

27.11.2023

# Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus käytäntöön – hankkeen loppuraportti



## Sisällys

Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön loppuraportti .....	3
Tiivistelmä.....	3
1.    Hankkeen kuvaus ja tarkoitus.....	4
1.1 Yleiskuvaus .....	4
1.2 Kohderyhmät ja sidosryhmät .....	5
1.3 Hankkeen tarve.....	5
2.    Hankkeen tavoitteet .....	6
3.    Tulokset .....	6
3.1 Kehitetty toiminta.....	8
3.1.1 Alueelliset koulutukset sote:n ja ruokapalvelujen ammattihenkilöstölle .....	8
3.1.2 Verkkokurssi .....	8
3.1.3 Kansallinen ravitsemusportaali .....	9
3.1.4 Kampanjamalli .....	9
3.1.5 Koulutusmalli: yhteistyö Ikääntyneiden yliopiston kanssa.....	9
3.1.4 Muut tuotokset ja hankkeen viestintä .....	10
4.    Yhteenveto.....	11
5.    Johtopäätökset .....	12

# Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön loppuraportti

## Tiivistelmä

Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön hankkeessa jalkautettiin Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) keväällä 2020 julkaisemaa ”Vireyttä seniorivuosiin” –ikäntyneiden ruokasuositusta. Hankkeen tavoitteena oli parantaa ikääntyneiden ravitsemusta lisäämällä tietoa ammattilaisten ja ikääntyneiden kanssa toimivien, ikäihmisten ja heidän omaistensa parissa ikääntyneen ravitsemuksesta ja sen merkityksestä.

Hanke koostui kolmesta työpaketista, joista ensimmäinen sisälsi alueellisia koulutuksia ruokasuosituksesta sote- ja ruokapalvelun ammattilaisille ja muille ikääntyneiden kanssa toimiville sekä verkkokoulutuksen tuottamisen ammatilliseen täydennyskoulutukseen. Koulutuksia toteutettiin yhteistyössä alueiden kanssa räätälöidyn koulutuksia paikallisten toiveiden mukaiseksi. Hankkeessa järjestettiin yhteensä 19 koulutusta. Palaute koulutuksista oli myönteistä; erityisesti kerrottiin, että ilman hankkeen tukea koulutuksia ei olisi todennäköisesti pystytty järjestämään. Hankkeen päätteeksi järjestettiin myös valtakunnallinen loppuseminaarin ”Innostutaan yhdessä ikääntyneiden ravitsemuksesta – helmiä hankkeen ajalta”, jossa esiteltiin eri alueiden paikallisia hyviä toimintamalleja ja käytäntöjä. Tuotettu verkkokoulutus ammattilaisten jatkokoulutukseen on ollut avoimessa, maksuttomassa käytössä kesästä 2023 asti.

Toisessa työpaketissa tuotettiin Ruokaviraston verkkosivuille kansallinen ravitsemusportaali ([www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin](http://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin)). Portaali sisältää luotettavaa tietoa ikääntyneiden ravitsemuksesta ja käytännön opastusta monipuoliseen syömiseen. Kunnat ja hyvinvointialueet voivat linkittää verkkosivuston omille sivuilleen ja täydentää sitä paikallisilla ravitsemustiedoilla palveluportaalityyppiseksi sivustokokonaisuudeksi. Portaalin materiaalipankki sisältää kaiken hankkeessa tuotetun materiaalin. Ravitsemusportaali on käännetty ruotsiksi.

Kolmantena työpaketina hankkeessa järjestettiin kampanja ”[Ravitsevaa ruokaa ja ruokailoa yhdessä syöden](#)” ikääntyneiden ravitsemuksesta. Kampanja kohdennettiin ikääntyneille itselleen ja heidän läheisilleen yhteistyössä järjestötoimijoiden, kuntien, kuntien vanhusneuvostojen, kansalaisopistojen liiton sekä Ikääntyneiden yliopiston kanssa. Mukana kampanjaa toteuttamassa olivat mm. Martat, Maa- ja kotitalousnaiset, Vanhustyön keskusliitto, Eetu ry, Omaishoitajat ry ja Ikäinstituutti. Toteutimme Ikääntyneiden yliopiston kanssa luentosarjan ikääntyneiden ravitsemuksesta. Kansalaisopistojen liitolle tuotimme kolmen luennon luentosarjan esitettäväksi kansalaisopistojen tarjonnassa ympäri Suomea.

Johtopäätökset: Vireyttä seniorivuosiin -hanke saavutti kaikki sille hankesuunnitelmassa asetetut tavoitteet. Hankkeesta jää maksuttomaan käyttöön verkkokoulutus ammattilaisille ja ravitsemusportaali luotettavalle ravitsemustiedolle. Valtion ravitsemusneuvottelukunta ylläpitää näitä palveluja Ruokaviraston verkkosivuilla. Tämän lisäksi levitimme kansallisesti hyviä käytäntöjä alueellisissa koulutuksissa. Ikääntyneiden ruokasuositus tuli tunnetuksi hankkeen aikana. Ikääntyneiden ruokasuositusta on nyt ladattu yli 70 000 kertaa (hankkeen alussa noin 4 000 kertaa).

