvyn heiketessä aterian tilaaminen kotiin on ensimmäinen keino, jolla voidaan tukea toimintakykyä ja auttaa kotona pärjäämisessä. Hyvän ravitsemustilan varmistamisella voidaan pienentää myös sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksia.

Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä -hankkeen tavoitteena oli saada tietoa keinoista, joilla ikääntyneiden terveyttä ja hyvinvointia voidaan lisätä ravitsemusta ja ruokapalveluja kehittämällä. Toisena tavoitteena oli saada tietoa indikaattoreista, joilla voidaan seurata kotona asuvien ruokapalvelujen ravitsemuksellista tasoa ja hinta-laatusuhdetta. Kolmantena tavoitteena oli saada tietoa ja ehdotuksia kestävästä liiketoimintamahdollisuuksista ja tuoteinnovaatioista.

Tämä raportti on hankkeen osaraportti, jossa kuvataan ruokapalveluiden nykytilaa ja tulevaisuuden tarpeita ikääntyneiden näkökulmasta. Eri puolilla Suomea asuvia ikäihmisiä haastateltiin ja tarkoituksena oli saada käsitys siitä, mitä ja miten ikääntyneet syövät, ja miten he ovat järjestäneet ruokahuoltonsa tänä päivänä. Raportissa kuvataan myös sitä, mitä ajatuksia tulevaisuus ikääntyneissä herättää, tai miten he ovat varautuneet tulevaisuuteen, kun kysymyksessä on jokapäiväinen syöminen. Raportin tuloksia voidaan hyödyntää tulevaisuuden ruokapalvelujen kehittämisessä.

Paula Mäkeläinen, yliopettaja, TfT

Riitta Tuikkanen, yliopettaja, ETL

Mikkelissä, 12.11.2018

SISÄLTÖ

ESIPUHE	4
1 JOHDANTO	6
2 AINEISTON ESITTELY	9
3 TULOKSET.....	13
3.1 Ruokapalvelujen nykytila.....	14
3.1.1 Kotona asuvien iäkkäiden ruokailu.....	14
3.1.2 Ikääntyneiden käsitykset tarjolla olevista ruokapalveluista	22
3.2 Ruokapalvelujen tulevaisuuden tarpeita	24
3.2.1 Ikääntyneiden ajatuksia oman ruokahuollon järjestämisestä ..	24
3.2.2 Kauppapalvelu ja ruoanvalmistuksen tukea kotiin	29
3.2.3 Ruokailuvaihtoehtoja kodin ulkopuolella.....	31
3.2.4 Kun oma muisti ja kunto heikkenee.....	34
3.3 Tulevaisuuden ruokapalvelu senioreille -työpajassa tuotetut ideat ja palvelutuotekuvaukset.....	37
4 YHTEENVETO.....	39
LÄHTEET.....	42
LIITE.....	43

1 Johdanto

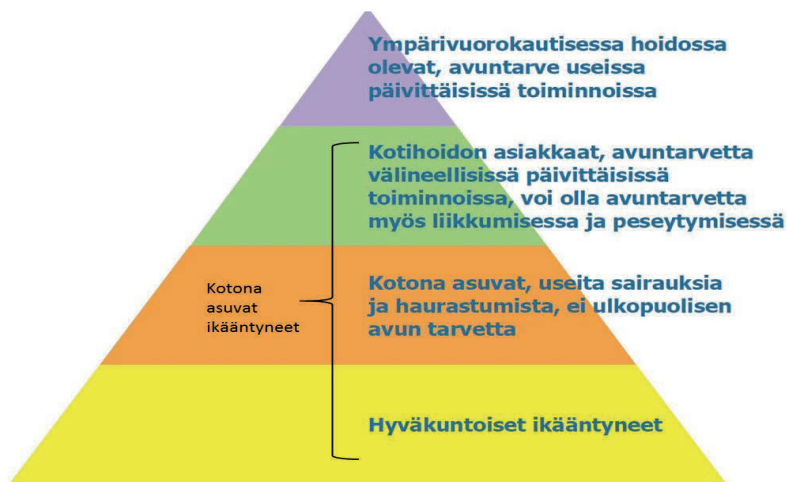


Ikääntyneiden määrä kasvaa tulevaisuudessa, ja väestöennusteiden mukaan vuonna 2040 joka neljäs (26,3 %) asukas on yli 65-vuotias (Tilastokeskus 2018). Kansallisen politiikan ja palvelurakenteiden uudistamisen tavoitteena on, että ikääntynyt voi asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään (THL 2018a). Päivittäisistä toimista selviytyminen on yksi keskeinen tekijä kotona selviytymisen kannalta, ja ravinnolla on huomattava vaikutus ikääntyneiden terveyteen ja toimintakykyyn. Hyvä ravitsemustila ehkäisee sairauksia ja nopeuttaa sairauksista toipumista, ja siten mahdollistaa kotona asumisen mahdollisimman pitkään. Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut ovatkin tärkeitä arjessa selviytymisen mahdollistajia. Kotiin tuotavat ateriapalvelut ovat yksi tukipalvelu, jonka tarkoituksena on tukea kotona asumista. Haasteena on haja-asutusalueilla tarvittavan avun riittävyys. Julkisten palvelujen ohella perheiden ja ystävien rooli yksin asuvien ikääntyneiden tukena on tulevaisuudessa yhä suurempi. (Jaako 2012, THL 2018b.)

Ikääntyneille on laadittu vuonna 2010 omat ravitsemussuositukset, joiden tavoitteena on turvata se, että jokaisella ikääntyneellä olisi mahdollisuus saada laadukasta ja tarvettaan vastaavaa ravitsemushoitoa. Ikääntyneet on suosituksessa jaoteltu toimintakyvyn ja sairastavuuden mukaan neljään ryhmään seuraavasti:

- Hyväkuntoiset ikääntyneet
- Kotona asuvat ikääntyneet, joilla on useita sairauksia.
- Kotihoidon asiakkaat, joilla on ulkopuolisen avun tarvetta.
- Ympäri vuorokautisessa hoidossa olevat.

Suosituksessa käsitellään ravitsemukseen liittyviä ongelmakohtia ja keinoja niiden ratkaisemiseksi erikseen kussakin edellä mainituista ryhmistä. (Kuva 1) (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, Hakala 2015.)



Kuva 1. Ikääntyneiden ryhmät toimintakyvyn ja sairastavuuden mukaan (VRN 2010)

Ikääntyneet ovat terveydeltään ja toimintakyvyiltään heterogeeninen ryhmä, joten ikä

itsessään ei kerro suoraan ikääntyneen toimintakykyä. Hyväkuntoisilla ikääntyneillä on hyvä toimintakyky, vaikka heillä voi olla joitakin pitkäaikaissairauksia (mm. Tyypin 2 diabetes). Kotona asuu myös ikääntyneitä, joilla on useita sairauksia, mutta jotka eivät ole vielä säännöllisen avun tarpeessa. Heillä on haurautta ja toiminnanrajoituksia. Kolmannen ryhmään kuuluu ikääntyneitä, jotka ovat kotihoidon asiakkaita ja mahdollisesti jo kotiateriapalvelun piirissä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, Suominen ym. 2012.)

Ikääntyneiden suomalaisten ateriointi – seurantaraportissa (Aldén-Nieminen ym. 2009) selvitettiin yli 64-vuotiaiden suomalaisten aterijärjestystä ja ateriapalvelujen käyttöä. Tulosten mukaan suurin osa (80–90 %) vastanneista söi aamupalan ja lämpimän lounaan, ja vähän yli puolet myös lämpimän päivällisen. Naiset tekivät pääsääntöisesti ateriansa itse, miehistä puolestaan noin joka neljäs (24 %). Yksin asuvat, erityisesti miehet, käyttivät enemmän ateriapalveluja kumppanin kanssa eläviin verrattuna. Kumppanin kanssa elävillä oli melko säännöllinen aterijärjestys ja he söivät perinteisemmin kuin muut. Raportin mukaan ateriapalvelut ja lähiomaisten apu yhdessä ylläpitivät yli 65-vuotiaiden säännöllistä ateriointia oman toimintakyvyn heiketessä. Toimintakykyyn liittyviä ongelmia oli muun muassa raskaiden ostoskassien kantaminen ja kantamisvaikeudet olivat naisilla yleisempiä kuin miehillä. Raportin mukaan vanhenevalle väestölle tulee tarjota sellaisia palveluja, jotka tukevat heidän omia voimavaroja ja siten omatoimisuutta.

Valtioneuvoston konttori käynnisti valtakunnallisen hankkeen ”Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä” (VN:n TEAS-hanke), jonka päätavoitteena on saada kattava kuva kotona asuvien ikääntyneiden ruokapalvelujen nykytilasta sekä tulevaisuuden kehittämistarpeista ja -kohteista. Lisäksi hankkeen tavoitteena on tuottaa suosituksia ja ehdotuksia siitä, miten ruokapalveluja tulee kehittää, että ne tukevat kotona asumista. Hanke toteutettiin 1.3.2017–31.12.2018 välisenä aikana. Hankkeen toteuttajia olivat Helsingin yliopiston elintarvike- ja ravitsemustieteen osasto, Terveystieteiden tutkimuskeskus, Ammattikeittiöosaajat ry, Gerontologinen ravitsemus Gery ry sekä Jyväskylän ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulut.

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun tehtävänä hankkeessa oli selvittää ikääntyneiden nykyistä ruokailua sekä heidän kokemuksia ja näkemyksiä tarjolla olevista ruokapalveluista. Kiinnostuksen kohteena oli erityisesti tulevaisuuden ruokapalvelut ikääntyneille ja haastateltavien ideat, toiveet ja näkemykset palveluista. Ruokapalveluilla tarkoitettiin laajasti erityyppisiä ruokapalveluita, kuten kauppapalvelut, kotiateriapalvelut sekä yksityiset ja julkiset ravintolapalvelut. Ikääntyneiden ruokailun nykytilaa ja tulevaisuuden toiveita selvitettiin haastatteluilta. Haastattelujen kohteena olivat pääasiassa kotona asuvat hyväkuntoiset ikääntyneet. Hankkeessa toteutettiin myös Tulevaisuuden ruokapalvelu senioreille -työpajoja keväällä 2018, joiden tavoitteena oli tuottaa lisää uusia ideoita ikääntyneiden ruokapalvelujen kehittämiseen. Tässä raportissa kuvataan ikääntyneille tehdyn haastattelututkimuksen sekä Mikkelissä järjestetyn työpajan tuloksia.

2 Aineiston esittely



Haastattelut tekivät Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun restonomi- ja geronomiopiskelijat. Haastateltavia etsittiin haastattelijoiden tuttavapiiristä, ikääntyneiden harrasteipiireistä ja kokoontumispaikoista. Tavoitteena oli saada mukaan kotona asuvia, hyväkuntoisia ikääntyneitä, jotka hoitivat ruokatalouttaan vielä pääosin itse, eivätkä olleet vielä täysin ulkopuolisten ruokapalveluiden varassa. Haastateltavia etsittiin eri tyyppisiltä asuinalueilta, taajamista ja maaseudulta, sekä eri asumismuodoista. Haastateltavia pyydettiin haastatteluun mukaan suullisesti ja samalla sovittiin haastattelu-aika ja -paikka. Ikääntyneiden harrasteipiireissä ja kokoontumispaikoissa toteutettiin ryhmähaastatteluja, ikääntyneiden kodeissa yksilö- tai parihaastatteluja (yhdessä asuvat puoliset). Ryhmähaastatteluissa tavoitteena oli, että haastatteluun osallistuisi 3–4 ruokakuntaa. Ruokakunnalla tarkoitettiin henkilöitä, jotka söivät kodissa yhdessä.

