

Ravitsemusopas kotona asuvien ikäihmisten hoitajille ja omaisille

Kuntayhtymä Kaksineuvoinen

Emilia Koskipuisto

OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2022

Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma
Restonomi

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma
Restonomi

KOSKIPUISTO, EMILIA:

Ravitsemusopas kotona asuvien ikäihmisten hoitajille ja omaisille
Kuntayhtymä Kaksineuvoinen

Opinnäytetyö 70 sivua, joista liitteitä 3 sivua
Marraskuu 2022

Työn toimeksiantajana oli Kuntayhtymä Kaksineuvoinen, jonka tarpeeseen työ pohjautuu. Kuntayhtymä Kaksineuvoinen tarjoaa perusturvan sosiaali- ja terveyspalveluita Kauhavan kaupungin ja Evijärven kunnan alueilla. Toimeksiantajan toiveena oli, että kotihoidon työntekijöille opastettaisiin, millaisia tuotteita kaupasta olisi ikäihmisille hyvä hankkia. Opinnäytetyöhön on kerätty tietoa toiveeseen liittyen ja opinnäytetyön valmistumisen jälkeen on myös mahdollista, että sen pohjalta pidetään kotihoidon työntekijöille koulutuksia.

Työn tavoitteeksi rajattiin lopulta kotona asuvien ikäihmisten ravitsemukseen perustuvan työkalun luominen etenkin niille ikäihmisille, joille ei toimiteta tuettua ateriapalveluruokaa. Aiheeseen tutustuttiin aluksi teorian kautta, keräämällä tietoa muun muassa ikäihmisten hyvästä ravitsemuksesta ja heille suunnatuista ruokapalveluista. Lisäksi työhön haettiin käytännön tietämystä kotihoidon ja ravintohuollon edustajilta avoimen haastattelun ja työpajan avulla. Tutkimuksista saatua tietoa käsiteltiin opinnäytetyössä anonymisesti siten, ettei henkilöiden nimiä käytetty, vaan puhuttiin esimerkiksi kotihoidon tai ravintohuollon edustajista.

Lopputuloksena syntyi kattava opas, jonka tarkoituksena on auttaa sekä omaisia että Kuntayhtymä Kaksineuvoisen kotihoidon työntekijöitä ohjaamaan kotona asuvia ikäihmisiä kohti terveellisempää ja monipuolisempaa ravitsemusta. Kohteenä ovat etenkin ne ikäihmiset, joille ei tuettua kotiateriapalvelua toimiteta. Oppaaseen koottiin myös esimerkkejä tuotevaihtoehdoista, joita kaupasta on saatavilla. Oppaaseen sisällytettiin tietoa muun muassa Kuntayhtymä Kaksineuvoisen alueella saatavista ruokapalveluista yhteystietoineen. Opas toimitetaan toimeksiantajalle sähköisenä versiona, joten se on tulostettavissa tarpeen mukaan muun muassa kotihoidon yksiköissä.

Asiasanat: ravitsemusopas, ikäihmisten ravitsemus, ruokapalvelut

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Hospitality Management

KOSKIPUISTO, EMILIA:
Nutrition Guide for Carers and Family of Older People Living at Home
Kuntayhtymä Kaksineuvoinen

Bachelor's thesis 70 pages, appendices 3 pages
November 2022

Kuntayhtymä Kaksineuvoinen is an organisation that provides social and health services in the areas of Kauhava City and Evijärvi Municipality. The topic of this thesis is based on the commissioner's wish. The hope was that the home care workers would be treated to see what good products could be bought in stores for older people.

The purpose of the work is to assist the home care workers and families in directing nutrition for older people living at their own home. The work is limited especially to those elderly people, who are not supplied with subsidized home catering. The theoretical data was collected in relation to the nutrition of older people. The approach method was an open interview and workshop with representatives of the home care and nutritional care.

The result was a comprehensive guide with information on among other things good nutrition and food services. As a conclusion to the work, the information was collected that can help with daily nutrition. The guide is provided to the contactor by electronic means and can be printed to customers as needed.

Key words: nutrition guide, nutrition of older people, food services

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	IKÄÄNTYNEIDEN RAVITSEMUS.....	7
	2.1 Ruokapalvelut kotona-asuvalle ikäihmiselle	7
	2.2 Toimijoiden vastuualueet ikäihmisten ravitsemuksessa	9
3	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	14
	3.1 Opinnäytetyön eteneminen	14
	3.2 Työpaja	16
	3.3 Tietojen täydennys sähköpostitse	18
4	RAVITSEMUSOPAS.....	20
	4.1 Kansilehti	20
	4.2 Oppaan johdanto.....	21
	4.3 Ravitsemussuositukset ikääntyneille.....	21
	4.4. Vaihtoehtoja ruoan hankintaan	24
	4.5 Kotiateriapalvelut.....	26
	4.6 Ruokakauppalpalvelut.....	27
	4.7 Ruokailu palvelukeskuksissa	29
	4.8 Ateriat ja tuotevaihtoehdot	30
	4.9 Aamupala.....	31
	4.10 Lounas.....	35
	4.11 Jälkiruoka	39
	4.12 Välipala.....	42
	4.13 Päivällinen	44
	4.14 Ilta- ja yöpala	47
	4.15 Juomat.....	50
	4.16 Leivät ja leivänpäälliset.....	53
	4.17 Oppaan loppusanat	56
	4.18 Palaute ravitsemusoppaasta	56
5	POHDINTA	59
	LÄHTEET.....	61
	LIITTEET	68
	Liite 1. Avoin haastattelu kotihoidon edustajille.....	68
	Liite 2. Kysymykset työpajaan.....	69
	Liite 3. Sähköpostikysymykset kotihoidon työntekijälle	70

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on Kuntayhtymä Kaksineuvoinen, joka on perusturvan sosiaali- ja terveystalvveluita tarjoava kuntayhtymä. Sen jäsenkuntia ovat Kauhavan kaupunki ja Evijärven kunta. Organisaation tavoitteena on laadukkaiden perusturvapalveluidensa tarjoamisen lisäksi ylläpitää ja edistää yksilöiden terveyttä, toimintakykyä sekä hyvinvointia. (Kuntayhtymä Kaksineuvoinen 2019a.) Opinnäytetyö perustuu toimeksiantajan tarpeeseen, sillä Kuntayhtymä Kaksineuvoisen ruokapalvelupäälliköltä on aiemmin pyydetty koulutusta, jossa kotihoidon työntekijöitä opastettaisiin ikäihmisten ruokakauppaostosten tekemisessä.

Tavoitteena on luoda kotihoidon työntekijöille sekä ikäihmisten omaisille työkalu, joka auttaa heitä kotona asuvien ikäihmisten ravitsemuksen toteuttamisessa. Näin ollen tämän opinnäytetyön tarkoituksiksi rajautui kotona asuvien ikäihmisten ravitsemukseen liittyvän oppaan luominen etenkin niille ikäihmisille, joille ei tuettua ateriapalveluruokaa toimiteta. Oppaan pohjilta sekä omaiset että kotihoidon työntekijät voivat ohjeistaa kotona asuvia ikäihmisiä kohti terveellisempää ja monipuolisempaa ravitsemusta.

Ohjeistusta on erityisesti kaivattu ikäihmisille suunnattujen, mahdollisesti parempien tuotevaihtoehtojen löytämisessä monipuolisemman ravitsemuksen toteuttamisen edistämiseksi. Tarkoituksena oppaalla on tuoda kotona asuville ikäihmisille tietoa kaupasta saatavista tuotteista, joita esimerkiksi omaiset tai kotihoidon työntekijät heille hankkivat.

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, mutta lisäksi siinä on osana tutkimuksellisuutta. Opinnäytetyössä huomioidaan ikäihmisten ravitsemukseen liittyvää teoretietoa, ja työ sekä opas pohjautuvatkin ”Vireyttä seniorivuosiin: ikäänntyneiden ruokasuositukseen”. Lisäksi tutkimusmenetelmänä käytetään avointa haastattelua ja työpajatyöskentelyä, joissa osallisina on kotihoidon ja ravintohuollon edustajia. Tutkimuksista saatua tietoa käsitellään opinnäytetyössä anonymistisesti, ettei henkilöiden nimiä käytetä, vaan puhutaan esimerkiksi kotihoidon tai ravintohuollon edustajista. Oppaassa pyritään huomioimaan niin terveellisyys,

mieltymykset kuin hintataso. Terveellisyys tukee hyvinvointia, mieltymykset edistävät ruokahalua ja hintataso vaikuttaa siihen, millaisiin tuotteisiin asiakkaalla on varaa.

2 IKÄÄNTYNEIDEN RAVITSEMUS

2.1 Ruokapalvelut kotona-asuvalle ikäihmiselle

”Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus” sisältää tärkeää tietoa ikääntyneiden ravitsemuksesta. Koska ravinnonsaanti on päivittäinen perustarve, tulee sen tyydyttämisestä ikääntyneillä huolehtia riippumatta sosioekonomisesta tilanteesta, kunnosta sekä palvelun tarpeesta. Sosioekonomiseen asemaan lukeutuvat esimerkiksi koulutus, tulot sekä ammattiasema. Ikääntyneiden ravitsemuksellinen tila, ruokailu ja ravinnonsaanti liittyvät vahvasti terveydentilaan sekä toimintakykyyn. (THL & VRN 2020, 21.)

Jokainen ikäihminen on siis oikeutettu hyvään, terveelliseen ja ravitsevaan ruokaan. Kotiin järjestettävät ruokapalvelut tukevat sitä, että ikäihmiset pärjäisivät pidempään kotona, joten olisi hyvä, että kyseiset palvelut ymmärrettäisiin tukipalveluiden sijaan peruspalveluina, joka koostetaan sen hetken tarpeiden mukaisista palveluista. (THL & VRN 2020, 23–24.) Hyvällä ravitsemustilalla turvataan toimintakykyä ja arjessa jaksamista.

Kuntien tulee järjestää ikääntyneille henkilöille laadukkaita sosiaali- ja terveystalveluita. Kyseiset palvelut järjestetään siten, että ne vastaavat ikääntyneen henkilön tarpeita sekä oikea-aikaisesti että riittävästi. Palveluiden tarkoitus on tukea iäkkäiden hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä, sekä myös itsenäistä suoriutumista ja osallisuutta. Lisäksi erityisesti kuntoutumista edistäviin ja kotiin annettaviin palveluihin tulisi kiinnittää huomiota, jotta muita palveluntarpeita ennalta ehkäistäisiin. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 28.12.2012/980, 13§.)

Myös kotona asuvan ikääntyneen omaisten rooli on erittäin tärkeä. He voivat osallistua esimerkiksi ruokatarvikkeiden hankkimiseen tai tarjota apua käytännön asioiden hoitamiseen. On tarpeellista, että omaisille tarjotaan ohjausta iäkkään läheisen ruokailuun ja ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Kun ruokailua tukevia palveluita järjestetään, tulee suunnittelu ja toteutus hoitaa yhteisymmärryksessä asiakkaan kanssa siten, että hänen omatoimisuuttansa ja itsenäisyyttä pystytään

tukemaan. Hyvänä työkaluna on palvelu- ja hoitosuunnitelma, joka auttaa sovituihin asioihin liittyvää tietoa kulkeutumaan eri toimijoiden kesken. (THL & VRN 2020, 36.)

Koska kotona asuva ikäihminen voi olla asiakkaana monessa eri palvelussa, kuten kotihoidossa, päivätoiminnassa tai päivystyksessä, tulee kaikissa näissä yksiköissä varmistaa, että tieto asiakkaan ravitsemukseen ja ruokailuun liittyvistä tarpeista siirtyy eri toimijoille. Tiedon siirtymisessä hyvänä apuna on sosiaali- ja terveydenhuollon yhtenäiset tietojärjestelmät, joista asiantuntijat pystyvät tarkastamaan asiakasta koskevia tietoja. Jos ravitsemusongelmia on, tulee syyt selvittää viipymättä ja niille etsitään ratkaisut yhteistyössä. (THL & VRN 2020, 36.)

Ikääntyneiden henkilöiden kotona asumista edistetään siten, että heidän ravitsemustilaansa ja ruokailun toteutumista arvioidaan säännöllisesti. Palvelut, jotka tukevat kotona asumista, sisältävät vaihtelevia toiveita ja tarpeita. Toiveena on palveluiden joustaminen siten, että niiden käyttö olisi mahdollista tarpeen mukaan muuttuvissa elämäntilanteissa. Ruokailua järjestettäessä on hyvä ottaa huomioon muun muassa valinnanvapaus, yhdessä ruokaileminen, aterioiden ravitsemuksellinen laatu, aterioiden turvaaminen koko päivän ajaksi sekä mahdollisuus kauppa-asiointiin. (THL & VRN 2020, 23–24.)

Työskennellessäni ikääntyneiden parissa, olen kohdannut useita ruokamieltymyksiä ikäihmisiltä. Mielitymykset ovat yksilöllisiä, eivätkä kaikki pidä samoista ruoista. Siihen, kuinka ihmiset maistavat ruoan, vaikuttaa niin perinnöllisyys, ympäristö kuin makuihin tottuminenkin (Kivimäki 2020). Etenkin sairastumisen, ruokahalun alenemisen ja painonlaskun myötä mieliruokat ovat toivottuja ja mikäli tällaisissa tilanteissa mieliruokia ei ennestään tiedetä, voidaan ne selvittää kysymällä.

Ikääntyneiden parissa toimiessani olen myös kohdannut, että etenkin puuroista sekä velleistä pidetään ja tämä nousi opinnäytetyötä varten järjestetyssä työpajassa myös esiin. Lisäksi työpajassa keskusteltiin, että tutut ja yksinkertaiset ruokat ovat pidettyjä sekä ruoan tarjoilemisessa on hyvä huomioida toivottu annoskoko, koska liian suuret annokset saattavat jäädä syömättä. Piironen (2018) on tehnyt opinnäytetyönsä liittyen ikääntyneiden ruokamuistoihin. Työn tutkimuksessa on

noussut esiin, että kohderyhmän lapsuuden lempiruokiin vellien ja puurojen osalta ovat kuuluneet vispipuuro, klimppivelli sekä makaronivelli. Tutkimuksen toteutuksen aikaisiin lempiruokiin sisältyvät puuroista ja velleistä ruispuuro sekä perunavelli. Työstä käy ilmi, etteivät lempiruokat ole paljoa muuttuneet lapsuudessa opituista ruokatottumuksista. (Piironen 2018, 27.)

Ikääntyneen varallisuus ja käytettävät tulot vaikuttavat mahdollisuuksiin hankkia monipuolisia elintarvikkeita ja ruokapalveluiden käyttämistä. Kunnalla on vastuu tarjota hyvinvointia, terveyttä, toimintakykyä sekä itsenäistä suoriutumista tukevaa terveystarkastusta, vastaanottoja tai kotikäyntejä varsinkin sellaisille ikäihmisille, joiden elinolot tai elämäntilanne arvioidaan tutkimustiedolla tai yleisen elämäkokemuksen perusteella liittyviin riskitekijöihin, jotka lisäävät palveluntarvetta. (THL & VRN 2020, 21.)

Kuntayhtymä Kaksineuvoisen (2019b) kotihoidon palveluiden omat myöntämisperusteet vaikuttavat selkeiltä. Kun asiakkaan tilannetta ja palveluntarvetta arvioidaan, otetaan huomioon asiakkaan fyysinen, psyykkinen, kognitiivinen ja sosiaalinen toimintakyky. Lisäksi huomioon on otettava ympäristön esteettömyys, asumisen turvallisuus ja lähipalveluiden saatavuus. Tarkoituksena palveluiden myöntämiskriteereissä on turvata kuntalaisten yhdenvertaisuus, kun palveluita kohdennetaan, mutta myös olla tukena työntekijöillä päätösten teossa ja niiden perustelemisessa. Ammatillisen asiantuntijuuden perusteella voidaan myös käyttää harkintaa, mikäli asiakkaan yksilölliset tarpeet ja etu siten edellyttää. (Kuntayhtymä Kaksineuvoinen 2019b, 8–9.)

2.2 Toimijoiden vastualueet ikäihmisten ravitsemuksessa

Jos ikääntynyt henkilö on kotihoidon asiakas, tulisi kotihoidon työntekijällä olla ravitsemusosaamista, jotta hän pystyisi ohjaamaan ikäihmistä riittävän monipuoliseen ja terveelliseen ateriointiin. Ravitsemukseen liittyviä koulutuksia olisi hyvä järjestää organisaatiossa siten, että niihin myös hoitohenkilöstöllä olisi mahdollisuus osallistua.

Hoitohenkilökunnalla onkin erityisen tärkeä rooli ravitsemushoidon toteuttamisessa. Kaikilla, jotka työskentelevät ikääntyneiden kanssa, tulisi olla peruskoulutuksen osana osio ikääntyneiden ravitsemuksen erityispiirteistä. Jos yksikköön tulee uusi työntekijä, paneudutaan perehdytyksessä kyseisen yksikön ruokailujärjestelyihin ja ravitsemushoitokäytäntöihin. Kun perehdytys on hoidettu, voidaan osaamista varmistaa testien avulla. Hoitohenkilöstön tulisi myös osallistua joka vuosi täydennyskoulutukseen, jossa ruoan ja ravitsemuksen ohella käydään läpi suun terveyttä sekä liikkumista. (THL & VRN 2020, 67.)