# 1. Hankkeen kuvaus ja tarkoitus

## 1.1 Yleiskuvaus

Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön hanke perustui keväällä 2020 julkaistuihin [ikäntyneiden ruokasuosituksiin](#). Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto julkaisivat lokakuussa [2020 uuden laatusuosituksen](#) hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Uuteen laatusuositukseen kirjattiin ratkaisuja ikääntyneiden ravitsemuksen edistämiseen. Näissä mainitaan erityisesti Vireyttä seniorivuosiin -ikäntyneiden ruokasuositus ja sen käyttöön ottaminen. Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus käytäntöön -hankkeessa pyrittiin jalkauttamaan vuonna 2020 julkaistuja ruokasuosituksia kaikille kohderyhmille. Suositus on tarkoitettu ikääntyneiden ravitsemuksesta ja ruokailusta vastaaville toimijoille julkisissa ja yksityisissä sosiaali- ja terveystalouksissa, kotihoidossa, palveluasumisessa sekä hoito-, hoiva- ja kuntoutusyksiköissä sekä ikääntyneille itselleen.

Ikääntyneiden pysyminen toimintakykyisinä mahdollisimman pitkään on tärkeää, koska Suomessa etenkin kaikkien vanhimpien ikääntyneiden määrä kasvaa nopeasti, samalla kun ympärivuorokautisen hoidon paikkoja on vähennetty. Hyvä ravitsemus, ravitsemustilan heikkenemisen ennaltaehkäisy ja oikea-aikainen vajaaravitsemuksen hoito sekä päivittäinen liikunta ovat avainasemassa terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisessä ikääntyessä. Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön -hanke olikin ajankohtainen ja tärkeä. Hankkeen työpaketin sisältö otti monipuolisesti huomioon kaikki ikääntyneiden ravitsemukseen liittyvät kohderyhmät.

Hanke koostui kolmesta työpaketista, joista ensimmäinen sisälsi alueellisia koulutuksia ikääntyneiden ruokasuosituksista sote- ammattilaiselle ja muille ikääntyneen ravitsemukseen liittyville toimijoille sekä verkkokoulutuskokonaisuuden laatimisen ja käyttöön oton levittämisen ammatilliseen täydennyskoulutukseen. Toisessa työpaketissa luotiin kansallinen ravitsemusportaali, joka sisältää luotettavaa tietoa ikääntyneiden ravitsemuksesta. Kunnat ja alueet voivat linkittää sivuston omille sivuilleen ja täydentää sitä tiedoilla paikallisilla ravitsemustiedoilla palveluportaali-tyyppiseksi sivustoksi. Kolmantena työpaketina järjestimme syksyllä 2023 kampanjan ”Ravitsevaa ruokaa ja ruokailo – yhdessä syöden” ikääntyneiden ravitsemuksesta, joka oli kohdennettu ikääntyneille itselleen ja heidän läheisilleen yhteistyössä järjestötoimijoiden, kuntien ja kuntien vanhusneuvostojen, ikääntyneiden yliopiston sekä kansalaisopistojen liiton ja muiden osapuolien kanssa.

### *Hankkeen liittyminen ikäohjelman vaikuttavuustavoitteisiin*

Hanke liittyi ensisijaisesti Ikäohjelman vaikuttavuustavoitteeseen ”Iäkkäät ovat toimintakykyisempiä pitempään”. Lisäksi hanke liittyi useaan muuhun Ikäohjelman vaikutustavoitteeseen eli siihen, miten palvelut toteutetaan sosiaalisesti, ekologisesti ja taloudellisesti kestäväällä tavalla sekä miten edistetään mahdollisuuksia vapaaehtoistyöhön (yhteistoiminnallinen kampanjatoteutus ja aineisto). Lisäksi kansallisen ravitsemusportaalin ja verkkokoulutuksen tuottaminen ammatilliseen täydennyskoulutukseen edistivät teknologisten ratkaisujen hyödyntämistä ravitsemustiedon levittämisessä (helposti saavutettavia itseohjautuvia digitaalisia palveluita sekä ikääntyneille itselleen että ammattilaisille). Kestävä ruoka -lehtinen osana ikääntyneille itselleen suunnattua neuvonta-aineistoa tuki myös kansallisia ekologisen kestävyden edistämistavoitteita.

