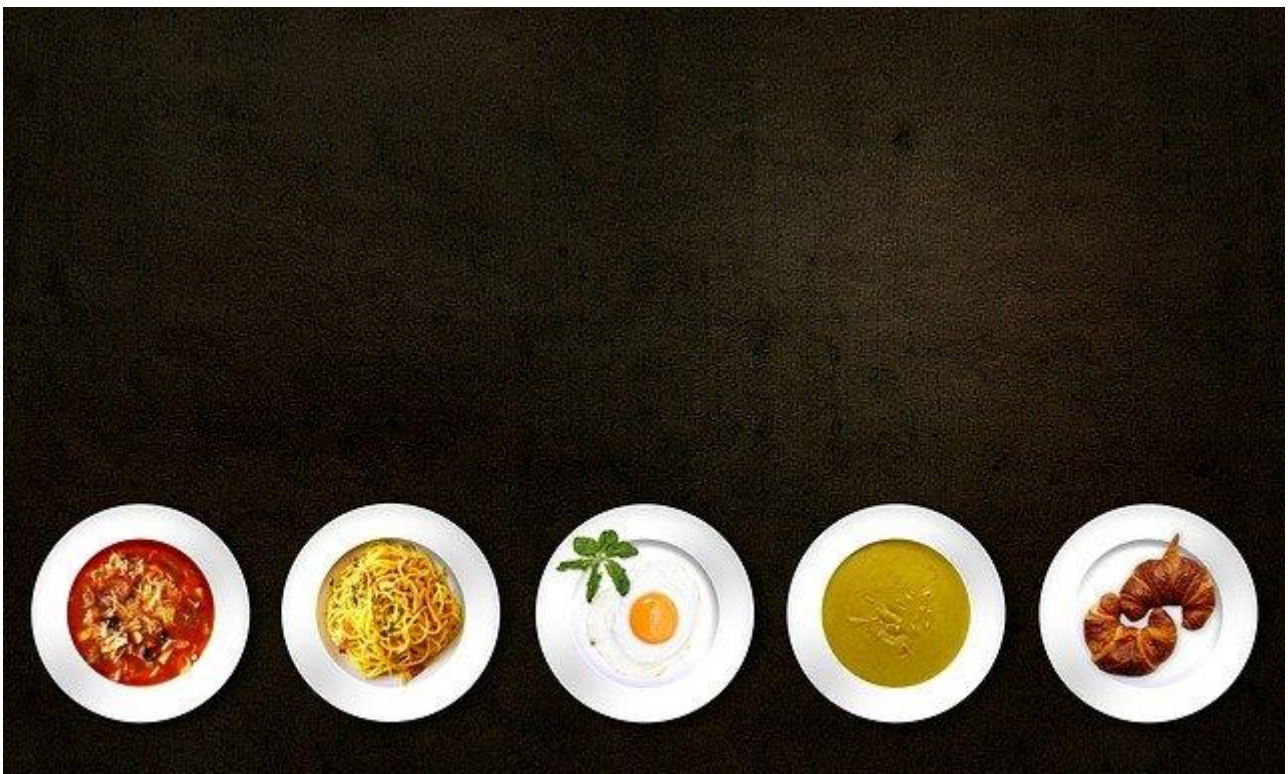


# Merkityksellinen lautanen - hankkeen loppuraportti



## Sisällys

|  |    |
|--|----|
| Esipuhe .....  | 2  |
| 1 Ikääntyneiden ravitsemusta koskeva tutkimustieto .....     | 3  |
| 2 Ikääntyneiden ruokasuositukset .....                       | 4  |
| 3 Kehittämishankkeen tavoitteet ja nykytilan kartoitus ..... | 5  |
| 4.1 Ravintolan prosessit ja terveellisyys.....               | 6  |
| 4.2 Ryhmäkotien ruokailun kehittäminen .....                 | 7  |
| 5 Kehittämistoimenpiteet .....                               | 9  |
| 5.1 Henkilökunnan koulutus ja työpajat.....                  | 9  |
| 5.2 Merkityksellinen lautanen toiminta .....                 | 11 |
| 6 Yhteenveto .....   | 13 |
| Lähteet.....   | 15 |

## Esipuhe

Merkityksellinen lautanen on Miina Sillanpään Säätiön ja Wilhelmiina Palvelut Oy:n yhteinen kehittämishanke, jonka tavoitteena on edistää Wilhelmiina Palveluiden hoito- ja ravintolahenkilöstön ymmärrystä ravitsemuksen merkityksestä ikääntyneillä sekä kartuttaa henkilöstön osaamista ruokailuympäristön ja -tilanteiden kehittämisessä. Lisäksi tavoitteena on parantaa Wilhelmiinan asukkaiden asiakaskokemusta ja ryhmäkotien ruokailuympäristöä ja -tilanteita kodikkaiksi, viihtyisiksi ja ravitsemuksellisesti monipuolisiksi. Kehittämisen lähtökohtana on ollut aktivoita sekä henkilöstöä että asukkaita osallistumaan kehittämisprosessin eri vaiheisiin. Osallistujilta kerättiin tietoa sekä hyvistä käytänteistä että kehittämistä edellyttävistä seikoista, jotka huomioitiin toimenpiteiden suunnittelussa.

