

KIMPASSA SYÖMÄÄN

– ikääntyvien yhteisöllinen ruokailu

Teija Rautiainen (toim.)



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Teija Rautiainen (toim.)

KIMPASSA SYÖMÄÄN

– ikääntyvien yhteisöllinen ruokailu



ETELÄ-SAVON
MAAKUNTALIITTO



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu



XAMK INSPIROI 11

KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU
MIKKELI 2019

© Tekijät ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Kannen kuva: Manu Eloaho, Darcmmedia

Kuvat: Nina Parkkinen

Taitto ja paino: Grano Oy

ISBN: 978-952-344-160-6 (PDF)

ISSN 2489-6764 (verkkajulkaisu)

julkaisut@xamk.fi

SISÄLTÖ

LUKIJALLE	4
KIRJOITTAJAT.....	6
YHDESSÄ TEHTIIN, YHDESSÄ SYÖTIIN.....	8
YHTEISÖLLISET LOUNAAT RIKASTUTTIVAT SENIOREIDEN JA YRITTÄJIEN ARKEA	10
KUINKA HYVIN HANKKEESSA ONNISTUTTIIN?	17
IKÄÄNTYVIEN RUOKAILUUN LIITTYVÄT PALVELUT JA TULEVAISUUDEN SUUNNAT ETELÄ-SAVOSSA	25
IKÄÄNTYNEIDEN RUOKAILU KESKIÖÖN	32

LUKIJALLE

Hyvä toimintakyky parantaa kaiken ikäisten elämän laatua. Meidän kaikkien toimintakyky alenee iän karttuessa eri syistä: terveys reistailee, oma syöminen ja ravintoaineiden imeytyvyys heikkenevät, liikunta vähenee, yöllä ei oikein nukuta tai yksinäisyys lisääntyy. Toimintakykyä voi ylläpitää huolehtimalla ruokavalion terveellisyydestä, riittävästä liikunnasta ja unesta sekä sosiaalisista suhteista.

Kansan- ja kuntataloudellisesti olisi parempi mitä pidempään ikääntynyt pysyy hyväkuntoisena ja pystyy asumaan kotonaan. Ikääntyvien hyvinvoinnin ja elämänilon tukeminen on tärkeää Etelä-Savon maakunnalle, onhan Etelä-Savo väestöennusteen mukaan nopean ikääntymisen kärkeä vielä seuraavat 15 vuotta. Vanhojen toimintamallien ja uusien palvelumuotojen kehittämiseksi on selkeä tarve.

Etelä-Savossa uutena, yksikertaisena ja samalla edullisena, toimintamallina on ikäihmisten toimintakykyä ja elämänlaatua pyritty parantamaan mahdollistamalla heidän säännöllinen yhdessä lounastaminen. Kimpassa syömään – ikääntyvien yhteisöllinen ruokailu -hankkeessa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu ja Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä vastasivat ikääntyvien yhteisiin lounashetkiin liittyvien joustavien palveluverkostojen ja toivottavasti jatkossa pysyvien toimintamallien luomisesta. Hanke toteutettiin vuonna 2018 Etelä-Savon Maakuntaliiton Alueelliset innovaatiot ja kokeilut (AIKO) rahoituksella. Yhteisöllisten lounaiden suunnitteluun, kokeiluun ja kehittämiseen osallistui useita eri tahoja, ruokapalveluyrityksiä, järjestöjä, yhdistyksiä ja vapaaehtoistoimijoita sekä tietenkin lounastajat itse.

Tässä tutkimuspäällikkö Teija Rautiaisen toimittamassa julkaisussa alan asiantuntijat käsittelevät eri näkökulmista ikääntyvien ruokailuun ja hyvinvointiin liittyviä teemoja. Etelä-Savon maakunnan SOTE-koordinaattori Niina Kaukonen johdattelee aihepiiriin luomalla katsauksen ikääntyvien ruokailuun nyt ja tulevaisuudessa. Tiivis yhteistyö seniorien, yhdistysten, ruokapalvelutuottajien ja muiden toimijoiden kesken on määrittänyt Kimpassa syömään -projektin kulkua. Tätä matkaa, sen tuloksia ja haasteita kuvataan hankkeen projektipäällikkö Nina Parkkisen kirjoittamassa artikkelissa ”Yhteisölliset lounaat rikastuttivat senioreiden ja yrittäjien arkea”

Asiakkailla on ollut merkittävä rooli yhteisöllisten ruokailujen suunnittelussa. Nina Parkkinen ja yrittäjä Virpi Trygg pohtivat artikkelissa ”Kuinka hyvin hankkeessa onnistuttiin?” mitä lisäarvoa asiakkaisiin ja heidän hyvinvointiinsa keskittyminen toi

hankkeen onnistumiselle ja Kimpassa syömään -lounaiden jatkumiselle myös hankkeen päättymisen jälkeen.

Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymän tukipalvelukoordinaattori Sepo Hujanen tarkastelee artikkelissaan maakunnan väestön ikääntymistä ja sen vaikutuksia toimintatapojen uudistamiseen. Hujanen pohtii, miten ikääntyvien ruokailun uusien palvelumallien avulla on mahdollisuus pitää ikääntyvän väestön toimintakykyä yllä.

Tutkimuspäällikkö Teija Rautiainen kokoaa julkaisun teemoja yhteen artikkelissaan ”Ikääntyneiden ruokailu keskiöön”. Rautiainen tuo esille valtakunnallisen ”Ikääntyneiden ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä” -hankkeen antamia toimenpide-ehdotuksia, kuten ikääntyvien ravitsemussuositusten rinnalle nostettavia ruokailusuosituksia.

Lisäksi julkaisussa teatteriohjaaja, näyttelijä Tarja Pyhähuhta kuvaa kulttuurin ja taiteen merkitystä vanhenevan väestön arjessa. Julkaisun aloittavat ja päättävät Lea Suopellon runot kertovat meille jokaiselle oman tarinansa.

Vanhuuden ei pitäisi merkitä elämänpiirin kapeutumista. Yhdessä syöminen ravitsee ruumista ja samalla tuo sielunruokaa kanssakäymisestä. Hankkeen päättymisen jälkeenkin tarvitaan houkuttelua ja kannustusta kotoa lähtemiseen. Yhteisten ruokailuhetkien järjestäjinä voivat olla monet viralliset tai epäviralliset tahot, kuten yritykset, eläkeläisjärjestöt, seurakunnat, kyläyhdistykset ja taloyhtiöt. Me kaikki voimme omalta osaltamme edistää ikääntyvien elämisen laatua, vaikka kutsumalla ikääntyvän läheisen tai naapurin kahvittelemaan tai syömään kanssamme.

Lämpimät kiitokset kaikille tekijöille!

Mikkelissä tammikuussa 2019

Tuija Pesonen, koulutusjohtaja
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

KIRJOITTAJAT

NIINA KAUKONEN, TtM, YTM, SOTE-koordinaattori
Etelä-Savon Sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä

LEA SUOPELTO, hankesihteeri, lausuntataiteilija
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

NINA PARKKINEN, restonomi, projektipäällikkö
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

SEPPO HUJANEN, sairaanhoitaja (AMK), tukipalvelukoordinaattori
Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä

TARJA PYHÄHUHTA, FIA, teatteriohjaaja

TEIJA RAUTIAINEN, restonomi, ylempi AMK, tutkimuspäällikkö
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

VIRPI TRYGG, yrittäjä
Kahvila Ravintola Saimaa

Tatit ja tohvelit

*K*auppakassit pursuavat purjoa ja perunaa
punajuurta ja porkkanaa
joita kaulailevat herkkutattien paksut varret
Lakit täynnä ehtaa ainetta
Päät kimpassa kallellaan
Saappaiden urissa kuljettujen askelten aarteet
muistojen rapina
Paidannapit itkulla ja naurulla huuhdellut
kiiltävät maiseman väreissä
Tohvelit tohkeissaan ovensuussa
huomisen asennossa
Maisema on tyyni
Seesteisyys pukee sitä
Harmaus nostaa värikkäät
takinkaulukset pystyyn
kehystämään pitkien matkojen
mukanaan kuljettamia
päiviä
vuosia
jotka saavat kunnian näkyä
Ne saavat loistaa silmistä
tuntua kädenpuristuksessa
tehdyn työn rikkautena
Rukiina
mikä sallii myös joutilaisuuden
ja pysähtymisen
yhteisen pöydän ääreen
nauttimaan

Lea Suopelto

YHDESSÄ TEHTIIN, YHDESSÄ SYÖTIIN

Niina Kaukonen, Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä

Kimpassa syömään -hanke on valmistautumista tulevaan eli Etelä-Savon maakunnan ikääntymiseen ja asiakaslähtöisen, ennaltaehkäisevän ja toimintakykyä tukevan toiminnan kehittämiseen. Etelä-Savossa asuu paljon vanhuksia haja-asutusalueilla, ja on äärimmäisen tärkeää kehittää uusia toimintatapoja myös kuntakeskuksien ulkopuolelle. Haja-asutusalueilla pitkät välimatkat sekä palvelujen vähyys hankaloittavat ikääntyvän maaseutuväestön elämää. Yksinäisyyttä voi kokea myös kuntakeskuksissa. Yksinäisyys voi olla monelle ikääntyneelle merkittävä ongelma. Meillä kaikilla on huoli ikääntyneistä ja siitä, miten apua tarvitsevat tavoitetaan oikea-aikaisesti.