Haastattelut toteutettiin loka-joulukuussa 2017 yhdellätoista paikkakunnalla eri puolilla Suomea. Paikkakunnat olivat Espoo, Hamina, Heinola, Helsinki, Kangasniemi, Kuusankoski, Lapua, Loviisa, Mikkeli, Orimattila ja Vehmersalmi. Haastatteluja tehtiin kaupungeissa, taajamissa ja maaseudulla. Maaseudulla ryhmähaastattelujen toteuttaminen oli haasteellista, koska ikääntyneiden yhteisiä kokoontumisia ei ollut. Sen takia maaseudulla haastateltiin yksilöitä ja pariskuntia.

Haastatteluja oli yhteensä 32, joista ryhmähaastatteluja kahdeksan, parihaastatteluja viisi ja yksilöhaastatteluja 19. Haastateltavia oli yhteensä 64 henkilöä (41 ruokakuntaa). Ryhmähaastatteluihin osallistui 36 henkilöä (osallistujia 3–11 ryhmä). Haastateltavat olivat iältään 61–88 -vuotiaita (ka 73,9 vuotta). Haastatelluista naisia oli 42 ja miehiä 22. Haastatelluista 31 asui omakotitalossa, 23 kerros- tai rivitalossa ja kolme palvelutalossa. Yksinasuvia oli 21, puolison kanssa asuvia 18 ja pojan tai perheen kanssa asuvia 3. Maaseudulla asui kahdeksan haastateltavaa, loput asuivat taajamissa (palvelut lähellä). Kaikilta haastateltavilta ei ole saatavissa taustatietoja. Taulukossa 1 on paikkakuntaakohtaiset tiedot haastateltavista.

Taulukko 1. Haastateltavien taustatiedot (kaikilta ei ole tiedossa) (n = 64)

Haastateltavien määrä (n)	Ikä	Sukupuoli	Asuu	Asumismuoto
Espoo (n = 1)	72	nainen	yksin	-
Hamina (n = 1)	87	nainen	yksin	rivitalo
Heinola (n = 1)	65	nainen	yksin	omakotitalo
Helsinki (n = 1)	73	mies	perheen kanssa	kerrostalo
Kangasniemi (n = 7)	63–88 vuotta (ka 74,7 vuotta)	nainen x 4 mies x 3	yksin x 2 pariskunta x 2 pojan kanssa x 1	omakotitalo x 7
Kuusankoski (n = 1)	80	nainen	yksin	omakotitalo
Lapua (n = 9)	63–78 vuotta (ka 69 vuotta)	nainen x 7 mies x 2	yksin x 4 pariskunta x 5	kerrostalo x 2 omakotitalo x 3 rivitalo x 4
Loviisa (n = 21)	61–88 vuotta (ka 76,3 vuotta)	nainen x 15 mies x 6	yksin x 8 pariskunta x 10	kerrostalo x 5 omakotitalo x 12 rivitalo x 4
Mikkeli (n = 17)	61–82 vuotta (ka 71,3 vuotta) (6 puuttuu tiedot)	nainen x 8 mies x 9	yksin x 5 pariskunta x 5 perhe x 1 (6 puuttuu tiedot)	kerrostalo x 5 omakotitalo x 6 (6 puuttuu tiedot)
Orimattila (n = 2)	66, 75 vuotta (ka 70,5 vuotta)	nainen mies	yksin	kerrostalo palvelutalo
Vehmersalmi (n = 1)	82 vuotias	nainen	yksin	omakotitalo
Ylihärmä (n = 2)	82, 84 vuotta	nainen x 2	yksin x 2	palveluasunto x 2

Haastattelun aluksi täytettiin taustatietolomake. Ensimmäinen haastatteluteema oli syöminen ja ruokahuollon järjestäminen tällä hetkellä, ikäänntyvän ruokailun haasteet ja toiveet ruokailulle ja millainen käsitys hänellä oli oman paikkakunnan järjestämisestä ateriapalveluista. Sen jälkeen keskusteltiin ruokailun järjestämisestä tulevaisuudessa, kun omat voimat eivät enää riitä ruokailun järjestämiseen kotona. Millaisia ruokailuun liittyviä tukipalveluita haastateltavat toivoivat, miten ruokapalvelut tulisi järjestää, mitkä asiat ruokapalveluissa olivat haastateltaville tärkeitä ja miten haastateltavat suhtautuivat uusiin kotona ruokailua tukeviin palveluihin.

Haastattelujen kesto oli noin 30 minuuttia. Haastattelut äänitettiin ja litteroitiin sanatakkasti. Kirjoitettua aineistoa saatiin 256 sivua (Ariel 12 fontti, 1-riviväli). Aineisto teemoitettiin eri aihealueiden mukaisiin ryhmiin. Nykytilanteen kuvauksista etsittiin eroja ikäänntyneiden kuvauksista palveluiden saavutettavuudesta ja saatavilla olevista palveluista. Aineistosta etsittiin maaseutualueiden ja kaupunkialueiden eroja tulevaisuuden näkymissä ja tulevaisuuden palveluideoissa.

Tulevaisuuden ruokapalvelu senioreille -työpajat järjestettiin kolmella paikkakunnalla, Jyväskylässä, Mikkelissä ja Lahdessa. Työpajat toteutettiin siten, että jokaisen pajan alussa oli 10 minuutin tulevaisuuteen orientoiva puheenvuoro ”Mitä syödään vuonna 2040?”, jossa kerrottiin tulevaisuuden ruokatreendeistä, ruoan kuljetusteknologioista ja esimerkkejä kotiin tuotavista palveluista. Sen jälkeen osallistujat jaettiin ryhmiin ja ryhmäpöydissä oli esitetty diasarja kopiona, Sitran megatrendilistat, ja kuvaukset kolmesta erilaisesta ikäihmisestä aktivoimassa keskustelua. Osallistujia pyydettiin ryhmissä listaamaan uusia ideoita, millaisia palveluita ikääntyneille voisi tulevaisuudessa olla tarjolla. Mikkelin työpaja hyödynsi Jyväskylän työpajassa tuotettua aineistoa, jossa oli yhteensä 359 ideaa ja, 34 palvelutuotekuvausta. Mikkelin työpajassa tuotettiin 61 uutta ideaa ja 16 palvelutuotekuvausta. Mikkelin työpajaan osallistui neljä ikääntyvän kohderyhmän edustajaa, kuusi kotipalvelun ja viisi ruokapalvelun edustajaa sekä yksi kaupallisen toimijan edustaja. Mikkelin työpajan tuotokset toimitettiin puolestaan Lahdessa pidettävään työpajaan. Aineistoa tiivistettiin teemoittamalla sitä aineistolähtöisesti.

3 Tulokset



3.1 RUOKAPALVELUJEN NYKYTILA

3.1.1 KOTONA ASUVIEN IÄKKÄIDEN RUOKAILU

Ruokailujärjestelyt

Haastatelluista suurin osa söi kotona valmistettuja aterioita, yksi haastateltavista käytti kunnan ateriapalvelua ja yksi kävi syömässä palvelutalossa. Suurin osa haastateltavista valmisti ruoan kotona kaupasta hankituista raaka-aineista. Kaupasta hankittuja valmisruokia kertoi käyttävänsä pääasiallisena ruokana kotona vain kolme haastateltavaa, muut valmisruokia käyttävät käyttivät niitä satunnaisesti (n = 7). Useimmin valmisruokaa kerrottiin käytettävän silloin, kun ”ei huvittanut” valmistaa itse ruokaa. Yksi haastateltava kertoi valmistavansa osan ruuasta itse, mutta käytti lisäksi valmisaterioita, koska ne olivat hänen mielestään hyviä ja aterioissa on ”energiasisältökin laskettu valmiiksi”.

Sukupuolten välinen ero näkyi ruoanvalmistuksessa siten, että ruoan valmisti puolisoista yleensä vaimo. Pariskunnista kolme kertoi, että ruoan valmisti aviomies. Jos vaimo ei voinut esimerkiksi sairauden vuoksi valmistaa ruokaa, mies opetteli siinä vaiheessa ruoanvalmistusta. Yksi mieshaastateltava kertoi, että hankki ruoanvalmistustaidon hyvissä ajoin ennen vaimon kuolemaa. Toinen, yksin asuva mies kertoi aiemmin ostaneensa valmisruokia, mutta opeteltuaan valmistamaan itse ruokaa, vointi parani ja paino laski. Yksin asuvat miehet kertoivat naisia useammin käyttävänsä kaupasta ostamia valmisruokia ja lämmittivät niitä kotona, tai lapset toivat ruokaa kotiin (yksinasuvia miehiä aineistossa vain 5). Yksi haastateltava kertoi tyttären valmistavan ruoan. Yksittäiset haastateltavat kertoivat valmistavansa ruokaa joskus naapurin tai tuttavien kanssa.

Ruoan merkitys arjessa

Osa ikääntyneistä koki ruoanvalmistuksen kotona pakkona tai arkirutiinina, mutta osalle ruoanvalmistus oli ajankulua ja mukavaa tekemistä. Pariskunnilla ruoanvalmistus oli yhteistä tekemistä ja heillä oli apua ja iloa toisistaan. Yksin asuville ruoka on ”touhuamista” joka vie ajatukset pois kipeistä muistoista.

”..jos en mitään tekis ni jos mä vaan täällä istusin ja miettisin näitä asioita. Mul on mielessä aina niin paljon kaikkia vanhoja juttuja justiin, mitä miehen kanssaki on elämä ollu” (maaseudulla yksin asuva 79-vuotias nainen).

Toisaalta ruoanvalmistus saattoi tuoda kipeitä muistoja mieleen, jos muistot liittyivät ruokaan (valmisti ruokaa miehelleen, joka oli kuollut). Yhdelle haastateltavista ruoalla ei ollut mitään merkitystä.

”En mä viitsi joka päivä syödä, se on niin ikävää..” (taajamassa yksin asuva 84-vuotias nainen)

Maaseudulla syöminen liitettiin muuhun arjessa selviytymiseen.

”Maaseudulla ruokaa isompi asia on talon lämmitys, lumityöt ym. asiat mitkä pitäisi hoitaa samalla kun ruoka tuodaan..” (maaseudulla asuva pariskunta).

Eräs haastateltava kertoi, että talvi maalla arveluttaa ja hän asuisi mielellään talvikauden kyläkeskuksessa poikansa luona. Yksinäisyys myös vaivasi.

”En oo tutustunut näihin eläkeläisiin täällä. En siis kehenkään..kyllä mä nyt varmaan talven mittaan joudun täällä olemaan (pojan luona), kun se pimeys ja kaikki tuntuu niin.. ei tarvi ajatella että ois hirveet lumityöt tai muuta” (yksin maalla asuva 82-vuotias nainen)

Kaupassa käynti

Ruoanvalmistustarvikkeet ostettiin kaupasta, jossa käytiin keskimäärin kaksi kertaa viikossa. Yksittäiset haastateltavat kertoivat käyvänsä kaupassa joka päivä tai kahden viikon välein.

Lähikauppaan kuljettiin kävellen tai pyörällä, kauempana olevaan kauppakeskukseen tai kuntakeskukseen kuljettiin autolla. Kun voimat eivät enää riittäneet, lähikauppaankin kuljettiin autolla, vaikka kauppa olisi lähelläkin (kolme korttelia). Maaseudulla, kaukana kaupoista, kauppaan kuljettiin omalla autolla, sukulaisen tai tuttavien kyydissä, kauppatietä varten tilatulla taksilla tai kunnan tarjoamalla kyydillä samalla, kun henkilö kävi päiväkeskuksessa. Jos ikääntynyt ei omistanut tai ei voinut ajaa autoa, oli hän riippuvainen muiden tarjoamasta kyydistä. Yksi haastateltava kertoi, että hänellä oli useita tuttavuuksia, joille saattoi soittaa ja pyytää hakemaan ruokatarvikkeita, ”jos olivat käymässä kirkolla”. Ikääntyneille pitkäomatkat huonokuntoisilla teillä saattoi olla haasteellinen, sillä selkä tai polvet saattoivat kipeytyä matkoilla ja haastateltavat miettivät, kauanko enää pystyivät käymään itse kaupassa.