## 1.2 Kohderyhmät ja sidosryhmät

Vireyttä seniorivuosiin -ikäntyneiden ruokasuositus käytäntöön -hankeen kohderyhmänä olivat ikääntyneet itse, heidän läheisensä sekä ikääntyneiden kanssa toimivat ammattilaiset ja muut toimijat. Keskeisiä toimijoita ovat kaikki ammattiryhmät, jotka toimivat ikääntyneiden parissa lähi- tai välillisessä työssä. Sosiaali- ja terveys- ja ruokapalvelujen lisäksi kunta- ja asukas-yhteisötasolla elinkeinoelämä sekä järjestöt ja seurakunnat ovat tärkeitä ravitsemustoimijoita ja -vaikuttajia omien toimintojensa ja tarjoamiensa palvelujensa kautta. Tärkeitä kohderyhmiä olivat myös eläkeläis-, vanhustyön-, ruoka-alan- ja kansanterveysjärjestöt.

## 1.3 Hankkeen tarve

Ikääntyneiden hyvän ravitsemuksen edistäminen oli osa Marinin hallitusohjelmaa (2019). Hallitusohjelmaan oli kirjattu lupaus siitä, että ikäihmisten ravitsemuksen laatu, saatavuus ja yhteisölliset ruokailumahdollisuudet otetaan sekä kotona asuvien että hoivayksiköiden asukkaiden kohdalla kehittämisen ja valvonnan kohteeksi.

Hyvä ravitsemus ikääntyessä edistää yleiskunnon säilymistä ja ehkäisee useiden kansansairauksien ilmaantumista. Täysipainoisella ravitsemuksella voidaan ehkäistä raihnaistumista, parantaa elämänlaatua, pidentää itsenäistä selviytymistä sekä vähentää ympärivuorokautisen hoidon tarvetta. Ikääntyneillä ravitsemushoidon tarve liittyy vajaaravitsemuksen ehkäisyyn ja hoitoon.

Ikääntyneiden ruokasuosituksen käyttöönotto edellyttää, että vanhus-, hoito-, hoiva- ja ikääntyneiden asumispalvelujen ja ruokapalvelujen henkilöstö perehdytetään suosituksen sisältöön käytännönläheisesti. Ravitsemusohjaus kuuluu oleellisena osana ikääntyneiden elintapaohjaukseen ja sairauksien hoitoon. Kotihoidossa, hoito- ja hoivayksiköissä, kuntouttavassa toiminnassa ja pitkäaikaishoidossa laadukas ja vaikuttava ravitsemushoito on ensiarvoisen tärkeä osa asiakkaiden kokonaisuhoitoa. Ammattilaisten ravitsemusosaaminen, -tiedot ja -taidot, ovat koetuksella joka päivä. Hoito-, hoiva-, kuntoutus- ja ruokapalveluhenkilöstön peruskoulutukseen kuuluu kuitenkin suhteellisen vähän ravitsemussisältöjä, eikä täydennyskoulutus ikääntyneiden ravitsemuksesta ole ollut kattavaa eikä säännöllistä. Työkäytäntöjä kehittäväällä koulutuksella ja näyttöön perustuvien työkalujen ja ravitsemushoidon toimintamallien käyttöönotolla voidaan tehostaa ehkäiseviä ja korjaavia toimenpiteitä ja samalla helpottaa ja antaa varmuutta ammattilaisten perustyöhön.

Suosituksen tehokas käytäntöön vieminen edellyttää ammattihenkilöstölle ja ikääntyneiden parissa toimiville suunnattua moniammatillista täydennyskoulutusta. Tämän organisoimiseksi tarvitaan yhtenäinen, eri ammattiryhmille sisällöllisesti räätälöity koulutusaineisto. Parhaiten ammattihenkilöstö voidaan tavoittaa verkkoon tuotetuilla oppimislustoilla, sillä hoito- ja hoivatyössä henkilöstön irrottaminen yhtäaikaan läsnäolokoulutukseen on harvoin mahdollista. Verkoaineistoilla voidaan tuottaa monipuolisia, eri ammattiryhmille suunniteltuja valinnaisia kokonaisuuksia, jotka mahdollistavat omatoimisen/työyhteisökohtaisen opiskelun työtehtävien ohella sopivina ajankohtina ja valittuina sisältökokonaisuuksina.

Ruokasuosituksesta tiedottaminen ikääntyneille itselleen ja heidän läheisilleen on oleellista hyvän ravitsemuksen turvaamiseksi. Suositus sisältää ikääntyneelle arvokasta ja konkreettista tietoa omasta syömisestä huolehtimiseen hyvän ravitsemustilan, toimintakyvyn ja vireyden ylläpitämiseksi. Myös ikääntyneiden ruokasuositus painottaa hyvän ravitsemuksen merkitystä ennakoivasti, jo varhaisessa vaiheessa eläkeiän lähestyessä. Erityisesti suositus kannustaa yhdessä syömiseen ja nautinnollisiin ruokahetkiin. Toimintojen kehittämisessä olennaista on ikääntyneiden osallisuuden edistäminen ja yhteisöllisyyden tukeminen myös ruokapalvelujen järjestämisessä.