*Ravitsemuksella* tarkoitetaan tässä yhteydessä ruuan ja syömisen fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja kulttuurisia vaikutuksia. *Ravitsemuslaatu* viittaa ruokavalion ja ruoan ravintoainesisältöön suhteessa ravitsemussuosituksiin. Kolmantena keskeisenä teemana tarkastellaan *ruokailutilanteeseen* liittyviä tekijöitä mm. ruokailutilaa, ruuan saatavuutta, annoskokoa ja ruuan esillepanoa.

Hankkeen aikana todettiin, että ruualla ja arkiruokailulla on merkittäviä terveys- ja hyvinvointivaikutuksia, jotka heijastuvat asukkaiden arkeen ja elämänlaatuun. Ikääntyneiden terveyden- ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä ravitsemuksella on suuri rooli. Parhaimmillaan tarjolla oleva ruoka ja ruokailutilanne ovat ikääntyneelle ilo ja nautinto, arkenakin päivän kohokohta (Vireyttä seniorivuosiin– ikääntyneiden ruokasuositus 2020). Haluamme kiittää kaikkia Merkityksellisen lautanen -hankkeen kehittämistoimenpiteisiin osallistuneita.

Merkityksellinen lautanen -raportin kirjoittamiseen ovat osallistuneet

kehittämispäällikkö Virpi Annaniemi, Wilhelmiina Palvelut Oy

tutkimuspäällikkö Anne Rahikka, Miina Sillanpään Säätiö sr

palvelupäällikkö Vuokko Raumavirta, Wilhelmiina Palvelut Oy

palvelupäällikkö Tarja Saarinen, Wilhelmiina Palvelut Oy

# 1 Ikääntyneiden ravitsemusta koskeva tutkimustieto

Ravinnonsaanti, lihasvoima, toimintakyky, kognitio ja elämänlaatu ovat kiinteästi kytköksissä toisiinsa. Hyvä ruokavalio parantaa ikääntyneiden ravitsemustilaa ja lisää toimintakykyä. Ikääntyneiden ruokasuosituksessa ikääntyneet on ryhmitelty toimintakyvyn mukaisiin ryhmiin (Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositus 2020). Merkityksellinen lautanen -hanke kohdistui siihen iäkkäiden ryhmään, jotka ovat ympärivuorokautisessa hoidossa ja jotka tarvitsevat apua useissa päivittäisissä toiminnoissa.

Tutkimusten mukaan ruualla ja ruokailulla on fysiologisia vaikutuksia hampaiden ja suun terveyteen, muutoksiin aistitoiminnoissa, sairauksiin ja liikkumisen vaikeuksiin. Ikääntyessä proteiinin tarve kasvaa ja tämän takia sitä suositellaan enemmän juuri ikääntyneille. Riittävä proteiinin saanti yhdessä lihasvoimaharjoittelun kanssa antaa lihaksille voimaa. (Gery ry.)

Ruoan ulkonäöllä, tuoksulla, tuttuudella ja itse ruokailutilanteella on maun lisäksi tärkeä rooli. Ruokailutilanne on vuorovaikutteinen, jossa tärkeää roolia näyttelee yhdessä syöminen. Ruokailutilanne tukee ikääntyneen ihmisen ravinnonsaantia etenkin toimintakyvyn heikentyessä. Ruokailutilanteeseen liittyviä tekijöitä ovat mm. ruokailupaikka, huonekalut, miellyttävät äänet ja tuoksut, ruokailutilan lämpötila ja valaistus, ruuan saatavuus, annoskoko ja ruuan esillepano. Omalta osaltaan psykososiaaliset tekijät vaikuttavat ravitsemustilaan.

Kuuden kuukauden kodinomaista ruokailua koskevaan interventiotutkimukseen (RCT-tutkimus) osallistui 178 hollantilaista vanhainkotiasukasta, jotka olivat iältään 77-vuotiaita. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt eivät sairastaneet dementiaa. Heidän ruokalistaansa tai ruokien ravintoainesisältöön ei tutkimuksessa tehty muutoksia, vaan siinä keskityttiin kehittämään kodinomaista ruokailua. Interventioyhmä ruokaili kodinomaisesti ja otti aterioilla itse ruokaa, kun taas kontrolliryhmälle tarjoihtiin valmiit ruoka-annokset. Tutkimuksen mukaan kodinomaisen ruokailun hyötyinä olivat energian ja ravintoaineiden saannin paraneminen sekä positiiviset painossa tapahtuneet muutokset. Kodinomaisen ruokailu ehkäisi elämänlaadun sekä fyysisen että psykososiaalisen toimintakyvyn heikkenemistä. (Nijs et al. 2006.)