Kaukana palveluista asuvien ikääntyneiden on suunniteltava ruokataloutensa lähellä palveluja asuvia pitemmälle ajalle, sillä ikääntyneille tarjolla oleva kuljetus kauppaan saattoi olla vain kerran kahdessa viikossa.

” Olen saanu tarpeitakki aina, kun mä rupesin kulkemaan Kela-autossa. Joka toinen viikko on semmoinen toimintapäivä siel. Sillon suan ainaki ruokia ja sitte mä aina soittelen pojalle tuonne mäen piälleki ja välillä Kirsilleki, että jos mulla on nyt. Pitäs suaha jotaki..” (79-vuotias maaseudulla asuva nainen)

Kaukana kaupoista, ilman omaa autoa elävät ikääntyneet hankkivat hyvin säilyviä elintarvikkeita, kuten jauhoja, kerralla enemmän kotiin, kun kuljetus kauppaan ja takaisin järjestyi. Ruokaa ja leivonnaisia valmistettiin isompia erinä suunnitellusti pakastimeen.

Kauppojen tai lähiruokapiirin elintarvikkeista eniten haastateltavia puhutti pakkauskoost ja valmisaterioiden annoskoost, jotka koettiin isoiksi ja usein valmisruokia syötiin parina päivänä peräkkäin. Raskaiden ostoksien nostaminen kaupan ostoskärryyn, siitä kassalinjalle

ja linjastolta kassiin aiheutti ongelmia, samoin raskaiden ostosten kantamisessa erityisesti liukkaalla kelillä oli joillekin haastateltaville ongelma. Ongelma ratkaistiin hakemalla lähikaupasta pienempi määrä ostoksia kerralla tai ystävä, avustaja, sukulainen tai parempikuntoinen puoliso kantoivat tavarat kotiin. Kahdeksalla haastateltavalla lähiomaiset, kun lapsi, lapsen puoliso tai lapsenlapset hankkivat ruokatarvikkeet kotiin, kahdella haastateltavalla tukihenkilö tai avustaja.

Haastateltavista vain harva tarvitsi apuvälineitä kotonaan tai kauppatarkkoilla. Viisi haastateltavaa kertoi, että käyttivät rollaattoria kulkiessaan kauppaan ja kaupassa he saattoivat tukeutua kauppakärryyn. Elintarvikkeiden hankinnassa halpa hinta oli yksi raaka-ainevalintoihin vaikuttava tekijä.

”Ja nytki Sokos rupiais juokuttamaa, että yhdeksältä pitäis tulla illalla kauppaan, että sais kuudenkymmenen (%-alennuksen). (ryhmähaastattelussa ollut ja taajamassa asuva nainen)



Kotona ruokailun haasteita

Kotona ruokailu sujui haastateltavilla pääasiassa ongelmitta. Haastatteluissa mainittiin kuitenkin yksittäisiä haasteita:

- Ei pääse kotoa pois (liikkumisesteet)
- Liikkuminen kauppaan hankkimaan ruokien raaka-aineita erityisesti, kun asui kaukana palveluista
- Palveluauton tai taksin tulo pihaan, kun ei jaksakaan tehdä lumitöitä
- Vaikeus nousta kauppa-auton korkeita rappuja autoon tai pois
- Vaikeus nousta kaupan portaat
- Liian suuret pakkauskoot
- Raskaiden pakkausten tai ruoanvalmistusastioiden nosteleminen, kauppakassien kantaminen

- Ongelma keksiä, mitä ruokaa valmistaisi
- Huoli ruoan yksipuolisuudesta
- Ruoan pilaantuminen
- Yksinäisyys, yksin syöminen
- Huono ruokahalu

- Selän kipeytyminen tai väsyminen ruokaa valmistaessa
- Käsien kipeytyminen ruokaa valmistaessa tai ostoksia kantaessa
- Huono näkö
- Ruoan valmistus vei voimat

”Itse (valmistan ruoan) sillon, ku mie jaksan. Mut joskus menee niin, että mie saan sen ruokan tehtyy, mut en pysty syömään. Mie olen niin loppu sitte...” (taajamassa yksin asuva 85-vuotias nainen)

Haastateltavat kertoivat, että usein tuli syötyä samoja ruokia. Yksin tai puolison kanssa asuttaessa valmistettiin usein niin paljon ruokaa kerralla, että sitä syötiin sitten useana päivänä peräkkäin. Osa ruoasta saatettiin pakastaa myöhempää käyttöä varten. Muutama haastateltava mietti sitä, tuliko heidän syötyä riittävän monipuolisesti.

Yksin asuvat kertoivat toiveistaan, että olisi joku, jonka kanssa syödä yhdessä (n = 10). Asiaa ei kerrottu haasteena tai ongelmana, mutta siitä kuitenkin puhuttiin. He olisivat halunneet syödä useammin muiden kanssa.

”Yksin syöminen semmoista väkisin mättämistä”

”Olisihan se kiva joskus syödä jonkun kanssa, ettei aina yksikseen lusikoisi”

”Mielelläni kävisin ulkona syömässä, näkisi vähän muitakin ja tulisi puhuttua ihmisten kanssa!” (ryhmähaastattelussa olleet ja taajamassa asuvat)

Ruokahävikki

Enemmistö haastateltavista ei heittänyt ruokaa roskiin. Ylijäämä lämmitettiin seuraavalle aterialle tai pakastettiin. Ruokaa syötettiin myös kotieläimille, kuten koiralle, kissalle tai pihalinnuille.

Kahdeksan haastateltavaa kertoi laittavansa ruokaa pois. Syitä ruoan pois heittämiseen olivat:

- Ruoka ei maistu
- Ruokaa oli tehty liian paljon
- Ruoan käyttöpäivä oli mennyt umpeen tai se oli pilaantunut
- Suuret pakkauskoot
- Asuminen kahdessa paikassa (mökki/talo)
- Vieraat, joille tuli hankittua liikaa ruokaa kotiin

Eri ruoista pois heitettiin useimmin salaattia, kalaa, leipää ja perunaa.

Vierailut aiheuttivat joskus myös normaalia enemmän roskiin menevää ruokaa.

”.. viikonloppuisin tulee lapsia kotiin syömään, niin keitän heillekin. Aina ei kyllä jaksaisi tehdä niin paljoa ruokaa. Yhdelle ei saa olla sitä ja toinen ei syö tätä, ja vaikka kuinka tekee montaa sorttia, aina on joku jolle ei kelpaa. Ruokaa menee sitten hukkaan, kun kukaan niitä syö. Ja vaikka ostaa pullaakin, niin ei sekään kelpaa kenellekään..” (ryhmähaastattelussa ollut ja taajamassa asuva)

Muutokset syömisessä

Haastateltavat kertoivat, että omassa ruokailussa on tapahtunut vain vähän muutoksia lähiaikoina. Useimmat haastateltavista ei noudattanut mitään erityisruokavaliota. Muutokset ruokailussa liittyvät useimmiten uuteen tietoon eri ruokien terveysvaikutuksista. Uusien ruokien kokeilemiseen oli saatu innostusta radion ja television ruokaohjelmista, lehdessä olevasta koulun ruokalistasta, kaupassa olevista reseptilehdistä tai internetin ruokasivuston uutiskirjeestä, josta sai viikoittaisen ruokalistan. Perinteisen keittokirjan tilalla joku kertoi käyttävänsä internetin reseptiikkaa tai Pinterest-sivuston vinkkejä.

Osa haastateltavista kokeili mielellään uusia tuotteita ja reseptejä, kun taas osa haastateltavista söi kotona hyvin perinteisesti ja uudet tuotteet herättivät epäilyjä. Yksi muutoksen ”lähde” oli lapset ja lapsenlapset, jotka haastoivat isovanhempien perinteistä ruoanvalmistusta erityistoiveillaan.

”Niin ja sitte kun lapsissa tai lapsenlapsissa on niitä, jotka sitte haluaa, ei syö lihaa, niin kun monikaan ei syö vaan syö nimen omaa tätä uutta ruokaa, ni siinä joutuu kyllä vähä tutustumaan, ainakin minä joudun siihen tilanteeseen silloin tällöin ja se oikeestaan aika hauskaa, koska sitte voi itekin kokeilla jotain uutta...eikä se hassumpaa ole..” (taajamassa asuva 69-vuotias nainen)

Erästä haastateltavaa hiukan myös ahdisti uuden tiedon ja tuotteiden virta.

”Niin nyt alkaa olla niin paljon kaikkia, kaikkia uusia mausteita ja, ja tulee pestokastikkeet ja tulee monenlaista eri.. tulee kaurajuomia ja vaikka siis mitä eri tuotteita, no nyhtökaurat ja näin ni, ni se et niitä käyttää hyväkseen tai on käyttämättä niin et voi tulla semmonen olo et pitäis tietää, pitäis osata, pitäis ymmärtää niin paljon enemmän hyödyntää näitä ja se jää välillä turhan vähäseks ihan laiskuudesta..” (taajamassa asuva 73-vuotias nainen)



Ravitsemusneuvonnan tarve

Ravitsemusneuvonnalle kukaan haastateltava ei kokenut kysyttäessä tarvetta. Perusteluina mainittiin trendien seuraaminen, lautasmallin noudattaminen tai oma aiempi ammatti, jonka perusteella tietää terveellisestä syömisestä. Haastateltavat kertoivat syövänsä tavallista kotiruokaa useita kertoja päivässä. Haastatteluissa tuli selkeästi esille, että rasvan, suolan ja sokerin käytön vähentäminen ja vihannesten käytön lisääminen olivat terveydelle hyväksi. Terveellistä ruokavaliota kuvattiin myös monipuoliseksi ja toteutuksessa käytettiin lautasmallia.

Aineistosta nousi viitteitä siitä, että ravitsemusneuvonnalle olisi tarvetta. Esimerkiksi eräs haastateltava kertoi, että ruoanlaittotaidot ja reseptit tahtovat unohtua. Hän kertoi myös valmistavansa liikaa ruokaa. Mies oli kuollut, mutta hän laittoi edelleen kahdelle ja söi sitä usealla aterialla. Myös uudet tuotteet, kuten pestokastike, nyhtökaura tai kaurajuoma mietityttivät. Eräällä haastateltavalla oli kokemus, että suosituksissa ohjattiin käyttämään uudenlaisia ja outoja elintarvikkeita, mutta hän itse halusi pysyä tutuissa tuotteissa. Internetin ja muiden tiedotusvälineiden tietoon uskottiin, vaikka se ei noudattanutkaan yleisiä ravitsemusohjeita.

*”Nyt sanotaan että pitäisi syödä yksi muna/pv, ennen oli myrkkyyä, ”voista on ollut kova polemiikki aikuisen aikana mutta nyt tänä päivänä pitäski kuitenkin syyä sitä voita..”
(maaseudulla asuva pariskunta)*

Ruokailu kodin ulkopuolella

Enemmistö haastateltavista kertoi käyvänsä syömässä satunnaisesti ravintolassa, lasten vierailujen yhteydessä, juhlapyhinä tai matkoilla ollessaan. Asuinpaikka vaikutti siihen, miten usein haastateltavat ruokailivat kodin ulkopuolella. Yhden, kaupungissa asuvan haastatteluryhmän osallistujat kertoivat käyvänsä lähes viikoittain ulkona syömässä. Toinen harrasteryhmä, joka asui pienemmässä taajamassa, kävi syömässä viikonloppuisin paikallisen ABC-aseman ravintolassa. Syrjemällä maaseudulla asuvat haastateltavat kertoivat käyvänsä syömässä kodin ulkopuolella harvoin. Kodin ulkopuolella syötiin ”kirkolla käydessä”, esimerkiksi ikääntyneille tarkoitettuina toimintapäivinä.