## 2. Hankkeen tavoitteet

Koko hankkeen päätavoitteena oli, että ikääntyneiden ravitsemus paranisi. Tähän pyrittiin kouluttamalla ammattilaisia, jotka toimivat ikääntyneiden parissa sekä lisäämällä tietoa ikääntyneiden ravitsemuksesta ikääntyneiden itsensä ja heidän läheistensä keskuudessa. Hankkeessa pyrittiin siihen, että ikääntyneiden ruokasuositus otetaan käyttöön kattavasti kaikissa kunnissa vanhuspalveluista ja ikääntyneiden ruokapalveluista päätettäessä, niistä palvelusopimuksia laadittaessa, toimintoja toteutettaessa, ohjatessa ja valvoessa.

### **Osatavoitteet:**

#### *Työpaketti 1: Alueelliset koulutukset ja verkkokoulutuskokonaisuus*

1. Ikääntyneiden parissa työskentelevät ammattihenkilöt sekä ikääntyneille ravitsemuksesta viestivät julkiset sekä järjestö- ja yhteisötoimijat tuntevat ikääntyneiden ruokasuositukset.
2. Ikääntyneiden parissa toimivat osaavat käyttää ruokasuosituksia työssään ja löytävät luotettavaa, ajantasaista tietoa ja ohjeita ikääntyneiden ruokapalveluista ja ravitsemushoidosta.

#### *Työpaketti 2: Kansallinen ravitsemusportaali*

1. Alueet ja kunnat linkittävät ravitsemusportaalin sivuilleen ja täydentävät sitä omalla ravitsemukseen liittyvällä palvelutarjonnalla.
2. Ikääntyneet ja heidän omaisensa löytävät luotettavaa tietoa ravitsemuksesta oman kuntansa sivuilta.

#### *Työpaketti 3. Hyvää ruokaa ja ruokailoa yhdessä syöden -kampanja*

1. Ikääntyneet kokoontuvat yhteen ravitsemustiedon ja ruokailun ääreen sankoin joukoin. Ikääntyneet itse ja heidän läheisensä saavat luotettavaa tietoa ikääntyneen ravitsemuksesta.

## 3. Tulokset

Alueellisia koulutuksia toteutettiin yhteistyössä alueiden kanssa räätälöiden koulutuksia paikallisten toiveiden mukaiseksi. Hankkeessa järjestettiin 19 koulutusta yhteensä 20 alueella (hankeaikana

sairaanhoidopiireittäin ja hyvinvointialueittain). Yksi koulutuksista oli kahden alueen yhteinen. Koulutukset järjestettiin alueen toiveen ja tilanteen mukaan joko kokonaan etäyhteydellä tai hybridi-toteutuksella. Esitykset tallennettiin ja toimitettiin alueille jatkokäyttöön. Koulutuksiin osallistui keskimäärin n. 120 henkilöä/koulutustilaisuus. Palautteet koulutuksista olivat myönteisiä. Sekä toteuttamistapaan että sisältöihin oltiin tyytyväisiä. Hankkeen lopulla järjestettiin valtakunnallinen loppuseminaari ”Innostutaan yhdessä ikääntyneiden ravitsemuksesta – helmiä hankkeen ajalta”, jossa esiteltiin eri alueiden paikallisia hyviä toimintamalleja ja käytäntöjä. Valtakunnallinen loppuseminaari järjestettiin webinaarina ja siihen osallistui yli 1000 katsojaa. Loppuseminaarin ohjelman tallenteet tekstitettiin ja linkitettiin hankkeen verkkosivuille myöhempää käyttöä varten [www.ruokavirasto.fi/ikaantyneidenruoka](http://www.ruokavirasto.fi/ikaantyneidenruoka).

Hankkeen verkkokoulutus ammattilaisten täydennyskoulutukseen on ollut avoimessa käytössä kesästä 2023 asti. Tähän mennessä koulutusta on kirjautunut tekemään noin 650 ammattilaista. Ohjattuna kurssi toteutettiin hankesuunnitelman mukaisesti neljälle ryhmälle. Ohjattuna verkkokurssi toteutui kangerrellen. Ohjatut kurssit ajoittuivat loppusyksyyn samanaikaisesti uudelleen alkaneen koronaepidemian kanssa, joka vaikutti työntekijöiden mahdollisuuksiin osallistua opettajan tiettyinä aikoina pitämiin ohjauksertoihin. Monilla oli myös haasteita palauttaa tehtäviä määräajassa. Kurssi näyttää toimivan kokonaisuudessaan paremmin itseohjautuvasti, jolloin työntekijä tai työpari saa tehdä sen oman aikataulunsa mukaisesti. Työnantajan tulisi kuitenkin osoittaa työntekijälle työaikaan kurssin itsenäiseen tai parityönä tehtävään opiskeluun, jottei kurssin suorittaminen jää vain oman mielenkiinnon varaan ja sen suorittaminen vapaa-ajalle.