Yksilöllisiin tarpeisiin ja voimavaroihin perustuvan ravitsemuksen on todettu parantavan ravitsemustilaa ja toimintakykyä. Mahdollisuus valita itse aterian sisältö voi lisätä ruokahalua ja ylläpitää ruokailusta nauttimista. Olennaista on huolehtia myös siitä, että ikääntyneille tarjottava

ruoka on maukasta ja ravitsevaa ja että syömiseen on riittävästi aikaa. Ruokailutilanteiden tulisi olla ruokahalua herättäviä, mielihyvää tuottavia ja virkistäviä päivän kohokohtia. (Schwab 2020.)

Tutkimuksissa on lisäksi havaittu, että hoitajien avustama ruokailutilanne vaikuttaa positiivisesti ravinnonsaantiin ja ravitsemustilaan. Hoitajien on hyvä seurata ja arvioida asukkaiden kykyä omatoimiseen ruokailuun ja tarjota apua aterioiden aikana tilanteen niin vaatiessa. (Lin et al. 2010.)

Tutkimusten mukaan ikääntyneiden heikentynyt ravitsemustila tunnistetaan terveydenhuollossa huonosti ja tämän takia tulee panostaa ravitsemusosaamiseen (Schwab 2020). Muistisairaiden yksiköissä hoito- ja ruokapalveluhenkilökunnan koulutuksella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia ikääntyneiden energian ja proteiinin saantiin sekä painoon.

## 2 Ikääntyneiden ruokasuositukset

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen toimesta julkaistiin vuonna 2020 uudet ikääntyneiden ruokasuositukset. Suosituksissa todetaan, että ikääntyneitä on olennaista tarkastella terveydentilan ja toimintakyvyn mukaan. Ympäri vuorokautisessa hoidossa on iäkkäitä, joiden kohdalla on perusteltua tarjota muita useammin toive- ja lempiruokia sekä -juomia. Ruoalla on ravitsemuksellisten vaikutusten lisäksi runsaasti muita terveys- ja hyvinvointivaikutuksia (Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositus 2020).

### Ikääntyneiden ruokasuositukset

- Ikääntyneiden ruokavalion perustana on kansallisissa ravitsemussuosituksissa määritelty terveyttä ja kestävyyttä edistävä ruokavalio.
- Ruokavalion energiamäärän tulee olla energiankulutuksen mukainen.
- Ruokavalion tulee olla monipuolinen ja maistuva. Sen tulee sisältää muun muassa kasviksia, hedelmiä, marjoja, täysjyväviljavalmisteita, pehmeää rasvaa ja maitovalmisteita sekä riittävästi kalaa, siipikarjaa, lihaa, kananmunaa tai kasviproteiinin lähteitä, kuten palkokasveja.
- Suolan määrä pidetään kohtuullisena.
- Jos tarvitaan painonpudotusta, sen on tapahduttava maltillisesti ja riittävä proteiinin saanti huomioiden, jotta lihassmassan väheneminen voidaan minimoida ja toimintakyky säilyttää.
- Yli 75-vuotiaille suositellaan D-vitamiinilisää 10–20 µg/vrk ympäri vuoden.

- Ikääntyvien ruokailua järjestettäessä on huomioitava ruokailun psyykinen ja sosiaalinen merkitys, vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa, mieliala ja tunteet sekä sosiaalinen ja taloudellinen tilanne.

(Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositus 2020.)

### 3 Kehittämishankkeen tavoitteet ja nykytilan kartoitus

Kehittämishankkeelle asetettiin seuraavat tavoitteet:

**1. Hanke edistää Wilhelmiinan hoito- ja ravintolahenkilöstön ymmärrystä ravitsemuksen merkityksestä ikääntyneillä sekä kartuttaa henkilöstön osaamista ruokailuympäristön ja -tilanteiden kehittämisessä.**

**2. Hanke parantaa Wilhelmiinan asukkaiden nauttiman ruuan ravitsemuslaatua ravitsemuksellisesti monipuoliseksi sekä lisää ruokailuympäristön ja -tilanteiden kodikkuutta ja viihtyisyyttä.**



Kuvat Pixabay

Nykytilan kartoitus sisälsi kolme ulottuvuutta: ravintolan, ravintolasalin ja ruokailuprosessien kehittämisen, ruuan terveellisuuden, ravintosisällön ja houkuttelevuuden lisäämisen sekä ryhmäkoteissa tapahtuvan ruokailun kehittämisen. Hankkeelle nimettiin projektiryhmä, joka

vastasi käytännön toimenpiteiden suunnittelusta ja organisoinnista. Projektiryhmän muodostivat Wilhelmiinasta kehittämispäällikkö Virpi Annaniemi, palvelupäällikkö Tarja Saarinen ja palvelupäällikkö Vuokko Raumavirta sekä Miina Sillanpään Säätiöstä tutkimuspäällikkö Anne Rahikka.

#### 4.1 Ravintolan prosessit ja terveellisyys

##### **Ruokahävikkitutkimus**

Luonnonvarakeskus toteutti ruokahävikkitutkimuksen Wilhelmiinassa aikavälillä 26.8.– 15.9.2019. Siinä havaittiin, että ruoan kokonaishävikin osuus Wilhelmiinassa oli 31 % ja syömäkelpoisen ruoan hävikki oli 197 g/asiakas. Tutkimuksessa mitattiin myös hävikin osuutta valmistetusta ruuasta kategorioittain. Tutkimuksessa todettiin, että eniten hävikkiä syntyi kastikkeesta ja lähes yhtä paljon keitosta (liha) ja pääruoan kasviksista. (Lahti 2019.) Ruokahävikin seuranta osoitti, että kokonaishävikki Wilhelmiinassa seuranta-ajankohtana oli melko suuri.

##### **Benchmarking-vierailut**

Keväällä 2019 toteutettiin kaksi benchmarking-vierailua, johon osallistuivat Minna Saranpää, Vuokko Raumavirta, Timo Häkkinen, Tarja Saarinen ja Anne Rahikka. Tavoitteena oli oppia uutta ja tarkastella Wilhelmiinan toimintaa näiden vierailukäyntien valossa. Vierailut tehtiin Saga Palvelutalo Helapuistoon ja Villa Tapiolan tehostetun palveluasumisen yksikköön. Villa Tapiola on muistisairauksiin erikoistunut 30-paikkainen yksityinen hoitokoti, joka tarjoaa kodinomaista luomutuotantoon perustuvaa ruokaa asukkailleen. Saga Palvelutalo Helapuistossa on 92 huoneistoa hoiva-, koti- ja turvapalveluita tarvitseville senioriasukkaille sekä 12-paikkainen ryhmäkoti erityistä huolenpitoa tarvitseville. Yksiköt valikoituivat vierailukohteiksi, koska niissä oli kiinnitetty huomiota ravitsemukseen ja ruokailutilanteiden viihtyisyyteen. VillaTapiolan vierailusta jäi mieleen hoivakodin lämmin henki ja yhteisöllisyys, joka näkyi henkilökunnan ja asukkaiden yhteisessä ruokailussa, jossa sekä hoitajat että asukkaat söivät yhdessä. Jos joku halusi syödä yksin, niin sekin oli mahdollista. Helapuiston toimitilat olivat avarat ja valoisat sekä ruokailuympäristö oli viihtyisä. Benchmarking-vierailut tarjosivat mahdollisuuden tutustua erilaisiin yksikköihin, jotka olivat asukasmäärältään ja hoivapalveluiltaan erilaisia.

## 4.2 Ryhmäkotien ruokailun kehittäminen

### **Ruokailutilanteiden havainnointi**

Merkityksellinen lautanen –hankkeeseen osallistuivat kaikki Wilhelmiinan ryhmäkodit. Kehittäminen käynnistyi tiimivastaavien suorittamina ristiinhavainnoiteina. Merkityksellinen lautanen –hankkeessa havainnoinnin tehtävänä oli tuottaa tietoa ryhmäkotien ruokailutilanteesta. Nykytilankartoituksen avulla tunnistettiin kehittämistarpeet ja valittiin tarkemmat kehittämisen kohteet.

Havainnointia kehitettiin systemaattiseksi tiedonkeruun menetelmäksi, joka tuotti tietoa ruokailutilanteista sekä kehittämishankkeelle että ryhmäkodeille. Tavoitteena oli jakaa ryhmäkodeissa kehitettyjä hyviä käytäntöjä laajemmin Wilhelmiinassa ja mahdollistaa tiiminvetäjille tilaisuus syventyä sekä oman ryhmäkodin ruokailun kulkuun että myös saman talon toisen ryhmäkodin ruokailuun. Tiimivastaavat perehdytettiin tehtävään ja sovittiin yhdessä havainnoitavat pääkohdat. Havainnointia varten laadittiin havainnointilomake, joka sisälsi seuraavat teemat:

- Ruokailutilanteeseen valmistelu
- Aukkaiden ohjaaminen
- Ruokan tarjoilu
- Henkilöstön rooli ruokailun aikana
- Ruokailuastiat
- Ravinnon erityistarpeiden huomioiminen

Jokaisessa ryhmäkodissa havainnoitiin sekä lounas että päivällinen. Ruokailutilanteissa paikalla oli kaksi ryhmäkodin ulkopuolista havainnoijaa, jotka kirjasivat ylös havaintonsa. Tämän jälkeen he kävivät yhteenvetokeskustelun ja tuottivat kirjallisen yhteenvedon. Havainnointien jälkeen ryhmäkotien hoitajien kanssa käytiin palautekeskustelu, jossa käsiteltiin hyviä toimintatapoja sekä esille nousseita kehitettäviä seikkoja. Kaikista ryhmäkotien havainnoinneista laadittiin yhteenveto, jonka tehtävänä oli osaltaan ohjata kehittämistoimenpiteitä.