Ruokailupaikkoina mainittiin ravintoloiden (n = 9) lisäksi tori (n = 2), ystävien luona ruokailu (n = 2) tai vanhusten toimintakeskuksessa ruokailu (n = 2). Eräs haastateltava kertoi, että koululla oli kyläkahvila, jossa kävi joskus ”kirkolla käydessään”.

Kodin ulkopuolella ruokaillessa ruokapaikan valintaan vaikutti ruokapaikan ruokatarjonta. Paikkakunnilla, joissa ravintolatarjontaa oli vain yksi vaihtoehto, haastateltavat pitivät hyvänä lounasbuffet-tarjoilua, josta sai itse valita, mitä lautaselleen valitsee. Jos tarjolla oli useita ruokapaikkoja, joista valita, haastateltavat kertoivat katsovansa alueen ravintoloiden listoja ja päättivät sen mukaan, milloin ja mihin menivät syömään.

*” No tyypillistä on, että me käydään miehen kanssa Vaherissa perjantaisin syömässä uuniperunaa täytteellä, käydään keskiviikkoisin Sakurassa, koska siel on silakkapihviä. Joka toinen keskiviikko, tyypillistä siis just näin et haetaan sen ruokalistan mukaan.”
(taajamassa asuva 73-vuotias nainen)*

ABC-aseman ravintolassa ruokaileva harrasteryhmä kertoi, että he optimoivat, milloin syövät lounasaterian, jotta ostettu ateria riittää päivän ainoaksi ateriaksi. ABC-ravintolan lounas oli tarjolla kello 16 saakka ja ateria syötiin vasta iltapäivällä.

Kodin ulkopuolella syömiseen liittyi myös haasteita:

- huono terveys, huono kunto, kokemus että ei jaksa lähteä ulos syömään
- kodista poistuminen hankalaa, hissitön talo, pyörätuoli vaikeuttaa liikkumista
- ruokapaikkaan pääseminen hankalaa, raput ym. esteet
- ei pääse kulkemaan itse, kuljetuksen puute
- pitkä matka ruokapaikkaan, selkä tai polvet kipeytyvät kuljetuksen aikana
- ei ole tottunut ruokailemaan kodin ulkopuolella, ravintoloiden ruoka ei maistu
- rahaa kuluu enemmän

Yksi haastateltu aviopari ei ruokaillut koskaan kodin ulkopuolella eikä nähnyt sitä mahdolliseksi tulevaisuudessakaan, koska toinen puolisoista oli liikuntakyvytön. Hän saattoi istua pyörätuolissa, mutta hissittömän talon kolmannesta kerroksesta oli lähes mahdoton päästä ulos.

Ruoan tilaaminen kotiin

Haastateltavista kymmenen kertoi, ettei ole itse koskaan tilannut tai hakenut ruokaa kodin ulkopuolelta kotona syötäväksi. Niistä, jotka söivät kotonaan ruokapalveluiden aterioita, hankkivat kodin ulkopuolisista ruokapaikoista kotiin useimmiten pizzaa (n = 7). Lisäksi mainittiin sushi, nepalilaisen ja kiinalaisen ravintolan ruoat ja K-kaupan lämpötiskin aterioidet sekä Lidlin ja muiden kauppojen valmisruoat. Ruoka haettiin useimmiten itse kotiin. Tilaus tehtiin puhelimella, internetin kautta tilausta ei ollut tehnyt kukaan. Useimmiten syynä ruoan hankkimiseen kotiin oli lasten ja lastenlasten vierailut.

Ruokaan käytetty rahamäärä

Vain harva haastateltavista halusi kertoa ruokaan käyttämänsä rahamäärää. Ruokaan kerrottiin käytettävän vähän rahaa tai vähemmän kuin aikaisemmin. Syynä vähempään rahankäyttöön oli oma kasvimaata, marjastus, sienestys ja kalastus tai että ruokaa vain syödään vähemmän kuin ennen. Ruokaan käytettävä rahamäärä oli keskimäärin 200–300 euroa kuukaudessa. Yksi pariskunta kertoi, että he molemmat laittavat ruokakassaan 200e/kk ja se riittää. Toinen pariskunta kertoi käyttävänsä rahaa 300–400 euroa kuussa.

3.1.2 IKÄÄNTYNEIDEN KÄSITYKSET TARJOLLA OLEVISTA RUOKAPALVELUISTA

Haastatelluista suurimmalla osalla ei ollut selkeää käsitystä kunnallisesta ruokapalvelusta, koska eivät olleet vielä tarvinneet palvelua. Haastateltavista 15 ei ollut tietoa oman paikkakunnan ruokapalveluista, 14 haastateltavaa oli kuullut palveluista muiden kertomana ja osalla sukulainen tai tuttava käytti tai oli jossain vaiheessa käyttänyt ateriapalvelua. Muutama oli käynyt kunnan kerho- ja päivätoiminnassa, jonka yhteydessä tarjottiin ruokaa. Vain neljä vastaajaa oli syönyt tai maistanut kotiin tuotavia aterioita.

Ikääntyneiden kerhotoiminnassa ja päivätoiminnassa käyneillä oli omakohtainen kokemus kunnan tarjoamista aterioista. Eräs haastateltava kertoi ruoan olevan liian vähäsuolaista, mautonta, kevyttä ja terveellistä. Tarjolla ei myöskään ollut ruokavaihtoehtoja tai mausteita, joita olisi itse voinut lisätä ruokaan, toisin kuin esimerkiksi baarissa, jossa hän oli myös käynyt syömässä. Päivätoiminnassa käymistä eräs haastateltava piti hyvänä erityisesti sen vuoksi, että siellä näki muita ihmisiä ja ”sai nauraa yhdessä” ja samalla kertaa sai ruokaa ja muita hoitopalveluita tarpeen mukaan. Syrjäseudulta päivätoimintaan oli kuljetus vain kerran kahdessa viikossa, ”kylällä” asuvat saattoivat osallistua toimintaan, vaikka joka päivä.



Yhdelle haastateltavalle kotiateriapalvelu toimitti ateriat kotiin ja hän oli toteutukseen ja ruokaan tyytyväinen. Toinen oli ”testannut” veljelle tulevaa kotiateriapalvelun toimittamaa ruokaa. Hän piti ruokaa tavallisena ruokana, joka kuitenkin oli mautonta vähäisten mausteiden ja suolan vuoksi. Kolmas haastateltava oli syönyt ruokaa kunnan päivätoiminnassa ja piti ruokaa hyvänä, mutta kevyempänä kuin kotiruoka. Neljäs oli ollut kaksi vuotta ateriapalvelun asiakas, mutta oli lopettanut palvelun, koska ruoka ei maistunut. Haastateltava kertoi, että hän oli työaikana syönyt lounasravintoloissa kotiateriapalvelun aterioita parempaa ruokaa.

Jos haastateltavan tuttava tai sukulainen käytti tai oli käyttänyt ruokapalveluja, haastateltava tiesi palveluista heidän kauttaan. Mielikuva perustui ystävien ja tuttavien kertomiin kokemuksiin tai omaisen (anoppi, veli) palvelun käyttöön liittyviin havaintoihin. Ruokapalveluita kuvattiin useimmiten, että ruoka oli tavallista ruokaa, mutta melko mautonta (mausteet, suola puuttui), kevyttä ja yksipuolista. Samoin kerrottiin, että ruokaan kyllästyisi ajan kanssa. Ruokaa verrattiin negatiiviseen sävyyn sairaalaruokaan. Ruoan tuontiajasta oli yhdellä pariskunnalla ajatus, että ruoka toimitetaan eri aikoihin, koska puolison tarvitsema aamuhuotokin saattaa viivästyä iltapäivään. Joku oli katsonut ruokapalveluiden ateriakuvia ja ruokalistoja.

Ruokapalvelukuvauksissa oli selkeä ero siinä, että kotiin tuotavaa ruokaa pidettiin huonompilaatuisena kuin palvelutalossa tarjottavaa ruokaa. Eräs haastateltava kertoi ystävästään, jolle oli tuotu palvelutalosta ruoka kotiin. Hän ei pitänyt ruoasta. Nyt hän käy palvelutalossa syömässä ja kertoo ruoan olevan hyvää ja ruokaan kuuluu lisäksi jälkiruokakahvi ja juttuseuraa.

Haastateltavien mukaan kunnallinen ruokapalvelu olisi hyvin toteutettuna ”hyvä juttu” ja haastatelluilla oli myös näkemystä, että osa käyttäjistä pitää ruoasta. Ruoan tuominen kotiin on parhaimmillaan päivän kohokohta, kun joku tulee käymään. Ne, jotka eivät olleet tyytyväisiä ateriapalveluun, olivat tyytymättömiä hinta-laatusuhteeseen.

Suurin osa haastateltavista ei tiennyt, mihin ottaisi yhteyttä, jos tarvitsee ateriapalvelua.

”..kyllähän sitä jos tässä kunnossa pysyy, mutta mikä se on sitte, jos vielä huononee siitä, että mikä se ratkasu sitte on, että missä vaiheessa sitä ois ruvettava hakkeutumaan sinne hoitoon... minun ois otettava oikein yhteyttä. Minä en muista, kuka siellä kunnassa on...” (maaseudulla asuva yksinasuva 88-vuotias mies)

Ne jotka asiasta tiesivät, kertoivat, että ruokapalveluista sai tietoa päivätoiminnan sairaanhoitajalta tai omilta lapsilta tai tuttavilta, jotka palvelua käyttävät. Kaksi haastateltavaa kertoi, että paikkakunnalla tiedotettiin palveluista. Toisen haastateltavan mukaan kunnasta lähetettiin ikääntyneille kirje kotiin ja pyydettiin palvelutaloon infotilaisuuteen, jossa kerrottiin kunnan palveluista. Useimmat eivät tieneet, mistä tietoa sai tai asia ei edes vielä kiinnostanut, koska ajatuksena oli pärjätä mahdollisimman pitkään ilman kunnallista ruokapalvelua.

Mielikuvat kunnallisista ateriapalveluista:

- ruoka perusruokaa, ihan hyvää, syötävää, tavallista ruokaa
- kevyttä, kevyempää kuin kotiruoka
- terveellisyysvaatimus vaikuttaa ruoan makuun, se oli suolatonta, ei rasvaa, ei voita tai kermaa
- yksipuolista
- ruokaan kyllästyy ajan kanssa
- ruoka joskus epämääräistä
- saman tyyppistä kuin sairaalaruoka
- ei ruokavaihtoehtoja
- ei maistu, mautonta, lisää makua
- ruoan toimitusaika kotiin vaihtelee
- kuljetusastiat epäesteettisiä ja niistä syöminen vähentää ruokahalua
- aterian kaunis tarjolle pano tärkeää

Asuinpaikka ei vaikuttanut haastateltavien käsitykseen oman kunnan tai kaupungin ruokapalveluista, koska useimmilla haastateltavista ei ollut mitään käsitystä palveluista. He, joilla oli käsitys ruokapalveluista, mainitsivat kotiin tuotavat ateriapalvelut tai MenuMATin.