Toisessa työpaketissa luotiin kansallinen ravitsemusportaali [www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin](http://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin). Portaali sisältää luotettavaa tietoa ikääntyneiden ravitsemuksesta ja käytännöllisiä ohjeita, mm. reseptejä kotiruokailun toteuttamiseen. Kunnat ja hyvinvointialueet voivat linkittää verkkosivuston omille sivuilleen ja täydentää sitä esimerkiksi tiedoilla paikallisilta ravitsemispalveluista palveluportaalityyppiseksi verkkosivuksi. Tähän mennessä noin 70 kuntaa, kaupunkia ja hyvinvointialuetta on linkittänyt portaalin sivuilleen. Portaalin materiaalipankki sisältää kaiken hankkeessa tuotetun materiaalin. Ravitsemusportaali on käännetty ruotsiksi ja kaikki hankkeen kirjallinen materiaali on saatavilla myös ruotsinkielisenä.

Kolmantena työpakettina hankkeessa järjestettiin kampanjan ikääntyneiden ravitsemuksesta, joka kohdennettiin ikääntyneille itselleen ja heidän läheisilleen yhteistyössä järjestötoimijoiden, kuntien, kuntien vanhusneuvostojen, kansalaisopistojen liiton sekä Ikääntyneiden yliopiston kanssa. Mukana kampanjaa toteuttamassa olivat mm. Martat, Maa- ja kotitalousnaiset, Vanhustyön keskusliitto, Eetu ry, Omaishoitajat ry ja Ikäinstituutti. Noin 60 vanhusneuvostoa ilmoittautui mukaan toteuttamaan kampanjaa paikallisesti. Lisäksi toteutimme Ikääntyneiden yliopiston kanssa luentosarjan ikääntyneiden ravitsemuksesta (yksittäisiä luentoja on katsottu jälkeenpäin jopa noin 1000 kertaa) Kansalaisopistojen liitolle tuotimme kolmen luennon luentosarjan, jota on levitetty valtakunnallisesti kansalaisopistoverkostoon kuuluville opistoille.

Hanke on lisännyt Ikääntyneiden ruokasuositusten tunnettavuutta kohderyhmien keskuudessa. Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositusta on ladattu yli 70 000 kertaa ja siihen pohjautuvasta Ravitsemusopas ikääntyneille -lehtisestä on otettu 95 000 kappaleen painos suomenkielisenä ja 5 000 kappaleen erä ruotsinkielisenä jakoon kohderyhmille. Lehtisten kysyntä on suuri. Se on ollut maksuttomasti saatavissa koko hankkeen ajan.

### 3.1 Kehitetty toiminta

Alueellisten koulutusten aineisto ja hankkeen päätösseminaarin esitykset, joissa kuvattiin laajasti hyviä käytäntöjä eri puolilta Suomea sekä sote-työssä että vapaaehtoistyössä, mm. järjestöissä, ovat alueiden käytössä edelleen tallenteina. Lisäksi verkkokoulutus ja kansallinen portaali jäävät hankkeen jälkeen kuntien ja alueiden käyttöön. Portaalia ylläpitää Valtion ravitsemusneuvottelukunta Ruokavirasto.fi – verkkosivuston alaisuudessa.

#### 3.1.1 Alueelliset koulutukset sote:n ja ruokapalvelujen ammattihenkilöstölle.

Tavoite: Ikääntyneiden parissa työskentelevät ammattilaiset ja muut ikääntyneiden kanssa toimivat oppivat tuntemaan ikääntyneiden ruokasuositukset ja toistensa roolit ikääntyneen hyvän ravitsemuksen toteuttamisessa.

Alueelliset koulutukset olivat tarpeellisia ja niiden avulla onnistuttiin viemään tietoa ikääntyneiden ruokasuosituksista valtakunnallisesti ikääntyneiden parissa toimiville ammattilaisille. Koulutukset räätälöitiin yhteistyössä alueiden kanssa ja niissä käytettiin mahdollisuuksien mukaan paikallisia asiantuntijoita. Koulutuksiin osallistui keskimäärin 120 henkilöä ja lisäksi koulutustallenteet jäivät alueille jatkokäyttöä varten. Alueellisten koulutusten mallia voi käyttää muidenkin ravitsemukseen ja terveyteen liittyvien koulutusten mallina.

#### 3.1.2 Verkkokurssi

Tavoite: Verkkokurssikokonaisuus tarjoaa itseohjautuvan kurssin ikääntyneen ravitsemuksesta ikääntyneen kanssa toimiville ammattilaisille ammatilliseen täydennyskoulutukseen. Kurssikokonaisuuden tavoitteena on, että ikääntyneiden parissa toimivilla ammattilaisilla on perustiedot ikääntyneen ravitsemuksesta, heillä on toimivia työkaluja, joita voi käyttää (esim. ravitsemustilan ja vajaan ravitsemusriskin arvioinnissa) ja he tuntevat suositukset ja tietävät, miten toimia tarvittaessa. Kurssista toteutettiin neljä ohjattua kurssia tiimiopiskelumallin testaamiseksi.