IKÄÄNTYVIEN RUOKAILU ENNEN JA TULEVAISUUDESSA

Kun ikääntynyt ei enää jaksanut mennä kauppaan, ajokorttia ei enää ollut ja läheiset olivat kaukana, niin ateriapalvelu toi ruokalaatikon kotiin, mikäli ikääntynyt oli osannut hakea palvelua. Koska moni oli tottunut syömään perheessä, yksin ei ruoka maistunut. Valinnanmahdollisuuksia ei usein juuri ollut, vaan se ruoka tuli, mitä oli ruokalistalla vuorossa. Usein tuli myös palautetta, että ruoka ei maistunut, kun oli tottunut syömään enemmän kotiruokaa, keittoja ja laatikkoruokia. Lisäksi kävely oli jäänyt vähäiseksi, kun ei ollut tarvetta enää kävellä edes kauppaan. Oli samalla varmistettu, että ikääntynyt pysyi kotona yksin.

Kuvaus tilanteesta ennen on karrikoitu, mutta kuvaa niitä asioita, joita tulevaisuudessa halutaan muuttaa ja kehittää. Niinpä Etelä-Savossa pyritään kohti seuraavanlaista tilannetta.

Kun ikääntynyt ei enää jaksanut mennä kauppaan, niin ruokailu on mahdollista esimerkiksi lähimmässä palvelukeskuksessa, koulussa, virastotalolla tai sovitussa paikassa, johon kokoontuu ikääntyneitä yhdessä syömään. Sinne löytää myös ikääntynyt itse, kun palvelusta tiedotetaan hyvin. Mieli virkistyy, ja kun ruoka seurassa usein maistuu, tulee huomaamatta syötyä ja pidettyä yllä hyvää ravitsemusta, joka tukee myös toimintakykyä. Samalla tulee kävelylenkki, joko tuettuna tai omin voimin ja yhteisöllistä tekemistä. Ruokailun yhteydessä saa tietoa mielenkiintoisista asioista ja muista palveluista. Kun

erilaisia tapahtumia järjestetään yhdessä sinne, missä ikääntyneet kokoontuvat, saadaan lisää sisältöä elämään. Ja mikä tärkeintä, ihmiset pääsevät vaikuttamaan palveluihin ja päättämään siitä mikä heille parhaiten sopii.

KIMPASSA SYÖMÄÄN LUO POHJAN TULEVAISUUDEN TOIMINNALLE

Kimpassa syömään -hankkeen tavoitteena oli luoda pysyvä toimintamalli, jossa ikääntyvien ruokapalveluja pystytään tuottamaan joustavasti ja kannattavasti niin, että asiakkaan valinnan mahdollisuudet lisääntyvät ja asiakas voi halutessaan osallistua palvelun suunnitteluun. Samalla haluttiin vähentää ikäihmisten yksinäisyyttä. Neljällä paikkakunnalla toteutetut kokeilut loivat hyvän pohjan jatkolle ja yhteisöllisen syömisessä laajentamiseen Etelä-Savossa. Hanke kokosi uudella tavalla yhteen toimijoita ja sai aikaan yhteistyöverkostoja yritysten, yhdistysten, vapaaehtoisjärjestöjen ja ikääntyvien kuntalaisten välille. Lisäksi ikääntyvien asiakkaiden yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemus vahvistui.

Aktiiviset ja innovatiiviset hanketoimijat omalla asiantuntemuksella rakensivat yhdessä ikääntyneiden kanssa uutta toimintamallia. Kuullaan jatkossakin ikääntyneitä, mitä he haluavat ja toivovat ja rakennetaan palvelut heille, yhteistyöllä!



Hirvensalmen senioreiden lounashetki on päättymässä.

YHTEISÖLLISET LOUNAA RIKASTUTTIVAT SENIOREIDEN JA YRITTÄJIEN ARKEA

Nina Parkkinen, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Kimpassa syömään – ikääntyvien yhteisöllinen ruokailu –hanke toteutettiin vuonna 2018. Hankkeelle oli olemassa selvä tarve. Etelä-Savo on Suomen ikääntynein maakunta, ja väestöennusteiden mukaan tuo ikääntyminen lisääntyy vielä vuosikymmeniä (Etelä-Savon väestöennuste 2040, 2015). Samaan aikaan palvelut vähenevät maaseudulta ja harvaan asutuilta alueilta keskittyen suurempiin kaupunkikeskuksiin.

Syrjäseuduilla pienyritykset kamppailevat olemassaolostaan. Julkiset palvelut, pankit ja monet muut palvelut ovat siirtyneet nettiin ja työikäinen ostovoima kaupunkikeskuksiin. Kyläyhteisön elinvoimaisena pitämiseen tarvitaan uudenlaisia toimintamalleja ja eri toimijoiden välisiä yhteistyöverkostoja. Julkisen sektorin, (palvelu)yritysten, eri yhdistysten ja vapaaehtoistoimijoiden verkostoitumiseen ja yhteistyöhön on jatkossa panostettava entistä enemmän.

Maaseudulla myös pitkät välimatkat kylä- ja kaupunkikeskuksiin tai jopa naapuriin voivat estää autottoman tai huonokuntoisen ikäihmisen ihmiskontaktit ja vähentää palvelujen saamista. Tämä voi lisätä yksinäisyyden tunnetta ja heikentää toimintakykyä sekä lyhentää kotona yksin pärjäämisen aikaa. Gery ry:n mukaan ravitsemuksella on merkittävä vaikutus seniorien toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Tutkimusten mukaan yksin syöden ei ruokakaan maistu yhtä hyvin ja epäterveelliset ruokavalinnat voivat houkutella. Lisäksi sairaudet, lääkkeet ja aistien heikkeneminen voivat vähentää ruokahalua ja riittävää ravintoaineiden saantia. (Ikääntyneiden ravitsemustila Suomessa 2018.)

IKÄÄNTYNEIDEN RUOKAILUSTA JA RAVITSEMUKSESTA ON HUOLEHDITAVA

Kunnalla tai kuntayhtymällä on lainmukainen velvollisuus huolehtia vähävaraisten, alentuneen toimintakyvyn omaavien ihmisten ateriapalvelusta (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 ja Terveystieteidenhuoltolaki 1326/2010). Etelä-Savon sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymä (Essote) vastaa Hirvensalmen, Juvan, Kangasniemen, Mikkelin, Mäntyharjun, Pertunmaan ja Puumalan kotihoitoon liittyvistä tukipalveluista, mukaan lukien ateriapalvelu.

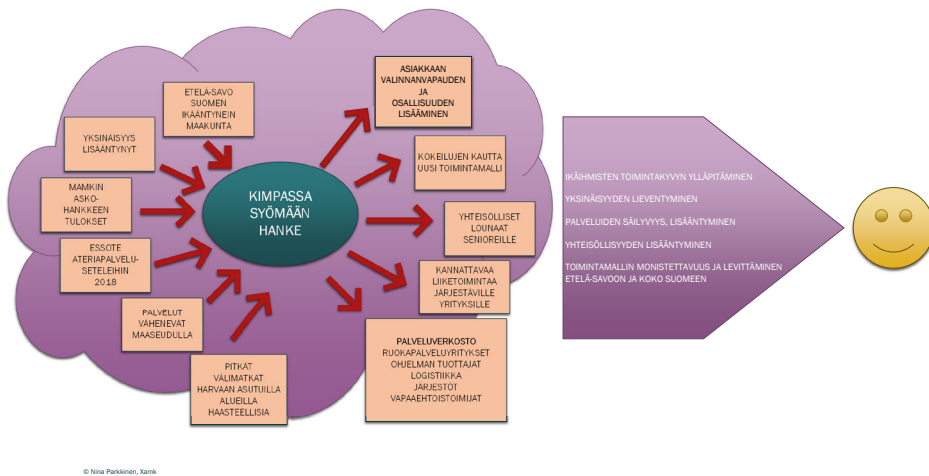
Essote siirtyi vuoden 2018 aikana ateriapalvelun palvelusetelikäytäntöön, mikä tarkoitti yksityisten palveluntuottajien kartoittamista ja ateriapalvelun palvelusetelin myöntämistä asiakkaille. Ateriapalvelusetelin lisäksi Essote haluaa vahvistaa ennalta ehkäisevää otetta ja ulottaa yhteisöllisen syömisen mahdollisuudet koskemaan myös niitä ikäänntyviä, jotka eivät vielä tarvitse kotihoidon palveluja.

Yhteisöllisiä ruokailuja oli kokeiltu Mikkeliissä jo aiemmin, Mikkelin ammattikorkeakoulun (Mamk) Asiakaslähtöiset kotiruokapalvelut (ASKO) -hankkeessa. Tuolloin kohteina olivat muun muassa Mikkelin kaupungin kotihoidon yksikkö Laurinpuisto, jossa omista asunnoistaan asuvat iäkkäät kokoontuivat kerran viikossa syömään heille toimitetut kotiaateriat yhteisiin tiloihin. Lisäksi Ramin konditoria-kahvila Rokkalassa kokeiltiin Lounastreffejä ikääntyneille. (Laitinen 2015.) Kokeilut toteutettiin vuonna 2015, ja ne toivat hyviä kokemuksia ja kehitysideoita Kimpassa syömään -hankkeen pohjaksi.

YHTEISÖLLISET RUOKAILUKOKEILUT

Kimpassa syömään -hanke organisoii kokeiluja, joissa eri palveluntuottajat ja toimijat, yritykset, yhdistykset ja vapaaehtoistoimijat, järjestivät ohjelmallisia ja asiakasta osallistavia yhteisöllisiä lounastapaamisia seniori-ikäisille. Ruokapalvelujen tuottajina oli yrityksiä ja järjestöjä, jotka olivat jo solmineet, tai solmivat hankkeen aikana sopimuksen ateriapalvelujen tuottamisesta Essoten kanssa.