3.2 RUOKAPALVELUJEN TULEVAISUUDEN TARPEITA

3.2.1 IKÄÄNTYNEIDEN AJATUKSIA OMAN RUOKAHUOLLON JÄRJESTÄMISESTÄ

Suurin osa haastateltavista ei kantanut vielä huolta ajasta, jolloin omat voimat hiipuisivat ja ruokahuoltoon tarvittaisiin ulkopuolista apua. Muutama haastateltava kuitenkin pohti kotona selviytymistä ja ratkaisuja syömissä järjestämiseen.

”Osan (ruoasta) pystyn tekemään itse, mutta käytän myös Findusin pakasteita, joissa on aivan loistavat valmiit ateriat ja niissä on vielä kaiken lisäksi kalorit laskettuna” jatkossa vammaispalvelu ja avustaja auttaa (osin jo nyt).” (taajamassa yksin asuva 78-vuotias nainen)

Kysyttäessä, millaista apua ruokahuoltoon tulevaisuudessa toivottiin, ajatuksia tulevaisuuden toimintastrategioiksi oli useita, joita ovat kaupassakäyntipalvelut, aterioiden tuominen kotiin, syömissä kontrolli ja palvelutaloesitys.

Kaupassakäyntipalvelut

Haastateltavien tavoitteena on hoitaa ruokailuun liittyvät asiat, erityisesti ruoan valmistamisen, niin kauan itse kuin vain voivat. Jos ei itse jaksa hankkia raaka-aineita kotiin, mutta haluaa itse valmistaa ruokaa kotona, toiveissa olisi saada raaka-aineet kotiin kuljetettuna. Ikääntyneet olivat jo nyt jossain määrin käyttäneet tuttavien ja sukulaisten apua esimerkiksi raskaampien tai suurempien elintarvikemäärien kuljetuksessa ja tämän toivottiin jatkuvan myöhemminkin.



Aterioita kotiin

Jos itse ja puoliso eivät enää pysty valmistamaan ruokaa kotona tai ei halunnut tai osannut valmistaa ruokaa kotona, vaihtoehtona nähtiin aterioiden saaminen kotiin. Kunnallinen kotiin tuotava ateriapalvelu koettiin ”viimeisenä” ruokailuun liittyvänä, kotona asumisen tukimuotona.

Tulevaisuuden näkymä kotiaterioiden saatavuudesta oli erilainen maaseudulla kuin taajamissa: maaseudulla kaikki palvelut olivat kaukana, kun taas taajamassa oli erilaisia ruokapalveluita tarjolla lähialueilla useita (mm. yksityiset ateriapalvelut), joista asiakas saattoi valita.

”Todennäköistä on et sitä hyvinkin joutuu jonain päivänä turvautumaan, minä ainakin toivottavasti pystyn näpyttelemään nettiin ja tilaamaan, tilaamaan haluamaani ruokaa kotiin..” (taajamassa asuva 73-vuotias nainen).

Kaikki haastateltavat, erityisesti ne, joilla oli enemmän kokemusta kodin ulkopuolella syömisestä, eivät pitäneet kunnallisen ateriapalvelun ruokaa sellaisena, jota itse haluaisi syödä. Erään haastateltavan mielestä ateriapalvelun tarjoaman ruoan syöminen olisi ”masentava vaihe”.

”..sitä aattelee, että...tulee, omaa tulevaisuutta. että maistuuko se ruoka sit, ku se ei vanhemmiten taho maistua et pitääkö se sitte siinä vaiheessa olla enää niin terveellistä ...” (taajamassa asuva 75-vuotias nainen).

”Minä en ikipäivänä haluais syödä niistä kipoista, mä toivon, että jos mä joskus joudun ruokapalvelun piiriin et ne kipot on semmosia et niistä ei voi syödä et ne on pakko laittaa lautaselle nätisti et se on siis ihan vihon viimeinen semmonen ruokailemuoto” (taajamassa asuva 73-vuotias nainen).

Syrjäseuduilla oltiin valmiita tyytymään niihin aterioihin, joita ateriapalvelusta olisi tarjolla – jos jotain oli tarjolla. Ikääntyneet olivat kuitenkin lähes poikkeuksetta sitä mieltä, että kukaan ei heille kunnan puolesta tule tuomaan aterioita päivittäin kotiin tai jos tuo, niin hinta on liian kallis. Heidän mielestä ateriapalvelu koskee vain kylällä asuvia. Yksikään taajamissa asuvat haastateltavat eivät tuoneet tätä asiaa esille.

”..jos minä menen huonompaan kuntoon tai noin, niin en usko edes että kunta tai niin kun... semmoista matkaa kukaan toisi aterioita tai muuta..” (maaseudulla asuva 82-vuotias nainen).

”..no kyllähän niitä tuolla kirkonkylällä tuntuu olevan, mutta ehä ne nyt tänne asti lähesieltä mittään ateriapalveluja kulettamaan..” (maaseudulla asuva 83-vuotias nainen).

Syrjäseutujen asukkaat olivatkin miettineet erityyppisiä selviytymiskeinoja ”normaalin päivittäin kotiin kuljetettavan aterian” tilalle. Eräs haastateltava mietti, että aterioita voisi tuoda viikon tai kahden annokset kerralla ja ne säilyisivät pakastimessa. Menumatia hän ei kuitenkaan kotiin halunnut. Toisena vaihtoehtona haastateltava mainitsi, että posti toisi ateriat samalla kun postinkin, viitenä päivänä viikossa. Yhtenä suunnitelmana syrjäseudulla asuvilla oli, että naapuri tai sukulainen, joka oli ”kylällä töissä” toisi aterian kotiin tulomatikallaan ikääntyneelle. Suunnitelmasta ei oltu kuitenkaan kenenkään kanssa vielä keskusteltu. Vaihtoehtona oli mietitty myös lasten ja lastenlasten apua ruoanvalmistuksessa, mutta apua ei uskottu heiltä välttämättä saatavan.

”Olen aina miettiny (kuka valmistaisi ruokaa, jos itse ei jaksa), että mulla ei oo oikeestaan suvussakaan nyt sitten kettää semmosta kaveria, ketä joutas. Ne on kaikki omassa työssä..” (maaseudulla asuva 79-vuotias nainen).

Yksi vaihtoehto oli myös käydä syömässä tai osittain myös asua lasten luona.

”Mutta mitä nyt olen ajatellut, niin mä oon nyt sen ajatellut sillä tavalla, että tulen tänne pojan luokse. Että sanotaan että mulla on ainakin 85 ikävuoteen toi ajokortti, niin ja jos tällaisena kunto säilyy, niin siihen asti voin siellä olla, jos ei muuta..” (maaseudulla asuva 82-vuotias nainen).

Ruokapalveluiden ruoan syöminen yksin kotona mietitytti. Haastateltavilla oli läheisten kautta kokemuksia siitä, että yksin syödessä ruoka ei maistu.

Ulkopuolisen tahon järjestämä ruokahuolto auttoi haastateltavien mukaan kotona selviytymistä, koska ikääntyvä itse pääsee näin helpommalla (n = 11), mutta toisaalta apu koettiin

passivoivana (n = 1) ja kaksi haastateltavista oli sitä mieltä, että ”jos tarvitsee kovasti apua ruoan suhteen, onko järkeä olla enää kotona”.

Toimintastrategiat kootusti:

- raaka-aineiden kuljetusapu kotiin
- aterioiden tilaaminen internetin kautta ravintoloista
- lapset ja lapsenlapset huolehtivat ruoanvalmistuksesta
- valmistaa/toimittaa viikon tai kahden ateriat, pakastaminen
- muutto pysyvästi tai intervallijaksolle lasten kotiin
- käy lasten luona syömässä
- posti toimittaa ateriat kotiin
- naapuri tai läheinen tuo ravintolan valmistamat ateriat kotiin
- kunnallinen ateriapalvelu kotiin
- muutto palvelutaloon ja ruokailu siellä

Syömisen kontrolli

Se, että joku kontrolloi ikääntyvän syömistä koettiin tärkeänä, jos ongelmia syömisen kanssa on. Asiaa kysyttäessä yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta kaikki hyväksyivät syömisen kontrolloinnin (n = 15). Syömistä voisi haastateltavien mukaan seurata omaiset tai sitten kotipalvelu.

Kotoa palvelutaloon

Palvelutaloasuminen nähtiin eri tavoin taajamissa ja syrjäseudulla. Taajamien haastateltavat toivoivat, että jos he eivät jaksakaan tehdä itse enää mitään kotona, niin heillä olisi mahdollisuus päästä asumaan senioritaloon tai palvelutaloon. Siellä voisi tehdä itse ruokaa, kun jaksaa, tai silloin kun ei jaksakaan mennä syömään muiden kanssa palvelutalon ravintolaan tai isommalla porukalla syömään ulos.

Syrjäseudulla palvelutaloasuminen nähtiin negatiivisemmin. Tulevaisuudessa huolestutti se, että jos ei enää pärjää kotona, joutuu laitokseen. Vaihtoehdot palvelutalot eivät välttämättä olleet tutussa kyläkeskuksessa, vaan jossain kauempana. Palvelutalossa asuessa vieraita ei välttämättä kävisi, koska tutut ovat kaukana. Kotona asumisen mahdollisuudet mietityivät ja vaihtoehtoja oli jo pohdittu. Haastateltavat tukeutuivat useimmiten lapsiinsa, joilta toivoivat löytyvän paikka asua sitten, kun kotona ei voinut enää olla.

”No kato kun se on, nyt näin kun tiedät nää asumukset, niin eihän siellä loppujen lopuksi pysty yksin elämään jos kunto huononee, että pakkohan mun sieltä on pois lähtee, ja sitten sanotaan nyt, että tyttäreni sanovat että menet vain poikani luokse asumaan. Yksin kun hänkin kuitenkin asuu, niin aina on tervetullut, että jotakin sellaisia tilanteita tulee ottaa huomioon, että eihän siellä... Puita on liiterissä ja onhan siellä tietysti sähkötkä mitkä pelaa, mutta pitäähän sitä ruokaa saada kaupasta ja ne on pitkän matkan takana. Jos



*jotenkin invalidisoituu... on laskenu sitten niin paljon lasten varaan, .. *naurua* niin et ei tuota, sitä vähän niinkun ajattelee, että ne ei jätä minnekään mieron tielle... *naurua* Mutta kun se on selviö, että on työt ja on muut, että ei siihen voi täysin tukeutua, että se on sitten laitoshoito, jos on, mutta en mä sitä ruokapuolta siinä oo miettiny että ne tulee sit siinä pakollisina asioina.” (maaseudulla asuva 82-vuotias nainen).*

Palvelutalossa ja muussa hoitolaitosasumisessa mietitytti se, että ruoka ja ruokailutilanne ei vastaisi omia toiveita ja ruoka ei maistuisi. Ruokailu sängyn reunalla koettiin ihmisarvoa alentavaksi.

”Jos joudun jossain vaiheessa johonkin palvelutaloon tai, tai sairaalaan, vaikka ni ensimmäinen mitä mä haluan on ettei mun tarte syödä sängyn laidalla istuen, mä haluan syödä seurassa ja pöydän ääressä, auttaa minut siihen joku tai mikä se ruuan laatukaan ei niin väliä kunhan, kunhan se on sivistynyttä, sivistynyttä syömistä.” (taajamassa asuva 73-vuotias nainen).

”..me ollaan puhuttu tästä vaihtoehdosta, että mihin, mihin joudutaan ja pahimmassa tapauksessa tilannehan johtaa et me joudutaan hakeutumaan johonkin tommosteen palvelutaloon ja missä sitte tietysti ateriat järjesty siellä..” (taajamassa asuva 72-vuotias nainen).