Verkkokurssi muodostuu yhteensä seitsemästä moduulista, joista ikääntyneiden parissa työskentelevät työntekijät tai toimijat voivat valita itselleen sopivan kokonaisuuden. Kurssin voi suorittaa itsenäisesti, työparin tai tiimin kanssa työpaikalla. Kurssin moduuleita 1 ja 2 voidaan käyttää myös uuden työntekijän perehdytyksessä. Niistä saa hyvän kuvan ikääntyneen vajaan ravitsemusriskin tunnistamisesta, sen ehkäisystä ja hoidosta. Verkkokurssi sisältää myös osion ruokapalveluhenkilöstölle. Moduulia Ikääntyneen ravitsemusterveyden edistäminen voivat hyödyntää omaishoitajat, ikääntyneet itse ja muut ikääntyneiden läheiset. Pilotoinnin ja koekäytön jälkeen kurssi avattiin testaukseen lupautuneiden alueiden vapaaseen käyttöön. Kurssi julkaistiin kaikille avoimeksi kesällä 2023. Verkkokurssi sijaitsee Ruokaviraston verkkosivulla <https://avoinkoulutus.ruokavirasto.fi/login/index.php>. (vaatii rekisteröinnin ja kirjautumisen). Kurssin suorittamisesta saa todistuksen



Kurssi on otettu hyvin vastaan. Sitä on parannettu ja sen teknistä toimivuutta on sujuvoitettu saadun palautteen perusteella. Kurssille on tätä raporttia kirjoittaessa rekisteröitynyt tekemään noin 660 ammattilaista (14.11.2023 mennessä). Ohjatussa tiimiopiskelumallin testauksessa ei enää ilmennyt teknisiä ongelmia.

### 3.1.3 Kansallinen ravitsemusportaali

Tavoite: Kansallisen ikäntyneiden ravitsemusportaalin tavoitteena on, että se otetaan laajasti käyttöön ja sitä täydennetään paikallisilla ravitsemukseen liittyvällä palvelutarjonnalla. Tavoitteena on, että ikäihmiset ja heidän läheisensä löytävät luotettavaa ravitsemustietoa helposti ja saavat tietoa paikallisesta ravitsemukseen liittyvästä palvelutarjonnasta.

Kansallinen portaali ikäntyneiden ravitsemuksesta: [www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin](http://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin). Portaalin materiaalipankista löytyy kaikki hankkeen aikana tuotettu ravitsemusmateriaali. Noin 70 kuntaa on tähän mennessä linkittänyt portaalin sivuilleen. Ravitsemusportaali on käännetty ruotsiksi ja kaikki hankkeessa tuotettu kirjallinen materiaali on käännetty ruotsiksi.

### 3.1.4 Kampanjamalli

Tavoite: ”Hyvää ruokaa ja ruokailoa yhdessä syöden” -kampanjan toteutuksesta jää malli ja toimintaesimerkkejä, joista kansalaisjärjestöt, paikalliset toimijat ja vanhusneuvostot voivat saada ideoita kampanjan toteutukseen myös jatkossa.

Ravitsemusportaalissa on kampanjasivustot, joilla on paljon ilmaista, tulostettavaa materiaalia, jota saa käyttää vapaasti. Kampanjasivustoilla on ideoita ja vinkkejä, miten voi toteuttaa ravitsemusaiheisen tapahtuman omalla paikkakunnallaan.

### 3.1.5 Koulutusmalli: yhteistyö Ikäntyneiden yliopiston kanssa

Tavoite: Koulutusyhteistyön tavoitteena on, että ikäihmisille on tarjolla ravitsemukseen liittyviä luentoja ja muuta toimintaa mahdollisimman laajasti ympäri Suomen. Luentojen tulee saavuttaa myös syrjäisemmillä paikkakunnilla asuvia ikäntyneitä sekä heitä, joiden on vaikea päästä kodin ulkopuolisiin koulutuksiin.

Teimme hankkeessa koulutusyhteistyötä Jyväskylän kesäyliopiston Ikäntyneiden yliopiston ja Ikäntyneiden yliopiston kansallisen verkoston sekä Kansalaisopistojen liiton kanssa ”Hyvää ruokaa ja ruokailoa yhdessä syöden” -kampanjassa. Ikäntyneiden yliopisto lähetti luentoja ikäntyneiden ravitsemuksesta 16 ikäntyneiden yliopiston alueelle. Toteutimme yhteistyössä Kestävä keittiö – hyvää keholle, mielelle ja ympäristölle luentosarjan

(<https://uusi.kesayliopistopalvelut.fi/jyvaskylankesayliopisto/fi/course/4983/>) syksyllä 2023 heidän kanssaan ja saavutimme laajan yleisön. Luennot jäivät myös jälkeensä katsottaviksi Lämpiöön

[www.lampio.fi](http://www.lampio.fi). Lähetyshetkellä luentoja oli seuraamassa 120–260-henkilöä. Lisäksi luentoja on katsottu seuraavasti (27.11.2023 mennessä):