Tavoitteena oli luoda uudenlainen, pysyvä toimintamalli, joka olisi yrityksille liiketaloudellisesti kannattava ja jäisi elämään koko Essoten alueelle. Pidemmän aikavälin tavoitteena oli ylläpitää ja jopa lisätä eteläsavolaisten seniorien toimintakykyä, yhteisöllisyyden tunnetta, osallisuutta, valinnanvapautta ja mahdollistaa pidempään kotona pärjäämistä. (Kuva 1.) Tämän takia kimpupalouat haluttiin alusta asti tehdä avoimiksi tilaisuuksiksi kaikille senioreille tuloista, asemasta tai aatteista riippumatta.



Kuva 1. Hankkeen tausta ja tavoitteet.

Vuoden 2018 alussa Essote kartoitti uusia ateriapalvelutuottajia. Ensimmäiset uskalikot haja-asutusalueelta vuoden ensimmäisten kuukausien aikana löytyivät Hirvensalmelta Kukka-kahvila Eija Karjalainen ja Ristiinasta Kahvila Ravintola Saimaa. Kangasniemeltä mukaan saatiin Myrskylyhty ry ja maaliskuussa mukaan lähti vielä Kahvila-Ravintola Sirpukka Anttolasta.

Edellä mainitut neljä ruokapalvelutuottajaa päättivät lähteä myös hankkeen kokeiluihin mukaan. Yhteisölliset lounasruokailut senioreille aloitettiin Anttolassa 14.5., Ristiinassa 4.6., Kangasniemellä 13.6. ja Hirvensalmella 18.6. Aloitusruokailuissa oli ruokailijoita noin kolmekymmentä kussakin, paitsi Anttolassa noin kaksikymmentä.

Aloitusruokailuissa esiintyi pitkän linjan teatteriammatilainen ja vanhusten kanssa paljon työskennellyt Tarja Pyhähuhta. Hän piti aloitusruokailuissa huumoripitoisen, senioreita osallistavan noin puolen tunnin mittaisen esityksen. Tällä haluttiin lisätä osanottajien määrää ensimmäisiin ruokailuihin. Pyhähuhdan lisäksi Ritva Karimäki esitti tilaisuudessa runoja. Ensimmäisen ruokailun aikana mukana olevat seniorit päättivät minä päivinä ja miten usein he haluavat kokoontua yhdessä syömään. Lisäksi he esittivät toiveita ohjelmasta. Kesän ja syksyn aikana lounailla oli paikasta riippuen erilaista ohjelmaa; yhteislaulua, haitarisoittoa, kuorolaulua, runonlausuntaa ja erilaisia tietoisuuksia, joita järjestivät useat eri tahot. Ohjelman järjestäminen oli pitkälti riippuvaista kahvilan pitäjän ja kunkin paikkakunnan seniorien aktiivisuudesta ja heidän toiveistaan.

Hanke ei maksanut senioreiden kuljetuksia ruokailuihin, mutta muutoin ensimmäisiä tilaisuuksia tuettiin eri tavoin. Anttolassa Anttolan aluejohtokunta mahdollisti taksin käyttämisen bussin hinnalla, Ristiinassa Ristiinan aluejohtokunta maksoi mainoksen paikallislehteen, ja Nina's Erikoistaksipalvelut Oy tarjosi taksikyydin bussimatkan hinnalla. Myrskylyhty ry Kangasniemellä järjesti itse kuljetuksen ruokailuun. Hirvensalmella Essoten kotihoito tarjosi mahdollisuuden bussihintaiseen taksiin. Vaikka ensimmäisiin ruokailuihin oli kaikkiin tarjolla edullinen kyyditys, tätä mahdollisuutta käytti vain muutama asiakas.

MONIKANAVAINEN VIESTINTÄ JA AKTIIVINEN YHTEYDENPITO TARPEEN

Jokaisesta neljästä aloitusruokailusta julkaistiin lehtimainos paikallislehtiin ja painatettiin haitariesitteet, joita jakoivat esimerkiksi Essoten kotihoitajat, paikalliset taksiryttäjät, kahvilat, eri järjestöjen edustajat ja seurakunnat. Lisäksi painettiin mukaan jaettavia A5-kokoisia esitteitä ja A4-kokoisia mainoksia kauppojen ja muiden toimipisteiden seinille. Ruokailujen jatkamisesta tehtiin omat mainokset. Kaikessa markkinoinnissa noudatettiin yhtenäistä ilmettä, jotta Kimpassa syömään -sanaparista tulisi tuttu käsite. Kaikkia tilaisuuksia mainostettiin Facebookissa kunkin paikkakunnan omilla foorumeilla. Puskaradion vaikutusta ei myöskään saa unohtaa. Moniin Kimpassa syömään -lounaisiin tuli pitkin kesää ja syksyä uusia osallistujia, jotka olivat kuulleet ystäviltään tilaisuuksista ja tulivat sen takia paikalle.

Ajankohtainen, ihmisläheinen ja ihmisten arkea koskettava aihe toi hankkeelle paljon julkisuutta. Kimpassa syömään -lounaista kirjoitettiin Länsi-Savossa, Mikkelin kaupunkilehdessä sekä kaikkien neljän kokeilupaikkakunnan paikallislehdissä. Paikallisradio teki haastatteluja aiheesta, ja valtakunnallinen Elossa 24h -televisio-ohjelma otti Ristiinan Kimpassa syömään -lounastilaisuuden yhdeksi kuvauskohteekseen Essoten toiminnasta kertovaan jaksoonsa.

LÄHELLÄ IHMISTÄ

Jos hanketta pitäisi kuvata yhdellä sanalla, oikea sana olisi ihmisläheinen. Hankkeessa keskityttiin ihmisiin, heidän tarpeisiinsa ja hyvinvointiinsa. Seniori-ikäisiä on paljon, ja lähes jokaisella on joku ikäryhmään kuuluva perheenjäsen, sukulainen, ystävä tai muuten läheinen. Hankkeessa mukana olleet yritykset ovat yksinyrittäjien vetämiä, ja yhdistykset myös hyvin ihmiskeskeisiä; seniorijärjestöjä, vanhus- ja vammaisjärjestöjä, joissa työskennellään vapaaehtoisesti ihmisten parissa.

Projektipäällikkönä hanketta oli helppoa ja mielenkiintoista viedä eteenpäin, sai työskennellä erilaisten, upeiden ihmisten kanssa. Hankkeen onnistumisen edellytyksiä olivat aktiivinen yhteydenpito ja tapaamiset eri toimijoiden kanssa, hankkeen esittely useiden järjestöjen tilaisuuksissa, messuilla ja yleisötapahtumissa, sekä tietysti osallistuminen ihastuttaville Kimpassa syömään -lounaille kaikilla neljällä paikkakunnalla. (Kuva 2.) Yhteinen lounastaminen oli erittäin antoisaa, koska silloin pääsi juttelemaan seniorien kanssa ja kuuli heidän omia mielipiteitään ja ajatuksiaan. Keskusteluista kävi hyvin selväksi se, että seniorit itse halusivat lounastapaamisten jatkuvan hankkeen jälkeen. Ruokapalvelutuottajille hanke loi uusia toimintatapoja ja antoi ideoita liiketoiminnan ja ruokailujen sisällön kehittämiseen.

Hankkeessa saatiin lyhyessä ajassa paljon aikaan, mutta paljon jäi vielä tekemättä. Mukana olleet yritykset nostivat esimerkiksi esille toiveita avusta oheishjelman suunnitteluun ja toteutukseen, yleisökadon syiden selvittämiseen ja kuljetushaasteiden ratkaisemiseen haja-asutusalueella. Lisäksi yhteistyötä kolmannen sektorin kanssa pitäisi jatkossa syventää, samoin kuin eri palveluyritysten välistä verkostoa kasvattaa. Ikäihmisten ravitsemus ja ennaltaehkäisevä vanhustyö ovat Essotelle tärkeitä kehityskohteita, ja siellä on vahva tahto tehdä Kimpassa syömään -toiminnasta pysyvää. Hankkeen kokeilut ja niistä saadut kokemukset ja tulokset toimivat jatkossa hyvänä alustana mallin jatkokehittämiseksi. Oli todella suuri ilo olla mukana kehittämässä Kimpassa syömään -konseptia!



Kuva 2. Yhteisöllistä syömistä Kangasniemellä.

ISOT KIITOKSET MUKANA OLLEILLE

Ihmisläheinen toiminta kuvastaa myös kaikkia mukana olleita toimijoita. Ilman ennakoluulottomia ja rohkeita ruokapalvelutuottajia ei kokeiluita olisi saatu lainkaan aikaiseksi. Haluankin siis ilmaista suuren kiitollisuuteni Eija Karjalaiselle Kukkakahvilasta, Sirpa Putkoselle Sirpukasta, Virpi Tryggille Saimaasta ja Kirsi Warpulalle Myrskylyhdystä. Jatkaa samaan malliin!

Hankkeen aikana tehtiin paljon yhteistyötä myös eri järjestöjen kanssa. Näistä haluan nostaa loistavana esimerkkinä Eläkeliiton Ristiinan yhdistyksen Apuset-järjestön. Järjestöstä on aina yksi tai kaksi vapaaehtoista mukana Ristiinan Kimpassa syömään -lounailla avustamassa apua tarvitsevia vanhuksia, ja Apuset on myös järjestänyt ohjelmaa, kuten runonlausuntaa, tilaisuuksiin.

Etelä-Savon Muistiluotsi on lupautunut jatkossakin toimimaan yhteistyössä Kimpassa syömään -lounailla. Mikkelin vanhusneuvosto toimi alusta asti hankkeen kanssa yhteistyössä, he myös suostuivat toimimaan hankkeemme mannekiineina virallisessa hankekuvassa. Alueen eri eläkejärjestöt, vanhus- ja vammaisjärjestöt, aluejohtokunnat, taksipalveluyrittäjät, seurakunnat, ViaDia ry, Gery ry, Vanhustyön keskusliitto ja monet muut, Kiitos teille kaikille yhteistyöstä, avusta ja neuvoista. Ja ennen kaikkea kiitos kaikki ihanat seniorit, jotka viikosta toiseen osallistutte Kimpassa syömään -lounaille. Te olette syy, jonka vuoksi tätä oli ilo tehdä!