Ruokailutilanteen valmistelun osalta ryhmäkodeissa tehtyjä positiivisia havaintoja oli, että ruokailutilanteeseen oli pääosin valmistauduttu. Tunnelma oli rauhallinen ja lääkkeitä oli jo jaettu. Aukkaille kerrottiin mitä ruokaa on tarjolla ja tämän lisäksi ruokalista löytyi myös taulusta, joka oli sijoitettu tarjoilupöydälle. Sitä vastoin joissakin ryhmäkodeissa havaittiin, että ruokailutilanteeseen



ei valmistauduttu. Pöydillä oli lehtiä ja käytettyjä serviettejä sekä televisio oli päällä tuoden taustamelua. Lisäksi asukkaille ei kerrottu, mitä ruokaa kyseisenä päivänä on tarjolla.

Asukkaiden ohjaamisen todettiin sujuvan ystävällisesti sekä yksilölliset toiveet huomioiden. Vuorovaikutus oli ystävällistä ja huomioivaa. Asiakkaat saivat hakea omatoimisesti tai ohjatusti oman annoksensa noutopöydästä. Juomat olivat pöydissä, ettei tullut liikaa kantamista. Ruuan haku oli porrastettu siten, että enemmän aikaa ruokailuun tarvitsevat olivat ensimmäisinä, esimerkiksi ruokailussa apua tarvitsevat, minkä jälkeen pyydettiin ruokailijoita nimellä. Tällä tavoin ruuan haku saatiin toimimaan sujuvasti. Joissakin tilanteissa hoitajien ja asukkaiden vuorovaikutus oli niukkaa ja siihen toivottiin lisää panostusta. Myös apuvälineiden käyttö osoittautui joidenkin asukkaiden kohdalla tarpeelliseksi.

Ruuan tarjoilu tapahtui sujuvasti ja kaikilta kysyttiin annoskoot ja ruokajuomatoiveet. Kehitettävää havaittiin päinvastaisessa ruokailutilanteessa, jossa yksilöllisiä toiveita ei kysytty eikä huomioitu. Henkilöstön toiminnassa positiivista oli, että asukkaita heräteltiin lempeästi ruokailemaan. Hoitajat olivat kiireettömän oloisia ja ystävällisiä vaikka heillä oli useita avustettavia ja syötettäviä asukkaita.

Positiivista oli, että ruokailutilanteeseen oli onnistuttu tuomaan väriä värikkäillä tableteilla ja ruuan asettelulla, kun taas joissakin tilanteissa värikkyys puuttui, mikä vaikeutti iäkästä kontrastien hahmottamisessa. Erityistarpeita huomioitiin, ruokaa soseutettiin tai tarvittaessa pilkottiin asukkaan tilanteen mukaan.

### **Asukkaiden haastattelut**

Hankkeen aikana haastateltiin seitsemää ryhmäkotien asukasta, joilta kerättiin palautetta toimivista käytänteistä sekä kehittämistoiveista. Haastatteluteemat liittyivät ruokailuympäristöön, ruokaan, viihtyisyyteen ja ilmapiiriin sekä siihen, millainen merkitys Wilhelmiinan arjessa ruoalla ja ruokailutilanteilla on asukkaille.

Noin puolet haastatelluista kävi Wilhelmiinan ravintolasalissa syömässä ja he kokivat, että ruoka ja salaattitarjonta ovat monipuoliset. Lisäksi ravintolasta löytyy juttuseuraa ja vaikka aina ei olisi seuraakaan, niin siellä on mukava katsella ihmisten vilinää. Ravintolasalissa ruokailu tuo vaihtelua päivään. Eräs haastateltava toivoi mahdollisuutta tutustua toisiin talon asukkaisiin ja löytää juttuseuraa ruokailun lomassa. Ravintolasalissa ruokailu on monelle merkityksellinen tapahtuma päivän aikana.

Ruokailuympäristöön liittyen nostettiin esille, että joillekin asukkaille esteettiset seikat ovat tärkeitä. He toivoivat väriä ja kuvia lautasiin. Lisäksi toivottiin värikkäitä ja keveitä astioita.

Ruokaan liittyvät kommentit ilmensivät asukkaiden yksilöllisten mieltymysten ja tapakulttuurin eroja. Toiset pitävät mausteisista ruuista, toiset taas eivät. Haastateltavilla ei ollut ennakkoluuloja kasvisruokaa kohtaan ja keitot saivat hyvää palautetta. Yleisenä kokemuksena oli, että ruokaa on riittävästi tarjolla. Haastattelujen perusteella voidaan todeta, että asukkaita on hyvä rohkaista ruokailemaan ravintolassa ja avustaa niitä asukkaita, jotka tarvitsevat apua ravintolaan siirtymiseen.

Haastateltavat totesivat, että henkilökunnan asenteet vaikuttavat sekä ruokailuun että viihtyvyyteen. Positiivinen suhtautuminen edistää kaikin puolin viihtyvyyttä. Lisäksi haastateltavat sivusivat haastatteluissa empatian merkitystä ja ihmisten keskinäistä arvostusta.