Timo Strandberg (14.9): Hyvä, paha rasva! Miten käsitys rasvasta on muuttunut vuosikymmenten, aikana 1000 katsomiskertaa

Satu Jyväkorpi (5.10): Liikkuminen ja ravinto – tehokas pari toimintakyvyn ylläpitämiseen, 683 katsomiskertaa

Kaija Rautavirta (2.11): Ruokamuutos pulavuosista nykypäivään – kokemukset kestäviin ratkaisuihin, 473 katsomiskertaa

Tiia Ngandu (23.11): Viisi osa-aluetta aivoterveysten ylläpitämisessä - Finger toimintamalli, 503 katsomiskertaa

Tuotimme kansalaisopistojen liitolle yhteistyössä kolme ravitsemusaiheista luentoa, joita liitto tarjoaa kattavasti Suomen kunnissa toimiville kansalaisopistoille ja heidän ohjelmatarjontansa.

Toimintamallin arviointi: Useat kesäyliopistot ottivat luennot ohjelmaansa ja ne ovat saavuttaneet laajan yleisön. Koska kansalaisopistoissa ei ole nykyisin enää muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta omia kotitalousopettajia, tuotettu luentokokonaisuus oli ainoa laajatarjontainen ravitsemusaihe opistojen tarjonnassa.

### 3.1.4 Muut tuotokset ja hankkeen viestintä

Hankkeessa on tuotettu ravitsemukseen liittyvää materiaalia kuten esitteitä, videoita, videoituja luentoja, käytettävissä olevia dia-esityksiä, ruokavalion laadun kysely sähköisenä ravitsemusportaalissa sekä tulostettavana, tulostettavia infolehtisiä yms. Kaikki tuotettu kirjallinen materiaali on saatavilla sekä suomeksi että ruotsiksi ja ne löytyvät ravitsemusportaalin materiaalipankista. Esimerkkinä Ikäruoka 2.0 hankkeen kanssa yhteistyönä tuotetusta ravitsemusmateriaalista on ikääntyneiden ravitsemusopas.

#### *Viestintä*

Hankkeen viestintä oli monikanavaista ja sitä toteutettiin yhteistyössä laajan ja monimuotoisen yhteistyöverkoston kanssa ja avustuksella. Hankkeen viestintää toteutettiin suoraviestintänä koulutuksista, verkkokoulutuksesta ja portaalista alueille, kunnille ja oppilaitoksille. Kohderyhmäviestintää toteutettiin järjestötoimijoiden kautta. Hankkeessa olivat mukana keskeisimmät eläkeläis- ja vanhusjärjestöt, jotka julkaisivat hankkeesta, kampanjasta tai ikääntyneen ravitsemuksesta artikkeleita jäsenlehdissään ja jakoivat sosiaalisen median kanavissaan hankkeen someviestejä sekä tietoa hankkeen tulevista tapahtumista. Viestintätoimisto Kaiku oli mukana luomassa somesisältöjä kumppanien jaettavaksi. Pyrimme löytämään myös muita uusia kanavia kuten kaupan alan laajalevikkiset lehdet ja annoimme useita haastatteluja eri lehtiin. Koulutusviestintää toteutettiin yhteistyössä Ikääntyneiden yliopiston kanssa. He viestivät tehokkaasti Kestävä keittiö- luentosarjasta koulutusverkostossaan, joka takasi laajan yleisön tuottamillemme luennoille. Osallistuimme lukuisiin ammattilais-, asiantuntija- ja yleisötapahtumiin

hankkeen aikana. Hankkeessa tuotettu ravitsemusaiheinen materiaali oli osa hankkeen viestintää, jonka päätuotos oli Ravitsemusopas ikääntyneille.

Suomeksi : [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemusopas\\_ikaantyneille\\_web.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemusopas_ikaantyneille_web.pdf)

På svenska [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/sve\\_material/naringsguide-for-aldre-personer\\_web-valmis.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/sve_material/naringsguide-for-aldre-personer_web-valmis.pdf)

Oppaasta on tähän mennessä otettu 95 000 + 5.000 (ruotsinkielinen) kappaleen painos.

Lisäksi hankkeessa on tuotettu Kestävä ruoka – terveellistä ja ympäristölle ystävällistä – esite

Suomi: [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ikaantyneiden-koulutusaineisto/portaali/kestava-ruoka--terveellista--ja-ymparistolle-ystavallista\\_web.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ikaantyneiden-koulutusaineisto/portaali/kestava-ruoka--terveellista--ja-ymparistolle-ystavallista_web.pdf)

På svenska [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ikaantyneiden-koulutusaineisto/portaali/hallbar-mat--halsosam-och-miljovanlig\\_web.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ikaantyneiden-koulutusaineisto/portaali/hallbar-mat--halsosam-och-miljovanlig_web.pdf)