Ratkaisut, jotka tukevat hyvää ruokailua ja ravitsemusta, voidaan koostaa useasta erilaisesta ja eri toimijan tuottamasta palvelusta. Palveluista, jotka tukevat ruokailua, kerrotaan ikääntyneille osana heille suunnattuja palveluiden esittelyjä. Onkin tärkeää, että eri järjestäjien tuottamia palveluita tarjotaan ikääntyneille henkilöille jo riittävän varhaisessa vaiheessa, jotta toimintakykyä pystytään tukemaan. (THL & VRN 2020, 24.)

Ikäihmisten toimintakykyä voidaan edistää monin keinoin. Sairauksien ehkäiseminen ja hyvä hoito ovat tärkeitä terveydelle. Myös hyvä ravitsemustila, liikunnallisuus ja muu aktiivisuus edistävät toimintakykyä. On myös tärkeää, että mahdolliset ongelmat toimintakyvyssä tunnistetaan ajoissa ja niihin kiinnitetään huomiota. Jotta toimintakyvyn tukeminen olisi helpompaa, tulisi ikäihmisen toimintaympäristö muokata tarpeen mukaiseksi. (THL 2022b.)

Ikäihmisille tehdään asiakasohjauksia, joissa arvioidaan muiden palvelutarpeiden ohella se, onko heillä ruokaan tai ravitsemukseen liittyviä tarpeita. Kun tulee eteen sellainen tilanne, missä ikääntynyt tarvitsee ruokailuun liittyviä palveluita kotihoidolta, ottaa ikäihminen itse tai hänen omaisensa yhteyttä asiakasohjaukseen ja palvelutarpeen arviointiin. Yleensä asiakasohjaus järjestetään aluekohtaisesti keskitettynä palveluna. (THL & VRN, 35.)

Neuvonnan ammattilaisen tunnistaessa esimerkiksi ikäihmisen tarpeen säännöllisille kotihoidon käynneille, käynnistyy asiakasohjausprosessi. Asiakasohjaus sisältää tärkeitä vaiheita. Aluksi selvitetään kokonaistilanne yhdessä ikäihmisen kanssa. Lisäksi tehdään kattava arviointi palveluntarpeesta, tunnistetaan yksilölliset tarpeet sekä luodaan asiakassuunnitelma. Prosessissa asiakasohjaus tekee

päätökset palveluista, joita ikäihmisille on suunniteltu sekä koordinoidaan ja seurataan, kuinka palvelut toteutuvat. (THL 2022a.)

Palveluntarpeen arvioinnin osana voidaan käyttää RAI-arviointijärjestelmää. RAI on käytössä myös kotihoidossa ja sen avulla arvioidaan sekä kirjataan samalla tavalla kaikki asiakkaan toimintakykyyn, palvelutarpeeseen ja terveydentilaan liittyvät asiat. Nämä perustiedot nostavat esille asiakkaiden yksilölliset tarpeet, jotka voivat liittyä esimerkiksi ravitsemukseen. Näitä voidaan myös seurata säännöllisillä arvioinneilla. (THL & VRN 2020, 139.)

RAI-arviointijärjestelmään sisältyviä asiakkaiden ravitsemukseen liittyviä asioita ovat asiakkaan painoindeksi eli BMI ja syömistilanteisiin, suun terveyteen sekä ravinnon koostumukseen liittyvät tekijät. Lisäksi myös muistioireilu, arkitoiminoista suoriutuminen, terveydentilan hauraus ja mahdollinen saattohoitotilanne sisältyvät RAI-arviointijärjestelmään. Kotona asuvilta ikääntyneiltä kartoitetaan myös mahdollinen apu, jonka he saavat läheisiltä sekä keittiötilojen kunto ja avun tarve aterioiden valmistuksessa. Kaikkiin palvelutyyppeihin sisältyy arvioinnin avulla suoritettu aterioiden riittävyden, tahattoman painon laskun sekä muiden mahdollisten indikaattoreiden seuraaminen. (THL & VRN 2020, 139.)

MNA-testiä (Mini Nutritional Assessment) käytetään arvioimaan yli 65-vuotiaiden ravitsemustilaa. Testi jakaa ikäihmiset kolmeen ryhmään, joita ovat virheravitsemuksesta kärsivät, virheravitsemuksen riskissä olevat sekä hyvän ravitsemustilan omaavat. Jos ikäihmisellä on ravitsemusongelmia, auttaa MNA-testi havaitsemaan ne varhaisessa vaiheessa. (Gerontologinen ravitsemus ry n.d.)

Jotta ravitsemushoitoa pystytään toimivasti edistämään, sovitaan vastuujako eri toimijoiden kesken ja lisäksi muodostetaan verkosto ravitsemusyhdyshenkilöiden ja -vastaavien kesken. Ravitsemusyhdyshenkilön vastuulle kuuluu esimerkiksi kokonainen palvelutalo tai kotihoidon alue. Ravitsemusvastaavat taas toimivat ryhmäkodeissa sekä kotihoidon lähipalvelualueilla. (THL & VRN 2020, 67.)

Vastuualueet näiden toimijoiden välillä jakautuu selkeästi. Ravitsemusyhdyshenkilö huolehtii siitä, että ajantasainen tieto tavoittaa jokaisen työntekijän, tarkastelee ruokapalveluiden ja ravitsemushoidon toteutumista sekä välittää niin omat

kuin muidenkin henkilökuntaan kuuluvien esiin nostamat huolenaiheet eteenpäin, jotta ne ratkaistaisiin. Ravitsemusvastaavan vastuulle taas kuuluu huolehtia samanlaisista tehtävistä kuin ravitsemusyhdyshenkilön, mutta omassa yksikössään. Verkoston koordinoijana ja kehittäjänä voi toimia ravitsemusterapeutti ja verkostot voidaan muodostaa myös alueellisesti. Esihenkilöiden vastuulla on se, että ravitsemusasioita käsitellään organisaation sisällä säännöllisesti sekä varmistaa, että tarvittavista resursseista pidetään huolta. (THL & VRN 2020, 67.)

THL & VRN (2020) kertoo, mitä hoitohenkilöstön vastuisiin ikäihmisten ravitsemukseen liittyen sisältyy. Sairaanhoitajien ja terveydenhoitajien vastuulle kuuluu enemmän ravitsemuksen suunnittelu ja arviointi. Lähihoitajan ja perushoitajan vastuulla on taas toteuttaa ravitsemussuunnitelmien mukaista ohjeistusta ikäkään hoitamisessa. Sairaanhoitajat ja terveydenhoitajat toimivat yhteistyössä lähihoitajien ja perushoitajien kanssa ja lisäksi ohjaavat heitä, jotta ravitsemukseen liittyvät asiat toteutuvat. Kaikki nämä ammattikunnat toimivat tiiviissä yhteistyössä omaisten ja läheisten kanssa. (THL & VRN 2020, 67–68.)

Terveydenhoitajan sekä sairaanhoitajan keskeisiin tehtäviin sisältyy asiakkaan ohjaaminen ja neuvonta, mutta lisäksi myös heidän ravitsemustilansa ja ravinnon saantinsa arviointi kokonaisvaltaisesti hoitotyön osana. Lisäksi heillä on osaamista soveltaa suomalaisia ravitsemussuosituksia kansanterveyden edistämisessä, kansansairauksien ehkäisyssä sekä hoidossa hoitotyön osana ja he osaavat toteuttaa ravitsemushoitoa sekä -ohjausta toimien yhteistyössä monialaisen asiantuntijaverkoston kanssa. Sairaanhoitajien ja terveydenhoitajien osaamiseen sisältyy myös ravitsemuksen merkityksen tunteminen ikäihmisen hoidossa ja asiakkaiden ravitsemukseen vaikuttavien tekijöiden laaja-alainen tunnistaminen. Heillä löytyy myös osaamista asiakkaiden ravitsemuksen yksilölliseen toteuttamiseen ja arviointiin. (THL & VRN 2020, 67.)

Sairaanhoitajien ja lähihoitajien tehtävinä neuvontapalveluissa ja terveysasemilla on huolehtia, että asiakkaan ravitsemukseen liittyviä asioita käsitellään vastaanotolla. Lisäksi huolehditaan siitä, että asiakkaiden ravitsemustilaa arvioidaan käyttämällä tarvittavia mittareita ennakoivasti, jo ennen ongelmien ilmenemistä. On tärkeää, että muistihoidajat, haavahoitajat sekä aikuisneuvolan sairaanhoitajat

ja terveydenhoitajat osaavat suorittaa ravitsemustilan arvioinnin ja tunnistavat ongelmia varhaisessa vaiheessa, sillä he tavoittavat helpoiten kotihoidon ulkopuolella olevat iäkkäät. Ravitsemustilan arviointi ja ravitsemusohjaus tulee huomioida osana hyvinvointia tukevia kotikäyntejä sekä asiakasohjausta. Kun palveluntarvetta arvioidaan, arvioi sairaanhoitajat tai terveydenhoitajat myös asiakkaiden ravitsemustilaa ja ravinnon saantia. (THL & VRN 2020, 67–68.)

Lähihoitajat ja perushoitajat vastaavasti ovat keskeisesti ravitsemuksen ja ruokailun toteuttajia sekä kotihoidossa että ympärivuorokautisessa hoidossa. Heidän tulee ymmärtää ravitsemuksen merkitys ikäihmisen hoidossa ja osana eri sairauksia. Lisäksi he huolehtivat, että asiakkaiden päivittäiset ruokailut järjestyvät suunnitelmien mukaan, arvioiden myös muutostarpeita. (THL & VRN 2020, 68.)

Kotihoidon tarkoituksena on se, että mahdollistetaan yhä useamman ikäihmisen kotona asuminen, huolimatta toimintakyvyn alenemisesta tai sairauksista. Kotihoidon palveluiden avulla tuetaan siis kotona asuvien asiakkaiden päivittäisiä toimintoja, jotka eivät asiakkaalta itseltä enää onnistu. Kotihoito turvaa siis ikäihmisille heidän kotiinsa tarvittavaa hoitoa, hoivaa sekä huolenpitopalveluiden järjestämistä parhain mahdollisin tavoin. (Kuntayhtymä Kaksineuvoinen 2019b, 3.)

3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

3.1 Opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytetyö perustuu Kuntayhtymä Kaksineuvoisen tarpeeseen. Kuntayhtymä Kaksineuvoisen ruokapalvelupäälliköltä on aiemmin pyydetty koulutusta, jossa kotihoidon työntekijöitä opastettaisiin ikäihmisten ruokakauppaostosten tekemisessä. Erityisesti ohjeistusta kaivataan ikäihmisille suunnattujen ja mahdollisesti parempien tuotevaihtoehtojen löytämisessä, joiden avulla voitaisiin edistää ravitsemuksen monipuolisempaa toteutumista.

Tämä tutkimus ja opinnäytetyö pohjautuvat siis tähän toiveeseen. Näin ollen tämän opinnäytetyön tarkoituksiksi rajautui kotona asuvien ikäihmisten ravitsemukseen liittyvän oppaan luominen etenkin niille ikäihmisille, joille ei tuettua ateriapalveluruokaa toimiteta. Lisäksi todettiin, että oppaasta saisi hyötyä myös kotona asuvien ikäihmisten omaiset. Tavoitteena on siis luoda kotihoidon työntekijöille sekä ikäihmisten omaisille työkalu, joka auttaa heitä kotona asuvien ikäihmisten ravitsemuksen toteuttamisessa.

Oiva (2017) kertoo kirjoituksessaan, millainen on koukuttava opas. Hyvässä oppaassa vastataan kohderyhmää mietittyihin kysymyksiin, mutta lisäksi siitä tehdään kiinnostava sekä vakuuttava. Oppaan laatimisessa voidaan hyödyntää alan asiantuntijoita, joka lisää oppaan vakuuttavaa sisältöä. Oppaan tekemisessä kiinnitetään huomiota monipuoliseen sekä kiinnostavaan rakenteeseen, pitäen kokonaisuus samanlaisena, jotta helppolukuisuus varmistetaan. Lisäksi oppaaseen sisällytetään tärppejä ja konkreettisia vinkkejä. (Oiva 2017.)

Esimerkkeinä asioista, joita tulisi muistaa opasta kirjoittaessa ovat lauseiden kirjoittaminen ytimekkäästi ja sisällön jakaminen sellaisiin osiin, että se on helppolukuinen (University of Bath n.d.). Ytimekäs teksti helpottaa lukijaa ja viesti on helpompi tulkita. Jos opas jaetaan selkeisiin osioihin, voidaan edesauttaa sisällön etenemistä loogisessa järjestyksessä. Näin tietoa pystytään välittää lukijalle halutussa järjestyksessä.

Opasta alettiin luoda sillä periaatteella, että siinä olisi tietoa ikäihmisille suunnatuista hyvistä ruokasuosituksista. Oppaaseen haluttiin kerätä myös tuotevaihtoehtoja. Täten kotihoidon työntekijöiden ja omaisten on helppo näyttää ikäihmisille, millaisia tuotteita kaupasta on saatavilla, ja luoda siten ostoslista yhdessä. Tuotekuvien ja -tietojen käyttöön on kysytty luvat asiaa koskevilta tahoilta. Opasta lukiessa on hyvä ottaa huomioon, että oppaasta löytyvät tuotteet ovat vain esimerkkejä ja kaupasta on saatavilla runsas valikoima myös muita hyviä tuotteita. Oppaan tuotteita voi myös valita muilla aterioilla, eli esimerkiksi aamupalalle listattuja tuotteita voidaan syödä iltapalaksi.

Oppaan avulla sekä omaiset että kotihoidon työntekijät voivat ohjeistaa kotona asuvia ikäihmisiä kohti terveellisempää ja monipuolisempaa ravitsemusta. Oppaan pohjalla vaikuttaa ikääntyneiden ravitsemussuositukset ja lisäksi käytännön tietämystä haetaan työskentelemällä kotihoidon ja ravintohuollon edustajien kanssa. Yhdessä työskentely tapahtuu avoimen haastattelun ja työpajan kautta. Työpajan ajankohta sovitaan ja paikanpäälle toivotaan edustajia sekä kotihoidosta että ravintohuollosta. Jos työhön liittyviä kysymyksiä ilmaantuu myöhemmin työn edetessä, voidaan niihin vastauksia selvittää esimerkiksi sähköpostin välityksellä.

Opinnäytetyöhön kotihoidon työntekijöiltä haetaan muun muassa tietoa siitä, miten he toimivat ikäihmisten ravitsemuksen parissa ja millaista ruokaa ikäihmiset suosivat. Ravintohuollon työntekijöiltä tietämystä haetaan muun muassa siitä, millaista ravitsemusta ikäihmisille tulisi tuottaa. Tutkimuksista saatua tietoa käsitellään opinnäytetyössä anonyymisti siten, ettei henkilöiden nimiä käytetä, vaan puhutaan kotihoidon tai ravintohuollon edustajista. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen tämän opinnäytetyön tulosten puitteissa koulutusta voidaan kotihoidon työntekijöille mahdollisuuksien mukaan järjestää. Tästä opinnäytetyöstä hyötyä saa sekä kotihoidon työntekijät että kotona-asuvat ikäihmiset omaisineen.

3.2 Työpaja

Opinnäytetyötä varten järjestettiin työpaja 30.6.2022 Evijärvellä, johon osallistui Kuntayhtymä Kaksineuvoisen työntekijöitä. Yksi edustaja oli kotihoidosta ja kaksi edustajaa ravintohuollosta. Työpajan alussa järjestettiin avoin haastattelu (liite 1), jossa selvitettiin kotihoidon työntekijöiden osallistumista kotona asuvien ikäihmisten ravitsemukseen. Tämän jälkeen kysymysten pohjalta (liite 2) pohdittiin työpajajenhkisesti yhdessä, millainen olisi toivottu ikäihmisten ravitsemus ja mitä tietoja oppaaseen kaivattaisiin.

Avoimen haastattelun perusteella saatiin selville, millä tavoin kotihoidon työntekijät osallistuvat kotona asuvien ikäihmisten ravitsemuksen toteuttamiseen. Kotihoidon työntekijöiden toimet liittyen kotona asuvien ikäihmisten ravitsemukseen liittyvät kauppakäynteihin, aamu- ja iltapalojen valmistukseen sekä valmiiden ruokien lämmitykseen. Aamu- ja iltapaloihin valmistukseen voi sisältyä esimerkiksi kananmunan paistamista tai puuron keittämistä.

Kotona asuvien ikäihmisten suosimat ruoat vaihtelevat. Heillä ei ole välttämättä tietoa oikeanlaisesta ravitsemuksesta, joten ruoka voi toisinaan olla ravinneriköyhää. Ravitsemuksen suhteen kotihoidon työntekijät joutuvat ohjaamaan asiakkaita. Näin ollen olisi tärkeää, että apuna olisi työkalu, joka auttaisi ohjaamaan ikäihmisiä kohti ravinnerikkaampaa ruokailua.