Seuraavissa kappaleissa (3.2.2–3.2.4) kootaan ikääntyneiden haastateltavien ajatuksia tulevaisuuden ruokapalveluista. Vain muutamilla haastateltavista oli nykyisiin palveluihin verrattuna uudenlaisia ideoita tulevaisuuden ruokapalvelujen järjestämiseen omaehtoisesti ilman haastattelijan esimerkkejä mahdollisista vaihtoehdoista. Enemmän ideoita syntyi ryhmäkeskusteluissa kuin yksilöhaastatteluissa.

3.2.2 KAUPPAPALVELU JA RUOANVALMISTUKSEN TUKEA KOTIIN

Kauppapalvelut

Haastateltavat pitivät ensimmäisenä tukimuotona kotona ruokailuun sitä, että ruokatarpeet tuodaan kotiin. Yksi haastateltava koki, että on kuitenkin menetys, että ei itse pääsisi valitsemaan elintarvikkeita kaupassa. Yksi haastateltava toivoikin kaupassa palvelua, joka mahdollistaisi itsenäisen kaupassakäynnin pitempään. Taksisetelit olisivat yksi vaihtoehto, joka auttaisi liikkumisessa.

Ruoanvalmistuksen tukea kotiin

Kun haastattelijä luetteli erilaisia mahdollisia tulevaisuuden apukeinoja ruoanvalmistuksen tueksi kotiin, yhdessä tekeminen ja ”oikean ihmisen” palvelut koettiin mieluisammiksi kuin erilaiset uudet teknologiset ratkaisut.



Ruoanlaiton opastaja kotiin hyväksyttiin mahdollisena uutena palvelumuotona, vaikka palvelun hinta mietitytti, samoin kuin henkilökustannukset, koska haastateltavilla oli kokemus, että työvoimasta on pulaa. Opastajan kanssa ruoanvalmistus olisi valvottua ja virikkeellistä toimintaa, joka mahdollistaisi toimintakyvyn ylläpitoa pitempään. Palvelua yksi ryhmä kuvasi

”ylimääräiseksi hoitajaksi, jolla on aikaa laittaa ruokaa vanhuksen kanssa ja olla siellä vanhuksen luona pitempään.” (ryhmähaastatteluluun osallistuva taajamassa asuva)

Yhdessä ryhmäkeskustelussa ruoanvalmistuksen opastusidea kehiteltiin eteenpäin yhteisölliseksi toiminnaksi. Ryhmäläisillä oli tiedossa rivitalo, jossa oli yksi huoneisto tyhjänä. Tuollaiseen tilaan voisi tulla ”keittäjä” pari kertaa viikossa tekemään ruokaa yhdessä ikään-tyneiden kanssa useamman päivän tarpeisiin.

Toisessa ryhmäkeskustelussa ideoitiin kerrostalon kerhohuoneeseen talon eri-ikäisten asukkaiden kanssa yhteistä päivällistä ja yhdessäoloa.

”Meidän kerrostalossa asuu myös lapsiperheitä, ja tuli tuossa mieleen, kun molemmat aikuiset ovat töissä ja tekevät pitkää päivää, että semmoinen jossa kerhohuoneessa tehtäisiin iltapäivällä ruoka, ja ne koululaiset voisivat tulla siihen sitten kanssa syömään ja tekemään läksyjä, olisi kyllä kiva. Saataisiin yhteisöllisyyttä. Mutta onkohan se sitten liian kallista niille perheille? Joskus vain kuuluu kun riidellään rahasta.” (ryhmähaastatteluluun osallistuva taajamassa asuva)



Senioreille oma televisiokanava

Yksi haastatteluryhmä ideoi senioreilla, erityisesti ruokapalveluja tarvitseville senioreille, suunnattua televisiokanavaa tai televisioon ikääntyneille suunnattuja ruokaohjelmia. Ruokaohjelmien ajankohta voisi olla aamulla tai muuten senioreille sopivaan aikaan. Ohjelmassa voisi esitellä yksinkertaisesti toteutettavia perusruokia, ei monimutkaisia mausteita tai eksoottisia makuja tai tuotteita. Lisäksi voisi olla ruoanvalmistamiseen ja syömiseen innostavia ohjelmia, joista saisi ideoita. Ruoanvalmistuksen lisäksi omalla seniorikanavalla voisi olla myös muita aktiviteetteja esillä päivän aikana. Kanava voisi näkyä myös YLE Areena -tyyppisesti internetissä. Ohjelmana voisi kerran viikossa olla yhteinen ruoanvalmistus, esimerkiksi yksinkertainen lounas.

Yksi ryhmähaastatteluporukka toivoi ikääntyville erityyppisiä aktivointikeinoja pitää ruoanvalmistustaitoja ja -motivaatiota yllä, jotta toimintakyky pysyisi mahdollisimman pitkään hyvänä. Valmiit ateriat ja muu ”valmiiksi tehty” koettiin apuna vasta sitten, kun omat voimat eivät riittäneet.

3.2.3 RUOKAILUVAIHTOEHTOJA KODIN ULKOPUOLELLA JA KOTIIN

Kun haastattelijä luetteli erilaisia kodin ulkopuolella tapahtuvia tulevaisuuden ruokailuvaihtoehtoja, ne herättivät positiivista kiinnostusta. Sopiva ruokapaikka lähellä kotia koettiin hyvänä vaihtoehtona kotona syömiselle. Haastatteluryhmä visioi ikääntyneille kortteli-ruokapaikkaa lähelle kotia: paikkaa, johon on helppo mennä ja jonka ruokatarjonnassa on huomioitu ikääntyvien tarpeet ja missä asiakasta avustetaan tarpeen mukaan. Nyt olemassa oleviin ruokapaikkoihin menemiseen liittyi epävarmuutta siitä, miten paikassa pitäisi toimia.

”.. me ikääntyneet, jotka menemme sinne et se ei o ihan niinku se baariin meneminen, lounaspaikkaan meneminen, jossa pitää niinku määrättyllä tavalla olla, osata niinku ottaa se ruoka...” (taajamassa asuva 69-vuotias nainen).

Erityisesti syrjäseudulla asuvat painottivat, että ruokapaikka ei saanut olla kovin kaukana, koska kuljetus saattoi aiheuttaa vaivoja. Ruokailua koululla tai päiväkodissa osa haastattelusta piti hyvänä vaihtoehtona, osa taas ei innostunut ajatuksesta. Ruokailuvaihtoehdosta pitävät visioivat ruokailun yhteyteen tapaamisia lasten tai nuorten kanssa ja puuhailua lasten kanssa varsinkin, jos omat lapset olivat kaukana. Toiset ikääntyvät eivät halunneet syödä yhdessä lasten kanssa.

Noutopöytä aterian tarjoilumuotona koettiin hyvänä. Tällöin valinnan vapaus toteutuisi. Pöydästä voisi valita ruokaa omien mieltymysten ja ruokavalioiden mukaisesti. ”Normaaleissa” ravintoloissa ruoka-annokset saattoivat olla ikääntyneelle liian isoja ja silloin hyvä vaihtoehto olisi saada loppuannos kotiin mukaan tai mahdollisuus tilata pienempi annos.

Ruokabussi koettiin kiinnostavana vaihtoehtona erityisesti syrjäkylille. Ruokatarjonta tulisi asiakkaan lähelle, keittiö olisi ”siinä läsnä” ja ruoka pysyisi lämpimänä. Bussin tulisi olla sopiva liikuntarajoitteisille asiakkaille.

Ikääntyneet toivoivat erilaisia kotiin hankittavia ruokapalveluita, joista voisi aterian itse valita.

Se, että ikääntyneellä olisi itse mahdollista valita ruokalistalta, mitä hän haluaisi kotona syödä, koettiin hyvänä palveluna ja sen uskottiin lisäävän ruokahalua, mutta palvelun kalleus mietitytti.

”..itse valitset ni se vois lisätä, sitä ruokailun miellekkyyttä et, että se on aina, jos sen joku toinen valitsee mitä syöt tänään ja huomenna ni se ei o ihan niin..” (taajamassa asuva 73-vuotias nainen).

”Listalta olisi hienoa tilata, ihan niin kuin se tehtäisiin vain minua varten se annos. Mutta olisiko se sitten kuinka kallista?” (ryhmähaastatteluun osallistuva taajamassa asuva)

Osa haastatelluista oli jo nyt tilannut kotiin ruokaa tavallisesta ravintolasta ja toivoi, että tämän tyyppisiä palveluita olisi tulevaisuudessa paremmin saatavilla

”pitsatyypistä tai muuta helppoa ja kohtuuhintasta, valitset itse, soitat...tuodaan kotiin..”



Aterian kotiin kuljettajan toiminnalla nähtiin olevan merkitystä ruokahaluun. Kuljettajalta toivottiin kohteliaisuutta ja viestiä, että hän huolehtii asiakkaasta.

Tarjolla olevista ruokapalveluista toivottiin kerrottavan ikääntyneille kotivierailulla. Näin samalla tulisi selville tilanne kotona ja ikääntynyt voisi helpommin kysyä epäselvistä asioista toisin kuin puhelimesta. Puhelinsoittoihin ei myöskään välttämättä enää vastata, kun on varoiteltu huijauspuheluista.

Tulevaisuuden ateriapalveluilta toivottiin laatua. Ideaalinen ateria kotiin tuotuna olisi haastateltavien mukaan

- hyvälaatuista ruokaa, hyvä maku, lähituotteita
- kotiruoan makuista ruokaa (ei liian trendikästä)
- vaihtelua ruokalistaan
- ruokalista etukäteen nähtäville
- mieltymykset otettava huomioon, ateriavaihtoehtoja
- kasviksia ja vihanneksia
- sopiva annoskoko

Haastateltavista suurin osa ei osannut ottaa kantaa siihen, mikä taho ateriat kotiin toimittaisi. Toteuttamisessa mainittiin kunta (n = 2) tai kunta ja yksityiset yhdessä (n = 2), yksityinen palvelu (n = 2). Kolmas sektori mainittiin vaihtoehtona jota ei haluttu (n = 2). Eräs haastateltava piti lounasseteliä hyvänä vaihtoehtona eli ikääntynyt voisi valita ruoan tuottajan ja maksaa itse osan hinnasta. Palvelun tulisi kuitenkin olla ikääntyneelle edullista. Tärkeintä olisi valinnanvapaus ja että palvelu toimii.

Suurin osa haastateltavista ei osannut arvioida sopivaa ruoan hintaa. Useimmin mainittiin, että ruoan pitäisi olla hyvää ja hinta sellainen, että ruoan laatu on hyvä, vaikka hintaa vähän nostettaisiin. Useimmin mainittiin aterian hinnaksi 12–15 euroa (n = 11) ja 5–8 euroa (n = 7). Yhden haastateltavan mielestä ruoka tulisi olla ilmainen ja yhden haastateltavan mukaan hinta voisi olla 22 euroa sisältäen aterian ja kuljetuksen sekä ohjelmaa (toimintapäivässä). Kuljetuksen hinta mietitytti syrjäseuduilla asuvia.

3.2.4 KUN OMA MUISTI JA KUNTO HEIKKENEE

Elämäntilanteeseen, jossa oma kunto edelleen heikkeni, haastateltavat ideoivat vanhusten päivähoitoa, jossa olisi tarjolla ruokaa ja virkistyspalveluja. Toisena vaihtoehtona esitettiin, että kotihoitaja tulisi kotiin, kun ruoka on toimitettu asiakkaalle, ja hoitaja huolehtisi, että asiakas syö ruoan. Eräällä haastateltavalla oli kokemusta tämän tyyppisestä toiminnasta, kun hän toimi puolisonsa omaishoitajana.