## 5 Kehittämistoimenpiteet

Hoito- ja ravintolapalveluiden henkilökunnalle järjestettyjen koulutusten ja työpajojen sekä nykytilan kartoituksessa kertyneen materiaalin pohjalta projektiryhmä laati hankkeen kehittämistoimenpiteet. Kertynyttä aineistoa sekä kehittämistoimenpiteitä esitellään seuraavissa luvuissa.

### 5.1 Henkilökunnan koulutus ja työpajat

Hoito- ja ravintolapalveluiden henkilökunta osallistui ravitsemusaiheiseen koulutusiltapäivään. Koulutus sisälsi ravitsemuksen, ikääntymisen sekä muistisairauksien kannalta keskeisiä aihealueita. Koulutus toteutettiin koko Wilhelmiinan hoito- ja ravintolahenkilökunnalle syksyn 2019 aikana ja siihen osallistui yhteensä 80 työntekijää. Koulutusiltapäiviä toteutettiin useita, jotta kaikille mahdollistettiin osallistuminen. Tämän lisäksi tiimivastaaville järjestettiin työpajatyöskentelynä syventävä lisäkoulutus, joka toimi kehittämisen tukena. Toiminnanjohtaja Merja Suominen ja ravitsemussuunnittelija Heli Salmenius-Suominen Gery:stä toteuttivat työpajat.

Koulutusiltapäivän teemoina olivat seuraavat aiheet:

- Ikääntymisen vaikutukset kehoon, toimintakykyyn ja ravitsemukseen.
- Ikääntyneiden ravitsemussuositukset

- Ravitsemuksen arviointi ja ohjaus
- Ravitsemuksen merkitys ja erityispiirteet pitkäaikaishoidossa
- Muistisairaahan ravitsemus
- Aistit ja ravitsemus, maku ja ruuan ulkonäkö
- Ruokailuympäristön merkitys
- Rakennemuutetut ruokavaliot
- Lääkkeet ja ravitsemus

Koulutusiltapäivää seuranneisiin työpajoihin osallistui 24 hoito- ja ravintolapalveluiden työntekijää. Työpajoissa syvennettiin edellä mainittuja teemoja käytännönläheisesti. Lisäksi niissä käsiteltiin asukkaiden ruokapäiväkirjoja, sekä onnistumisia että haasteita, jotka liittyivät asukkaiden ravitsemukseen.

Hoitajien työpajoissa keskusteltiin ja ideoitiin ruokaan ja ravitsemukseen liittyviä kehittämistarpeita. Hoitajille ja ruokahenkilöstölle toivottiin säännöllisesti yhteisiä palaverieita esim. keittiö mukaan tiimipalaverieihin, koska keittiön ja ryhmäkotien tiedonkulussa koettiin olevan ongelmia. Ruuan soseuttaminen ryhmäkodeissa koettiin hankalaksi ja soseruuan ulkonäkö ikäväksi ja ravintoarvoltaan huonoksi. Hoitohenkilöstö oli huolissaan asukkaiden riittävästä proteiinin saannista. Ryhmäkoteihin tulevan ruuan määrää ei pidetty oikeana, ajoittain sitä ei ollut riittävästi, ajoittain taas tuli runsaasti hävikkiä. Tavallisia ja perinteisiä kotiruokia sekä maitopohjaisia puuroja toivottiin enemmän. Työpajoissa keskustelua herättivät myös ruokailun yhteydessä tarjottavat ruokajuomat. Hyvinä ja toimivina asioina pidettiin ruuan makua, monipuolista ruokaa, salaatteja ja juomavalikoimaa. Kiitosta annettiin ravintolan viihtyisyydestä ja ystävällisestä palvelusta.

Ruokapalvelun työpajassa pohdittiin suurta ruokahävikin määrää ja sitä, tarjotaanko kaikkia vaihtoehtoja asukkaille. Ryhmäkotien välillä on nähtävissä eroja toimintakulttuureissa. Tiedonkulun parantamiseksi ehdotettiin kerran viikossa päivitystä ruokavaliosta ja ruuan mausta. Ruokahaluttomuuteen pyritään vaikuttamaan sopeuttamalla ruokarytmi asukkaan mukaiseksi ja on tärkeää varmistaa, että ruokailussa on mukava ilmapiiri. Tiedonkulun lisäämiseksi ja oikean ruokamäärän saamiseksi päätettiin kokeilla sovellusta keittiön ja ryhmäkotien välillä. Sovelluksen avulla ryhmäkodin on helppo ilmoittaa ja keittiön helppo lukea päivän ruokailijoiden määrät sekä ruokavaliot. Soseruokailijalle tarjotaan rikastettua soseruokaa sekä myös jälkiruokavaihtoehto tarjotaan heille rikastettuna. Wilhelmiinassa lounaaseen kuuluu aina alkukeitto, ja keskustelua käytiin alkukeiton tarpeellisuudesta lounaan yhteydessä. Jos mahdollista, tuetaan asukkaiden

omatoimisuutta siten, että asukkaat voivat itse ottaa ruuan lautaselle. Lisäksi panostetaan viihtyisyyteen ja päivittäisen menun esillepanoon.

## 5.2 Merkityksellinen lautanen toiminta



Projektiryhmä kävi läpi havainnointien ja haastatteluiden tuottamat materiaalit sekä koulutusten ja työpajojen yhteenvedot, joiden pohjalta sovittiin seuraavista kehittämistoimenpiteistä.

### 1. Ruuan soseutus

Ruuan soseutuksesta vastaa ruokapalvelu ja se tapahtuu keittiön toimesta. Muutos on toiminut hyvin ja ratkaisuun on oltu tyytyväisiä. Soseruut ovat värikkäitä ja liha, peruna sekä kasvislisäke toimitetaan omina komponentteinaan ryhmäkotiin.

### 2. Ruuan rikastaminen

Ruuan rikastaminen takaa sen, että asukkaat saavat riittävästi proteiinia. Maitopohjainen puuro sisältää riittävästi proteiinia, mutta vesipohjainen aamupuuro rikastetaan proteiinijauheella. Kehittämistoimenpiteenä sovittiin, että ryhmäkodit huolehtivat niiden asukkaiden ruuan rikastamisesta, jotka joko syövät huonosti tai joilla sairauden takia on lisätarve rikastamiselle.

### 3. Pehmeän rasvan saannin turvaaminen

Ryhmäkoteihin on toimitettu öljypullot ja hoitajia on ohjeistettu iäkkäiden tarvitsemista määristä (naiset 2 rkl/ pv, miehet 3 rkl/pv). Tällä tavoin turvataan riittävä pehmeän rasvan saanti.

### 4. Ruuan jakaminen

Jaettaessa ruokaa ryhmäkodeissa pyritään siihen, että asukkaille jaetaan kaikkia tarjolla olevia ruokalajeja. Joissakin ryhmäkodeissa on seisovapöytä, josta asukas voi itse koota ateriansa. Lounas koostuu alkuruokakeitosta, pääruuasta, salaatista ja jälkiruuasta.

Lounaalla alkukeitto toimii ruokahalun herättäjänä, mutta ravitsemuksellisesti on kuitenkin tärkeää, että asukkaat syövät myös pääruuan.

### 5. Smoothien maku ja koostumus

Smoothien makua on parannettu ja pyritty saamaan maistuvampi koostumus. Muutosten myötä on havaittu, että smoothieiden menekki on lisääntynyt.

### 6. Päivittäistavaratilaukset

Ryhmäkotien keittiöstä tekemille päivittäistavaratilauksille on etsitty toimivaa tapaa. Vielä ei ole löytynyt helppoa ja kaikkia palvelevaa sähköistä toteutusta tilausten tekemiselle.

Kokeilussa on ollut tablettisovellus, jota ei ole vielä saatu toimivaksi. Tältä osin kehittäminen jatkuu edelleen.

### 7. Ryhmäkotien viihtyisyys

Ryhmäkotien viihtyisyyttä on parannettu uusilla liinoilla ja astioilla. Pöytäjärjestelyissä on jouduttu tekemään muutoksia koronan aiheuttamien rajoitustoimenpiteiden takia.

Ruokailuhetkeen pyritään panostamaan jatkossakin tekemään siitä viihtyisä sekä poistamaan kiire ja käyttämään riittävästi aikaa ruokailuun. Viihtyisyyteen panostaminen herättelee ruokahalua ja vaikuttaa positiivisesti ruokailutilanteeseen.

### 8. Palaveriyhteistyö

Keittiön ja ryhmäkotien palaveriyhteistyö käynnistyy koronan jälkeen. Tavoitteena on, että keittiön edustaja osallistuu ryhmäkotien palavereihin noin neljä kertaa vuodessa.

Ryhmäkotien hyvien käytäntöjen ja viihtyisyyden kehittäminen jatkuu neljä kertaa vuodessa tapahtuvien ryhmäkotien keittiövastaavien tapaamisissa.

### 9. Koulutukset

Ryhmäkotien keittiövastaavat ovat osallistuneet ”Ikääntyvän ravitsemus” -koulutuksen osioon, jonka aiheena oli toimiva ruokailutilanne. Ravintolahenkilökunta on osallistunut

”Ikääntyvän ravitsemus” -verkkokoulutukseen. Ravintolan palvelupäällikkö Tarja Saarinen on osallistunut Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen järjestämään ”Hyvä ruoka ja ravitsemus ikääntyessä” -webinaariin sekä IHKU koulutuksen ikäihmisten ravitsemusosuuteen. Ennen koronaa suunniteltuja live-koulutuksia ei ole voitu järjestää, vaan ne siirtyvät koronan jälkeiseen aikaan.

## 6 Yhteenveto

Ikääntyneiden ruokavalion perustana on kansallisissa ravitsemussuosituksissa määritelty terveyttä edistävä ruokavalio. Ruokavalion tulee olla monipuolinen ja maistuva ja sen tulee sisältää muun muassa kasviksia, hedelmiä, marjoja, täysjyväviljavalmisteita, pehmeää rasvaa ja maitovalmisteita sekä riittävästi kalaa, siipikarjaa, lihaa, kananmunaa tai kasviproteiinin lähteitä, kuten palkokasveja. Lisäksi ikääntyneillä on tärkeää huomioida proteiinin saannin turvaaminen. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020.) Hankkeen toimenpiteitä suunniteltaessa on huomioitu ikääntyneiden ruokasuositukset, joita on viety käytäntöön Wilhelmiinan arkeen. Merkityksellinen lautanen -hankkeessa tarkasteltiin asukkaiden ravitsemuksen laatua ja sen edellyttämiä tarpeellisia toimenpiteitä. Tämän ohella tehtiin muutoksia ruuan rikastamiseen asukkaiden riittävän proteiinin saannin turvaamiseksi. Hankkeen tuloksena todettiin tarve tiivistää palaveriyhteistyötä keittiön ja ryhmäkotien välillä. Toimivien käytänteiden ylläpitämiseksi tarvitaan vuoropuhelua keittiön ja ryhmäkotien välillä.

Luonnonvarakeskuksen ruokahävikkitutkimuksessa (Lahti 2019) todettiin ruokahävikin määrä asukasta kohden melko suureksi. Ruokahävikissä tapahtunutta muutosta ei ole systemaattisesti seurattu tai tutkittu, mutta kokemustiedon perusteella näyttäisi siltä, että ruokahävikin määrä on pienentynyt aikaisemmasta.

Ruokailua järjestettäessä on myös tutkimusten mukaan huomioitava ruokailun sosiaalinen merkitys. Ruokailutilanteeseen vaikuttavia tekijöitä ovat ruokailutilaan, vuorovaikutukseen, ruuan saatavuuteen, annoskokoihin ja ruuan esillepanoon liittyvät seikat. Ryhmäkodeissa on panostettu viihtyvyyteen ja liinoja sekä astioita on uusittu. Lisäksi on kiinnitetty aikaisempaa enemmän huomiota kiireettömään ruokailuhetkeen, jotta asukkailla on riittävästi aikaa ruokailulle.

Kaikkia kehittämistoimenpiteitä ei ehditty saattaa loppuun suunnitellulla tavalla ennen koronan aiheuttamien rajoitusten alkamista. Suunnitelmissa oli mm. toisen havainnointikierroksen toteuttaminen, jotta olisi voitu todeta kehittämistoimenpiteiden pitkäkestoiset vaikutukset. Toisesta havainnointikierroksesta jouduttiin kuitenkin luopumaan.

Kehittämismenetelminä työpajat, havainnointi ja haastattelut olivat toimivia tapoja osallistaa asukkaat ja henkilöstö kehittämisprosessiin. Projektiryhmälle havainnointi tuotti tietoa ruokailuun liittyvistä toimintatavoista eri ryhmäkodeissa. Hoitajille havainnointi tarjosi mahdollisuuden hyvien käytäntöjen ja toimintatapojen jakamiseen. Prosessin aikana havaittiin toimintatapojen vaihtelevan hyvinkin paljon ryhmäkotien välillä. Jotta olisi päästy toimintatapojen yhtenäistämiseen ja kehittämiseen, olisi tarvittu toinen havainnointikierrös ja sen pohjalta toteutetut yhteiskehittämisen työpajat. Tällä tavoin olisi voitu yhtenäistää toimintatapoja ryhmäkotien välillä ja luoda yhtenäinen ruokailun toimintamalli.

Hankkeen myötä ruokailun merkitys osana ikääntyneiden hyvinvointia on noussut Wilhelmiinassa esille ja kehittäminen voi jatkua myös tulevaisuudessa arjen toiminnassa tehtävin toimenpitein.

## Lähteet

Gery ry:n avuksi ohjaukseen 2020. Saatavilla osoitteessa <https://www.gery.fi/avuksi-ohjaukseen/>.

Lahti, L. 2019. Wilhelmiinan ruokahävikki. Luonnonvarakeskus.

Lin, L-C., Watson, R., Wu, S-C. 2010. What is associated with low food intake in older people with dementia? J Clin Nurs 2010;19(1–2):53–9.

Nijs, K. A., de Graaf, C., Kok, F. J., van Staveren W. A. 2006. Effect of family style mealtimes on quality of life, physical performance, and body weight of nursing home residents: cluster randomised controlled trial. BMJ 2006;332:1180

Shatenstein, B., Ferlans, G. 2000. Absence of Nutritional or Clinical Consequences of Decentralized Bulk Food Portioning in Elderly Nursing Home Residents with Dementia in Montreal. Journal of the American Dietetic Association, Volume 100, Issue 11, 1354–1360.

Schwab, U. 2020. Ikääntyneiden ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim. Saatavilla osoitteessa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01086>.

Vireyttä seniorivuosiin: ikääntyneiden ruokasuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Ohjaus 4/2020.