Monipuolisen ravitsemuksen toteutumisessa suurimmalla osalla kotona asuvista ikäihmisistä olisi siis parannettavaa. Oppaaseen toivottiin vinkkejä siihen, miten ruoka-annoksia voitaisiin rikastaa esimerkiksi proteiinin suhteen. Proteiinin saanti on niukkaa ja enimmäkseen puurot ja vellit maistuvat. Puurot ja vellit ovat hyviä vaihtoehtoja, sillä ne ovat helppoja syötäviä ja ikäihmisille tuttuja ruokia. Sata grammaa veteen keitettyä kaurapuuroa sisältää 14 % proteiinia, kun taas samankokoinen annos maitoon keitettyä kaurapuuroa sisältää proteiinia 20 % (Fineli n.d.a.; Fineli n.d.b.). Näin ollen maitoon keitetty puuro on hyvä vaihtoehto, mikäli proteiinia halutaan saada enemmän.

Työpajassa selvisi, että oppaaseen toivotaan tietoa siitä, kuinka usein tulisi syödä sekä millainen on hyvä ruokakokonaisuus lautasmalli huomioon ottaen. Oppaassa tulisi myös huomioida, kuinka ruokarajoitteiden kanssa toimitaan sekä miten mieltymykset otetaan huomioon, kuten esimerkiksi kasvien saannissa, jos salaattit eivät ole suosiossa. Lisäksi oppaaseen kaivataan konkreettisia ja käytännön vinkkejä. Oppaassa huomiota tulisi kiinnittää myös siihen, että ikäihmisillä raha ratkaisee ostosvalinnoissa ja ruokahalun puutetta esiintyy.

Olli & Pusa (2019) kirjoittavat siitä, millä tavoin kasviksia voitaisiin lisätä osaksi ruokavaliota. Hyviä vaihtoehtoja ovat satokauden kasvikset, joissa maut ovat parhaimmillaan ja hinnatkin kohtuullisia. Jokainen lisäannos jotakin mieluista kasvista tekee hyvää terveydelle. Jälkiruokana kannattaa suosia marjoja ja hedelmiä, joita voidaan tarpeen mukaan maustaa esimerkiksi jäätelöllä tai rahkalla. (Olli & Pusa 2019.)

Kotona asuvien ikäihmisten ravitsemuksen laatua ja ruokahalua voitaisiin parantaa usealla tavalla. Esimerkiksi ruoan ulkonäköön ja tuoksuun voitaisiin vaikuttaa tarjoamalla valmisruoka muovipakkauksen sijaan lautasella. Lisäksi ruokailuhetkestä pyritään tekemään mahdollisimman kiireetön, jotta ruokailu olisi hetkenä miellyttävämpi. Työpajassa esiin nousi, että parempaan ruokailuhetkeen vaikuttaa myös se, onko ikääntynyt käynyt vessassa tai mahdollinen vaippa vaihdettu ennen ruokailua.

Toiveena oli, että ohjeet ja käytettävät tuotteet merkattaisiin oppaaseen tietyin, konkreettisin tuotemerkein. Oppaassa olisi hyvä kerrata, millaiset tuotteiden ravintoarvot ovat ja onko tuotteella esimerkiksi sydänmerkkiä. Tärkeimmät asiat, joita oppaassa tulisi olla huomioituna, ovat ruoka-ajat, terveellinen kokopäiväinen ateriointi, nesteytys, mitkä olisivat hyviä janojuomia sekä juomia yleensäkin. Ongelmana kotona asuvilla ikäihmisillä on painon putoaminen ja lihaskato, joten tuotteet olisi hyvä valita siten, että niistä saataisiin runsaasti hyviä ja tarvittavia ravintoaineita.

Kotihoidon työntekijät käyvät asiakkaan luona enintään neljä kertaa päivässä. Aika, joka asiakkaan luona vietetään, on melko lyhyt. Sellaiset ruoat, joita on helppo toteuttaa ikäihmisten kotona, ovat pääasiassa voileivät sekä hedelmien

pilkkominen. Näin ollen kaupasta hankittavat tuotteet olisi hyvä valita siten, että ne olisivat helposti valmistettavissa.

Työpajassa selvisi, että tarvetta olisi sille, että ikäihmisille tuotettaisiin oppaan pohjalta oma tiivis ohje hyvästä ravitsemuksesta. Koska oppaan tekeminen on melko suuri projekti, voidaan ikäihmisten oma ohje tuottaa myöhemmin. Ohjeessa pyritään kertaamaan ruokailukertoja ja -aikoja sekä muita vastaavia ravitsemukseen liittyviä ohjeita.

3.3 Tietojen täydennys sähköpostitse

Työpajan jälkeen opinnäytetyötä kirjoittaessa tuli eteen vielä muutama kysymys (liite 3), joihin selvitettiin vastaukset sähköpostiviestinnällä Kuntayhtymä Kaksi-neuvoisen kotihoidon edustajalta. Ensimmäisenä kysymyksenä oli, kuinka paljon kotihoidon työntekijällä on käytettävissä aikaa asiakkaan luona yhdellä kerralla. Toisena kysymyksenä oli, millä tavoin lähihoitajien ja sairaanhoitajien ravitsemuksen liittyvät tehtävät eroavat kotihoidossa. Kolmantena eli viimeisenä kysymyksenä oli, millä perusteilla asiakas saa kauppa-apua kotihoidosta.

Selvisi, että asiakkaan luona käytettävä aika vaihtelee asiakkaan voinnin ja avun tarpeen mukaan. Käynnit asiakkaan luona päivässä voivat vaihdella yhdestä neljään kertaan. Käyntiajat vaihtelevat myös, ja ne ovat keskimäärin 15–45 minuutin välillä. Koska yleensä aamut ja illat ovat kiireisimpiä, voivat käynnit näinä ajankohtina olla lyhyempiä. Päiväkäynneille on näin ollen varattu enemmän aikaa.

Lähihoitajien ja sairaanhoitajien ravitsemukseen liittyvät tehtävät ovat samankaltaisia. Myös sairaanhoitajilla on perushoitoon liittyviä käyntejä, jolloin esimerkiksi laitetaan aamupalaa, lämmitetään päiväruokia sekä käydään kaupassa. Erona on se, että sairaanhoitajat hoitavat myös lisäksi sairaanhoidollisia tehtäviä. Sairaanhoitajille onkin suunniteltu päivään määrällisesti vähemmän käyntejä kuin lähihoitajille juuri siitä syystä, että aikaa jää myös sairaanhoitotehtäviin. Sairaanhoitajilla ei ole ilta- eikä viikonloppuvuoroja, joten lähihoitajille jää tehtäväksi enemmän ravitsemuksesta huolehtiminen.

Mikäli asiakas ei itse pysty eikä hänellä ole läheisiä, jotka voisivat hoitaa kauppakäynnit, voidaan apu järjestää kotihoidosta. Kauppakäyntejä varten asiakkaan tulee täyttää kotihoidon kriteerit. Yleensä taustalla on muitakin avuntarpeita eli sellaisia asiakkaita, jotka tarvitsisivat pelkän kauppavun, ei ole. Kauppakäynti järjestetään kerran viikossa ja käyntimaksu on 15 €. Asiakkaalla tulee olla kaupassa tili, koska kotihoito ei mielellään käsittele käteistä rahaa. Kauppalista luodaan yhdessä asiakkaan kanssa siten, että listasta löytyisi myös joitakin terveellisiä ruokia, vaikkakin toiveet ovat usein päinvastaisia.

4 RAVITSEMUSOPAS

4.1 Kansilehti

Kuvassa 1 näkyy ravitsemusoppaaseen luotu kansilehti, jonka kuva on itse piirretty. Kuvan annoksessa on tavoiteltu sitä, että ruoka-aineet olisi jaettu kolmeen osaan, ikääntyneiden lautasmalli huomioiden. Itse piirretyllä kuvalla haluttiin tuoda työhön oma kädenjälki.

RAVITSEMUSOPAS KOTONA ASUVIEN **IKÄIHMISTEN HOITAJILLE JA OMAISILLE**



KUNTAYHTYMÄ KAKSINEUVONEN

2022

KUVA 1. Ravitsemusoppaan kansilehti (Koskipuisto 2022).

4.2 Oppaan johdanto

Monipuolinen, terveellinen ja maistuva ruoka on tärkeä osa hyvinvointiamme. Hyvä ravitsemus tukee jaksamista ja ruoasta saamme tärkeitä ravintoaineita. Eri-laisia ruokapalveluita on saatavilla ja kauppojen tuotevalikoimista löytyy jokaiselle jotakin mieluista. Ruokavirasto (2022) kertoo sivuillaan, että energia- ja suojarahvintoaineita ovat hiilihydraatit, rasvat, valkuaisaineet, kivennäisaineet sekä vitamiinit. Elimistömme tarvitsee näitä aineita riittävän määrän välttämättömiin tehtäviinsä, joita ovat esimerkiksi ruoan sulatus, elintoimintojen säätely sekä lihastyökentely. (Ruokavirasto 2022c.)

Myös ikäihmisten elämässä ravitsemuksella on keskeinen merkitys. Tehtävänä sillä on tukea terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua. (Ruokavirasto 2022d.) Tämä opas on suunnattu kotona asuvien ikäihmisten ravitsemukseen ja siihen, kuinka kotihoidon työntekijät ja ikäihmisten omaiset voisivat ohjata heitä monipuolisen ravitsemuksen koostamisessa.

Oppaan alkuun on koottu teoretietoa liittyen terveelliseen ravitsemukseen sekä ikäihmisille tarjolla oleviin ravitsemuspalveluihin. Kauppapalveluihin liittyen oppaaseen on koottuna tuotevaihtoehtoja, joita asiakkaille voidaan suositella kaupasta ostettavaksi. Tuotteet ovat esimerkkejä, ja kauppojen valikoimissa on näiden lisäksi valtava määrä hyviä vaihtoehtoja monipuoliseen ja terveelliseen ruokailuun.

4.3 Ravitsemussuositukset ikääntyneille

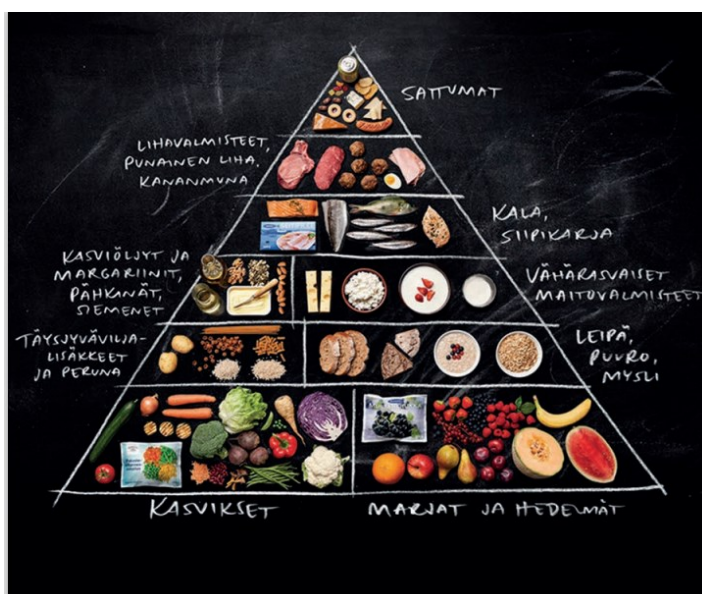
Koska ravitsemuksen tarve ja ruokamieltymykset ovat yksilöllisiä, tulisi ikäihmisten taustat etenkin ravitsemuksen osalta tietää. THL & VRN (2020) kirjottavat ikääntyneiden ravitsemussuosituksissa kattavasti ikäihmisten ravitsemuksesta. Energiantarve on yksilöllistä, ja ikääntyneillä energiansaanti on yleensä vuorokaudessa 1500–1900 kcal välillä. Päivittäisen energiansaannin tulisi olla tasapainossa kulutuksen kanssa ja energiaa tulee saada riittävästi. Proteiinin osuus energiansaannista on 15–20 %, hiilihydraattien 45–60 % ja rasvojen osuus on

25–40 %. Rasvojen saanti ne tulisi koostaa pääosin pehmeistä, tyydyttämättömistä rasvoista ja kovien rasvojen osuus saa olla alle 1/3 kokonaisrasvasta. Ravintokuitujen saantisuositus naisille päivässä on vähintään 25 g ja miehille vähintään 35 g. (THL & VRN 2020, 16, 79.)

Proteiinin määräksi yli 65-vuotiaille suositellaan 1,2–1,4 g painokiloa kohden vuorokaudessa, eli noin 55–90 g. Mikäli sairaudesta toipuminen on kesken, saantisuositus on korkeampi eli noin 1,5 g painokiloa kohden vuorokaudessa. (THL & VRN 2020, 79.)

Lisäksi on tärkeää, että päivän aikana nautitaan tuoreita kasviksia ja hedelmiä makumieltymykset huomioiden. Salaattia ja/tai lämpimiä kasviksia olisi hyvä syödä etenkin pääruoilla. Syksyaikaan myös tuoreet marjat ja muina vuoden aikoina pakastemarjat ovat herkullinen lisä esimerkiksi aamu-, väli- ja iltapaloille.

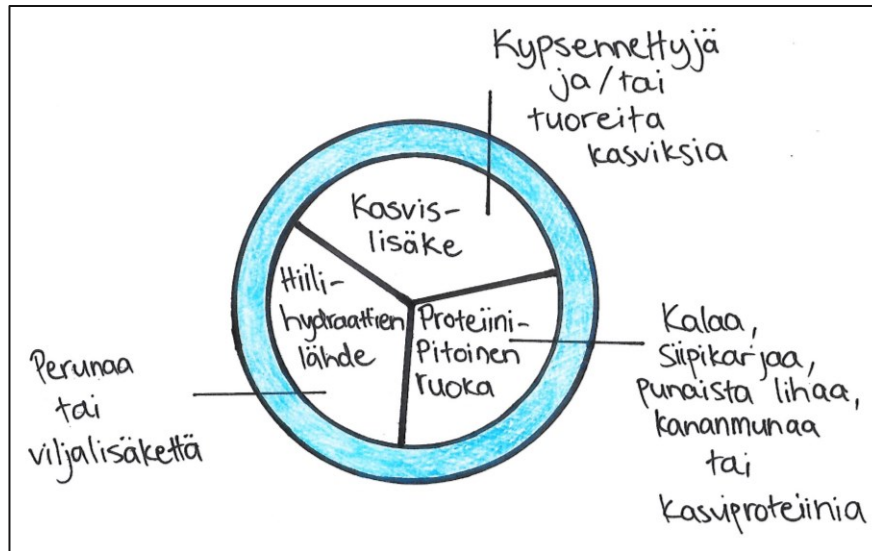
Kuvassa 2 on ruokakolmio, jolla havainnollisesta millainen on terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuus. Ruoka-aineet, jotka ovat kolmion alaosassa, muodostavat päivittäisen ruokavalion perustan. Päinvastoin ne ruoka-aineet, jotka ovat kolmion huipulla, eivät kuulu terveyttä edistävään ruokavalioon päivittäin käytettyinä. (VRN 2014, 19.)



KUVA 2. Ruokakolmio (©VRN 2021).

Lautasmalli on hyvä apu annoksen koostamisessa ja ikääntyneille onkin tehty oma lautasmalli, joka näkyy kuvassa 3. Malli kuvaa hyvin sitä, mitkä perusaineet

valitaan suositusten mukaiseen ruokavalion koontiin. Lautasesta kolmasosa täytetään kasvislisäkkeellä, joka voi olla tuoretta tai kypsennettyä. Hiilihydraatin osuus on lautasesta kolmasosa, ja se voi olla esimerkiksi perunaa tai viljalisäkettä. Lautasen loppuosuus eli viimeinen kolmannes täytetään proteiinilla, joka voi olla kalaa, siipikarjaa, kananmunaa, punaista lihaa tai kasviproteiinia. Pääruoan lisäksi ateriakokonaisuus sisältää öljypohjaista salaatikastiketta, leipää, levitettä, ruokajuomaa sekä lisäksi jälkiruoan. (Ruokavirasto 2022a.) Jälkiruoaksi voidaan nauttia esimerkiksi rahkaa, kiisseliä tai jogurttia.



KUVA 3. Lautasmalli ikääntyneet (©VRN 2021, mukailen).

Lisäksi D-vitamiinia suositellaan säännölliseen käyttöön kaikille yli 75-vuotta täytäneille. Suositeltu määrä on 20 mikrogrammaa päivässä. Pienempää määrää voidaan suositella, mikäli säännöllisessä käytössä on paljon vitamiinoituja maitovalmisteita, ravintorasvoja tai kalaa. Jos käytössä ei ole säännöllisesti tällaisia D-vitamiinia sisältäviä tuotteita, suositellaan myös alle 75-vuotiaille 10 mikrogrammaa D-vitamiinilisää. Aika, jolloin vitamiinilisää olisi hyvä käyttää, ovat vuoden pimeimmät ajat eli lokakuusta maaliskuuhun. (THL & VRN 2020, 77.)

4.4. Vaihtoehtoja ruoan hankintaan

Ruokailu tulisi tapahtua ympäristössä, joka on esteetön, viihtyisä sekä rauhallinen. Ikääntyneet kaipaavat ruokailun suhteen vaihtoehtoisia palveluita ja yksilöllisiä valintamahdollisuuksia niin ruoan kuin ruokailupaikan suhteen. Lisäksi toiveena on itsemääräämisoikeuden säilyminen ja yhteisöllisyys mahdollisimman pitkään, asuinpaikasta riippumatta. (THL & VRN 2020, 8.)

Ruokailu on sosiaalinen hetki ja yhdessä syöminen tuntuu usein mukavalta. Ikääntyneiden ruokasuosituksissakin (2020) sanotaan, että tarjottu ruoka ja ruokailu tilanteena ovat ikääntyneelle ilo ja nautinto eli toisin sanoen päivän kohokohta. Vaikka ruoalla on suuri vaikutus ravitsemukseen, on sillä hurjasti vaikutusta myös terveyteen ja hyvinvointiin. (THL & VRN 2020, 8.) Näin ollen olisikin hienoa, että ikääntyneille pystyttäisiin järjestämään ruokailuhetkiä toisten ihmisten kanssa.

Yhteisiä ruokailuhetkiä voi viettää esimerkiksi perheen tai ystävien kanssa, jonka avulla voidaan ylläpitää sekä sosiaalisia suhteita että mielenterveyttä. Yhteinen ruokailuhetki voi sisältää myös syömisen lisäksi yhteisiä hetkiä ruoan hankinnan ja valmistamisen parissa. (THL & VRN 2020, 8.) Esimerkiksi tietyin väliajoin voitaisiin pitää yhteisiä ruoanvalmistushetkiä ikääntyneen kanssa, jonka ohessa myös syötäisiin itse valmistettua ruokaa.

Koska yhdessä syöminen virkistää ja auttaa jaksamaan kotona entistä pidempään, voi palvelukeskusravintoloiden asiakkailta olla erityisiä ruokapiirejä, joissa sopivilla porukoilla järjestetään säännöllisiä lounashetkiä esimerkiksi tiettyinä päivinä. Koska myös eri ikäryhmien saattaminen yhteen ruokailuhetkiä varten luo ruokailuun iloa kaikille, voidaan ikäihmisiä ohjata ruokailemaan esimerkiksi päiväkoteihin tai kouluihin. (THL & VRN 2020, 54.) Ikääntyneet voivat myös näyttää hyvää ruokailumallia nuoremmille sukupolville.

Ruokailusta saatavaa mielihyvää saadaan lisättyä maistuvan ruoan, mukavien ruokailutilanteiden ja yhdessä syömisen avulla. Nämä tekijät myös rohkaisevat ikääntyneitä syömään uusia ruokia, virittämään aistimuksia sekä lisäämään syö-

dyn ruoan määrää, mikäli ruokahalu on huono. Lisäksi näillä on mahdollisesti vaikutusta myös ajattelu- ja muistitoimintoihin. Ruokavalion laatu auttaa aivojen ja kognitiivisen toimintakyvyn säilymisessä, myös silloin, kun muistisairaus on todettu. Kun muistisairaus diagnosoidaan, arvioidaan henkilön ravitsemustila ja ravinnonsaanti. Muistisairauden edetessä voi olla tarpeellista turvautua tehostettuun ruokavalioon. (Lehtisalo & Suominen 2020; THL & VRN 2020, 17.)

Ruokapalvelut, jotka tukevat kotona asumista, tulisi ymmärtää tukipalvelun sijaan peruspalveluna, joka koostetaan erilaisista hyvää ravitsemusta ja mielekästä ruokailua ylläpitävistä palveluista, jotka ovat sen hetken tarpeiden mukaisia. Mahdollisuuksia siihen, että kotona voidaan asua entistä pidempään, voidaan lisätä kotiin tuotavilla palveluilla. (THL & VRN 2020, 23–24.) Ruokapalvelut kotona asuville ikäihmisille, joita tässä oppaassa käsitellään, ovat kotiateriapalvelu, ruokakauppapalvelut sekä ruokailu palvelukeskuksessa.

Kotiateriapalvelu on kotona asuville ja mahdollisesti myös kotihoidon piiriin kuuluville ikäihmisille suunnattu kotiin tuotava ateria. Ruokakauppapalveluissa asiakas tai kotihoitaja tilaa ruokatarpeet kotiin. (THL & VRN 2020, 24 & 32.) Joissakin paikoissa myös ikäihmisten omaiset tai kotihoidon työntekijät voivat tehdä kauppaostokset.

Lisäksi palvelukeskuksissa on mahdollisuus ruokailuun. Tämä on hieno asia myös siinä mielessä, että tällaisessa paikassa ruokailuseuraa on usein myös läsnä. Kyse voi olla esimerkiksi vanhainkodista, jossa on ikäihmisiä, tai päiväkodista, jossa on lapsia. Nykyaikana myös yhteisiä ruokahetkiä voidaan järjestää teknologian avulla erilaisin videopuheluin (Närvä 2020). Yhdessä syömisellä on tutkimusten mukaan monia myönteisiä tekijöitä, kun taas yksin asuvien ruokailurytmit, ruokavalinnat ja ravintoaineiden saanti sisältävät riskejä, joilla on vaikutusta hyvän ravitsemuksen toteutumiseen ja terveyteen. (THL & VRN 2020, 17.)

4.5 Kotiateriapalvelut

Kotiin toimitettu ateria tarkoittaa yleensä yhtä päivän pääateriaa. Sen tulisi ateriakokonaisuutena kattaa noin kolmannes päivän energian ja ravintoaineiden saannista. Ateriakokonaisuudesta energiaa saadaan noin 400–600 kcal ja proteiinia 25–30 grammaa. Hyvään kotona syötävään ateriaan, jonka ateriapalvelu tuottaa, kuuluu ravitsemuksellisesti täysipainoiset ja maistuvat ateriat. (THL & VRN 2020, 25–26.)

Tarve kotiateriapalvelulle voi syntyä yllättäen tai siihen voidaan vastaavasti siirtyä suunnitelman mukaan henkilön toimintakyvyn heikentyessä. Ateriapalveluun on mahdollisuus osana kotihoitoa tarvittavien kriteerien täytyessä, mutta myös yksityiset asiakkaat voivat tilata palvelun ilman erikseen määritettyjä kriteereitä. Ateriapalveluruokailua voi tuottaa julkinen ruokapalvelu tai yksityinen toimija. (THL & VRN 2020, 25.) Kotiateriapalvelu ei siis tarvitse olla lopullinen ratkaisu, vaan sitä voidaan hyödyntää esimerkiksi sairaudesta toipumisen ajan, kunnes ruoanvalmistus taas itseltä onnistuu.

Hyvässä kotiateriapalvelussa toteutuu helppo asiointi, luotettava toimitus, oma-valvonta, aterian toimittaminen tarpeen mukaan asiakkaan jääkaappiin tai lämmitettynä asiakkaan lautaselle, jatkuva asiakaspalautteen kerääminen ja sen huomioiminen, selkeät ja helposti luettavat tuoteselosteet sekä selkeästi merkitty aterian hinta. (THL & VRN 2020, 25.) Hyvään ateriapalveluiden tuottajaan voi siis olla matalalla kynnyksellä yhteydessä ja esittää omaan ruokavalioon liittyviä toiveita.

Asiakkaalla on mahdollisuus valita ateria useista vaihtoehdoista tai vastaavasti yksi monipuolinen ateria, joka vaihtelee kiertävän ruokalistan mukaisesti. Ateriaan sisältyy proteiinipitoinen pääruoka, hiilihydraattia sisältävä lisäke, lämmin kasvislisäke, tuoresalaatti, salaatinkastike ja jälkiruoka. Mikäli pääruokana on keitto, sisältyy annokseen viljatuote, esimerkiksi sämpylä. Ateriapalvelusta on mahdollista tilata myös esimerkiksi erityisruokavalioita tai rakennemuutettuja ruokia. Ateriapalveluruokaa tuottaessa ruokahalua herättäviin ominaisuuksiin tulee kiinnittää huomioita, ja tällaisia tekijöitä ovatkin ruoan hyvä maku, ulkonäkö sekä rakenne. (THL & VRN 2020, 26.)

Kuntayhtymä Kaksineuvoisen alueella ateriapalveluun on oikeutettu sellainen henkilö, jonka toimintakyky on heikentynyt joko tilapäisesti tai pysyvästi. Tällaisella henkilöllä ei ole mahdollisuutta laittaa aterialla itse tai hän ei kykene järjestämään ruokailuaan muulla tavoin. Tilaus kotiin kuljetetusta ateriapalveluruoasta tehdään asiakasohjausyksikön kautta. (Kuntayhtymä Kaksineuvoinen 2019b, 7.)

Kuntayhtymä Kaksineuvoisen alueella ateriapalveluruoasta voi kysyä lisää oman alueen asiakasohjaajalta. Asiakasohjausyksikön neuvonta ja ohjaus on maanantaista perjantaihin klo 9–11 ja klo 12–14. Alla puhelinnumerot asiakasohjausyksikköön. (Kuntayhtymä Kaksineuvoinen 2021b, 2022.)

Neuvonta ja ohjaus: 040 183 4974

Asiakasohjaaja (Evijärvi ja Korttesjärvi): 040 160 4515

Asiakasohjaaja (Alahärmä ja Ylihärmä): 044 483 4530

Asiakasohjaaja (Kauhava): 040 670 2252

Palvelukoordinaattori (koko alue): 040 351 6699

4.6 Ruokakauppaluvelut

Erilaiset kaupakassipalvelut ovat tarpeellisia erityisesti silloin, kun ikääntyneet asuvat taajamien ulkopuolella kauempana kaupoista. Kun kaupakassipalvelut laajenevat ja yleistyvät, myös niiden tuotevalikoima monipuolistuu. Kotona internetin avustuksella on mahdollisuus tarkastaa tuotevalikoimaa, joka mahdollistaa itsemääräämisen lisääntymisen sekä auttaa sopivien ja mieleisten tuotteiden valitsemisen. Tämä auttaa myös siinä, että tuotteet tulevat helpommin syödyksi, kun ne ovat oman mielen mukaan valittuja. (THL & VRN 2020, 32.) Ikäihmisille saattaa kuitenkin internetin käyttö olla haastavaa ja vierasta, joten kotihoidon työntekijöiden tai omaisten apu tässä on varmasti kohdallaan. Lisäksi avustaja, on kyseessä sitten työntekijä tai omainen, voi ohjeistaa terveellisemmissä ja paremmissa tuotevalinnoissa.

Kotihoidon työntekijöillä oleva hyvä elintarvike- ja tuotetuntemus auttaa valitsemaan yksilölle sopivia tuotteita esimerkiksi proteiinipitoiseksi välipalaksi, joka tukee myös hyvää ravitsemusta. Lisäksi ikääntyneet toivovat myös, että apua saataisiin myös kaupassa käymiseen sekä ostoslistan laatimiseen. (THL & VRN 2020, 32–33.) Jos asiakas toivoo esimerkiksi valmista riisipuuroa, voivat kotihoidon työntekijät ohjata asiakasta esimerkiksi sydänmerkkituotteen valitsemisessa.

Jos ikääntyneelle ei mene tuettua ateriapalveluruokaa, on ravitsemuksen laadusta huolehtiminen kotihoidon sekä iäkkään itsensä huolehdittavana. Näin ollen olisikin tärkeää, että molempia tahoja opastettaisiin oikeanlaiseen, terveelliseen ruokailuun. Ohjeistuksen koostamiseen hyvänä pohjana on ravitsemussuositukset, joista saa laaja-alaista tietoa hyvästä ravitsemuksesta. Tähän hyvä apu olisikin esimerkiksi oveen kiinnitettävä paperi, jossa on selkeästi listattuna hyviä elintarvike vaihtoehtoja.

Kotona-asuvalle ikäihmiselle saattavat kaupasta ostetut lämmitettävät valmisruoat tulla tutuiksi. Valmisruokia voikin itse täydentää kotona täysipainoisiksi aterioiksi lisäämällä niihin esimerkiksi kananmunaa, leikkelettä tai maitovalmisteita, kasviksia unohtamatta. (THL & VRN 2020, 32.) Valmisruoat helpottavat arkea ja ne ovat sallittuja vaihtoehtoja silloin tällöin, varsinkin, jos tuote on ravintoainesisällöltään monipuolinen. Etenkin isommissa kauppoissa on palvelutiskejä, joissa on myynnissä raakojen lihatuotteiden lisäksi joitakin valmisruokia.

Kuntayhtymä Kaksineuvoisen kotihoidolla on tarjolla asiointipalvelu. Asiointipalvelu on tarkoitettu sellaisille henkilöille, joilla itsellä ei ole mahdollista suorittaa kauppa-asiointia, eikä asuinpaikkakunnalla ole läheisiä, jotka hoitaisivat kaupapakäynnit. Asiakas suunnittelee yhdessä kotihoidon työntekijän kanssa ostoslistan, jotka työntekijä käy hankkimassa ja sitten toimittaa ne asiakkaan kotiin. Edellytyksenä kaupassa käyntiin on se, että asiakkaalla on avattuna tili kauppaan. Kotihoito toteuttaa asiointipalvelua vain yksittäisissä tilanteissa. Asiointipalvelun hinta käyntiä kohden on 15 euroa. (Kuntayhtymä Kaksineuvoinen 2019b, 7 & 11.)

Asiointipalveluun liittyviä asioita voi tiedustella oman alueen kotihoidosta. Alla on listattuna puhelinnumeroita Kuntayhtymä Kaksineuvoisen kotihoidon yksiköihin. (Kuntayhtymä Kaksineuvoinen 2021a, 2021b.)

ALAHÄRMÄN TIIMIT (ASIAKASASIAT):

Tiimivastaava, 040 563 8979 (Hakola)

Tiimivastaava, 044 483 4822 (Voltti)

YLIHÄRMÄN TIIMIT (ASIAKASASIAT):

Tiimivastaava, 040 557 5093 (Kirkonkylä)

Tiimivastaava, 050 561 7736 (Kotimäki ja kylät sivummalla)

KAUHAVAN TIIMIT (ASIAKASASIAT):

Tiimivastaava, 040 151 3528 (Alakylä)

Tiimivastaava, 050 300 7932 (Ylikylä)

EVIJÄRVEN TIIMIT (ASIAKASASIAT):

Tiimivastaava, kenttäkotihoito, 044 769 9345

KORTESJÄRVEN TIIMI (ASIAKASASIAT):

Tiimivastaava, 050 370 3672

4.7 Ruokailu palvelukeskuksissa

Koska yhdessä syöminen virkistää ja auttaa jaksamaan kotona entistä pidempään, voi palvelukeskusravintoloiden asiakkailla olla erityisiä ruokapiirejä, joissa sopivilla porukoilla järjestetään säännöllisiä lounashetkiä esimerkiksi tiettyinä päivinä. Koska myös eri ikäryhmien saattaminen yhteen ruokailuhetkiä varten

luo ruokailuun iloa kaikille, voidaan ikäihmisiä ohjata ruokailemaan esimerkiksi päiväkoteihin tai kouluihin. (THL & VRN 2020, 54.)

Kuntayhtymä Kaksineuvoisen alueella lounasta voi käydä syömässä myös Härmän palvelukeskuksessa, Ylihärmän Avopalvelukeskuksessa, Kauhavan Helmirannassa, Korttesjärven vanhainkodissa tai Evijärven Antinrinteellä. Lounaiden hinnat vaihtelevat toimipistekohtaisesti. (Kuntayhtymä Kaksineuvoinen 2019b, 7.)

4.8 Ateriat ja tuotevaihtoehdot

Päivässä olisi hyvä aterioita ainakin viisi kertaa. THL & VRN (2020) ovat listanneet ikääntyneiden ravitsemussuosituksissa ateria-ajat ympärivuorokautiseen hoitoon. Aamupala voidaan nauttia kello 6–9, lounas kello 11–13, välipala kello 14–15, päivällinen kello 16–18 ja iltapala kello 19–22. Myöhäisiltapala, yöpala tai varhaisaamupala nautitaan yksilöllisesti tarpeen mukaan. (THL & VRN 2020, 48.) Koska nämä ateria-ajat ovat järkevät ja aikavälit mahdollistavat niiden toteuttamisen helposti, voidaan näitä soveltaa myös kotona asuville ikäihmisille.

Oppaassa on kerrottu aamupalasta, lounaasta, jälkiruoasta, välipalasta, päivällisestä sekä iltapalasta, ja kaikille näille aterioille on annettu tuotevaihtoehtoja. Lisäksi oppaan lopussa on listattuna juomavaihtoehtoja sekä leipiä ja leivänpäällisiä. Listatut tuotevaihtoehdot ovat vain esimerkkejä eli kauppojen valikoimissa on laaja joukko myös muita vaihtoehtoja. Tuotteita on hyvä valita monipuolisesti ravitsemustila ja makumieltymykset huomioiden.

Tuotteiden oheen on kirjoitettu ravintoarvot 100 grammaa kohden. THL & VRN (2020) ovat luetelleet ”Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset” julkaisussaan, minkälaiset ruoat olisivat hyviä päivän eri aterioilla ympärivuorokautisessa hoidossa (THL & VRN 2020, 50–51). Koska ateriakokonaisuudet ovat hyviä ja sopivia myös kotona asuville ikäihmisille, käytetään näitä esimerkkeinä myös tässä oppaassa.

Oppaan tuotteita on valittu Fazerin, Keijun, S-ryhmän oma merkin, Saarioisten ja Valion valikoimista. Tuotekuvien ja -tietojen käyttämiseen on kysytty lupa kyseisiltä yrityksiltä. Tuotevaihtoehdoissa on koottuna sekä Sydänmerkillisiä tuotteita, jotka ovat terveellisempi valinta, että sellaisia vaihtoehtoja, jotka voisivat ikäihmisille maistua, kuten valmiit puurot.

Sydänmerkillä merkattu tuote on terveyden kannalta parempi vaihtoehto, eikä tuoteselosteisiin ja ravintosisältöihin tarvitse välttämättä kiinnittää niin paljon huomiota (Sydänmerkki n.d.a). Näin ollen terveellisten tuotteiden valinta helpottuu ja ostosten tekeminen nopeutuu, kun sydänmerkin vuoksi voidaan luottaa, että tuote on hyväksi terveydelle. Koska ikäihmisten energiansaanti saattaa olla niukkaa ja paino laskussa, on tuotelistalla myös tuotteita, jotka tukevat paremmin ravitsemusta sekä ravintoaineiden saantia. Gluteenittomissa tuotteissa sydänmerkkiä ei välttämättä löydy, mutta Korpunen (2022) kirjoittaa, että mikäli gluteenittomassa ruokavaliossa kiinnitetään huomiota erityisesti kuidun saantiin, voi se olla sydänystävällistä. (Korpunen 2022.)

4.9 Aamupala

Aamupalalla voidaan valita esimerkiksi puuroa tai velliä. Lisäksi voidaan vaihtelevasti valita leipää, jonka päälle leipärasvaa sekä leikkelettä tai juustoa. Myös kasvikset ja hedelmät, maitovalmiste sekä mieluinen lämmin juoma on hyvä aamupalan osa. Hedelmän tilalla voidaan myös nauttia esimerkiksi täysmehua. Aamupalalla esimerkiksi kananmunalla tai raejuustolla voidaan myös lisätä aterian proteiinin määrää ja hillolla tuoda maistuvuutta. (THL & VRN 2020, 30–31, 50.)

Aamupala on tärkeä ateria, jolla aloitetaan päivä. Aamupala voidaan nauttia esimerkiksi kello 6–9 (THL & VRN 2020, 48). Kuvassa 4 on malliannos aamupalalle, joka sisältää kaurapuuroa, raejuustoa, mustikkaa, hilloa, appelsiinia, maitoa ja kahvia.



KUVA 4. Malliannos aamupalalle (Koskipuisto 2022).



Kotimaista kaurahiutaleet ovat hyvä ja edullinen tuotevalinta. Pakkauskoko on 1 kg. Ei sisällä maitoa.

Sydänmerkki

(S-kaupat n.d.a.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	370 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	6,9 g 1,2 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	59 g 1,3 g
Proteiinia	13 g
Suolaa	0 g
Ravintokuitua	10 g



Kotimaista gluteenittomista kaurahiutaleista saadaan herkullinen puuro, johon voidaan lisätä päälliset oman mielen mukaan. Pakkauskoko on 500 g. Ei sisällä maitoa eikä gluteenia.

Sydänmerkki

(S-kaupat n.d.b.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	370 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	6,9 g 1,2 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	59 g 1,3 g
Proteiinia	13 g
Suolaa	0 g
Ravintokuitua	10 g



Saarioisten mannapuuro on herkullinen valmis puuroannos. Ei sovi laktoositomaan eikä gluteenittomaan ruokavalioon. Pakkauskoko on 300 g.

(Saarioinen Oy n.d. & Saarioinen n.d.n.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	72 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	2,4 g 1,6 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	9,1 g 3,4 g
Proteiinia	3,2 g
Suolaa	0,57 g
Ravintokuitua	0,2 g



Saarioisten laktoositon riisipuuro sopii laktoositomaan ja gluteenittomaan ruokavalioon ja se on valmis lämmitettäväksi. Pakkauskoko on 270 g.

(Saarioinen Oy n.d. & Saarioinen n.d.i.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	94 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	3,6 g 2,1 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	12 g 1,6 g
Proteiinia	2,7 g
Suolaa	0,55 g
Ravintokuitua	0,2 g



Kotimaista riisipuuro on edullinen valmispuuro. Pakkauskoko on 300 g. Tuote on vähälaktoosinen, gluteenista ei varmuutta eli tarvittaessa se kannattaa tarkistaa etiketistä.

(S-kaupat n.d.p.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	100 kcal
Rasvaa, josta tyydyttyneitä	3,3 g 2,3 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	14 g 4,6 g
Proteiinia	3 g
Suolaa	0,5 g
Ravintokuitua	-



Saarioisten moniviljapuuro sisältää kauraa, ohraa, vehnää ja ruista. Rouheisuutta tähän valmispuuroon tuovat pellavansiemenet, leseet sekä kuivatut karpalot. Sopii laktoosittomalle ruokavaliolle. Pakkauskoko on 270 g.

(Saarioinen Oy n.d. & Saarioinen n.d.p.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	112 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	8,2 g 4,5 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	7,4 g 2,5 g
Proteiinia	1,7 g
Suolaa	0,60 g
Ravintokuitua	1,6 g



Raejuustona voidaan käyttää esimerkiksi Valion Hyvä suomalainen Arki raejuustoa. Pakkauskoko on 500 g. Gluteeniton.

Sydänmerkki

(Valio Oy n.d. & Valio n.d.h.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	69 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	1 g 0,6 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	2,1 g 2,1 g
Proteiinia	13 g
Suolaa	0,7 g
Ravintokuitua	-



Laktoosittomana versiona voidaan käyttää esimerkiksi Kotimaista raejuustoa. Pakkauskoko on 200 g. Laktoositon ja gluteeniton.

Sydänmerkki

(S-kaupat n.d.h. & Sydänmerkki n.d.c.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	84 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	2 g 1,4 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	1,8 g 1,2 g
Proteiinia	14 g
Suolaa	0,7 g
Ravintokuitua	0 g



Kotimaista mustikka on yksi hyvä ja terveellinen vaihtoehto. Pakkauskoko on 200 g. Ei maitoa eikä viljaa.

Sydänmerkki

(S-kaupat n.d.k. & Sydänmerkki n.d.b.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	65 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	1,1 g 0,1 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	10,2 g 8,4 g
Proteiinia	0,8 g
Suolaa	0 g
Ravintokuitua	3,3 g



Kotimaista mustikkakeitolla voidaan lisätä makeutta puuron päälle. Ei maitoa eikä viljaa. Pakkauskoko on 1 l.

(S-kaupat n.d.l.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	41 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	0,1 g 0 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	10,2 g 9,6 g
Proteiinia	0,1 g
Suolaa	0 g
Ravintokuitua	-

4.10 Lounas

Lounas sisältää kalaa, siipikarjaa, lihaa tai proteiinipitoista kasvisruokaa. Lisäksi perunaa, riisiä tai pastaa sekä lämmin kasvislisäke ja/tai salaatti. Pääruoan ohella tarjotaan leipää ja leipärasvaa, ruokajuomaa sekä jälkiruoka. Jos energiansaantia tulee suurentaa, suositetaan pääruokina esimerkiksi kastikkeita tai kiusauksia. Proteiinin saanti turvataan siten, että noudatetaan kolmanneksiin jaettua lautasmallia. Näin 1/3 lautasesta täytetään esimerkiksi kalalla, siipikarjalla tai lihalla. Lounaan maistuvuutta voidaan parantaa esimerkiksi maustekurkuilla, ketsupilla, sinapilla, puolukkahillolla tai kastikkeilla (THL & VRN 2020, 30-31, 50.)

Lounas voidaan nauttia esimerkiksi kello 11–13 (THL & VRN 2020, 48). Valmiista ruoka-annoksista saadaan paremmin ruokahalua herättäviä, kun ne siirretään oikealle lautaselle nautittavaksi. Kuvassa 5 malliannos lounaalle, joka sisältää riisiä, kanakastiketta, salaattia, lämpimiä porkkanoita, leipää, leipärasvaa, jälkiruoan ja maitoa.



KUVA 5. Malliannos lounaalle (Koskipuisto 2022).



Saarioisten lihaperuna-soselaatikko on valmisruoka, joka sopii laktoosittomaan ja gluteenittomaan ruokavalioon. Pakkauskoko on 350 g.

(Saarioinen Oy n.d. & Saarioinen n.d.k.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	126 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	6,3 g 1,9 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	12 g 1,8 g
Proteiinia	5 g
Suolaa	0,72 g
Ravintokuitua	0,7 g



Kotimaista lihaperunasose-laatikko on edullisempi vaihto-
toehto, mutta se ei sovi lak-
toosittomaan ruokavalioon.
Pakkauskoko on 350 g.

(S-kaupat n.d.j.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	115 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	5,8 g 1,9 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	11 g 1,8 g
Proteiinia	4,7 g
Suolaa	0,8 g
Ravintokuitua	-



Saarioisten kinkkukiusaus
on herkullinen ja täyttävä
ateria, joka sopii niin lak-
toosittomaan kuin glutee-
nittomaankin ruokavalioon.
Pakkauskoko on 300 g.

(Saarioinen Oy n.d. & Saa-
rioinen n.d.e.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	109 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	5,1 g 2,9 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	12 g 1,3 g
Proteiinia	3,4 g
Suolaa	0,86 g
Ravintokuitua	1 g



Saarioisten kirjolohikiusaus
on maistuva ateria, joka so-
pii laktoosittomaan ja glu-
teenittomaan ruokavalioon.
Pakkauskoko on 300 g.

(Saarioinen Oy n.d. & Saa-
rioinen n.d.g.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	118 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	6,3 g 3,2 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	11 g 0,9 g
Proteiinia	4 g
Suolaa	0,81 g
Ravintokuitua	0,8 g



Saarioisten lihapöörökät ja muusi sisältää lisäksi pikuporkkanoita ja perinteistä kastiketta.

Tuote sopii laktoositomaan ja gluteenittomaan ruokavalioon. Pakkauskoko on 320 g.

(Saarioinen Oy n.d. & Saarioinen n.d.l.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	124 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	6,9 g 3 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	10 g 1,8 g
Proteiinia	4,3 g
Suolaa	0,91 g
Ravintokuitua	1,3 g



Saarioisten palapaisti ja perunamuusi on perinteinen herkkuruoka, joka sopii laktoositomaan ja gluteenittomaan ruokavalioon. Pakkauskoko on 350 g.

(Saarioinen Oy n.d. & Saarioinen n.d.q.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	104 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	4,6 g 2,5 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	9,5 g 1,1 g
Proteiinia	5,8 g
Suolaa	0,85 g
Ravintokuitua	0,6 g



Saarioisten puolukkahillo, joka sisältää vähemmän sokeria, on hyvä makulisä pääruoalle. Tuote on gluteeniton, eikä sisällä maitoa. Pakkauskoko on 320 g.

(Saarioinen Oy n.d. & Saarioinen n.d.r.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	112 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	0,4 g 0 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	25 g 25 g
Proteiinia	0,3 g
Suolaa	0,05 g
Ravintokuitua	2 g



Saarioisten maalaispunajuurisalaatista saadaan myös herkullinen lisuke pääruoalle. Tuote on laktoositon ja gluteeniton. Pakkauskoko on 270 g.

(Saarioinen Oy n.d. & Saarioinen n.d.m.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	150 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	11 g 1 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	11 g 7,8 g
Proteiinia	1,4 g
Suolaa	0,68 g
Ravintokuitua	1,4 g



Saarioisten coleslaw voidaan käyttää täydentämään pääruokia. Tuote on laktoositon ja gluteeniton. Pakkauskoko on 250 g.

(Saarioinen Oy n.d. & Saarioinen n.d.a.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	160 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	15 g 1,1 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	5,5 g 5,2 g
Proteiinia	1,0 g
Suolaa	0,44 g
Ravintokuitua	1,7 g

4.11 Jälkiruoka

Jälkiruoka kuuluu osaksi pääruokia, kuten lounasta ja päivällistä. Proteiinin saannin turvaamiseksi jälkiruokina voidaan suosia esimerkiksi hedelmärahkaa, kerroskiisseleitä tai ohukaisia. Jälkiruokia voidaan myös täydentää tai niiden mautuutta lisätä. Jos energiansaanti on heikko, voidaan jälkiruokaan lisätä sitä esimerkiksi siten, että suositaan maito- tai kasvipohjaisista tuotteista valmistettuja jogurtteja, rahkoja tai niiden tavoin käytettävistä tuotteista, joita voi olla esimerkiksi vanukkaat tai pannukakut. (THL & VRN 2020, 30–31.)



Saarioisten Eväs Vispis maussa vadelma sopii aamu-, väli- ja iltapalalle. Tuote on laktoositon. Pakkauskoko on 130 g.

(Saarioinen Oy n.d. & Saarioinen n.d.b.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	130 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	5,5 g 3,2 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	18 g 11 g
Proteiinia	1,5 g
Suolaa	0,11 g
Ravintokuitua	0,8 g



Saarioisten mansikka-vaniljakiisseli on herkullinen kerroskiisseli esimerkiksi välipalalle. Tuote on laktoositon ja gluteeniton. Pakkauskoko on 175 g.

(Saarioinen Oy n.d. & Saarioinen n.d.o.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	104 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	3,1 g 1,9 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	17 g 13 g
Proteiinia	1,4 g
Suolaa	0,13 g
Ravintokuitua	0,2 g



Valion Herkku mousset ovat kuohkeita ja täyteläisiä, makuina esimerkiksi mango-passio rahkavaahto. Tuote on laktoositon ja gluteeniton. Pakkauskoko on 100 g.

(Valio Oy n.d. & Valio n.d.f.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	153 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	6,3 g 3,7 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	17 g 17 g
Proteiinia	6,3 g
Suolaa	0,1 g
Ravintokuitua	-



Xtra vaniljanmakuinen vanukas sisältää myös kermavaahtoa. Tuote ei ole laktoositon ja siinä on gluteenia sisältäviä viljoja. Pakkauskoko on 200 g.

(S-kaupat n.d.s.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	86 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	1,7 g 1,1 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	16 g 13 g
Proteiinia	1,8 g
Suolaa	0,18 g
Ravintokuitua	-



Kotimaista laktoositon vaniljakermajäätelö on herkullinen jälkiruoka. Tuote on laktoositon ja gluteeniton. Pakkauskoko on 1 l.

(S-kaupat n.d.f.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	161 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	6,4 g 3,6 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	23 g 14 g
Proteiinia	2,1 g
Suolaa	0,08 g
Ravintokuitua	-



Rainbow mansikka-rahka on maistuva esimerkiksi jälkiruoka. Tuote on gluteeniton. Pakkauskoko 150 g.

(S-kaupat n.d.r.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	131 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	4,1 g 2,6 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	16 g 15 g
Proteiinia	8,1 g
Suolaa	0,08 g
Ravintokuitua	-

4.12 Välipala

Välipala sisältää kahvin tai teen lisäksi vaihdellen esimerkiksi pullaa, rakkapiirakkaa, jogurttia tai sämpylää juuston tai leikkeleen kanssa. Kuten aamupalalla, myös välipalalla proteiininsaannin turvaamiseksi voidaan valita esimerkiksi jogurttia tai marjarahkaa. Myös proteiinipitoiset kahvileivät tai välipalapatukat ovat hyvä vaihtoehto. (THL & VRN 2020, 30, 51.)

Kuvassa 6 on malliannos välipalalle, jossa on jogurttia, mustikkaa, pähkinää, granolaa, banaani, maitoa ja teetä. Välipala voidaan nauttia esimerkiksi kello 14–15 (THL & VRN 2020, 48).



KUVA 6. Malliannos välipalalle (Koskipuisto 2022).



Valio PROfeel proteiini-rahkat ovat hyviä välipaloja, esimerkiksi tämä puolukka-vanilja saattaisi makuna toimia ikäihmisille. Tuote on laktoositon ja gluteeniton. Pakkauskoko on 175 g.

Sydänmerkki

(Valio Oy n.d. & Valio n.d.I.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	67 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	0,2 g 0,1 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	6 g 5,9 g
Proteiinia	10 g
Suolaa	0,06 g
Ravintokuitua	-



Valio PROfeel proteiini-vanukkaita löytyy eri maquina, mutta esimerkiksi tämä kermakaramelli on varsin maistuva vaihtoehto. Tuote on laktoositon ja gluteeniton. Pakkauskoko on 180 g.

Sydänmerkki

(Valio Oy n.d. & Valio n.d.m.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	81 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	1,5 g 1 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	5,8 g 4 g
Proteiinia	11 g
Suolaa	0,21 g
Ravintokuitua	-



Valio PROfeel proteiinijuomia löytyy eri mauissa, esimerkiksi tämä minttukakao. Tuote on laktoositon ja gluteeniton. Pakkauskoko on 2,5 dl.

(Valio Oy n.d. & Valio n.d.j.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	73 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	1 g 0,6 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	8 g 7,4 g
Proteiinia	8 g
Suolaa	0,2 g
Ravintokuitua	-



Valio PROfeel proteiini-pirtelet ovat herkullisia juomia, makuna esimerkiksi vadelmakakao. Tuote on laktoositon ja gluteeniton. Pakkauskoko on 2,5 dl.

(Valio Oy n.d. & Valio n.d.k.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	72 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	1,6 g 1 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	4,3 g 4,1 g
Proteiinia	10 g
Suolaa	0,18 g
Ravintokuitua	-



Oululainen Pullava on herkullinen kahvileipä, esimerkiksi mauista tämä kanelitäytepitkö. Tuote on laktoositon.

(Fazer Oy n.d. & Fazer n.d.e.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	317 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	7,4 g 3,6 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	56 g 24 g
Proteiinia	5,5 g
Suolaa	0,6 g
Ravintokuitua	4,3 g



Fazerin Gluteeniton Voisilmäpulla sopii mukaan kahvi- tai teeetkeen. Tuote on laktoositon ja gluteeniton. Pakkauskoko on 120 g.

(Fazer Oy n.d. & Fazer n.d.b.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	402 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	18 g 9,5 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	55 g 23 g
Proteiinia	5,5 g
Suolaa	1,2 g
Ravintokuitua	2,5 g

4.13 Päivällinen

Päivällinen on samankaltainen kuin lounas, ja sisältää kalaa, siipikarjaa, lihaa tai proteiinista kasvisruokaa. Lisäksi perunaa, riisiä tai pastaa sekä lämmin kasvislisäke ja/tai salaatti. Pääruoan ohella tarjotaan leipää ja leipärasvaa, ruokajuomaa sekä jälkiruoka. (THL & VRN 2020, 50.)

Päivällistä voidaan syödä esimerkiksi kello 16–18 (THL & VRN 2020, 48). Proteiinia päivällisellä saadaan, kun esimerkiksi keittoruokaan lisätään kananmunaa tai raejuustoa (THL & VRN 2020, 30). Kuvassa 7 on malliannos päivälliselle, joka sisältää kasvissosekeittoa raejuustolla, leipää päällisineen, maitoa ja jälkiruoa.



KUVA 7. Malliannos päivälliselle (Koskipuisto 2022).



Saarioisten lihakeitto on laktoositon ja gluteeniton. Pakkauskoko on 300 g.

(Saarioinen Oy n.d. & Saarioinen n.d.j.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	37 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	0,5 g 0,2 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	4,3 g 0,9 g
Proteiinia	3,1 g
Suolaa	0,77 g
Ravintokuitua	0,6 g



Saarioisten kanakeitto on laktoositon ja gluteeniton. Pakkauskoko on 300 g.

(Saarioinen Oy n.d. & Saarioinen n.d.d.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	72 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	3,9 g 2 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	5,7 g 1,1 g
Proteiinia	2,9 g
Suolaa	0,93 g
Ravintokuitua	0,5 g



Kotimaista pinaattikeitto sopii laktoosittomaan ruokavalioon. Proteiinia saadaan esimerkiksi keitetystä kananmunasta. Pakkauskoko on 300 g.

(S-kaupat n.d.n.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	70 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	4,9 g 2,1 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	5,3 g 1,3 g
Proteiinia	0,8 g
Suolaa	0,8 g
Ravintokuitua	-



Saarioisten kirjolohikeitto on laktoositon ja gluteeniton. Pakkauskoko on 300 g.

Sydänmerkki

(Saarioinen Oy n.d. & Saarioinen n.d.f.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	62 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	3,1 g 1,3 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	5,6 g 0,6 g
Proteiinia	2,6 g
Suolaa	0,69 g
Ravintokuitua	0,5 g



Kotimaista kirjolohikeitto on edullisempi vaihtoehto, joka sopii laktoosittomaan ja gluteenittomaan ruokavalioon. Pakkauskoko on 300 g.

(S-kaupat n.d.e.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	60 kcal
Rasvaa, josta tyydyttyneitä	3,4 g 1,6 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	5,4 g 0,6 g
Proteiinia	2,6 g
Suolaa	0,84 g
Ravintokuitua	0,5 g



Kotimaista kasvissyökeitto sopii laktoositon ja gluteenittoman ruokavalioon. Keittoon voi lisätä proteiiniä esimerkiksi raejuustoa. Pakkauskoko on 300 g.

Sydänmerkki

(S-kaupat n.d.c.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	56 kcal
Rasvaa, josta tyydyttyneitä	2 g 1,2 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	6,6 g 2,8 g
Proteiinia	2 g
Suolaa	0,6 g
Ravintokuitua	-

4.14 Ilta- ja yöpala

Iltapalaan voidaan sisällyttää esimerkiksi leipää ja leipärasvaa, piirakkaa, leikkelettä tai juustoa, hedelmää, viiliä tai jogurttia sekä teetä. Kuten aamu- ja välipalalla, myös iltapalalla proteiinia voidaan lisätä eri tavoin. Leivän päälle voidaan paistaa kananmunaa, juomana maitoa tai piimää, josta voidaan myös valmistaa smoothieta. (THL & VRN 2020, 30, 51.) Iltapala-aika voi olla esimerkiksi kello 19–22 (THL & VRN 2020, 48).

Yöpala tarjotaan sellaisille henkilöille, jotka heräävät aktiivisesti öisin ja ovat vajaaravittuja tai vajaaravitsemusriskin omaavia, joiden paino on laskusuunnassa. Unirytmistä riippuen yöpala voi olla myöhäisiltapala tai varhaisaamupala. Riittävään yöpalaan sisältyy vähintään kohtuullisesti proteiinia ja energiaa. Esimerkiksi pelkkä mehu tai mehukeitto ei ole riittävä katkaisemaan yön paastoa. Noin 200 kcal ja 10 g proteiinia sisältävä yöpala voi olla esimerkiksi runsas kinkkuleipä ja lasi maitoa, 2-3 dl rahkapirtelöä ja pieni leipä tai 1 dl maitorahkaa hedelmäsoseen kera. (THL & VRN 2020, 52.) Kuvassa 8 on malliannos iltapalalle, joka sisältää leipää päällisineen, jogurttia, maitoa ja teetä.



KUVA 8. Malliannos iltapalalle (Koskipuisto 2022).



Valion Valiojogurtit ovat maistuvia niin aamu-, väli- kuin iltapalalla. Ma-kuina esimerkiksi hedelmäpomme. Tuote on laktoositon ja gluteeniton. Pakkauskoot ovat 200 g ja 1 kg.

(Valio Oy n.d. & Valio n.d.n.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	73 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	2 g 1,2 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	9,8 g 9,6 g
Proteiinia	3,4 g
Suolaa	0,1 g
Ravintokuitua	-



Valio Eila maustamaton viili on herkullinen tuote, johon voidaan lisätä päälle esimerkiksi hillo-silmä. Tuote on laktoositon ja gluteeniton. Pakkauskoko on 200 g.

Sydänmerkki

(Valio Oy n.d. & Valio n.d.a.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	39 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	1 g 0,6 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	3,6 g 3,6 g
Proteiinia	3,3 g
Suola	0,09 g
Ravintokuitua	-



Rainbow jogurtit ovat maittavia, edullisia ja niitä saa eri mauissa. Esimerkkinä tämä banaaninmakuinen. Tuote on gluteeniton. Pakkauskoko 150 g.

(S-kaupat n.d.q.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	79 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	2 g 1,3 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	10 g 9,8 g
Proteiinia	3,7 g
Suolaa	0,1 g
Ravintokuitua	-



Valion maustetut rahkat sopivat esimerkiksi leivontaan, mutta ovat herkullisia myös sellaisenaan. Makuna esimerkiksi lakka. Tuote on laktoositon ja gluteeniton. Pakkauskoko on 200 g.

(Valio Oy n.d. & Valio n.d.i.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	157 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	7 g 4,1 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	16 g 15 g
Proteiinia	7,2 g
Suolaa	0,09 g
Ravintokuitua	-



Saarioisten iso vaalea riisipiirakka on pehmeää ja maukasta. Tuote on laktoositon. Pakkauskoko on 630 g.

(Saarioinen Oy n.d. & Saarioinen n.d.c.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	220 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	7,2 g 0,8 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	34 g 1,7 g
Proteiinia	4,6 g
Suolaa	1,2 g
Ravintokuitua	2,3 g



Vuohelan maidottomat riisipiirakat ovat herkullinen tuote. Tuote on maidoton ja gluteeniton. Pakkauskoko on 275 g.

(Fazer Oy n.d. & Fazer n.d.g.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	186 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	4,9 g 0,4 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	32 g 0,6 g
Proteiinia	2,8 g
Suolaa	1,1 g
Ravintokuitua	-

4.15 Juomat

Nesteiden määrällinen tarve on yksilöllistä, johon vaikuttaa esimerkiksi aktiivisuus, ikä ja ympäristön lämpötila. Laskennallisesti 55 vuotta täyttäneillä nesteen tarve on 30 ml painokiloa kohden. (THL & VRN 2020, 84.)

Päivän aikana nesteiden tarve ikäihmisillä ruokien mukana saatujen nesteiden lisäksi on 1–1,5 litraa, joka tarkoittaa 5–8 lasillista juomaa. Päivittäin tulisi juoda vettä ja lisäksi noin puoli litraa eli 5 dl maitoa ja hapanmaitotuotteita, mieluiten sellaisia, joissa rasvaa on 0–1 %. Maitopohjaiset juomat auttavat lisäämään päivittäistä energian sekä proteiinin saantia. Lisäksi päivittäin voidaan nauttia esimerkiksi hedelmätäysmehut, kahvi sekä jogurttijuomat. Satunnaisesti tulisi juoda alkoholijuomia, sillä ikääntyminen altistaa alkoholihaitoille. (THL & VRN 2020, 85–86.)



Kotimaista rasvaton maito on edullinen tuote, joka ei ole laktoositon. Pakkauskoko on 1 l. Gluteeniton.

Sydänmerkki

(S-kaupat n.d.o.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	33 kcal
Rasvaa, josta tyydyttyneitä	0 g 0 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	4,9 g 4,9 g
Proteiinia	3,4 g
Suolaa	0,1 g
Ravintokuitua	-



Kotimaista laktoositon rasvaton maitojuoma on edullinen laktoositon vaihtoehto. Pakkauskoko on 1 l. Gluteeniton.

Sydänmerkki

(S-kaupat n.d.i.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	25 kcal
Rasvaa, josta tyydyttyneitä	0 g 0 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	2,7 g 2,7 g
Proteiinia	3,5 g
Suolaa	0,1 g
Ravintokuitua	-



Kotimaista kevytmaito ei sovi laktoosittomaan ruokavalioon. Pakkauskoko on 1 l. Gluteeniton.

(S-kaupat n.d.d.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	46 kcal
Rasvaa, josta tyydyttyneitä	1,5 g 0,9 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	4,8 g 4,8 g
Proteiinia	3,2 g
Suolaa	0,1 g
Ravintokuitua	-



Kotimaista laktoositon kevytmaitojuoma sopii myös laktoosittomalle ruokavaliolle. Pakkauskoko on 1 l. Gluteeniton.

(S-kaupat n.d.g.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	38 kcal
Rasvaa, josta tyydyttyneitä	1,5 g 1 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	2,7 g 2,7 g
Proteiinia	3,5 g
Suolaa	0,1 g
Ravintokuitua	-



Valio Gefilus piimä on maittava juoma, joka sopii myös laktoosittomalle ruokavaliolle. Pakkausko on 1 l. Gluteeniton.

(Valio Oy n.d. & Valio n.d.c.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	39 kcal
Rasvaa, josta tyydyttyneitä	1 g 0,6 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	3,8 g 3,8 g
Proteiinia	3 g
Suolaa	0,1 g
Ravintokuitua	-



Valio Gefilus mehut ovat hyviä juomia eri mauissa, esimerkkinä tämä viisi hedelmää. Pakkausko on 1 l. Ei maitoa tai viljaa.

(Valio Oy n.d. & Valio n.d.b.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	40 kcal
Rasvaa, josta tyydyttyneitä	0 g 0 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	9,9 g 9,9 g
Proteiinia	0 g
Suolaa	0 g
Ravintokuitua	-



Valio Gefilus smoothieilla voidaan vahvistaa vastustuskykyä. Esimerkkinä mauista tämä omena-vadelma. Pakkausko on 0,75 l. Ei maitoa tai viljaa.

(Valio Oy n.d. & Valio n.d.d.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	43 kcal
Rasvaa, josta tyydyttyneitä	0 g 0 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	9,2 g 8,7 g
Proteiinia	0 g
Suolaa	0 g
Ravintokuitua	-



Valio Hedelmätarha mehut ovat maittavia juomia, esimerkiksi mauista luomuapelsiinitäysmehu. Tuote on maidoton ja gluteeniton. Pakkauskoko 1 l.

(Valio Oy n.d. & Valio n.d.e.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	43 kcal
Rasvaa, josta tyydyttyneitä	0 g 0 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	10 g 10 g
Proteiinia	0 g
Suolaa	0 g
Ravintokuitua	-

4.16 Leivät ja leivänpäälliset

Leipä on hyvä kuidunlähde. Suositus on, että käytettävä leipä olisi täysjyväistä ja siinä olisi kuitua vähintään 6 g/100 g. Hyviä vaihtoehtoja ovat esimerkiksi ruis- ja kauraleivät. (Ravitsemuspassi n.d.)

Leivän päällä hyvä vaihtoehto on vähintään 60 % rasvaa sisältävä kasvimargariini. Proteiininsaanti turvataan siten, että leivälle laitetaan esimerkiksi juustoa, leikkelettä, kananmunaa tai munavoita. (THL & VRN 2020, 30, 39.) Lisäksi leivänpäällä herkullista on esimerkiksi lehtisalaatti sekä kurkku- tai tomaattiviipaletit.



Fazer Lemppari Kaurarieskanen on herkullinen ja pehmeä leipä. Tuote on maidoton. Pakkauskoko on 310 g.

(Fazer Oy n.d. & Fazer n.d.c.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	252 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	2,9 g 0,5 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	43 g 7,2 g
Proteiinia	11 g
Suolaa	0,7 g
Ravintokuitua	4,7 g



Fazer Paahto Kaura on herkullisen pehmeä paahtoleipä. Tuote on maidoton. Pakkauskoko on 320 g.

(Fazer Oy n.d. & Fazer n.d.d.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	256 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	3,5 g 0,7 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	44 g 3,7 g
Proteiinia	8,6 g
Suolaa	1,1 g
Ravintokuitua	6,5 g



Fazer Gluteniton Ohut Kaura on maukas kauraleipä. Tuote on maidoton ja gluteeniton. Pakkauskoko on 180 g.

(Fazer Oy n.d. & Fazer n.d.a.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	276 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	6,4 g 0,9 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	43 g 3,1 g
Proteiinia	8,1 g
Suolaa	1,1 g
Ravintokuitua	6,3 g



Vuohelan gluteeniton Kaurapala on muhkea ja pehmeä palaleipä. Tuote on maidoton ja gluteeniton. Pakkauskoko on 240 g.

(Fazer Oy n.d. & Fazer n.d.f.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	224 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	5,5 g 0,7 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	35 g 3,5 g
Proteiinia	6,3 g
Suolaa	1,1 g
Ravintokuitua	7,3 g



Keiju Laktoositon kasvirasvavalevite 70 % on hyvä vaihtoehto leipärasvaksi. Tuote on maidoton ja gluteeniton. Pakkauskoot ovat 400 g ja 600 g.

Sydänmerkki

(Bunge n.d. & Keiju n.d.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	630 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	70 g 20 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	0 g 0 g
Proteiinia	0 g
Suolaa	0,7 g
Ravintokuitua	-



Saarioisten kultabroiler on hyvä kokoliuhavalinta leivänpäälle. Tuote on maidoton ja gluteeniton. Pakkauskoko on 200 g.

Sydänmerkki

(Saarioinen Oy n.d. & Saarioinen n.d.h.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	92 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	1,3 g 0,2 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	1,9 g 0,6 g
Proteiinia	18 g
Suolaa	1,8 g
Ravintokuitua	0,2 g



Kotimaista ohut keitto-kinkku on edullinen vaihtoehto leivänpääliseksi. Tuote on maidoton ja gluteeniton.

(S-kaupat n.d.m.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	105 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	3,1 g 1,2 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	0 g 0 g
Proteiinia	19 g
Suolaa	1,9 g
Ravintokuitua	-



Valion Hyvä suomalainen Arki on herkullinen juustoviipale. Tuote on laktoositon ja gluteeniton. Pakkauskoot ovat 140 g, 500 g ja 800 g.

(Valio Oy n.d. & Valio n.d.g.)

Ravintosisältö	per 100 g
Energia	329 kcal
Rasvaa, joista tyydyttyneitä	24 g 14 g
Hiilihydraatteja, joista sokereita	0 g 0 g
Proteiinia	27 g
Suolaa	1,5 g
Ravintokuitua	-

4.17 Oppaan loppusanat

Ikäihmisten hyvästä ravitsemustilasta on tärkeää pitää huolta, jotta terveyttä ja jaksamista voidaan paremmin tukea. Tietoutta hyvästä ravitsemuksesta on laajasti saatavilla, ja tähän oppaaseen on pyritty kokoamaan kattavasti tietoa ikäihmisille suunnatuista hyvistä ravitsemussuosituksista sekä tuotevaihtoehdoista. Mieltymykset tulisi ottaa myös mahdollisuuksien mukaan huomioon, koska mielihuoat tekevät ruokailusta mielekkäämpää.

Omaisilla ja kotihoidon työntekijöillä on mahdollisuus edistää ikäihmisten hyvää ravitsemustilaa. Näin ollen onkin tärkeää, että kyseisen kohderyhmän ravitsemukseen vaikuttavilla tekijöillä olisi kattavasti tietoa hyvään ravitsemukseen ja ruokailuun liittyen. Tehkäämme siis parhaamme, että ikäihmiset saavat kokea mahdollisimman laadukkaan vanhuuden hyvästä ruoasta nauttien.

4.18 Palaute ravitsemusoppaasta

Ravitsemusopas lähetettiin luettavaksi Kuntayhtymä Kaksineuvoisen edustajille, jonka kautta saatiin hyviä lisäsehdotuksia. Ensimmäinen ehdotus oli, että aterioiden kellonaikoihin lisättäisiin aikahaarukka. Lisäyksiä tehtiin ikääntyneiden ravitsemussuosituksissa kerrottujen ateria-aikojen pohjilta. Ateria-ajat, jotka suosituksissa on listattuna, on suunnattu ympärivuorokautisiin asumisyksiköihin, mutta mielestäni ajat olivat myös järkevät käytettäväksi kotona asuville ikäihmisille.

Toinen ehdotus oli, että tekstiin lisättäisiin erillinen kappale ruoan hankinnasta, joka sisältäisi tietoa muun muassa kauppapalveluista, kotiateriapalvelusta, palvelukeskusruokailusta ja kauppojen lihatiskien valmisruoista. Omaisten kanssa ostoksia voidaan tutkia internetistä, jolloin voidaan ohjata ikäihmisiä valitsemaan parempia vaihtoehtoja. Näistä aiheista tekstiä oli kirjoitettu aiemmin kirjalliseen osioon, joten lisäys oppaaseen tapahtui helposti.

Kolmas ehdotus oli valmiiden aterioiden täydentäminen salaateilla, leivillä, juomilla, jälkiruoilla, leikkeleellä/juustolla sekä yksilöllisillä makulisäkkeillä, joita voivat olla esimerkiksi puolukkasurvos, suolakurkku, voisilmä tai maustekastikkeet. Myös kuvat ateriakohtaisesti oikein koostetuista annoskokonaisuuksista olivat toivottuja. Lisäyksiä ruokien täydentämisiin tehtiin mahdollisuuksien mukaan ja kuvat aamupalasta, lounaasta, välipalasta, päivällisestä sekä iltapalasta otettiin.

Neljäs ehdotus oli, että välipalalle vaihtoehtoiksi lisättäisiin kahvin kanssa syötäväksi esimerkiksi rahkapiirakkaa, riisipiirakkaa munavoilla, ohukaisia sekä muita mahdollisia tuotteita. Oppaaseen näin ollen lisättiin välipalalle leivonnaistuotteita ja riisipiirakoista mainitaan iltapalan kohdalla. Oppaan tuotteita voidaan siis hyvin ottaa esimerkiksi iltapalalta välipalalle.

Viidentenä ehdotuksena oli se, että jälkiruokavaihtoehtoja lisättäisiin siten, että niissä mainittaisiin esimerkkeinä rahkat, vispipuurot, vanukkaat ja jogurtit. Jälkiruokavaihtoehtoja lisättiin, joten tuotteista löytyy toivottavasti jokaiselle jokin mieluinen jälkiruoka.

Kuudentena ehdotuksena oli esimerkkien lisääminen yöpalalle, huomioiden se, että siitä saataisiin 200 kcal ja 10 g proteiinia. Etenkin, jos iltapalan ja aamupalan välillä on pitkä aikaväli, voidaan yöpala avulla se katkaista. Yöpala lisättiin samaan kappaleeseen iltapalan kanssa ja siitä kirjoitettiin myös teoritietoa.

Seitsemäs ehdotus oli D-vitamiinilisästä kertominen. Oppaaseen lisättiin teoritietoa siitä. Viimeinen ehdotus oli juomista kertominen eli juomaa 5–8 lasia päivässä, maitoa tai hapanmaitotuotteita 5 dl päivässä. Lisäksi proteiinipitoisempi maito vaihtoehdoksi. Juomista lisättiin kattavampaa tietoa ja juomavaihtoehtoja lisättiin.

Lisäksi opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa viestiteltiin sekä pidettiin muutamia ohjauskertoja opinnäytetyöprojektin varrella. Näin ollen saatiin paljon tukea ja arvokkaita neuvoja työn muokkaamiseen liittyen. Opinnäytetyötä tehdessä tuli välillä vastaan tilanteita, joissa pohdittiin, miten työtä jatketaan ja minkälaisia muutoksia työhön tehdään. Ohjeiden pohjalta muutoksia työhön saatiin helposti tehtyä ja palautetta kuunneltiin avoimin mielin.

5 POHDINTA

Toimeksiantajan toiveena on ollut koulutus, jossa kotihoidon työntekijöitä opastettaisiin ikäihmisten ruokakauppaostosten tekemisessä. Näin ollen työ vastaa tarvetta, sillä oppaan pohjalta voidaan järjestää esimerkiksi koulutuksia tai luentoja toimeksiantajalle. Työn kohderyhmä laajentui työn edetessä myös ikäihmisten omaisiin.

Tutkimustehtäväksi muodostui siis oppaan luominen kotihoidon työntekijöille sekä ikäihmisten omaisille, joka auttaisi heitä kotona asuvien ikäihmisten ravitsemuksen toteuttamisessa ja kauppaostosten tekemisessä. Oppaassa haluttiin huomioida niin terveellisyys, mieltymykset kuin hintataso. Oppaasta saatiin luotua kattava, aiheeseen liittyvää tietoa sisältävä kokonaisuus. Oppaaseen kerättiin tärkeimpiä tietoja ikäihmisille tarjolla olevista ruokapalveluista sekä suositusten mukaisesta ravitsemuksesta. Oppaaseen kerättiin tuotevaihtoehtoja, joita kaupasta voitaisiin ikäihmisille hankkia. Tuotteiden oheen kirjoitettiin myös ravintotiedot, jotta niiden ravintosisältö olisi helposti nähtävissä esimerkiksi ostoslistaa luodessa. Oppaaseen myös päädyttiin listaamaan yhteystietoja Kuntayhtymä Kaksineuvoisen ruokapalveluihin, jotta esimerkiksi omaisten olisi helpompi löytää tietoja niistä tarpeen vaatiessa.

Kuten ikääntyneiden ravitsemussuosituksissa sanotaan, tulisi sellaiset ruokapalvelut, jotka tukevat kotona asumista, ymmärtää tukipalveluiden sijaan tarpeiden mukaisina peruspalveluina. Täten lisätään mahdollisuuksia kotona pärjäämiseen entistä pidempään. (THL & VRN 2020, 23–24.) Näin ollen myös tähän opinnäytetyöhön on kerätty tietoa niistä ruokapalveluista, joita ikäihmisille on tarjolla. Näin saadaan ikäihmiset ja heidän omaisensa tietoiseksi tarjolla olevista ruokapalveluista.

Opinnäytetyöhön kerättiin tietoa ikäihmisten ravitsemukseen liittyen sellaisista lähteistä, joista saatiin aiheeseen liittyvää luotettavaa tietoa. Koska työn teoriaosuus perustuu pitkälti ”Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukseen”, tuli opinnäytetyöprosessin aikana kyseistä teosta luettua perusteellisemmin, joka on suuri hyöty työelämässä toimiessani.

Ikäihmistien ravitsemus on aiheena erittäin tärkeä ja sen eteen on hyvä tehdä töitä. Jatkotutkimuksena voitaisiin selvittää ikäihmistien yksilöllisempiä makumieltymyksiä, sillä tietoa näistä löytyi melko niukasti. Muuten aiheesta, eli ikäihmistien ravitsemuksesta, löytyi paljon tärkeää tietoa. Työn tekemisen aikana haastetta työn luomisessa tuli esiin siinä, kuinka oppaan sisältö oli järkevä rajata, jotta informaation määrä saatiin tarpeeksi kattavaksi. Kuitenkin kysymällä palautetta toimiksiantajan edustajilta sekä ohjaavalta opettajalta, nousi uusia ideoita siihen, millaista sisältöä siihen oli hyvä lisätä.

Opinnäytetyötä varten järjestetyssä työpajassa selvisi, että tarvetta olisi ikäihmistien kotiin näkyville asetettavalle tiiviille ohjeelle. Koska oppaan tekeminen oli itsessään melko suuri projekti, tuotetaan ikäihmisille annettava ohje tulevaisuudessa. Ohjeessa pyritään kertaamaan ruokailukertoja ja -aikoja sekä muita vastaavia ravitsemukseen liittyviä ohjeita.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyö oli todella opettavainen ja mielenkiintoinen projekti. Työ tehtiin mahdollisimman huolellisesti ja sitä tehdessä saatua palautetta arvostettiin ja muutoksia sen pohjalta tehtiin mahdollisuuksien mukaan. Työn oli alun perin tarkoitus valmistua jo hieman aiemmin, mutta toisaalta lisäaika johtui sisällön lisäämisestä, jonka avulla työstä saatiin kattavampi. Työhön hankittu tieto auttaa myös tulevaisuudessa ravitsemuksen toteuttamisessa. Työ onnistui mielestäni hyvin ja siihen tuli runsaasti informaatiota, jonka toivotaan auttavan ikäihmistien ravitsemuksen parissa toimivia työntekijöitä ja omaisia.

LÄHTEET

Bunge. n.d. Materiaalipankki. Margariinit. Viitattu 25.8.2022. <https://materiaalipankki.bunge.fi/materiaalipankki/margariinit>

Fazer. n.d.a. Tuotteet. Fazer gluteeniton ohut kaura. Viitattu 25.8.2022. <https://www.fazer.fi/tuotteet-ja-asiakaspalvelu/13994/fazer-gluteeniton-ohut-kaura100-3kpl-180g/>

Fazer. n.d.b. Tuotteet. Fazer gluteeniton voisilmäpulla. Viitattu 25.8.2022. <https://www.fazer.fi/tuotteet-ja-asiakaspalvelu/13996/fazer-gluteeniton-voisilmäpulla-2kpl-120g/>

Fazer. n.d.c. Tuotteet. Fazer Lemppari kaurarieskanen. Viitattu 25.8.2022. <https://www.fazer.fi/tuotteet-ja-asiakaspalvelu/10854/fazer-lemppari-kaurarieskanen-12kpl-310g/>

Fazer. n.d.d. Tuotteet. Fazer Paahto kaura. Viitattu 25.8.2022. <https://www.fazer.fi/tuotteet-ja-asiakaspalvelu/1536/fazer-paahto-kaura-320g/>

Fazer. n.d.e. Tuotteet. Oululainen Pullava kanelitäytepitko. Viitattu 25.8.2022. <https://www.fazer.fi/tuotteet-ja-asiakaspalvelu/11395/oululainen-pullava-kanelitäytepitko-400g/>

Fazer. n.d.f. Tuotteet. Vuohelan gluteeniton kaurapala. Viitattu 25.8.2022. <https://www.fazer.fi/tuotteet-ja-asiakaspalvelu/12523/vuohelan-gluteeniton-kaurapala-3kpl-240g/>

Fazer. n.d.g. Tuotteet. Vuohelan gluteeniton maidoton riisipiirakka. Viitattu 25.8.2022. <https://www.fazer.fi/tuotteet-ja-asiakaspalvelu/12362/vuohelan-gluteeniton-maidoton-riisipiirakka-5kpl-275g/>

Fazer Oy. n.d. Kuvapankki. Viitattu 24.8.2022. <https://fast.fazer.com/f/nWJX>

Fineli. n.d.a. Elintarvikkeet 1513. Viitattu 1.11.2022. <https://fineli.fi/fineli/fi/elintarvikkeet/1513>

Fineli. n.d.b. Elintarvikkeet 1514. Viitattu 1.11.2022. <https://fineli.fi/fineli/fi/elintarvikkeet/1514>

Gerontologinen ravitsemus ry. n.d. Ravinnonsaanti ja ravitsemustila. Viitattu 1.11.2022. <https://www.gery.fi/avuksi-ohjaukseen/ravinnonsaanti-ja-ravitsemustila/>

Kautiainen, H. 2021. ETM. Ravitsemusasiantuntija. Sydänmerkki helpottaa valintaa. Valio. Julkaistu 14.4.2021. Viitattu 25.7.2022. <https://www.valio.fi/hyvintointi/sydänmerkki-helpottaa-valintaa/>

Keiju. n.d. Keiju Laktoositon kasvirasvaveite. Viitattu 25.8.2022. <https://www.keiju.fi/tuote/keiju-laktoositon-kasvirasvaveite-70/>

Kivimäki, S. 2020. Superlehti. Makumieltymykset ovat perittyjä ja opittuja – viisi faktaa makuaistista. Viitattu 1.11.2022. <https://www.superlehti.fi/ilmiot/makumieltymykset-ovat-perittyja-ja-opittuja-viisi-faktaa-makuaistista/>

Korpinen, K. 2022. Ravitsemustieteen maisteriopiskelija. Gluteeniton ruokavalio voi olla sydänystävällistä. Sydän.fi. Viitattu 8.8.2022. <https://sydan.fi/fakta/gluteeniton-ruokavalio-voi-olla-sydanystavallista/>

Koskipuisto, E. 2022. Malliannokset.

Kuntayhtymä Kaksineuvoinen. 2019a. Kaksineuvoinen. Viitattu 17.10.2022. <https://kaksineuvoinen.fi/etusivu/kaksineuvoinen>

Kuntayhtymä Kaksineuvoinen. 2019b. Kotihoidon kriteerit, palvelujen sisältö ja perittävät maksut. Viitattu 17.8.2022. https://kaksineuvoinen.fi/wp-content/uploads/2020/12/Kotihoidon-kriteerit-paivitetty_17.12.19.pdf

Kuntayhtymä Kaksineuvoinen. 2021a. Kotihoidon yhteystiedot. Viitattu 8.9.2022. <https://kaksineuvoinen.fi/etusivu/palvelut/ikaihmissen-palvelut/tukea-kotona-asumiseen/kotihoito/kotihoidon-yhteystiedot>

Kuntayhtymä Kaksineuvoinen. 2021b. Kotona asumisen tukipalvelut. Viitattu 8.9.2022. <https://kaksineuvoinen.fi/etusivu/palvelut/ikaihmissen-palvelut/tukea-kotona-asumiseen/palveluliikenne-kuljetuspalvelut-seka-muut-kotona-asumisen-tukipalvelut/kotona-asumisen-tukipalvelut>

Kuntayhtymä Kaksineuvoinen. 2022. Ohjaus ja neuvonta. Viitattu 8.9.2022. <https://kaksineuvoinen.fi/etusivu/palvelut/ikaihmissen-palvelut/ohjaus-ja-neuvonta>

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuuista. 28.12.2012/980. Viitattu 1.11.2022. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L1>

Lehtisalo, J. & Suominen, M. 2020. Muistisairaus ja ravitsemus. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 1.11.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01269>

Närvä, S. 2020. Ruokapalvelut helpottavat ikääntyneiden syömistä. Sydänliitto. Viitattu 1.11.2022. <https://sydan.fi/fakta/ruokapalvelut-helpottavat-ikaantyneiden-syomista/>

Oiva, M. 2017. Eri sisältölajit, osa 2: koukuttava opas. Julkaistu 17.7.2017. Viitattu 16.7.2022. <https://www.differo.fi/blogi/eri-sisaltolajit-osa-2-koukuttava-opas>

Olli, M. & Pusa, T. 2019. Vinkkejä kasvien lisäämiseen. Sydänliitto. Viitattu 1.11.2022. <https://sydan.fi/fakta/vinkkeja-kasvien-lisaamiseen/>

Piironen, S. 2018. Ruokamuistot yhteinen keittiö – hankkeessa. Palveluliiketoiminta. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 1.11.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018120319843>

Ravitsemuspassi. n.d. 2.5 Leipä. Viitattu 18.8.2022. <https://ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219593>

Ruokavirasto. 2022a. Lautasmallit. Lautasmalli tueksi monipuolisen aterian koostamiseen. Ikääntyneiden lautasmalli. Viitattu 12.8.2022. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>

Ruokavirasto. 2022b. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Viitattu 10.4.2022. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>

Ruokavirasto. 2022c. Terveyttä edistävä ruokavalio. Ravintoaineet. Viitattu 25.8.2022. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravintoaineet/>

Ruokavirasto. 2022d. Terveyttä edistävä ruokavalio. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Ikääntyneet. Viitattu 10.4.2022. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ikaantyneet/>

S-kaupat. n.d.a. Tuotteet. Kotimaista 1 kg kaurahiutale. Viitattu 17.8.2022. <https://www.s-kaupat.fi/tuote/kotimaista-1kg-kaurahiutale/6415712000813>

S-kaupat. n.d.b. Tuotteet. Kotimaista 500 g gluteeniton kaurahiutale. Viitattu 17.8.2022. <https://www.s-kaupat.fi/tuote/kotimaista-500g-gluteeniton-kaurahiutale/6414891802096>

S-kaupat. n.d.c. Tuotteet. Kotimaista kasvissosekeitto. Viitattu 17.8.2022. <https://www.s-kaupat.fi/tuote/kotimaista-kavissosekeitto-300g/6414893502161>

S-kaupat. n.d.d. Tuotteet. Kotimaista kevytmaito. Viitattu 18.8.2022. <https://www.s-kaupat.fi/tuote/kotimaista-kevytmaito-1-l/6438460292804>

S-kaupat. n.d.e. Tuotteet. Kotimaista kirjolohikeitto. Viitattu 17.8.2022. <https://www.s-kaupat.fi/tuote/kotimaista-kirjolohikeitto-300g/6415712903459>

S-kaupat. n.d.f. Tuotteet. Kotimaista laktoositon kermajäätelö vanilja. Viitattu 25.8.2022. <https://www.s-kaupat.fi/tuote/kotimaista-laktoositon-kermajaatelo-kotipakkaus-vanilja-11495g/6415712713270>

S-kaupat. n.d.g. Tuotteet. Kotimaista laktoositon kevytmaitojuoma. Viitattu 18.8.2022. <https://www.s-kaupat.fi/tuote/kotimaista-laktoositon-kevytmaitojuoma-1-l/6414893385672>

S-kaupat. n.d.h. Tuotteet. Kotimaista laktoositon raejuusto. Viitattu 17.8.2022. <https://www.s-kaupat.fi/tuote/kotimaista-200g-raejuusto-laktoositon-2/6414893385856>

S-kaupat. n.d.i. Tuotteet. Kotimaista laktoositon rasvaton maitojuoma. Viitattu 18.8.2022. <https://www.s-kaupat.fi/tuote/kotimaista-1l-laktoositon-rasvaton-maitojuoma/6414893385658>

S-kaupat. n.d.j. Tuotteet. Kotimaista lihaperunasoselaatikko. Viitattu 17.8.2022. <https://www.s-kaupat.fi/tuote/kotimaista-lihaperunasoselaatikko-350g/6414893502116>

S-kaupat. n.d.k. Tuotteet. Kotimaista mustikka pakaste. Viitattu 17.8.2022. <https://www.s-kaupat.fi/tuote/kotimaista-200g-mustikka-pakaste/6414893101005>

S-kaupat. n.d.l. Tuotteet. Kotimaista mustikkakeitto. Viitattu 17.8.2022. <https://www.s-kaupat.fi/tuote/kotimaista-mustikkakeitto-1l/6414893503236>

S-kaupat. n.d.m. Tuotteet. Kotimaista ohut keittokinkku. Viitattu 25.8.2022. <https://www.s-kaupat.fi/tuote/kotimaista-ohut-keittokinkku-200g/6414893502055>

S-kaupat. n.d.n. Tuotteet. Kotimaista pinaattikeitto laktoositon. Viitattu 17.8.2022. <https://www.s-kaupat.fi/tuote/kotimaista-pinaattikeitto-laktoositon-300g/6415712903435>

S-kaupat. n.d.o. Tuotteet. Kotimaista rasvaton maito. Viitattu 18.8.2022. <https://www.s-kaupat.fi/tuote/kotimaista-rasvaton-maito-1l/6415712506032>

S-kaupat. n.d.p. Tuotteet. Kotimaista riisipuuro. Viitattu 18.8.2022. <https://www.s-kaupat.fi/tuote/kotimaista-riisipuuro-300g/6415712905088>

S-kaupat. n.d.q. Tuotteet. Rainbow banaanijogurtti. Viitattu 25.8.2022. <https://www.s-kaupat.fi/tuote/rainbow-150-g-banaani-jogurtti/6414893095687>

S-kaupat. n.d.r. Tuotteet. Rainbow mansikkarahka. Viitattu 25.8.2022. <https://www.s-kaupat.fi/tuote/rainbow-150g-mansikkarahka-4/6414893358805>

S-kaupat. n.d.s. Tuotteet. Xtra Vaniljanmakuinen vanukas kermavaahdolla. Viitattu 24.8.2022. <https://www.s-kaupat.fi/tuote/xtra-vaniljanmakuinen-vanukas-kermavaahdolla-200g/6414893095861>

Saarioinen. n.d.a. Tuotteet. Coleslaw. Viitattu 23.8.2022. <https://www.saarioinen.fi/tuote/cole-slaw--salaatti-250-g/>

Saarioinen. n.d.b. Tuotteet. Eväs Vispis Vadelma. Viitattu 23.8.2022. <https://www.saarioinen.fi/tuote/vispis-vadelma-130-g/>

Saarioinen. n.d.c. Tuotteet. Iso vaalea riisipiirakka. Viitattu 25.8.2022. <https://www.saarioinen.fi/tuote/iso-vaalea-riisipiirakka-9-kpl-630-g/>

Saarioinen. n.d.d. Tuotteet. Kanakeitto. Viitattu 17.8.2022. <https://www.saarioinen.fi/tuote/kanakeitto-300-g/>

Saarioinen. n.d.e. Tuotteet. Kinkkukiusaus. Viitattu 17.8.2022. <https://www.saarioinen.fi/tuote/kinkkukiusaus-300-g/>

Saarioinen. n.d.f. Tuotteet. Kirjolohikeitto. Viitattu 17.8.2022. <https://www.saarioinen.fi/tuote/kirjolohikeitto-300-g/>

Saarioinen. n.d.g. Tuotteet. Kirjolahikiusaus. Viitattu 17.8.2022.

<https://www.saarioinen.fi/tuote/kirjolahikiusaus-300-g/>

Saarioinen. n.d.h. Tuotteet. Kultabroiler. Viitattu 25.8.2022. <https://www.saarioinen.fi/tuote/kultabroiler-200-g/>

Saarioinen. n.d.i. Tuotteet. Laktoositon riisipuuro. Viitattu 18.8.2022.

<https://www.saarioinen.fi/tuote/laktoositon-riisipuuro-270-g/>

Saarioinen. n.d.j. Tuotteet. Lihakeitto. Viitattu 17.8.2022. <https://www.saarioinen.fi/tuote/lihakeitto-300-g/>

Saarioinen. n.d.k. Tuotteet. Lihaperunasoselaatikko. Viitattu 17.8.2022.

<https://www.saarioinen.fi/tuote/lihaperunasoselaatikko-350-g/>

Saarioinen. n.d.l. Tuotteet. Lihapyörykät ja muusi. Viitattu 17.8.2022.

<https://www.saarioinen.fi/tuote/lihapyorykat-ja-muusi-320-g1/>

Saarioinen. n.d.m. Tuotteet. Maalaispunajuurisalaatti. Viitattu 23.8.2022.

<https://www.saarioinen.fi/tuote/maalaispunajuurisalaatti-270-g/>

Saarioinen. n.d.n. Tuotteet. Mannapuuro. Viitattu 18.8.2022. <https://www.saarioinen.fi/tuote/mannapuuro-300-g/>

Saarioinen. n.d.o. Tuotteet. Mansikka-vaniljakiisseli. Viitattu 24.8.2022.

<https://www.saarioinen.fi/tuote/mansikka-vaniljakiisseli-175-g/>

Saarioinen. n.d.p. Tuotteet. Moniviljapuuro. Viitattu 18.8.2022. <https://www.saarioinen.fi/tuote/moniviljapuuro-270-g/>

Saarioinen. n.d.q. Tuotteet. Palapaisti ja perunamuusi. Viitattu 17.8.2022.

<https://www.saarioinen.fi/tuote/palapaisti-ja-perunamuusi-350-g1/>

Saarioinen. n.d.r. Tuotteet. Puolukkahillo vähemmän sokeria. Viitattu 23.8.2022.

<https://www.saarioinen.fi/tuote/puolukkahillo-vahemman-sokeria-320-g2/>

Saarioinen Oy. n.d. Aineistopankki. <https://aineistopankki.saarioinen.fi/f/-BxQ>

Sydänmerkki. n.d.a. Mikä on sydänmerkki? Viitattu 25.7.2022. https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki?gclid=Cj0KCQjw2_OWBhDqARIsAAUNTT-HUqdVFN-FcODMFuQUnFDdxI_xNwhltqw0Xhi1I1QEmEOMkrjGu5rE-aAn9REALw_wcB

Sydänmerkki. n.d.b. Tuotteet. Kotimaista mustikka. Viitattu 17.8.2022.

<https://www.sydanmerkki.fi/tuotteet/kotimaista-mustikka-pakaste/>

Sydänmerkki. n.d.c. Tuotteet. Kotimaista raejuusto. Viitattu 17.8.2022.

<https://www.sydanmerkki.fi/tuotteet/kotimaista-raejuusto-laktoositon-2-200-g/>

Terveyskylä. 2020. Kuntoutujalle. Ravitseminen. Mitä on vajaaravitseminen? Päivitetty 26.3.2020. Viitattu 8.5.2022. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumis-talo/kuntoutujalle/ravitseminen/ravitseminen-riitt%C3%A4v%C3%A4ksi-opas-vajaaravitsemuksen-ehk%C3%A4isyyn/mit%C3%A4-on-vajaaravitseminen>

THL. 2022a. Keskitetty neuvonta ja asiakasohjaus. Viitattu 1.11.2022. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/muuttuvat-vanhuspalvelut/keskitetty-neuvonta-ja-asiakasohjaus>

THL. 2022b. Toimintakyvyn ylläpitäminen. Viitattu 1.11.2022. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitminen>

THL & VRN. 2020. Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. Helsinki: PunaMusta Oy.

University of Bath. n.d. Creating a Guide. Things to remember when writing your Guide. Viitattu 10.8.2022. <https://www.bath.ac.uk/guides/creating-a-guide/>

Valio. n.d.a. Tuotteet. Valio Eila laktoositon maustamaton viili. Viitattu 25.8.2022. <https://www.valio.fi/tuotteet/viilit/valio-eila-laktoositon-viili-maustamaton/?pakkaus=200-g-pikari>

Valio. n.d.b. Tuotteet. Valio Gefilus mehu viisi hedelmää. Viitattu 18.8.2022. <https://www.valio.fi/tuotteet/mehut-ja-marjakeitot/valio-gefilus-mehu-viisi-hedelmaa/>

Valio. n.d.c. Tuotteet. Valio Gefilus piimä. Viitattu 18.8.2022. <https://www.valio.fi/tuotteet/piimat/valio-gefilus-piima-1-rasvaa/?pakkaus=1-l-tolkki>

Valio. n.d.d. Tuotteet. Valio Gefilus smoothie omena-vadelma. Viitattu 18.8.2022. <https://www.valio.fi/tuotteet/mehut-ja-marjakeitot/valio-gefilus-smoothie-omena-vadelma/>

Valio. n.d.e. Tuotteet. Valio Hedelmätarha luomuappelsiinitäysmehu. Viitattu 25.8.2022. <https://www.valio.fi/tuotteet/mehut-ja-marjakeitot/valio-hedelmatarha-luomuappelsiinitaysmehu-3/?pakkaus=1l-tolkki>

Valio. n.d.f. Tuotteet. Valio Herkku mousse mango-passio rahkavaahto. Viitattu 24.8.2022. <https://www.valio.fi/tuotteet/rahkat-ja-leivontatuotteet/valio-herkku-mousse-mango-passion-rahkavaahto/?pakkaus=100-g-pikari>

Valio. n.d.g. Tuotteet. Valio Hyvä suomalainen Arki juustoviipale. Viitattu 25.8.2022. <https://www.valio.fi/tuotteet/juustot/valio-hyva-suomalainen-arki-juustoviipale/?pakkaus=500-g-pakkaus>

Valio. n.d.h. Tuotteet. Valio Hyvä suomalainen Arki raejuusto. Viitattu 17.8.2022. <https://www.valio.fi/tuotteet/juustot/valio-hyva-suomalainen-arki-raejuusto/>

Valio. n.d.i. Tuotteet. Valio maustettu rahka lakka. Viitattu 25.8.2022. <https://www.valio.fi/tuotteet/rahkat-ja-leivontatuotteet/valio-maustettu-rahka-lakka/>

Valio. n.d.j. Tuotteet. Valio PROfeel proteiinijuoma minttukaakao. Viitattu 17.8.2022. <https://www.valio.fi/tuotteet/valio-profeel-proteiinijuoma-minttukaa-kao/>

Valio. n.d.k. Tuotteet. Valio PROfeel proteiinipirtelö vadelmakaakao. Viitattu 17.8.2022. <https://www.valio.fi/tuotteet/valio-profeel-proteiinipirtelo-vadelmakaakao/>

Valio. n.d.l. Tuotteet. Valio PROfeel proteiinirahka puolukka-vanilja. Viitattu 17.8.2022. <https://www.valio.fi/tuotteet/rahkat-ja-leivontatuotteet/valio-profeel-proteiinirahka-puolukka-vanilja/>

Valio. n.d.m. Tuotteet. Valio PROfeel proteiininanukas kermakaramelli. Viitattu 17.8.2022. <https://www.valio.fi/tuotteet/vanukkaat-ja-pirtelot/valio-profeel-proteiininanukas-kermakaramelli/>

Valio. n.d.n. Tuotteet. Valio Valiojogurtti hedelmäpommi. Viitattu 25.8.2022. <https://www.valio.fi/tuotteet/valiojogurtti-hedelmapommi-laktoositon/?pakkaus=1-kg-tolkki>

Valio Oy. n.d. Aineistopankki. Viitattu 17.8.2022. <https://aineistopankki.valio.fi/search>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2021. Ruokavirasto. Kuva-arkisto. Viitattu 12.8.2022. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset. Viitattu 25.8.2022. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

LIITTEET

Liite 1. Avoin haastattelu kotihoidon edustajille

Kysymyksiä kotihoidon työntekijöille

1. Millä tavoin kotihoidon työntekijät osallistuvat kotona asuvien ikäihmisten ravitsemukseen?
2. Mitkä ovat kotona asuvien ikäihmisten suosimia ruokia?
3. Toteutuuko monipuolinen ravitsemus kotona asuvilla ikäihmisillä?

Liite 2. Kysymykset työpajaan

Työpaja

Opinnäytetyössä tuotetaan opas, jonka avulla kotihoidon työntekijät voivat ohjata kotona asuvia ikäihmisiä kohti monipuolista ja terveellistä ruokavaliota, mieltymykset huomioiden. Oppaan avulla voidaan tehdä esimerkiksi mahdollisesti parempia ostosvalintoja sekä kertoa ikäihmisille erilaisista tuotevaihtoehdoista.

1. Mitkä ovat tärkeimmät asiat, joita oppaassa tulisi olla huomioituna?
2. Mitä toiveita oppaan sisällön suhteen on?
3. Miten voitaisiin parantaa kotona asuvien ikäihmisten ravitsemuksen laatua ja ruokahalua?
4. Miten ohjeet olisivat järkevä koota oppaaseen? Olisiko konkreettisia tuote-esimerkkejä (tietty leipämerkki) vai suuntaa antava (kauraleipä)?
5. Mitkä olisivat sellaisia ruokia, joita ikäihmisten olisi helppo toteuttaa itse (välipalat, lounaat tms.)?
6. Onko tarvetta, että oppaan pohjilta luodaan tiivis yhteenveto ikäihmisten ravitsemuksesta, joka voidaan jättää asiakkaiden kotiin?

Liite 3. Sähköpostikysymykset kotihoidon työntekijälle

1. Paljonko kotihoidon työntekijällä on aikaa asiakkaan luona yhdellä kerralla?
2. Millä tavoin lähihoitajien ja sairaanhoitajien ravitsemukseen liittyvät tehtävät eroavat kotihoidossa?
3. Millä perustein asiakas saa kauppa-apua kotihoidosta?