”..meillä kävi kotipalvelu, kodinhoitajat pari kertaa päivässä, mä hoidin ruuat ja jätin aamulla laput, mitä ruokaa on mut tärkeää ei ollukaan se et se ruoka olis tullut jostain vaan se et se tuli silloin kun hän katsoi et hän syö ja ottaa lääkkeensä..” (taajamassa asuva 73-vuotias nainen).

Erilaiset teknologiset ratkaisut ruokatalouden apuna otti omaehtoisesti esille vain yksi taajamassa asuvien keskusteluryhmä. Ryhmäläiset kokivat, että teknologia tulee ikääntyneiden avuksi.

”..et tuleeko sinne sit joku robotti, joka tunnistaa et sä et ole avannu jääkaapin ovea tai, tai, tai muuta vastaavaa, näähän kehitty, ei tiedä mitä kaikkea ne senioripalvelut on mitä nyt mainostetaan lehdissä eräs tunnettu kohtuullisen ikääntynyt nainen niin mainostaa et hänellä on tää, näitä turvajuttuja kotona. Varmasti tämän tyyppiset asiat kehitty et, et todellakin et ”oletko avannut jääkaapin oven tänään, oletko syönyt jotain tai...” (taajamassa asuvia)

Useimmiten teknologia tuli puheeksi haastattelijan kysymyksen kautta. Lähes poikkeuksetta teknologisia ratkaisuja ei haluttu kotiin. Osa haastateltavista ei ymmärtänyt robotiikkaan liittyvää kysymystä tai osannut ottaa siihen kantaa (n = 4). Ruoanvalmistuksessa ja ruokailussa avustavat robotit ymmärrettiin usein ”käveleviksi robotti-ihmisiksi” joita ei haluttu kotiin (n = 10). Eräs haastateltava kuvasi robottia kylmäksi, joka puhuu mekaanisella äänellä. Robotin ajateltiin korvaavan ihmiskontaktit ja yksin asuva ikääntynyt olisi vielä enemmän yksin.

”Utopiaa, kuulostaa hurjalle”

”Ihminen pitää olla”

”Toivon, että en elä niin kauan, että joudun tähän”

Muutama haastateltavista suhtautui robotteihin varovaisen myönteisesti (n = 2). Eräs haastateltava oli sitä mieltä, että robotti voisi olla hyvä apu kotona. Hän kuitenkin epäili, että robotti toimisi aina samalla tavoin automaattisesti ja maustaminen tai päivän ruokien valinta voisi olla haasteellista, jos asiakas on eri mieltä kuin robotti. Yksi haastateltava pohti, osaisiko robotti tehdä kaikki ruoat, käyttää mikroaaltouunia ja siivota keittiön.

Haastatelluista kymmenen kertoi, että ei tiennyt mitään Menuumatista eikä laite kiinnostanut. Kolmetoista haastateltavista oli kuullut laitteesta tai tiesi, että tuttavalla oli laite käytössä. He, jotka eivät olleet laitetta nähneet eivätkä syöneet laitteen valmistamaa ruokaa,



eivät halunneet laitetta kotiinsa. Yksi haastateltava koki myös, että ei oppisi käyttämään laitetta. Muutama haastateltava oli kuullut tutuilta, jotka käyttivät laitetta, että Menumat-ruoka oli hyvää ja käyttäjät tyytyväisiä (n = 7). Kolmen haastateltavan mukaan ruoka oli yksipuolista ja yhtä haastateltavaa arvelutti se, että ruoka on kuukauden pakastimessa. Yksi haastateltava kertoi, että kodinhoitajat olivat kertoneet, että annokset ovat pieniä ja että ruoka on pakasteruokaa ja että ruoasta on valitettu. Hoitajien mukaan suurin osa asiakkaista sanoo, että ruoka on huonoa.

Ne, joilla oli kokemuksia laitteesta, suhtautuivat siihen positiivisemmin. Yksi haastateltavista oli maistanut ruokaa ja piti sitä hyvän makuisena ja annosta kauniina. Palvelua kokeillut haastateltava kertoi, että tulevaisuudessa valitsisi mieluummin Menumat-aterian kuin muun pakasteruokan, koska ateriat olivat hänen mielestään hyviä. Hänellä oli myös tuttavilla, jotka söivät Menumat-aterioita ja olivat tyytyväisiä.

Uudenlaiset "välivaiheen" asumismuodot

Yhdessä ryhmähaastattelussa nostettiin esille erilaiset sosiaaliset asumismuodot, kuten vanhuskommuunit, joihin voisi muuttaa jo kohtuullisen hyväkuntoisena ja joissa useampi ikäänäntynyt voisi elää yhdessä. Yksi haastateltava kertoi miettineensä ystäväntäriensä kanssa

vuokraavansa talon, jossa jokaisella olisi oma huone, yhteinen keittiö ja ruokasali ja jossa näin vietettäisiin yhteisöllistä elämää.

Esille nousi tarve erilaisille välivaiheen palveluille, joita tarvitaan ennen kuin tarvitaan täyden palvelun asumista. Palveluasuntoja tai senioriasuntoja, joiden yhteydessä olisi ruoka- ja liikuntapalveluita. Asumismuoto mahdollistaisi sen, että yksin jäänyt löytäisi helpommin seuraa ja asuminen olisi turvallista.

”... ne on just sitä, että turvallista asumista mut ostaa niitä palveluja kun haluaa ja on ne sitte fysioterapeuttia, hierontaa tai hoitoja tai palveluja ja kukin asuu omissa yksioissaan tai kaksioissa, yksiötä valtaosaltaan et tämän tyyppinen kehitys, uskon, että se alkaa lisääntyä ja näitä yksityisiäkin palvelutalohankkeita alkaa tulla..” (taajamassa asuva 73-vuotias nainen).

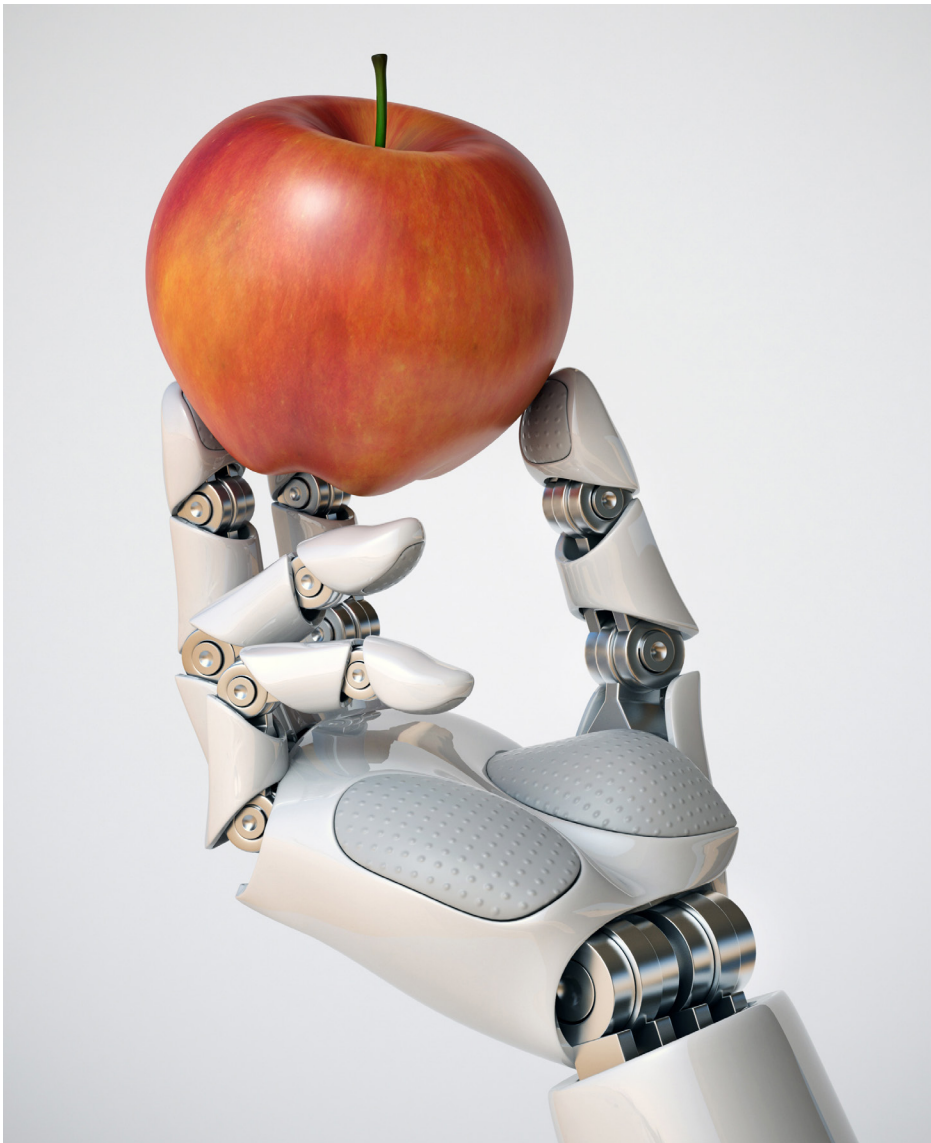
Yhden haastatteluryhmän keskustelussa nousi esiin, että osa ikääntyneistä on varakkaita ja he olisivat itse valmiita maksamaan uudenlaisista asumismuodoista. He myös uskoivat, että tällaisia kolmannen sektorin hankkeita ja omistamia taloja on tulossa ja niihin muutetaan nuorempina. Ryhmässä uskottiin, että omistusasumisen kulttuurista ollaan siirtymässä enemmän yhteisöllisen asumisen kulttuuriin ja se tulee muuttamaan myös ikääntyneiden ruokapalveluiden järjestämistä. Ruokailu järjestetään palvelutalojen yhteyteen ja palveluja voi ostaa, jos ei itse valmista ruokaa omassa asunnossaan.

Palvelutalossa yksilöllinen kohtelu ja yhteisöllinen ruokailu

Kun aika on siirtyä laajemman hoivan tarjoamaan palvelutaloon, toivottiin sielläkin ruokailulta yksilöllisyyttä ja itsemääräämisoikeuden säilyttämistä mahdollisimman pitkään, mutta toisaalta yhteisöllisyyttä. Itsemääräämisoikeutta kuvattiin oikeutena saada esimerkiksi kananmunakeitin huoneeseen, jos asiakas oli tottunut syömään kananmunia aamulla. Yhteisöllisyyttä kuvattiin sillä, että asiakas kuljetettiin ruokasaliin, jos hän ei enää itse sinne päässyt, vaikka hän ei olisi syönytään mitään.

3.3 TULEVAISUUDEN RUOKAPALVELU SENIOREILLE -TYÖPAJASSA TUOTETUT IDEAT JA PALVELUTUOTEKUVAUKSET

Tulevaisuuden ruokapalvelut senioreille -työpajassa Mikkelissä tuotettiin yhteensä 61 ideaa ja 16 ruokapalvelukuvausta (liite 1). Ideoissa korostui teknologian ja robotiikan mukaan tulo arkeen ja ruokailuun (mm. älyjääkaappi, ruokarobotti). Toisaalta myös yhteisöllisen syömisän merkitys nousi esille, muun muassa taloyhtiöiden yhteiskeittiöt, kortteliruokalat, kiertävä ruokabussi tai ravintola-auto. Ruoan maku, tuoreus ja monipuolisuus ovat tärkeitä tulevaisuudessa, samoin se, että saa syödä mitä haluaa.





4 YHTEENVETO

Selvityksessä nousee selkeästi esille, että ikääntyvät arvostivat ruokaa. Ruoka valmistettiin pääasiassa itse raaka-aineista, eikä ruokaa heitetty roskiin. Palvelujen läheisyys vaikutti ruokahuollon toteuttamiseen erityisesti raaka-aineiden hankintaan ja ruokailuun kodin ulkopuolella. Parisuhteessa elävillä oli selkeämmät syömisen rutiinit. Yksin jääminen puolison kuoleman jälkeen näytti olevan kriittinen vaihe syömisessä ja ruokahuollon järjestämisessä. Yksin asuvilla tulevaisuus näyttäytyi parisuhteessa eläviä synkemmältä.

Haastateltavat pyrkivät säilyttämään itsemääräämisoikeutensa mahdollisimman pitkään. Tuloksista nousee selkeästi esiin se, että ikääntyneet halusivat olla omatoimisia ja turvautua ulkopuoliseen apuun tai palveluihin vasta, kun itse ei pärjää. Omaiset ja ystävät olivat tärkeitä, ja osa haastatteluista toivoi omien lasten pitävän huolta heistä, jos itse ei enää pysty huolehtimaan ruokahuollosta. Osalle haastateltavista ulkopuolisen avun hakeminen arjessa selviytymiseen näyttäytyi ”masentavana vaiheena”.

Maaseudulla asuvien haastatteluista nousi esille, että ruokahuollon järjestäminen on osa arjesta selviytymisen kokonaisuutta, johon kuuluu muun muassa talosta huolehtiminen ja lumityöt. He katsoivat, että heidän on muutettava kyläkeskukseen ja palvelujen piiriin, jos kunto heikkenee.



Olemassa olevista ruokapalveluista ei oltu tietoisia tai edes kiinnostuneita, jos kunto oli vielä hyvä. Parhaiten tunnettiin kotiin tuotavat ateriat ja Menuumat. Kysyttäessä ideoita tulevaisuuden ruokapalveluiden kehittämiseen enemmistöllä haastateltavista ei ollut mielipidettä. Kun haastateltaville annettiin eri vaihtoehtoja tulevaisuuden ruokapalveluiden toteuttamiseen, vastaukset olivat lyhyitä ”kiinnostava” tai ”ei-kiinnostava”, eikä vastauksista noussut esille yhtä selkeää vaihtoehtoa.

Seuraavaan listaan on koottu ehdotuksia tulevaisuuden ruokapalvelujen järjestämiseksi. Listassa on ikääntyneiden omia ehdotuksia ja haastattelijoiden antamia vaihtoehtoja, joihin haastateltavat suhtautuivat myönteisesti. Tulevaisuustyöpajassa tuli osittain samoja ehdotuksia.

1. Kaupassakäyntipalvelut (ruoanvalmistus itse)
 - a. ruoan tilaaminen internetistä ja kuljetus kotiin
 - b. kuljetus kauppaan ja ostosten tekeminen itse
 - i. yhdessä avustajan kanssa
 - ii. kauppaan ikääntyneiden ostamista tukevia palveluita
 - iii. taksisetelit
 - c. avustaja tuo ruokatarvikkeet kotiin
2. Ruoanvalmistuksen tuki kotona
 - a. ruoanvalmistuksen opastaja kotiin, kotikokki
 - b. TV-ohjelmia, jotka tukevat kotona tapahtuvaa ruoanvalmistusta
3. Kodin ulkopuolella ruokailu
 - i. ruokailu ”normaalissa” ravintolassa
 1. huomioitu ikääntyvät asiakkaat, esim. esteettömyys
 2. noutopöytä
 - ii. ikääntyneille suunnatut yhteisölliset ruokailut
 1. rivitalo-ohuoneisto/kerrostalon kerhohuone ruokailu ym. toimintaan
 - a. keittäjä avuksi
 - b. vuorotellen ruoanvalmistus, yhteinen ruoanvalmistus (myös nuoremmat asukkaat mukaan)
 - iii. ruokailu koululla
 - iv. senioreille oma lounaspaikka, ikääntyneisiin erikoistunut ravintola
 - v. ruokabussi
 - vi. palveluseteli
 - vii. kuljetus ruokailemaan
4. Ruokapalvelut kotiin
5. Välivaiheen palveluasuminen
6. Palveluasunnot

Yllä oleva erilaisista ruokapalveluista koostuva lista kuvaa sitä, että ikääntyneiden ruokapalvelutarpeet ovat moninaiset. Kohdat 1–3 voisivat sopia ensimmäisiksi vaihtoehdoiksi kotona syömisen tukipalveluiksi ja kohdat 4–6 paljon tukea tarvitseville. Mielenpide ruokapalveluiden hinnasta vaihteli ja suurin osa ei osannut ottaa asiaan kantaa. Toisaalta haastateltavia mietitytti erityisesti kotiin tuotavien aterioiden ja kuljetuksen hinta sekä kuljetuspalvelu kauppaan tai ruokailemaan kodin ulkopuolelle, koska eläkkeet ovat pieniä. Palvelujen järjestäjällä ei ikääntyneille ollut suurta merkitystä, kunhan tarjottava ruoka on hyvän makuista.

LÄHTEET

Aldén-Nieminen, H., Raulio, S., Männistö, S., Laitalainen, E., Suominen, M. & Prättälä, R. 2009. Ikääntyneiden suomalaisten ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 3. Helsinki: Yliopistopaino.

Hakala, P. 2015. Ikääntyneiden ravitseminen. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dllk01086 [viitattu 2.11.2018].

Jaako, N. 2012. Monet syrjäseutujen vanhukset asuvat vielä puutteellisesti. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-12-10_006.html?s=0 [viitattu 2.11.2018].

Suominen, M., Soini, H., Muurinen, S., Strandberg, T. & Pitkälä, K. 2012. Ikääntyneiden ruokatottumukset, ravinnonsaanti ja ravitsemustila suomalaisissa tutkimuksissa. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 49:170-179.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018a. Kotona asumisen ratkaisuja. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/kotona-asumisen-ratkaisuja> [viitattu 2.11.2018].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018b. Kotihoito ja muu kotiin tarjottava tuki. Saatavissa: [https://thl.fi/en/web/ikaantyminen/kotona-asumisen-ratkaisuja/kotihoito-ja-muu-kotiin-tarjottava-tuki#Palvelut ulottuvat](https://thl.fi/en/web/ikaantyminen/kotona-asumisen-ratkaisuja/kotihoito-ja-muu-kotiin-tarjottava-tuki#Palvelut%20ulottuvat) [viitattu 2.11.2018].

Tilastokeskus 2018. Väestörakenne 31.12. WWW-dokumentti. Saatavana: https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html [viitattu 2.11.2018].

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2010. Ravitsemussuositukset ikääntyneille. Helsinki: Oy Edita Ab.

Taulukko 2. Tulevaisuuden ruokapalvelut senioreille –työpajan ruokapalveluideat Mikkeli 29.5.2018.

PALVELUN NIMI	KUVAUS PALVELUSTA	KOHDERYHMÄ	PALVELUN HYÖDYT
Robotti-analysaattori (teknologinen pt)	Analysoi lähtötilanteesi, terveydentilasi --> "kaappiesi" ruoka-ainesisällön, kehonkoostumuksen. Laatii ruokavalion, kuntoutumisohjelman. Voidaan valita miten syöt, tilaa raaka-aineet, tekee ehdotuksia uusista ruoista, analysoi miten paljon tarvitsee syödä.	Kenelle vaan joka tarvitsee tai on kiinnostunut.	Terveydentila pysyy hyvänä. Oma kiinnostus pysyy yllä. Tukee.
Kortteliruokailu/ taloyhtiön yhteinen ruokailu	Asuinalueella yhteinen paikka jossa voi tehdä ja syödä yhdessä ruokaa kerran viikossa, kerran kuussa tai joka päivä sopimuksen mukaan. Voi teemoittaa--> tutustuu uusiin ruokiin.	Kaikki vauvasta vaariin jotka asuvat alueella/taloyhteisössä.	Yhteisöllisyys, talkoohenki lisääntyy.
Palstaviljely älykasvihuoneessa	Kasvihuoneita joista voi valita itselleen palstan jossa kasvaa esim. trooppisia hedelmiä, kotimaisia kasviksia jne. Hyödynnetään aurinkoenergiaa, lumesta tehdään vettä.	Kaikille	Saat lähiruokaa uusia "tuttavuuksia" raaka-aineisiin. Omaa tekemistä, yhteisöllisyys.
Ruokarobotti kotona	Puheella ohjattava robotti, palvelun myyvä firma käy täyttämässä robotin asiakkaan toivoman ruokalistan mukaan. Ruoan valmistus asiakkaan toiveen mukaan.	Heikkonäköiset, seniorit.	Tuoretta ja monipuolista ruokaa, asiakkaan mieltymysten mukaan.
Kortteliruokala	Lähellä ihmistä oleva palvelu, lounasajan jälkeen, edullisempi hinta. Ruoka mukaan.	Seniorit.	Yhteisöllisyys, väitömmuus, yrittäjän hyöty, monipuolisuus, ruoka maistuu paremmin seurassa.

Ruokakopteri	Asiakas tilaa tuotteet älykaappien avulla tai keski-vertokauppalistan mukaan. Kopteri tuo ruoat kotiin, asiakas purkaa ne itse tai palveluun voi ostaa robotin purkamaan tuotteet.	Kaikille.	Asiakkaan ei tarvitse itse huolehtia niin paljon mitä kaappeihin tulee, eikä hakea tuotteita kaupasta. Tuotteiden nopea toimitus kotiin.
Omaruoka	Saan syödä mitä tilaan.	Kaikille.	Itsemääräämisoikeus edistää hyvinvointia.
Ruokarobo	Robotti tilattavissa kotiin, tekee mitä haluat.	Kaikille.	Ei tarvitse itse tehdä. Ohjelmoitu (itse tai joku muu).
Lounasravintola-Drive	Liikkuva ravintola (tilattavissa esim. kerrostalon pihalle).	Kerros- ja omakotitaloasukkaille, myös maaseudulle.	Kokoa ruokailijat yhteisen pöydän ympärille
Lennä lounaalle	Lentokuljetus lounaspaikkaan.	Extremeä etsivät.	Pitääkö aina olla hyötynäkökulma? Haluan käyttää tätä palvelua!
Sokearavintola	Täysin pimeä ravintola.	Soveltuu lähes kaikille, jotka pystyvät liikkumaan. Erikoista ja elämystä, mutta kasvattaa myös ymmärrystä, mitä on olla sokea.	Kokemus.
Herkkumix	Ravintolatyypinen ruokapalvelu, jossa aamubrunssi, lounas (viinit listalla), muutakin ruokaa.	Kaikille.	Nautinto – ruoka on nautinto, valinnan mahdollisuus.
Ravintola "ota mitä syöt"	"Kuppiruoka" (kasvis-prot.-tuoreet-jälkiruoka). Ruokalinjasto jossa ruoka-annokset kulkevat hihnalla josta asiakas poimii haluamansa "kupit".	Liikkuville asiakkaille. Kuljetuspalvelu ravintolalta – kotoa ja kotiin.	Sosiaalinen kanssakäyminen, liikkuvuus – liikunta, ☺ .
Drome	Drome lennättää tilatut ruoat kotiin, saaristoon, maaseudulle, metsään.	Aktiiveille esim. metsään marjastajille, kelirikon takana oleville, rajoittunut liikuntakyky.	Ruoka on elinehto.
Nappiravintola	Kaikki ravinto nappaina.	Kaikille, himourheilijat/-liikkujat.	Pakkauskoot pienet, keyyet kuljettaa.
Omatori ruokapalvelu sovellus maksulla virtuaali-ruokailu	Pakattu ruoka helposti mukaan omatorilta, ruoka-hetkeen virtuaali-maailma.	Vanhukset ja muut. Vanhukset, yksinäiset ja kaikki ihmiset.	Helppous nopeus sopii kaikille, nautinto.