KUINKA HYVIN HANKKEESSA ONNISTUTTIIN?

Nina Parkkinen, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Kimpassa syömään -hankkeen aikana aloitettiin touko-kesäkuussa 2018 yhteisöllisen ruokailun ohjelmalliset ja osallistavat kokeilut neljällä paikkakunnalla. Kokeilut muutuivat pysyväksi toiminnaksi ja jatkuvat itsenäisinä hankkeen loppumisen jälkeen. Loppuvuodesta 2018 Kimpassa syömään -lounaiden kävijämäärät olivat kahdella paikkakunnalla nousussa, yhdellä paikkakunnalla pysyneet suunnilleen samassa, ja yhdellä paikkakunnalla väkimäärä pieneni talven tultua selvästi kesän määristä. Syitä tähän ruokailijakatoon ei hankkeen loppupuolella pystytty selvittämään. Osassa lounaspaikoista ruokailun lisäksi oli ohjelmaa, osassa ei. Kaikkein tärkeintä senioreille tuntui olevan se, että lounailla he pääsevät yhdessä juttelemaan, vaihtamaan kuulumisia keskenään ja nauttimaan yhdessä olosta hyvän ruuan äärellä.

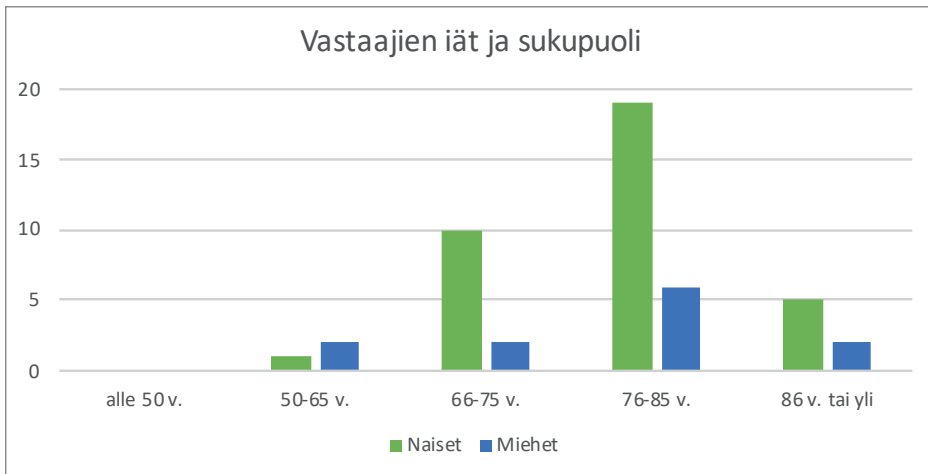
Logistiikan haasteet olivat selvillä jo ennen hankkeen alkua. Pitkät välimatkat ja asutuksen hajanaisuus kyläkeskusten ulkopuolella aiheuttavat mm. sen, että jo olemassa olevat asiointikyydit kulkevat eri kyliltä eri päivinä kylän keskustaan. Näin niitä on mahdotonta sovittaa esimerkiksi kerran viikossa tapahtuvan yhteisöllisen ruokailun aikatauluihin. Lisäksi monelle taksilla matkustaminen täysin omakustanteisesti on liian kallista.

Hankkeessa tehtiin kaksi kyselytutkimusta, toinen Kimpassa syömään -lounaille osallistuville senioreille ja toinen alueen ateriapalvelutuottajille. Seniorien asiakaskyselyssä haluttiin kartoittaa mm. vastaajien kokemuksia ja toiveita Kimpassa syömään -lounaista. Ateriapalvelutuottajakyselyt kohdistettiin Etelä-Savon ruokapalvelutuottajille.

SENIORIEN KOKEMUKSIA KIMPASSA SYÖMÄÄN -YHTEISÖLLISISTÄ LOUNAISTA

Asiakaskysely senioreille tehtiin Webropol-kyselyohjelmalla ja jaettiin paperiversioina Kimpassa syömään -lounaspaikoissa asiakkaille. Kyselyyn vastasi 47 senioria. Vastanneiden ikä- ja sukupuolijakaumat (kuva 1) kuvastavat Kimpassa syömään -lounaille tyypillisesti osallistuvien seniorien jakaumia, koska suurin osa säännöllisesti tilaisuuksiin osallistuneista noin 50–60 henkilöstä vastasi kyselyyn. Vastauksia tuli Anttolasta 16, Hirvensalmelta 11, Kangasniemeltä 11 ja Ristiinasta 9. Yksineläviä vastaajista oli reilusti

yli puolet (67 %), avio- tai avopuolison kanssa asuvia alle kolmannes, kaksi vastaajaa asui lastensa tai lastenlastensa kanssa ja yksi ystävänsä kanssa.

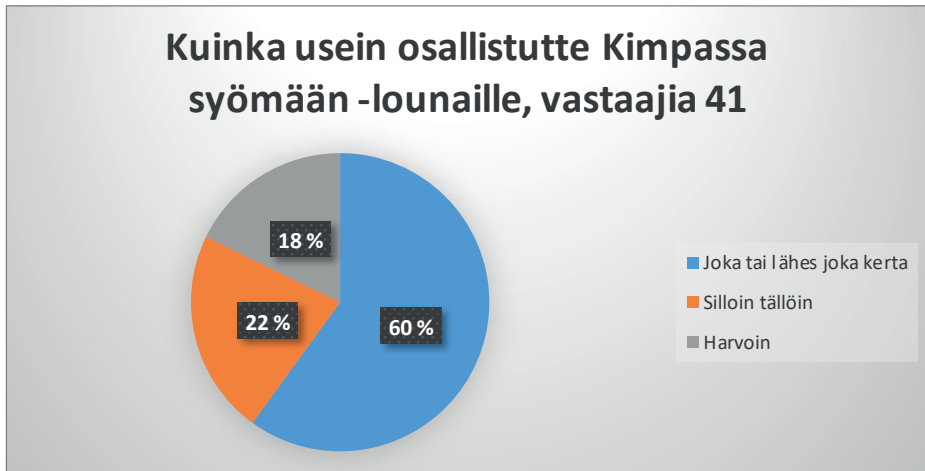


Kuva 1. Vastaajien ikä- ja sukupuolijakauma.

Vastaajista reilu puolet asui enintään yhden kilometrin päässä lounaspaikastaan, vajaa kolmannes 1–5 km:n päässä ja loput kauempana. Yli 20 km:n päässä asui vain kolme vastaajaa, joista yksi oli vakituinen kävijä ja kaksi satunnaista kävijää. Etäisyys kotoa vaikutti selvästi myös siihen, miten lounaspaikkaan saavuttiin. Lähellä asuvat kulkivat pääsääntöisesti kävellen tai rollaattorin kanssa, kauempaa tultiin omalla autolla tai tuttavavan kyydillä. Kukaan ei käyttänyt julkista liikennettä tai taksia. Vastaajista (n = 45) vain 16 % ilmoitti käyttävänsä kotihoidon palveluja, mikä kuvastaa Kimpassa syömään -lounaille osallistuvien kohtalaisen hyvää yleiskuntoa.

Kysyttäessä yleisesti ravintolassa lounastamisen määrää (n = 43) vastaajista 32 % ilmoitti käyvänsä ravintoloissa lounastamassa kerran kuussa tai harvemmin, 28 % pari kertaa kuussa tai harvemmin. Kerran viikossa kävi 21 % ja 2–3 kertaa viikossa 19 %. Suurimmalla osalla syy siihen, miksi ei käy useammin ulkona syömässä, oli se, ettei halua (47 %), ja seuraavana tuli rahan puute. Kimpassa syömään -lounaisiin osallistumisesta kysyttäessä miltei 70 % vastaajista ilmoitti, että ovat olleet kaikissa tai lähes kaikissa lounastapaamisissa. 9 % oli vastaushetkellä ensikertalaisia. Samansuuntaisia vastausprosentteja saatiin kysymällä asiaa toisin päin. 60 % vastaajista ilmoitti osallistuvansa säännöllisesti joka kerta tai lähes joka kerta yhteisöllisille lounaille. Harvoin ilmoitti osallistuvansa vain 18 %. (Kuva 2.) Kyselytutkimuksen vastaukset kuvastavat sitä näkemystä, mikä lounaiden vetäjillekin on muodostunut: lounastapaamisissa käy vakiintunut kävijäkunta, jossa on silloin tällöin pieniä muutoksia ja usein myös uusia tulokkaita.

Kuinka usein osallistutte Kimpassa syömään -lounaille, vastaajia 41



Kuva 2. Osallistumisaktiivisuus Kimpassa syömään -lounaille.

Kysyttäessä, mistä asiakas sai tiedon kimpplounaista, nousivat ystävät ensisijaiseksi tiedonlähteeksi useimmilla. Lähes yhtä monet olivat saaneet tiedon lehdestä, sitten lounaspaikasta ja paperisista mainoksista kylältä. Muutamille oli kotihoito vienyt mainoksen, ja kaksi oli huomannut tapahtuman Facebookista. Tästä huomataan puskaradion ns. suusta suuhun -mainonnan merkitys. Seniori-ikäiset lukevat ilmeisesti vielä kohtalaisen usein paperisia sanomalehtiä, joten heille mainostaminen sitä kautta on myös tärkeää.

Kyselyyn vastanneet seniorit olivat lähes 100-prosenttisesti tyytyväisiä ruuan makuun, rakenteeseen, monipuolisuuteen ja ulkonäköön. Aterian hinta koettiin sopivaksi, vain yksi vastaajista koki sen liian kalliiksi. Ohjelman monipuolisuus aiheutti enemmän hajontaa, ymmärrettävästi, koska kaikissa paikoissa ei ole ohjelmaa lounaan yhteydessä. Puolet koki saaneensa uusia ystäviä, ja kaikki vastanneet (n = 38) olivat joko täysin tai osittain sitä mieltä, että Kimpassa syömään -lounaat vähentävät yksinäisyyttä. Kaikki vastanneet (n = 39) myös suosittelisivat tilaisuuksia ystävilleen, ja jokainen vastaaja (n = 41) haluaisi Kimpassa syömään -lounaiden jatkuvan. Tilaisuuksia useammin pidettäväksi toivoi 20 (n = 30), mutta toisaalta 37 vastasi, että yhteisöllisiä lounaita on riittävän usein. Tärkeimmiksi syitä yhteisöllisiin ruokailuihin osallistumiseen ikäihmisillä olivat: näkee muita ihmisiä, mieli piristyy, tulee syötyä monipuolisemmin kuin kotona, tulee lähdettyä liikkeelle, poikkeaa arjen rutiineista, ruoka maistuu paremmin seurassa, pitää kuntoa yllä. Alla lainauksia senioreiden kommentteista.

”Kiitokset hyvästä ruuasta ja järjestelystä palvelusta joka tuottaa iloa! Kiitos! :)”

”Hyvää ruokaa vanhuksille!”

”Hyvä asia, että tälläinen tapahtuma on järjestetty.”

”Onpa hienoa, kun kerrankin vanhuksia arvostetaan.”

RUOKAPALVELUTUOTTAJAKYSELYN ANTIA

Eteläsavolaisille ruokapalvelutuottajille haluttiin tehdä kysely lähinnä siitä syystä, että pystyttiin kartoittamaan ravintoloiden halukkuutta ja mahdollisuutta ryhtyä Essoten ateriapalvelutuottajaksi. Kysely toteutettiin Webropol-kyselyohjelmalla sähköisesti ja se lähetettiin sähköpostitse 83 eteläsavolaiselle ruokapalvelutuottajalle. Samassa kyselyssä tiedusteltiin myös vastaajien kiinnostusta yhteisöllisten ruokailujen järjestämiseen, ja tältä osin vastauksia avataan tässä artikkelissa.

Kyselyyn vastasi 17 alueen ruokapalvelutuottajaa. Näistä yhdeksällä oli jo ateriapalvelutuottajapalvelusopimus, ja neljä vastaajista oli mukana Kimpassa syömään -hankkeessa. Ateriapalvelusetelijärjestelmän hyödyiksi (n=6) koettiin lisäasiakkaiden saanti (5) ja se, että setelit palvelevat hyvin asiakkaita (1). Kaikki vastaajat, jotka eivät vielä olleet ateriapalvelutuottajia, olivat kiinnostuneita saamaan lisätietoa järjestelmään liittymisestä ja palvelutuottajana aloittamisesta. Hankkeessa mukana olleet toimijat kokivat, että ateriapalveluseteli oli tuonut lisää asiakkaita ja että setelin käyttö on asiakkaille helppokäyttöinen. Yrittäjillä setelin käyttöönotossa oli ollut pieniä haasteita, mutta kaikki neljä tuottajaa voisivat suositella järjestelmään liittymistä muillekin yrityksille.

Kimpassa syömään -lounaiden järjestäjät olivat tyytyväisiä hankkeeseen, ja he kaikki aikovat jatkaa yhteisöllisiä lounastapahtumia hankkeen päätyttyä. Kaikki olivat saaneet myönteistä palautetta senioreilta. Kolme tuottajista koki, että kimpupalouat olivat lisänneet kokonaisasiakasmäärää, yksi ei osannut sanoa, oliko niillä ollut vaikutusta. Kahdessa paikassa hanke oli lisännyt työvoiman tarvetta. Yksi yrittäjä oli sitä mieltä, että yhteistyö muiden toimijoiden, kuten järjestöjen, vapaaehtoistoimijoiden ja muiden yrittäjien kanssa oli lisääntynyt, kolmessa muussa toivottaisiin ko. yhteistyön lisääntyvän jatkossa.

Seniorit olivat itse esittäneet omia ruokatoiveitaan, joita oli myös noudatettu kolmessa paikassa. Ohjelman suunnitteluun ja toteutukseen toivottiin enemmän apua, samoin kuin seniorien omaan aktiivisuuteen asiassa. Hankkeen tiedottamiseen oltiin enimmäkseen tyytyväisiä, lehtimainontaa toivottiin lisää. Kaiken kaikkiaan yhteisölliset ruokailut olivat lisänneet koko kylän aktiivisuutta ja yhteisöllisyyttä kylällä kolmen ruokapalvelutuottajan mielestä.

KAHVILA-RAVINTOLA SIRPUKASSA KIMPASSA SYÖMÄÄN -LOUNAAAT PYÖRIVÄT VIIKOITTAIN

Kahvila-Ravintola Sirpukan omistajan, Sirpa Putkosen (2018) mukaan Kimpassa syömään -lounaat ovat tuoneet piristystä keskiviikkopäiviin, ja yrittäjä koki hankkeen hyvin positii-visena. Syksyllä 2018 lounaille osallistui vakikävijöiden lisäksi uusia ihmisiä, ja Putkosen mielestä yhteisölliset lounaat vakiinnuttivat paikkansa Anttolassa jo hankkeen aikana. Talvisin huonot kelit saattavat vähentää kävijöiden määrää, mutta lounaita jatketaan Sirpu-kassa hankkeen päättymisen jälkeenkin. Putkonen ja kahvilatyöntekijä Jenni Kolehmainen (2018) peräänkuuluttivat tässä senioreiden omaa osallisuutta ja aktiivisuutta: ”Ruokaa kyllä laitetaan, kunhan seniorit vain tulevat paikalle.” (Kuva 3.) Putkonen suositteli muitakin ha-ja-asutusalueiden ruokapaikkoja kokeilemaan yhteisöllisten seniorilounaiden järjestämistä.

Essoten ateriasetelipalvelutuottajaksi ryhtyminen oli lisännyt yrittäjän ja työntekijöiden työtunteja Sirpukassa, mutta tuonut vastapainoksi uusia asiakkaita. Sirpukka toimittaa aterioita kolmena päivänä viikossa niille ateriapalveluseteliaseikkaille, jotka ovat liian huonokuntoisia saapuakseen Sirpukkaan syömään. Ruokakuljetusten takia näille päi-ville on täytynyt palkata lisätyövoimaa. ”Lisääntyneet paperityöt ja ateriasuunnittelu vievät yllättävän paljon aikaa”, Putkonen totesi. ”Vasta pidemmällä aikavälillä selviää, onko kotiin kuljetettavien aterioiden tekeminen taloudellisesti kannattavaa. Vaikka asiakkaita on enemmän, ovat myös työvoima- ja kuljetuskulut kasvaneet.”



Kuva 3. Iloisia lounastajia Kahvila-Ravintola Sirpukassa, Anttolassa.

LÄHTEET

Kolehmainen, J. 2018. Kahvilatyöntekijä. Kahvila-ravintola Sirpukka ky. Haastattelu 19.9.2018.

Parkkinen, N. 2018. Yhteiset lounaat tuovat eloa haja-asutusalueille. Read-verkkolehti. Julkaistu 8.10.2018. Saatavissa <http://read.xamk.fi/2018/kestava-hyvinvointi/yhteiset-lounaat-tuovat-eloa-haja-asutusalueille/> [viitattu 17.12.2018].

Putkonen, S. 2018. Yrittäjä. Kahvila-ravintola Sirpukka Ky. Haastattelu 19.9.2018.

Kahvila Ravintola Saimaan kokemuksia Kimpassa syömään -hankkeesta

Kahvila Ravintola Saimaa oli mukana Kimpassa syömään -hankkeessa lähes alusta alkaen. Kun keväällä 2018 Ristiinassa loppui Essoten tuottamat ikäihmisten ateriapalvelut kotiin, Kahvila Ravintola Saimaa hakeutui Essoten ateriapalvelusetelituottajaksi ja aloitti aterioiden kotiin viemisen ateriapalveluseteliasiakkaille.

Samalla kuulimme, että olisi alkamassa hanke, jossa ikäihmisiä pyritään saamaan liikkeelle kodeistaan ja osallistumaan yhteisöllisiin ruokailuihin. Koimme, että hanke on tärkeä ja voimme mukaan lähtemällä ennaltaehkäistä ikäihmisten syrjäytymistä sekä tarjota hyvää kotiruokaa. Ensimmäisessä yhteisöllisessä ruokailussa Ristiinan seniorit päättivät, että tulevat ruokailemaan 2 viikon välein.

Ristiinan Eläkeliiton Apuset-ryhmä on ollut avustamassa liikuntarajoitteisia sekä muutenkin seurustelemassa senioreiden kanssa. Yhteisissä ruokailuissa on ollut myös pienimuotoista ohjelmaa musiikin, tuolijumpan, muistijumpan, liikunnan sekä yhteispalvelupisteen infon muodossa. On ollut mukava huomata, miten hyvin ja ennakkoluulottomasti yhteistyökumppanit lähtivät hankkeeseen mukaan.

Ruokailut on toteutettu rauhalliseen tahtiin, jotta mukavalle tarinoinnille jää myös aikaa. Tärkeänä on pidetty myös sitä, että jokainen on saanut tulla omana itsenään. Jatkossakin tulemme järjestämään kimpassa syömään -lounaita, vaikka hanke loppuu. Uuden toiminnan juurruttaminen vie aikaa, mutta tästä on hyvä lähteä suunnittelemaan ensi vuoden toimintaa senioreiden kanssa.

Virpi Trygg, yrittäjä Kahvila Ravintola Saimaa



Ristiinassa syötiin yhdessä ja vastattiin kyselyyn.

IKÄÄNTYVIEN RUOKAILUUN LIITTYVÄT PALVELUT JA TULEVAISUUDEN SUUNNAT ETELÄ-SAVOSSA

Seppo Hujanen, Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen
kuntayhtymä

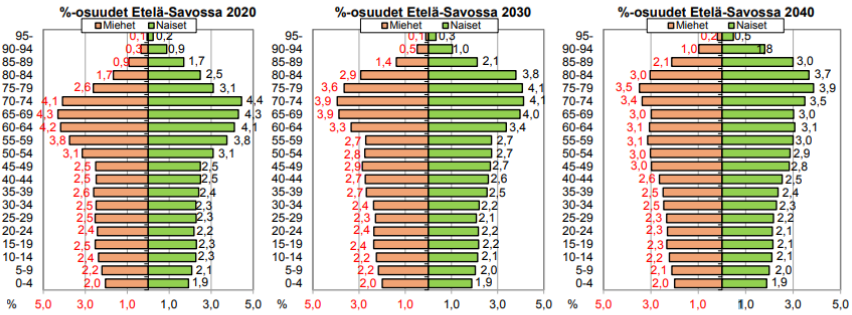
Etelä-Savossa on yhteistyössä Maakuntaliiton, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (Xamk) ja Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymän (Essote) kanssa kehitetty ikäihmisten yhteisöllistä ateriatalvelua. Talvelun kehittämisen lähtökohtana on ollut yhteisöllisyyden lisääminen ruokailuun kokoontumisen avulla huomioiden erityisesti harvaan asutut alueet.

Kimpassa syömään – ikääntyvien yhteisöllinen ruokailu -hankkeessa on kehitetty uusia toimintamalleja ja talveluverkostoja, joilla tuotetaan yhteisöllisen ruokailun talveluita nykyisille ja tuleville yli 65-vuotiaille. Hankkeessa järjestettiin useita yhteisöllisen ruokailun kokeiluja yhteistyössä paikallisten ruoka-, kuljetus- ja ohjelmatalvelutuottajien sekä yhdistysten ja vapaaehtoisjärjestöjen kanssa. Hankkeen tavoitteena oli ikäihmisten ravinnonsaannin turvaaminen, aktiivinen osallistuminen toimintaan, yhteisöllisyyden lisääminen, yksinäisyyden tunteen väheneminen ja valinnan mahdollisuuksien lisääminen. Kokeilut vaikuttivat ensisijaisesti haja-asutusalueiden talveluverkoston kehittämiseen. Tällä on merkitystä näiden alueiden ikäihmisten hyvinvoinnin, toimintakyvyn, valinnanvapauden ja sosiaalisen kanssakäymisen ylläpitämiseen ja lisääntymiseen.

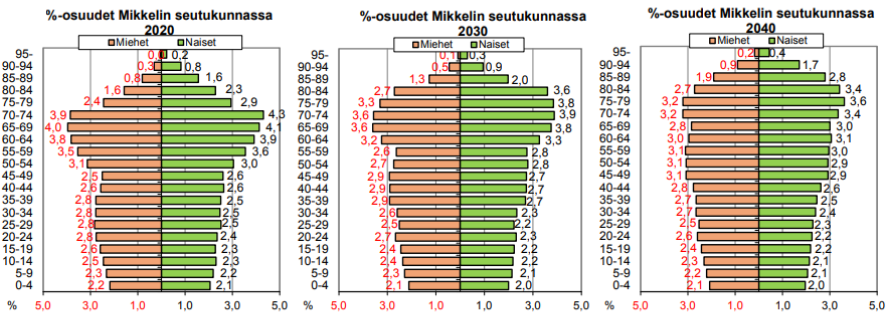
IKÄÄNTYVÄ ETELÄ-SAVO

Suurimmassa osassa Etelä-Savon kuntia yli 64-vuotiaiden osuus on kivunnut jo yli 30 prosenttiin. Väestöennusteen mukaan maakunta tulee olemaan ikääntymisen kärjessä myös jatkossa, ja ikääntymisen nopea kehitys jatkuu maakunnassa vielä seuraavat 17 vuotta. Korkeimmillaan 65 vuotta täyttäneiden osuus Etelä-Savossa on vuonna 2033, jolloin 36,3 prosenttia väestöstä on yli 65-vuotiaita. (Kuva 1) Tämän jälkeen kasvu ennusteen mukaan taittuu ja laskee vuonna 2040 noin 35,5 prosenttiin. (Etelä-Savon maakuntaliitto 2015.)

- VÄESTÖN IKÄ- JA SUKUPUOLIRAKENNE ETELÄ-SAVOSSA, ENNUSTE 2020, 2030 JA 2040, %-OSUUDET



- VÄESTÖN IKÄ- JA SUKUPUOLIRAKENNE MIKKELIN SEUTUKUNNASSA, ENNUSTE 2020, 2030 JA 2040, %-OSUUDET



Kuva 1. Väestön ikä- ja sukupuolirakenne Etelä-Savossa, ennuste 2020, 2030 ja 2040, %-osuudet. Lähde: Etelä-Savon maakuntaliitto.

Eliniän pidentyminen on myönteinen asia ja merkittävä saavutus. Mutta väestön ikään-tyminen tuo mukanaan myös yhteiskunnallisia ja taloudellisia haasteita, joista suurimpia ovat erityisesti väestön palvelutarpeen kasvu, eläkkeelle siirtyvä henkilöstö ja julkisen talouden kestävyys. Ikääntymisestä johtuva hoito ja hoivamenojen kasvupaine riippuu pitkälti siitä, kuinka hyväkuntoisia tulevaisuuden vanhuksat ovat.

Ikärakenteen muutoksen vuoksi on kriittisesti arvioitava vanhoja toimintamalleja ja ennakkoluulottomasti kehitettävä uusia tapoja palvelumuotoihin. Erityisen tärkeää on, että ikääntyvän väestön terveydentilaan ja oman kunnon ylläpitoon kiinnitetään huomiota jo ennaltaehkäisevästi. Ratkaisevaa on myös luoda uusia toimintatapoja, joilla ikääntyvän väestön toimintakykyä ja omatoimisuutta pidetään yllä. Ikääntyväna maakuntana Etelä-Savon on vastattava ikääntymisen tuomiin haasteisiin aiemmin kuin maassamme keskimäärin.

Eliniän noustessa ja ihmisten eläessä yhä pidempään terveenä voi Etelä-Savo toimia edelläkävijänä myös siinä, kuinka ikääntyväna yhteiskuntaan luodaan myös kokonaan uusia toimintamalleja. Tutkimusten mukaan eläkeikä saavutetaan nykyään entistä

terveempänä ja hyväkuntoisempana. Sairastavuus ja hoidon tarve ajoittuvat usein vasta muutamaan viimeiseen elinvuoteen. Tulevat 65–85-vuotiaat eläkeläiset ovat vireitä, aktiivisia ja osallistuvia sekä haastavat perinteistä käsitystä ikääntymisestä. Suurin osa heistä haluaa olla aktiivisia toimijoita ja tehdä omaa elämäänsä koskevat päätökset itse. Monet ovat myös aktiivisesti mukana osallistumassa päätöksentekoon, opiskelevat, matkustelevat ja käyttävät enemmän rahaa ja palveluja oman hyvinvointinsa tukemiseen.

RAVITSEMUKSEN JA HYVÄLLÄ SYÖMISEN MERKITYS TOIMINTAKYVYLLE ON SUURI

Hyvä ravitseminen on yksi tärkeimpiä seikkoja iäkkäiden toimintakyvyn ylläpitämisessä: laadukas ravitseminen turvaa päivittäisen elämän sujumisen ja parantaa elämänlaatua. Hyvän ravitsemuksen tavoitteena on turvata riittävä energian ja ravintoaineiden saanti. Yleensä energiantarve on vanhuksilla pienempi työikäisiin verrattuna. Ravintoaineiden tarve pysyy kuitenkin ennallaan tai saattaa jopa nousta iän lisääntyessä. Hyvällä ravitsemustilalla voidaan myös ehkäistä tai siirtää sairauksien puhkeamista ja nopeuttaa toipumista. (Hakala 2015.) Tämänkin vuoksi on ensiarvoisen tärkeää kehittää vaihtoehtoisia toimintatapoja ikääntyneiden ateriapalvelun ympärille. Teknologian hyödyntäminen ihmisten ravitsemuksessa ja erityisesti ikääntyneiden ateriapalveluiden kehittämisessä tulee lisääntymään tulevaisuudessa (Leino & Virtanen 2012).

Jämsenin ja Huhtalan (2017) selvityksen mukaan tulevaisuuden ikäihmiset arvostavat yksilöllisyyttä ja valinnanmahdollisuuksia. Kun ikäluokat muuttuvat, toiveruoatkin vaihtuvat. Pitsaa ja kebabia toivotaan enemmän, silakkalaatikkoa ja kaalikääryleitä vähemmän. Salaatit ja kasvikset eivät ole tulevaisuuden ikäihmisille vieraita. Vaikka perinteinen ruoka pitää todennäköisesti pintansa, yhä enemmän toivotaan vaihtelua, kansainvälisyyttä ja uusia ruokaratkaisuja.

Entistä tärkeämmäksi tulee varmistaa, miten ikäihmisten koko päivän ravinnontarve turvataan. Tämä koskee erityisesti sellaisia ikäihmisiä, jotka eivät selviydy itse aamu-, ilta- ja välipalojen valmistamisesta. Enää ei riitä vain yhden lämpimän aterian toimitaminen kerran päivässä, vaan päivän ravitsemusta tulisi suunnitella kokonaisvaltaisemmin sekä tuottaa kotiympäristöön soveltuvia ratkaisuja. (Jämsen & Huhtala 2017.)

MONIPUOLISIA JA YHTEISÖLLISIÄ SYÖMISEN TAPOJA

Tulevaisuudessa tarvitaan monipuolisempia tapoja syödä yhdessä. Seurassa syöminen vähentää yksinäisyyden tunnetta ja parantaa monesti myös ruokahalua. Ikäihmisten ravitsemukseen ja yhteisölliseen syömiseen kannattaa kiinnittää huomiota jo silloin, kun

ikäihmiset vielä kykenevät liikkumaan kodin ulkopuolelle. Tällöin tuetaan ikäihmisen toimintakykyä muutoinkin.

Yhteisöllisen syömisen suunnittelun pohjaksi on hyvä kartoittaa jo olemassa olevat ruokapalvelut. Ruokailla voi esimerkiksi palvelu- ja hoitokodeissa, kuten osassa kuntia jo tapahtuukin. Lisäksi on mahdollista syödä kouluissa ja päiväkodeissa sekä kunnan tai kaupungin henkilöstöravintolassa sekä lukuisissa muissa ravintoloissa.

On hyvä miettiä, kannattaako kuljettaa mieluummin ihmisiä kuin ruokaa. Ikäihmiset eivät välttämättä jaksakaan itse kulkea yhteisiin ruokapaikkoihin tai välimatka niihin on liian pitkä. Ratkaisuna voisi olla esimerkiksi palvelubussi, joka hakisi ikäihmiset kotoa syömään ravintolaan, koululle, päiväkotiin, palvelukeskukseen tai palvelutaloon (Jämsen & Huhtala 2017). Tai olisiko mahdollista rakentaa ruokabussi, joka kiertäisi asiakkaiden luona, jolloin ateriointi tapahtuisi bussissa yhdessä saman kylän muiden ikäihmisten kanssa?

Yhteisiä ruokailumahdollisuuksia voisi olla myös kerrostalojen kerhotiloissa. Niihin tuotaisiin useamman ikäihmisen ruoat kerralla tai kokki kävisi valmistamassa ateriat paikanpäällä. Tämä malli toimisi myös kuntien haja-asutusalueille. Sivukylillä voisi kokki käydä valmistamassa ruoan koko kylän ikäihmisille yhdellä ruoan kertaa. Ruokailu tapahtuisi kylätalolla tai vuorollaan ikäihmisten kodeissa.

Tulevaisuudessa kotona tulee asumaan yhä enemmän huonokuntoisia ja paljon palveluita tarvitsevia ikäihmisiä. Tavoitteena on, että ihmisen pitää mahdollisimman pitkään pärjätä kotona. Ruokapalvelu on näin merkittävä osa hyvää hoitoa. Toimintamalleja tarvitaan useita erilaisiin toimintaympäristöihin räätälöityinä. Lisäksi kuntien maantieteellinen sijainti tuo omat haasteensa ateriapalvelun kehittämiseen.

Eri toimijoiden välistä vuoropuhelua tarvitaan paljon. Kaikkien toimijoiden välinen yhteistyö on ensisijaisen tärkeää kotona asuvien ikäihmisten hyvän ravitsemushoidon saavuttamisessa. Säännölliset tapaamiset ja yhteydenpito sekä yhteiset koulutukset ovat yksi oleellinen osa ateriapalveluiden kehittämistä. Näitä kaikkia teemoja huomioidaan, kun ikääntyvien ruokapalveluja Etelä-Savossa suunnitellaan ja kehitetään.

LÄHTEET

Etelä-Savon maakuntaliitto. 2015. Väestöennuste alueittain 2015–2040. Pdf-raportti. Saatavilla <https://www.esavo.fi/tilastot> [viitattu 13.11.2018].

Hakala, Paula. 2015. Ikääntyneiden ravitseminen. Duodecim Terveyskirjasto. WWW-sivut. Saatavilla https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=d-lk01086 [viitattu 13.11.201].

Jämsen, P. & Huhtala, M. 2017. Selvitys kotona asuvien ja kotihoiton piiriin kuuluvien ikäihmisten kotiateriapalveluista. Ammattikeittiöosaajat ry. Pdf-raportti. Saatavissa: http://www.amko.fi/files/4915/1782/9456/Selvitys_kotona_asuvien_ja_kotihoiton_piiriin_kuuluvien_ikaihmissen_ruokapalveluista.pdf [viitattu 13.11.2018].

Leino, S. & Virtanen, J. 2012. Hyvinvointiteknologia ikääntyneiden terveellisen ravitsemuksen tukena: Kokemuksia Menu-mat-ateriapalvelun käytöstä. Opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulun julkaisuja. Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012112316177> [viitattu 13.11.2018].



Lounailla naurettiin ja jumpattiin Tarja Pyhähubdan johdolla.

Kulttuurista hyvinvointia

Kulttuurin ja taiteen merkitys vanhenevan väestön arjessa on tutkitusti voimaannuttava ja jokapäiväisen arjen aktivointia lisäävä voimavara.

Yhteisöllisen jakamisen ja kokemisen merkitys tulla nähdyksi ja kuulluksi on tärkeää.

Olen arvokas omana itsenäni. Minun on helppo kohdata taiteen ja draaman keinoin. Poistaa pelkoja ja ennakkoluuloja oman olemisen tunnesektorilta.

Yhteisesti jaettu ilo ja energia on iloa ja hyvänolon tunnetta lisäävä yhteinen kokemus. Musiikin keinoin voimme saada muistikokemuksia ja onnistumisen tunteen.

Runon avulla matkaamme menneeseen ja aktivoimme muistia, joka assosioi ja aktivoittaa.

Taiteen tuokioissa olemme tasavertaisia ja omien kokemusiemme asiantuntijoita.

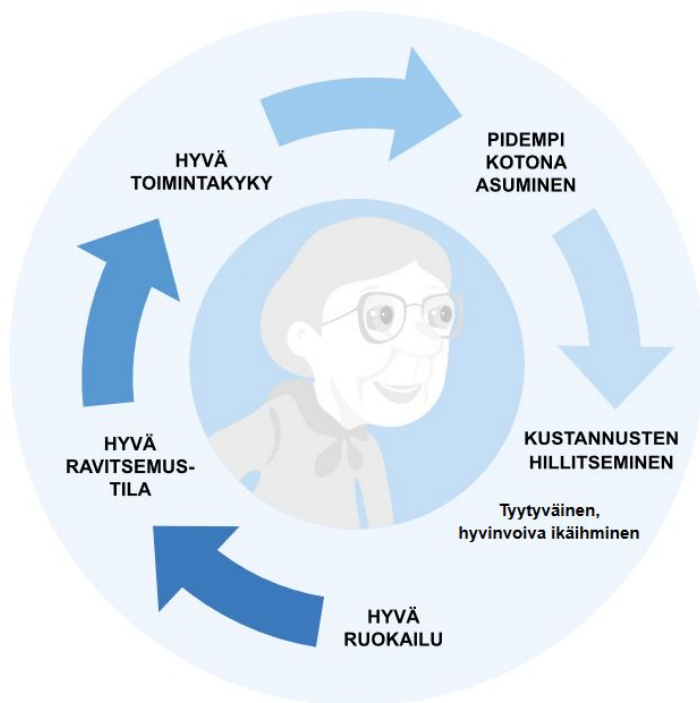
Kokemus on vuorovaikutuksellinen.
Olen tullut osalliseksi jostain, missä olen arvokas.

Tarja Pyhähuhta

IKÄÄNTYNEIDEN RUOKAILU KESKIÖÖN

Teija Rautiainen, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Ruoka ja ruokailu ovat arkipäivää. Jopa niin paljon, että niitä pidetään itsestäänselvyytenä ja ruokapalvelut nähdään usein tukipalveluina, ei peruspalveluna. Ministeri Saarikko (2018) nosti Ikääntyvien ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä (Ikäruoka) -hankkeen loppuseminaarissa esille aterioinnin inhimillistä ja sosiaalista puolta ja muistutti, että meille kaikille tärkeä kokemus sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta toteutuu yhteisessä ruoka- tai kahvihetkessä. Ikääntyneet ovat heterogeeninen asiakasryhmä, jonka terveydentila, sosioekonominen asema sekä omat tarpeet vaihtelevat. Ruokapalvelujen ja uusien innovatiivisten toimintatapojen kehittäminen mahdollistaa ikääntyneen hyvän syömisen: maistuvan ruoan, psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden huomioon ottamisen ja hyvän ravitsemustilan. (Valve ym. 2018.) Kaikki nämä yhdessä tukevat ikääntyneen toimintakykyä ja sitä kautta myös kustannusten hallintaa. (Kuva 1.)



Kuva 1. Hyvän ruokailun ja ravitsemuksen positiiviset vaikutukset ikääntyneille ja yhteiskunnalle. Lähde: Valve ym. 2018, s. 74.

ENEMMÄN HUOMIOTA SYÖMISEEN JA RUOKAILUUN

Julkisten ruokapalvelujen suunnittelua ja tarjontaa muun muassa kouluissa, sairaaloissa, hoitokodeissa ja asiakkaan kotiin toimitettuna ohjaavat valtakunnalliset asiakasryhmitäin tehdyt ravitsemussuositukset. Ravitsemussuositukset ikääntyneille (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010) määrittävät ikääntyneen ravitsemushoitoa sekä riittävää ravintoaineiden saantia suhteessa ikääntyneen toimintakykyyn ja tuen tarpeeseen. Kun ikääntyneiden ravitsemussuositusten uudistaminen tuli ajankohtaiseksi, sosiaali- ja terveysministeriö halusi ikäihmisten ruokapalveluista kokonaisvaltaisen selvityksen, jossa ikäihmisten omat mieltymykset ja tarpeet ruoalle ja ruokailulle tulevat kuulluiksi. Tätä varten Ikäruoka-hanke teki laajat taustaselvitykset ja antoi niiden pohjalta toimenpidesuosituksia ikääntyneiden ruokapalvelujen järjestämiselle sekä kartoitti indikaattoreita, joilla voidaan seurata ruokailuun liittyvää tuen tarvetta kotona, syödyn ruoan määrää ja ravitsemuslaatua ja ikääntyneen ravitsemustilan muutoksia. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (Xamk) keskittyi hankkeessa selvittämään ikääntyvien tarpeita ja toiveita tulevaisuuden ruokapalveluille (ks. Mäkeläinen & Tuikkanen 2018).

Hankkeen antamat keskeiset toimenpidesuositukset ovat 1) tuettu ateriointi mahdollistetaan vanhuuseläkkeellä oleville, 2) ruokapalveluista tiedottamista jo varhaisessa vaiheessa tehostetaan, 3) ikääntyneiden ruokailuun liittyviä hyviä käytänteitä dokumentoidaan systemaattisesti, 4) ikääntyneiden ravitsemuksesta ja ruokailusta tuotetaan seurantatietoa, 5) varmistutaan ikääntyneiden ravitsemukseen perehtyneiden ravitsemusasiantuntijoiden saatavuudesta ja 6) laaditaan käytännönläheiset ikääntyneiden ruokailusuositukset. Suositukset korostavat itse ruokailutapahtuman merkitystä, sillä vain syöty ruoka ravitsee. Esitettyjen suositusten toteuttaminen vaatii valtakunnallisia linjauksia sekä vahvaa yhteistyötä maakuntien, kuntien sekä julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin kanssa. (Valve ym. 2018.)

RUOKA JA RUOKAILU TÄRKEÄ ASIA IKÄÄNTYVÄLLE

Ikääntyneet arvostavat ja kunnioittavat ruokaa. Ruokaa valmistetaan itse raaka-aineista niin pitkään kuin siihen kyetään, eikä ruokaa haluta heittää pois. Kyky omatoimisuuteen ruoan valmistamisessa ja ruokailussa säilyttää ikääntyneen itsemääräämisoikeuden ja on kiinteä osa arjessa selviytymistä. Ulkopuolisten palvelujen aika on vasta sitten, kun itse ei enää pärjää. (Mäkeläinen & Tuikkanen 2018.) Kun ruokailu ei omin voimin enää onnistu, ikääntynyt voi käydä syömässä kodin ulkopuolella ravintoloissa, erilaisten yhteisöjen järjestämissä ruokailuissa tai aterioita voidaan tuoda hänelle kotiin. Suomessa on kokeiltu ja otettu käyttöön erilaisia toimintatapoja, joilla voidaan tukea yhteisöllistä syömistä, esimerkiksi ikääntyneiden ruokailua koululla, seniorilounaita ja ikäihmisten ruokailua seurakunnan henkilöstöruokailussa (Valve ym. 2018).

Erityisesti haja-asutusalueen ja syrjäseutujen ikääntyneiden palvelujen järjestäminen aiheuttaa huolta, mutta myös kaupungeissa voi ruokapalvelujen saavuttaminen olla vaikeaa, kun liikuntakyky heikkenee. Yhteisöllisyyden kokemus ei kuitenkaan aina tarvitse fyysistä tilaa. Siksi Helsingin kaupunki on kehittänyt virtuaalista yhdessä syömistä. Siinä ryhmä kotona asuvia senioreita ja kotipalvelun hoitaja näkevät ja kuulevat toisensa nettipalvelun kautta samalla, kun ruokailevat jokainen kotonaan. (Laanala 2018.)

Samanikäisten ihmisten tapaaminen, yhdessä nauraminen ja hyvä ruoka ovat usein ruokailun kohokohtia. Yhteisöllinen ruokailu voi tapahtua omassa lähipiirissä, ystävien tai kyläläisten kesken sekä seurakunnan, kunnan tai järjestöjen organisoimana. Valveen ym. (2018) mukaan jatkossa on kannustettava yhteisölliseen syömiseen yhä enemmän muokkaamalla olemassa olevia tiloja ja ruokapalveluja ja tukemalla uusia monimuotoisia toimintamalleja, kuten kerrostalojen yhteisruokailuja, kiertäviä ateriapalveluautoja, ruokailurinkejä ja kotikokkeja. Tärkeää on, että tulevaisuuden asiakkailta on valinnanmahdollisuus syömänsä ruoan sekä ruokailutavan ja -paikan osalta.

Ikääntyvän väestön määrän kasvu koskettaa koko Eurooppaa, ja ikääntyneiden hyvää ravitsemustilaa halutaan ylläpitää esimerkiksi senioriravintoloilla, lounasklubeilla, kiertävillä ateria-autoilla ja ruokaystäväpalveluilla. Tanskassa ruokailu on nostettu osaksi kuntouttavaa toimintaa ja kotiin tuotavat ateriat ovat viimeinen vaihtoehto. Jos asiakas ei osaa valmistaa ruokaa, häntä neuvotaan siinä. (Mertanen 2019)

RUOKAILUSUOSITUKSET RAVITSEMUSUOSITUSTEN RINNALLE

Ikääntyneiden ruokapalveluja järjestävät yritykset ja organisaatiot tarvitsevat lisäohjeistusta ja neuvoja siihen, miten ikääntyvien hyvää syömistä ja ravitsemusta voidaan tukea sekä miten ikääntyvien ruokapalveluja tuotetaan ja ruokailu järjestetään. Tätä varten Valtion ravitsemusneuvottelukunta käynnistää vuoden 2019 alussa työn, jossa laaditaan käytännönläheiset ikääntyneiden ruokailusuositukset (Lyytikäinen 2018).

Uutta ohjeistusta odotellessa Etelä-Savossa voidaan jatkaa ja levittää Kimpassa syömään ruokailuja haja-asutusalueen taajamissa ja kaupunkikeskuksissa yhteistyössä yritysten, järjestöjen ja kansalaisen kanssa. Suomalaiset ovat uteliaita ja ennakkoluulottomia kokeilemaan uusia raaka-aineita ja ruokia, ja voi olettaa, että uteliaisuus ulottuu uusien ruokailutapojen ja -muotojen kokeiluun. Siispä uusia, vähän villejäkin, tapoja syödä yhdessä kannattaa suunnitella ja kokeilla ennakkoluulottomasti.

LÄHTEET:

Jämsén, P. & Huhtala, M. 2017. Selvitys kotona asuvien ja kotihoidon piiriin kuuluvien ikäihmisten kotiateriapalveluista. Helsinki: Ammattikeittiöosaajat ry. Pdf-raportti. Saatavissa http://www.amko.fi/files/4915/1782/9456/Selvitys_kotona_asuvien_ja_kotihoidon_piiriin_kuuluvien_ikaihmissen_ruokapalveluista.pdf [viitattu 15.12.2018].

Mäkeläinen P, Tuikkanen R. 2018. Selvitys ruokapalveluiden nykytilasta ja tulevaisuuden tarpeista ikääntyneiden näkökulmasta. Xamk Kehittää 56. Mikkeli: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-344-113-2> [viitattu 15.12.2018].

Laanala, R. 2018. Yksikönjohtaja. Palvelukeskus Helsingin puhelin- ja hyvinvointipalvelut. Luento Future Challenges in Hospitality seminaarissa. 29.11.2018.

Lyytikäinen, A. 2018. Pääsihteeri. Valtion ravitsemusneuvottelukunta/ Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. Henkilökohtainen tiedonanto 12.12.2018.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2010. Ravitsemussuosituksat ikääntyneille. PDF-raportti. Saatavissa <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuosituksat/ikaantyneet/> [viitattu 15.12.2018].

Valve, R., Itkonen, S., Huhtala, M., Jämsén, P., Mertanen, E., Mäkeläinen, P., Paavola, S., Raulio, S., Suominen, M. & Tuikkanen, R. 2018. Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 73. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. Pdf-raportti. Saatavissa <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161211> [viitattu 15.12.2018].

*U*skon maidonvaaleaan
uskon hopeanharmaaseen
uskon sirkeisiin valoisiin silmiin
joiden sielussa on sijaa
Pienet vapaat tuolit, keinutuolit
joissa narinaa
Kahvin tuoksu
joka peittää unohduksen
ja hamuaa vasemmasta taskusta
juuri sen oikean avaimen
Didii!

*Peiton pituinen ihminen
tai sängyn kokoinen
valvoo yön sydämen
Näkee kaiken vuosikymmenien taa
Sitkeys nostaa kaulaa, lusikkaa
kerää nuuhkien kukkaa
kutoen sukkaa
Liperien häivähdys turvaa, kietoo
palauttaa uskon
siihen parantavaan voimaan
joka lomittuu kerros kerrokselta
alusta loppuun*

*Maailmaan mahtuu tosi ja epätosi
Kaiken edessä joskus pieni, avuton
Lehtien paino pöydällä
postiluukun kolahdus
Ystävän avun varassa toivo kuin viini
joka solahtaa lämpönä
juuri siihen rajaan
josta alkaa arjen yläpuolelle nouseva juhlahetki
kilahdus
ja harmaan ikävän pukeutuminen parhaimpiinsa
juhlakostyymiin
ja sitten tapahtuu huulten rajausta ruusunpunaiseen*

Lea Suopelto



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu



XAMK
INSPIROI