## 4. Yhteenveto

Hanke onnistui saavuttamaan kaikki osatavoitteensa ja jopa paikoin ylittämään ne. Hankkeen koulutukset kohdentuivat 20 alueelle. Koulutusten palaute oli myönteistä. Koulutusten ansiosta olemme saaneet levitettyä tietoa mm. muiden alueiden onnistuneista vajaan ravitsemuksen hoitopoluista, jotka vielä puuttuvat monilta alueilta. Välittömänä tuloksena on palautteiden mukaan ollut se, että asian tärkeys on tullut esille ja ravitsemusosaaminen on vahvistunut ikääntyneiden parissa työskentelevien keskuudessa. Tärkeä näkökohta on ollut myös moniammatillisuus. Pyrimme lisäämään eri ammattilaisten yhteistyötä ja saamaan koulutuksiin mukaan useita eri ikääntyneiden parissa työskenteleviä ammattiryhmiä. Tällöin paikallisille toimijoille on selvinnyt esim. miten toimitaan, jos ikääntyneellä on pureskelu- ja nielemisvaikeuksia, mihin tahoon ottaa paikallisesti yhteyttä, miten ja missä tilanteessa pitää tilata keittiöltä tehostettu ruokavalio yms.

Kansallisesti hankkeen tuloksilla on vaikutusta, koska olemme toteuttaneet koulutuksia koko Suomessa. Itseohjautuvasti suoritettava verkkokoulutus on nyt kaikkien alueiden käytössä maksutta. Se on otettu hyvin vastaan ja monet alueet ovat ottaneet sen osaksi omaa koulutusportaaliaan. Noin 70 kuntaa tai kaupunkia on linkittänyt kansallisen portaalin ikääntyneiden ravitsemuksesta omille sivuilleen.

Hankkeella on edistetty ikäohjelman vaikutustavoitteita. Ikääntyneen hyvän ravitsemuksen ylläpito, vajaan ravitsemuksen ehkäisy ja hoito edistää tavoitetta, jossa ikäihmiset ovat toimintakykyisempiä pidempään. Verkkokoulutuksella ja kansallisella portaalilla edistetään digitallisuutta. Kampanjaan ”Hyvää ruokaa ja ruokailoa yhdessä syöden” osallistuvat toimijat ovat edistäneet ikäihmisten ravitsemusta vapaaehtoistyöllä. Tämä on tuottanut myös erinomaisia yhteistyön malleja kunta-hyvinvointialue-yhteistyöhön sekä yhdyspintatoimintaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Erityisesti on voitu

vaikuttaa järjestötoimijoihin innostamalla heitä huomioimaan toiminnassaan ikääntyneiden ravitsemusasiat.

Yhteistyö toimijoiden, sidosryhmien ja muiden tahojen kanssa on onnistunut hankkeessa yli odotusten. Alueelliset toimijat ovat lähteneet innolla mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan alueellisia koulutuksia. Keskeiset vanhusjärjestöt tulivat mielellään mukaan toteuttamaan syksyn 2023 kampanjaa. Noin 60 vanhusneuvostoa otti osaa kampanjan paikalliseen toteutukseen. Lisäksi koulutusyhteistyö Ikääntyneiden yliopiston kanssa onnistui hyvin ja saavutti laajan yleisön. Erityisesti vapaan sivistystyön toimijoiden saaminen mukaan ikääntyneille itselleen suunnattuun koulutustarjontaan, on tärkeä uusi kanava ravitsemusasioista tiedottamiseen.

## 5. Johtopäätökset

Hanke on ollut tarpeellinen ja tärkeä. Se on tuonut paljon julkisuutta ikääntyneiden ruokasuositukselle ja tehnyt sitä tunnetuksi kohderyhmien keskuudessa. Hankkeen tuottama verkkokoulutus ja ravitsemusportaali jäävät käytettäväksi myös hankkeen jälkeen ja niitä ylläpidetään Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja Ruokaviraston yhteistyöllä. On kuitenkin tärkeää huomioida, että hyvinvointialueet tarvitsevat edelleen vahvaa tukea suosituksen kattavaan käyttöönottoon. Myös ravitsemusterveyden edistämisen yhdyspintatyö, jossa ovat hyvinvointialueet, kunnat ja järjestöt, tarvitsee tukea rakentamiseen toimivaksi ja saumattomaksi työksi ikääntyvien hyvän ravitsemuksen edistämiseksi. Hankkeessa on vasta luotu pohja ja toimintamalli, jolla edelleen voitaisiin tukea suosituksen kattavaa käytäntöön viemistä sekä sote-palveluissa että kunnissa ja palveluketjukokonaisuudessa.

Satu Jyväkorpi, erityisasiantuntija-hankekoordinaattori  
sp: [satu.jyvakorpi@ruokavirasto.fi](mailto:satu.jyvakorpi@ruokavirasto.fi) puh. 0295204262

Arja Lyytikäinen, pääsihteeri  
sp: [arja.lyytikainen@ruokavirasto.fi](mailto:arja.lyytikainen@ruokavirasto.fi)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta