

Seinäjoen
ammattikorkeakoulun
julkaisusarja

B

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Katariina Perttula, Hillevi Eromäki,
Riikka Kaukonen, Kaija Nissinen,
Annu Peltoniemi & Anu Hopia

KROPSUA, HUNAJAA JA PUUTARHAN TUOTTEITA

**Ruokakulttuuri osana ikäihmisten
hyvää elämää**

Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja
B. Raportteja ja selvityksiä 95

Katariina Perttula, Hillevi Eromäki,
Riikka Kaukonen, Kaija Nissinen,
Annu Peltoniemi & Anu Hopia

KROPSUA, HUNAJAA JA PUUTARHAN TUOTTEITA

Ruokakulttuuri osana ikäihmisten
hyvää elämää

SeAMK 
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tekes


Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

Seinäjoki 2014

Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja
Publications of Seinäjoki University of Applied Sciences

- A. **Tutkimuksia** Research reports
- B. **Raportteja ja selvityksiä** Reports
- C. **Oppimateriaaleja** Teaching materials

SeAMK julkaisujen myynti:
Seinäjoen korkeakoulukirjasto
Kalevankatu 35, 60100 Seinäjoki
puh. 020 124 5040 fax 020 124 5041
seamk.kirjasto@seamk.fi

ISBN 978-952-7109-07-6 (verkkojulkaisu)
ISSN 1797-5573 (verkkojulkaisu)

ESIPUHE

Nautinnollista ruokailua -hanke on Seinäjoen ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan hallinnoima tutkimushanke, joka toteutettiin monialaisessa yhteistyössä Seinäjoen ammattikorkeakoulun Elintarvike ja maatalouden sekä Seinäjoen yliopistokeskuksen Elintarvikekehityksen kanssa. Hankkeen yhteistyökumppaneina oli mukana myös useita alueen vanhustyön ja ravitsemispalveluiden organisaatioita sekä muita ruokaketjun toimijoita Etelä-Pohjanmaalta. Hanke toteutettiin ajalla 14.6.2013 - 30.6.2014 ja hankkeen rahoittajana toimi Teknologian ja innovaatioiden kehittämisskeskus TEKES.

Iäkkäiden ravitsemuksen ja ruokapalveluiden kehittäminen on monella tavalla ajankohtainen kysymys. Vanhustyössä korostetaan yhä useammin kodikkuutta ja iäkkään oikeutta voimavaralähtöiseen vanhuuteen. Nämä arvoina voidaan yhdistää hyvin myös iäkkäiden ruokapalveluihin. Laadukkaiden vanhuspalveluiden ja tätä myöden myös iäkkäille suunnattujen ruokapalveluiden tarve tulee kasvamaan tulevaisuudessa, kun suuret ikäluokat tulevat vanhuusikään. Tulevaisuuden iäkkäät tulevat olemaan vanhus- ja ravitsemuspalveluidenkäyttäjinä myös laatu- ja koulutettuja.

Ammattikorkeakouluissa tähdennetään monialaista yhteistyötä ja innovatiivisuutta. Ammattikorkeakoulusta valmistuvat työskentelevät usein monialaisesti rakentuvissa asiantuntijaverkostoissa, joista ruokapalvelut ovat yksi hyvä esimerkki.

Nautinnollista ruokailua -tutkimushanke kytkeytyy kahteen Seinäjoen ammattikorkeakoulun ja Etelä-Pohjanmaan korkeakoulukonsortion linjaamaan tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminnan painoalaan – Kestävät ruokaratkaisut sekä Hyvinvoivat ja luovat yksilöt ja yhteisöt. Käsillä oleva raportti sijoittuu näiden kahden painoalan rajapinnalle. Tutkimushankkeessa perehdyttiin monipuolisesti iäkkäiden ruokailun nykytilaan laitoksissa ja kotona ja etsittiin kysymyksiä muun muassa siihen, millainen merkitys ruokailulla ja ruokakulttuurilla on iäkkäiden hyvinvoinnille ja toimintakyvylle, miten ruokapalvelut iäkkäiden palveluissa toteutuvat tällä hetkellä sekä millaisia uudenlaisia, kenties perinteiset ammattialatkin, ylittäviä kehittämisenäkökulmia ja innovaatioita tällä alueella voitaisiin mahdollisesti löytää.

Ammattikorkeakoulujen TKI-toiminnalle on ominaista tutkimus- ja kehittämistoiminnan niveltyminen tiiviisti opetukseen ja oppimiseen. Opiskelijat ovat mukana tutkimus- ja kehittämishankkeissa niin oppijoina, kehittäjinä, aineistonkerääjinä kuin käytäntötutkijoinakin. Myös nyt raportoidussa tutkimushankkeessa opiskelijat ovat työskennelleet monissa rooleissa. Tutkimuksen aineistokeruuseen osallistui hankkeen aikana kaiken kaikkiaan viisitoista opiskelijaa. Kerätyistä tutkimusaineistoista on valmistunut tai val-

mistumassa myös neljä opinnäytetyötä, jotka kaikki ovat omalta osaltaan olleet taustoitamassa myös tätä tutkimusraporttia.

Kiitän lämpimästi tutkimushankkeeseen osallistuneita henkilöitä tuloksellisesta työstä. Tämä tutkimushanke ilmentää Seinäjoen ammattikorkeakoulun strategian mukaista monialaista yhteistyötä ja tutkimustoimintaa, jonka tuloksia voidaan erinomaisesti hyödyntää jatkohankkeissa ja myös opetuksessa.

Seinäjoella 18.12.2014

Asta Heikkilä
yksikön johtaja
SeAMK Sosiaali- ja terveysala

SISÄLLYS

ESIPUHE

1 JOHDANTO	5
2 RUOKAILUN MONET MERKITYKSET.....	8
2.1 Sosiaalisuus	8
2.2 Osallisuus, itsemääräämisoikeus ja valinnanvaihtoehdot.....	9
2.3 Makutottumukset ja ruokailuun liittyvät ongelmat	10
2.4 Terveellisyys.....	11
2.5 Ruokailun esteettis-kokemuksellinen kokeminen	12
2.6 Hyviä käytäntöjä	13
3 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	16
3.1 Tutkimusaineisto	17
3.2 Haastattelujen toteutus	19
3.3 Tutkimusaineiston analyysi	21
4 IÄKKÄIDEN KOKEMUKSIA RUOKAILUSTA	24
4.1 Yleisarvioita ruokailusta	24
4.2 Kodikas ruokailu	26
4.3 Ruokailun esteettis-kokemuksellinen kokeminen	29
5 RUOKAILUN SOSIAALISET ULOTTUVUUDET	32
5.1 Iäkkäiden näkökulmia ruokailun seurallisuuteen	32
5.2 Työntekijöiden rooli ja ruokailutilanteeseen liittyvät häiriöt	36
5.3 Omaishoitajaperheiden kokemuksia ruokailutilanteiden sosiaalisista elementeistä.....	37
5.4 Perhekeskeinen ruokailu ja kahvittelu	39
6 OSALLISUUS, YKSILÖLLISYYS JA VALINNANVAIHTOEHDOT	44
6.1 Valinnanmahdollisuudet.....	44
6.2 Yksilölliset ateriarytmit	48
6.3 Osallisuus ja osallistuminen	50
7 MIELIRUOKIA JA RUOKAMUISTOJA	54
7.1 Lapsuudenmuistot.....	55
7.2 Juhlapyhät	56
7.3 Aikuisiän ruokamuistot	58
7.4 Muistojen merkitys iäkkään elämänvaiheisiin.....	59
7.5 Mieliruokat.....	61

8 PUHETTA RUOAN TERVEELLISYYDESTÄ	65
8.1 Ruoan terveellisyys iäkkäiden näkemänä.....	65
8.2 Ruoan terveellisyys henkilöstön näkemänä.....	68
9 HOIVAKODIN JA KODIN ULKOPUOLELLA ATERIOINTI	70
10 HYVIÄ KÄYTÄNTÖJÄ	74
11 KEHITETTÄVIÄ ASIOITA	77
12 IKÄIHMISET LOUNASRAVINTOLOIDEN JA ELINTARVIKEKETJUN ASIAKKAINA	83
12.1 Iäkäs asiakas	84
12.2 Palvelu.....	85
12.3 Ruoka- ja elintarvikevalikoima	86
12.4 Palveluiden kehittäminen – mahdollisuuksia ja haasteita	87
13 JOHTOPÄÄTÖKSET	91
LÄHTEET	99
LIITTEET	105

1 JOHDANTO

Ruuan terveellisyteen, monipuolisuuteen ja ravitsemukselliseen laatuun, on kiinnitetty paljon huomiota ikäihmisten palveluissa. Vanhusten ravitsemuksesta on julkaistu lukuisia oppaita vanhusten parissa työskenteleville (Ikääntyminen ja ravitsemus 2007; Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010). Julkisuudessa on keskusteltu paljon myös muun muassa iäkkäiden aliravitsemuksesta. Sen sijaan ruuan kulttuurinen ja sosiaalinen merkitys on jäänyt käytännössä vähemmälle huomiolle, vaikka ruoalla ja miellyttävällä ruokailutilanteella on tärkeä merkitys yksilön terveydelle ja arjen hyvinvoinnille.

Ruokailu on tärkeä yhdessä olemisen hetki arjen keskellä. Maarit Knuutila (2004) rinnastaa kahvin tai ruuan tarjoamisen eräänlaisen ”lahjan” (Mauss 1999) antamiseen toiselle ihmiselle. Ruuan tarjoaminen on parhaimmillaan kuin lämmin käden puristus, ele ystävällisyydestä ja välittämisestä. Ruokahetkeen tiivistyvät monet arvot; yhteisöllisyys, hyvät tavat ja anteliaisuus.

Perheessä ruokailua on pidetty perinteisesti yhteenkuuluvuutta lisäävänä yhdessäolon hetkenä. Myös laitoksessa ruokailun tulisi sisältää ruoan jakamisen ja syömisen lisäksi emotionaalisia ja sosiaalisia merkityksiä (Hartikainen 2009, 86). Ruoka on olennainen osa sekä arkea että juhlaa ja siihen liittyy yksilökohtaisia mieltymyksiä ja etenkin iäkkäillä myös makumuistoja elämän varrelta (Uittomäki 2004). Monissa tutkimuksissa on todettu, että ruoan merkitys mielihyvän lähteenä jopa korostuu ikääntymisen myötä (Alden-Nieminen ym. 2009). Ruokaa ei pidä ajatella vain ravinnontarpeen tyydyttäjänä, vaan sillä on esimerkiksi elämänlaadun säilyttämisessä suuri merkitys.

Räsänen (2011, 123) arvioi, että hyvä ravitsemus ja ruokailu liittyvät kiinteästi hyvinkin monenlaisiin elämänlaadun ulottuvuuksiin. Fyysinen elämänlaadun ulottuvuus ankkuroituu terveyteen. Psykkiset ja sosiaaliset ulottuvuudet liittyvät sekä terveyteen että yhteisöllisyyden ja nautinnollisuuden kokemiseen. Kokemusta ruokailusta jäsentävät näiden ohella yksilöiden elämänhistorialliset ja elämänlaadun ympäristölliset ulottuvuudet. Ruokailuun liittyvät mielihyvän kokemukset kumpuavat usein iäkkäiden koko elämänhistoriasta ja edustavat siksi osaltaan elämänjatkuvuutta.

Vanhustenhuollossa sekä sosiaali- ja terveydenhuollon että ravitsemisalalan ammattilaiset työskentelevät päivittäin ruokaan ja ruokailuun liittyvien kysymysten äärellä joko suoraan tai välitteisesti. Ruoka ja ruokailu ovat tärkeä osa perushoitoa, yksi hoivan ja huolenpidon keskeinen osa-alue. Sekä sosiaali- ja terveysalan että ravitsemisalalan ammattilaiset suunnittelevat ja luovat puitteet miellyttävälle, virikkeelliselle ja virkistävälle ruokailulle. Pearson ym. (2003) luonnehtivat hoivakotien ruokailukäytäntöjä siten, että etenkin niissä laitoksissa, joissa hoitajat eivät osallistu ruuan valmistami-

seen, ruokailu mielletään helposti kuitenkin itse hoivatyöstä ulosjääväksi ylijäämätyöksi, mahdollisimman nopeasti pois hoidettavaksi velvollisuudeksi, joka tulisi saada tehtyä mahdollisimman nopeasti pois alta. Ruokapalveluissa taas pyrkimykset kustannustehokkuuteen ja paineet yksikkökustannusten minimointiin ovat hyvin keskeisiä, jolloin arjen kiireen keskellä on vaara, että muut ikäihmisten ravitsemukseen liittyvät arvot peittyvät kustannuskysymysten alle. Asukkaille ruokailutilanteet ovat kuitenkin merkittäviä hyvinvoinnin lähteitä ja niillä on hyvin keskeinen rooli paitsi iäkkäiden kokemuksellisen hyvinvoinnin myös esimerkiksi hoivakotien arjen rytmien ja kodikkuuden tai laitospaisuuden ilmentäjinä. Sama pätee usein myös kotona asuvien iäkkäiden ruokapalveluiden järjestämiseen.

Iäkkäiden palveluissa julkilausuttuina tavoitteina korostetaan usein kodinomaisuutta ja kodinomaista asumista. Silti itse ruokailutilanteet ja ruokapalveluiden järjestäminen ovat olleet ikäihmisten palveluissa usein laitosmaisia ja laituskulttuurisia ylläpitäviä. Räsänen (2011, 123) mukaan silti se, millä tavalla ruokailutilanteet on järjestetty ja millaista ruokaa tarjotaan, kuvastaa eräällä tavalla organisaation ikääntymiskäsitystä ja ikääntyneiden arvostamista.

Ikäihmisille suunnatut ruoka- ja ateriapalvelut voidaan toteuttaa organisatorisesti monella tavalla. Jo hoivakodeissa ja palveluasumisessa on löydettävissä useanlaisia käytäntöjä. Hoivakodeilla voi olla oma keittiö ja erillinen keittiöhenkilökunta, joka valmistaa ruuan. Ruoka voidaan valmistaa osittain tai kokonaan myös hoitohenkilökunnan toimesta. Ruoka voidaan toimittaa yksikköön keskuskeittiöltä, jolloin se tuodaan valmiina hoivayksikköön. Ruoka voidaan myös tilata erilliseltä ruokapalvelutoimijalta. Myös kotona asuville iäkkäille voidaan ainakin periaatteessa tarjota erilaisia ateriointivaihtoehtoja. Iäkkäille voidaan tarjota, paitsi kotiin tuotua ateriapalvelua, myös ateriointimahdollisuuksia julkisissa lounaspaikoissa, kuten palvelutaloissa, päiväkodeissa tai kaupallisissa lounasravintoloissa. Kotihoidon työntekijä voi kotikäyntinsä yhteydessä valmistaa iäkkäälle aterioita ja nykyään on tarjolla uusia vaihtoehtoja, kuten Menuumat -ateria-automaatti, jonka kautta iäkäs voi itse valita aterian erilaisista valmiista pakasteaterioista ja lämmittää aterian kotonaan.

Monissa sekä sosiaali- ja terveydenhuollon että elinkeinoelämän linjauksissa korostetaan keskeisenä tulevaisuuden hoivapalvelujen haasteena tehokkaamman, tuottavamman ja kilpailukykyisemmän palvelujärjestelmän kehittämistä. Tämän ohella linjauksissa korostetaan eritoten palveluiden asiakaslähtöisyyttä, asiakasosallisuutta sekä yksilöllisiä ja voimavaralähtöisiä palveluja. (Laatusuosituksista hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013; Hyvinvointialan työ- ja elinkeinopoliittinen kehittäminen – HYVÄ 2011–2015.)

Muun muassa Laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamisesta ja palvelujen parantamisesta (2013) *asiakaslähtöisyys* määritellään seuraavasti:

Se ”on palvelutoiminnan tarkastelua ja erittelyä palvelua saavan asiakkaan näkökulmasta... toiminta suunnitellaan siten, että palveluja saavan asiakkaan tarpeet ja voimavarat ovat keskiössä ja asiakas on voimiensa mukaisesti mukana palvelun tarpeiden arvioimisessa, palvelun suunnittelussa, toteutuksessa ja palvelun vaikutusten ja laadun arvioimisessa. Asiakkaiden mahdollisuus tehdä valintoja on osa asiakaslähtöisyyttä.”

Asiakaslähtöisyys on siis tärkeä osa kaikkea iäkkäiden palvelua, myös ruokailun järjestämistä. Ruokakulttuurin kehittäminen voidaankin nähdä eräänlaisena käyttämättömänä voimavarana, jota kautta iäkkäiden palveluita voitaisiin muuttaa kohti ikälain mukaisia asiakaslähtöisempiä, voimavarakeskeisempiä ja modernimpia vanhuspalveluja.

Nautinnollista ruokailua -hankkeessa (2013-2014) perehdyttiin edellä mainittuihin näkökohtiin. Tutkimushankkeen tavoitteena on ollut tutkia erityisesti ruokakulttuuriin kytkeytyvien yhteisöllisten ja sosiaalisten ulottuvuuksien merkitystä hoivan laadun näkökulmasta. Raportissa tarkastellaan erityisesti sitä, mitä on tai voisi olla hyvä ruokailu laitoksissa ja kotona: Miten ruokailu ja ruokailutilanteet hoivakodeissa ja kotona vastaavat tällä hetkellä asiakkaiden, toisin sanoen iäkkäiden ihmisten, toiveita ja tarpeita. Millaisia asioita iäkkäät itse arvostavat ruokailussa. Entä millaisia kokemuksia ja näkemyksiä sosiaali- ja terveydenhuollon ja ruokapalveluiden työntekijöillä ja muilla ruokaketjun toimijoilla on hyvästä ikäihmisten ruokailusta. Näiden ohella raportissa tarkastellaan lounastoimijoiden kokemuksia iäkkäistä asiakkaina sekä sitä, miten ikääntyneet kohdataan asiakkaina kahviloissa ja lounasravintoloissa.

Raporttiin on valittu näkökulmia, jotka näyttäytyivät jollain tapaa uusina ja tuoreina näkökulmina ajatellen iäkkäiden ruokailun kehittämistä. Raportissa kuvataan iäkkäiden ruokailua siis valikoiden: on pyritty nostamaan esiin ja löytämään nimenomaan ruokailun ruoka- tai ruokailukulttuurisia ulottuvuuksia. Raportissa nostetaan esiin erityisesti seuraavia kysymyksiä: Millaisia asioita ikäihmiset arvostavat ruokailussa. Miten iäkkäät kuvaavat ruokamieltymyksiään tai mieliruokiaan tai ruokia, joista eivät pidä. Raportissa tarkastellaan, millaisena sosiaalisena ja yhteisöllisenä tilanteena ruokailu jäsenyy iäkkäiden kerronnassa ja ikäihmisten (hoiva)kotien arkisena toimintana. Entä miten iäkkäiden hyvinvointiin liittyvät arvot kuten valinnanvapaus, itsemääräämisoikeus ja osallisuus toteutuvat ruokailussa. Iäkkäillä on takana pitkä ja vaiherikas elämä. Elämään on mahtunut monia muistoja, myös ruokamuistoja. Raportissa tarkastellaan, millaisia ruokatarinoita iäkkäät kertovat ja millaisia ruokia iäkkäät mainitsevat, kun muistelevat mennyttä elämää. Koska ruokaa ja ravitsemusta on vaikea tarkastella ilman puhetta terveydestä, raportissa tarkastellaan myös, millaista terveyspuhetta ikäihmiset tuottavat. Näiden ohella raportissa tarkastellaan myös ruokapalveluketjun muiden toimijoiden ajatuksia ikäihmisten ruokailusta.

2 RUOKAILUN MONET MERKITYKSET

Hyvään ruokailuun voidaan liittää lukemattomia erilaisia merkityksiä tai näkökulmia. Kuten johdannossa todettiin, etenkin laitosruokailussa korostetaan usein ruoan sisältämiä ravintoarvoja ja hyvää ruokailua punnitaan usein juuri ruoan ravitsemuksellisten kriteerien näkökulmasta: sisältääkö ruoka sopivasti muun muassa energiaa, proteiineja tai erilaisia suojaravintoaineita. Arkikokemuksena ruoka ja ruokailu ovat silti tätä huomattavasti laajempia ja monisäikeisempiä kokonaisuuksia.

Ruokailuun sisältyy runsaasti erilaisia elämyksellisiä elementtejä, jotka vaikuttavat merkittävästi ruokailukokemukseen. Tällaisia ovat ruokailun kodikkuus sekä ruokailun yhteisölliset ja sosiaaliset elementit. Ruokailun yhteisölliset ulottuvuudet muodostavatkin eräällä tavalla ruokailun toisen dimensioin. Koska raportissa sivutaan ruokailua etenkin ruokakulttuuristen, esteettis-kokemuksellisten sekä edellä mainittujen sosiaalisten sekä osallisuuteen liittyvien elementtien kautta, näitä eri ulottuvuuksia käydään seuraavassa läpi hieman tarkemmin. Lisäksi tarkastellaan lyhyesti ruokailun terveysarvoja ja iäkkäiden ruokailuun liittyviä ongelmia.

2.1 Sosiaalisuus

Riippumatta ihmisen iästä ruokaan liittyy aina vahva sosiaalinen aspekti. Siten ruokailuympäristöllä ja ruokailutilanteen ilmapiirillä on suuri vaikutus siihen, syökö vanhus vai ei. (Aldén-Nieminen ym. 2009, 19.) Tämä usein mainitaan iäkkäiden ruokailua tutkittaessa.

Monissa kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu, että kahvi- ja ruoka-ajat ovat perimmiltään sosiaalisia tilanteita. Ruokailutilanteet ovat myös tärkeitä tilanteita, jotka sosiaalistavat asukkaita yhteisöönsä. Ruokailut rytmittävät päivää ja luovat tätä kautta luontevia tilaisuuksia vapaalle, sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja tuovat näin ollen normaalisuuden kokemuksia. (Pearson ym. 2003; Philpin ym. 2011.)

Philpin ym. (2011, 24-30) tutkivat kahden eri tyyppisen julkisen hoivakodin ruokailukäytäntöjä. Tutkimuksessa havaittiin, että ruokailu koettiin päivän kohokohtana. Iäkkäät halusivat syödä yhdessä. Arvostettiin sitä, että voitiin valita, missä syö. Ruokailu liitettiin läheisesti perheeseen ja sitä kautta muistoihin ja mieltymyksiin. Kodikkuus ja kodinomaisuus olivat tärkeitä sekä asukkaalle että omaisille ja edellä mainitut liitettiin ”normaaliin” elämään.

Wikbyn ja Fägerskiöldin (2004) mukaan hoivakodeissa asuvien iäkkäiden ruokahaluun vaikuttavat useat tekijät – paitsi ruuan maku myös asukkaan oma mieliala, terveyden-

tila, ruokailuympäristö ja ruokaseura. Tulosten mukaan asukkaat, jotka suhtautuivat hyväksyvästi hoivakotiasumiseen ja kokivat riittävää itsenäisyyttä ja eheyttä, nauttivat myös ruuasta. Myös itse ruokailun ulkopuoliset asiat vaikuttivat ruokailuun ja ruokahuuhun: Tällaisia itse ruokailutilanteen ulkopuolisia asioita olivat muun muassa kontaktit hoivakodin ulkopuolelle, erilaiset vierailut, retket ja kävelyretket ulkona sekä hyväksi koetut suhteet omiin perheenjäseniin. Wikby ja Fägerskiöldin (2004) mukaan ruokahuuhu yhdistyy näistä käsin jopa huuhun elää.

2.2 Osallisuus, itsemääräämisoikeus ja valinnanvaihtoehdot

Ruokailun sosiaalisten elementtien ohella hyvään ruokailuun liittyy keskeisesti osallisuus. Uusissa iäkkäiden ihmisten palvelujen kehittämistä koskevissa laatusuosituksessa (2013) osallisuus ymmärretään sekä kokemuksellisena tunteena yhteiskuumisesta että konkreettisena toimintana ja vaikutusmahdollisuuksina, kuten mahdollisuutena osallistua, toimia ja vaikuttaa yhteisössä.

Ruokailussa osallisuus syntyy jo yhteisestä aterioinnista. Toisaalta osallisuuteen liittyvät myös vaikutusmahdollisuudet ja itsemääräämisoikeus: onko iäkkäällä vapaus valita eri aterioista tai päättää ateriarjymistään. On myös pieniä praktisia tehtäviä, joihin iäkkäät itse voivat osallistua. Esimerkiksi ruoan valmistaminen on senkaltaista arjen osallisuutta, joka pitää usein esimerkiksi kotona asuvien iäkkäiden toimintakykyä yllä ja luo kokemuksia kykenemisestä. Tämän kaltainen arjen toiminnallisuus edistää monilla tavoin iäkkään toimintakykyä ja vahvistaa hyvän ravitsemuksen vaikutuksia. Kun iäkäs on toimelias ja liikkuu, se lisää energiankulutusta ja ruokahuua sekä parantaa tätä kautta aineenvaihduntaa. Nämä heijastuvat puolestaan iäkkään terveydentilaan. (Ikääntyneiden ravitsemussuosituksat 2013; Suominen 2014, 244.)

Usein kun senioreilta tiedustellaan ajatuksia hyvistä vanhushpalveluista, nousevat esiin itsemääräämisoikeus, valinnanvapaus, osallisuus ja näihin liittyen hyvä, omia makumieltymyksiä noudatteleva ruoka. Edellä mainitut tulevat olemaan tulevaisuudessa tärkeitä kysymyksiä kun suunnitellaan ikäihmisten palveluita. Muun muassa Kuluttajatutkimuskeskus on tutkinut senioreiden ajatuksia heille suunnatuista ruokapalveluista. Tutkimukseen osallistuneet arvostivat valinnanvaihtoehdot ja mahdollisuuksia yksilölliseen ja vaihtelevaan syömiseen. (Tuorila & Järvelä 2012, 48-49.) Vastaavia tuloksia raportoi muun muassa West ym. (2003). Heidän tutkimuksessaan hoivakodissa asuvat ikäihmiset mainitsivat ruokapalveluissa kymmenen tärkeimmäksi koetun tekijän joukossa muun muassa vaihtelevan ruokalistan ja makumieltymysten kunnioituksen. Lisäksi Carrier ym. (2009) tutkimuksessa vapaus ja itsenäisyys ruokailussa (esimerkiksi mahdollisuus hakea ruokaa aterioiden välillä ja erityisten, toivottujen ruokien saaminen sukulaisilta ja ystäviltä) oli yhteydessä ikäihmisten elämälää-

tuun. Valtaa vanhuus-kampanjan kyselytutkimuksessa eräs vastaaja visioi puolestaan omaa tulevaa vanhuuttaan seuraavasti: ”Oma tukiverkosto ja tarpeeni mukaiset palvelut kotiin, nautintoja maksimoimalla, hyvää ruokaa, kulttuuria, seuraa, jne.” (Kuikka 2012, 29.)

2.3 Makutottumukset ja ruokailuun liittyvät ongelmat

Eletty elämä ja totutut tavat vaikuttavat väistämättä iäkkäiden ruokailutottumuksiin ja makumieltymyksiin. Iäkkäiden aiemmat elämänvaiheet heijastuvat ruokaa koskeviin arvostuksiin ja siihen, millaisia ruokakulttuurisia tapoja iäkkäät ovat omaksuneet tai miten erilaiset ruoat koetaan. Olemme sitä mitä syömme, pätee myös tässä mielessä. Ruoka on osa kulttuuria ja kokemusta elämän jatkuvuudesta.

Ruoka tuo iäkkäille usein mieleen muistumia elämäntaitekohdista. Ruokiin ja ruokailuun liittyy myös monia rituaaleja. Esimerkiksi juhlapyyhiin liittyvät traditiot välittävät elämyksen juhlan tunnusta. Suomalaisten ruokailutottumukset ovat kuitenkin muuttuneet huomattavasti viimeisten vuosikymmenten aikana. Ruokakulttuuriin on tullut uusi vaikutteita ulkomailta ja terveystieteen myötä suomalaisten ruokailutottumukset ovat muuttuneet aiempaa terveellisemmiksi. Iäkkäille on usein silti tärkeää saada aterialle vanhan ajan makuja ja he arvostavat perinneruokia.

Ruokailun monista elämänlaadullisista merkityksistä huolimatta ruokailuun liittyy iäkkäillä usein erilaisia ongelmia. Monet vanhukset ovat hoivakodeissa aliravittuja. Vaikka ruokaa olisi riittävästi tarjolla, ruoka ei vain välttämättä maistu. Synnä voi olla, että ruoka ei noudata iäkkään aiempia makutottumuksia, minkä vuoksi ruoka ei maistu mieluisalta. Toisaalta heikkoon ruokahalun voi olla monia muitakin syitä. Ruokahalua voivat heikentää vanhuksen yleiskunnon heikkous ja perussairaudet. Myös lääkkeet vievät usein ruokahalun. Ikääntymiselle on ominaista, että makuaisti heikentyy, jolloin ruoka ei enää maistu samalta. Edellisten tekijöiden ohella myös yksinäisyys ja masennus voivat viedä iäkkäältä ruokahalun. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010.) Muun muassa Johnson ja Fischer (2004) ovat todenneet, että yksin syöminen ja yksinäisyys lisäävät laihtumisriskiä ja heikentävät vastustuskykyä sekä altistavat sairauksille. Toisaalta henkilö, jolla on ongelmia syömisessä, häpeää helposti itseään syödessään muiden seurassa ja siksi hän jättää syömättä. Ikääntyminen tuo tullessaan myös monenlaisia fyysisiä muutoksia, jotka vaikuttavat ateriointiin. Iäkkään liikkeet saattavat olla kömpelöitä, voi olla vapinaa ja osalla sairauksia, joihin liittyy usein hahmotus- ja koordinaatiovaikeuksia. Nämä kaikki vaikeuttavat itsenäistä syömistä. Ruokailua voivat hankaloittaa myös esimerkiksi huonot hammasproteesit tai nielemisongelmat. (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010.)

Usein näihin edellä mainittuihin ruokailun ongelmiin pyritään puuttumaan muokkamalla itse ruokaa: maustamalla, täydentämällä ja soseuttamalla ruokaa, syöttämällä tai kiinnittämällä ateriarvomeihin huomiota. Ruokahaluun ja ruokailun sujumiseen vaikuttavat silti myös muut asiat, kuten osallisuus, toiminnallisuus ja elämänhalu.

2.4 Terveellisyys

Edellisten ohella ruoan terveystarvot ovat yksi hyvän ruokailun mittari. Iäkkäiden hyvältä ruokailulta tulee edellyttää sitä, että se on paitsi maittavaa myös ravintoarvoiltaan täysipainoista ja monipuolista ravintoa. Neljänsosalla vanhainkotien asukkaista ja palvelutaloissakin joka kymmenellä iäkkäällä asukkaalla ravitsemustilan on havaittu heikenneen. Ongelmat ravitsemustilassa ovat yhteydessä muun muassa vähäiseen syömiseen. (Soini, Suominen, Muurinen, Strandberg & Pitkälä 2011, 765-6.) Syödyn ruoan määrän on havaittu lisääntyvän, kun iäkäs saa mahdollisuuden valita ruokansa. Siksi ruokapalvelujen suunnittelussa tulisi ottaa huomioon iäkkäiden mieltymykset ja tottumukset. (Ravitsemussuosituksen ikääntyneille 2010, 25.)

Ruuan terveellisyysnäkökulmiin liittyy lisäksi monia yhteisöllisiä ja kulttuurisia tekijöitä. Ruokailun puitteet vaikuttavat siihen, miten terveellisesti tai monipuolisesti iäkkäät syövät. Kuten edellisessä kappaleessa mainittiin, yksin syövien kotona asuvien iäkkäiden ruokailutottumusten on havaittu yksipuolistuvan (mm. Gustafsson & Sidenvall 2002). Hyvässä seurassa ja hyvällä mielellä ruoka maistuu. Sitä, miten ruokailutilanteessa vaikuttavat yhteisölliset tekijät lopulta heijastuvat iäkkäiden ruokailun terveellisyteen, on tutkittu vähän.

Ikäihmisten ruokakulttuuriin ja makumieltymyksiin sekä terveystietoisuuteen liittyviä asioita on tutkittu ruokailun yhteisöllistä aspektia enemmän. Nykypäivän ikääntyneistä vanhimpien ikäpolvien, neljäs-ikäläisten, ruokailutottumukset ovat perinteisesti olleet yksipuoliset. Vihannesten ja kasvien käyttö on ollut niukkaa. Nykyään ikääntyneet kiinnittävät jo huomiota ruoan terveellisyteen. Eläkeikäiset syövät muun muassa kasviksia, hedelmiä ja marjoja aiempaa enemmän. Näin ollen terveellisyydestä on tullut arvo, jota myös iäkkäät vaativat hyvältä ruokailulta. Muun muassa Finnravinto 2012 -tutkimuksen mukaan 65 – 74 -vuotiaista miehistä jopa 69 prosenttia ja naisista 86 prosenttia oli syönyt tuoreita kasviksia tai kasvissalaattia edellisten kahden vuorokauden aikana (Helldán ym. 2012, 34).

Riippumatta aiempien elämänvaiheiden ruokailutottumuksista ruokailun terveellisyystekijät korostuvat ikääntyessä, koska ravitsemushoito on monien sairauksien hoidossa tärkeä osa kokonaisuhoitoa. Se voi olla joidenkin sairauksien keskeinen tai jopa ainoa hoitomuoto (Ravitsemushoito 2010, 16.) Tällaisia ovat esimerkiksi keliakia,

munuaisten vajaatoiminta ja diabetes (Kylliäinen 2012, 449; Pikkarainen 2012, 426). Terveellisen ruokavalion noudattaminen on tärkeää myös suomalaisille tyypillisten kansansairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Näin ollen ruoan terveellisyys on tärkeä arvo. Oma kysymyksensä silti on, millä keinoin eri ikäryhmät saadaan ruokailemaan terveellisesti tai mitkä itse ruokailutilanteeseen liittyvät olosuhdetekijät tuottavat terveellisiä tai epäterveellisiä ruokailutottumuksia ja miten nämä ovat yhteydessä iäkkäiden elämänlaadullisiin ulottuvuuksiin.

2.5 Ruokailun esteettis-kokemuksellinen kokeminen

Ruokailu tapahtuu aina jossain tilassa. Tilaan liittyvät esteettiset tekijät vaikuttavat merkittävästi ruokailukokemukseen ja jopa ruokahaluun (Wikby & Fägerskiöld 2004). Hujala ja Rissanen (2013, 114- 129) puhuvat tässä kohdin myös hyvinvoinnin esteettisestä kokemuksellisuudesta. Esteettinen kokemuksellisuus esimerkiksi hoivakohteissa syntyy usein pienistä, immateriaalista tekijöistä kuten äänimaisemasta, näkymistä ja tuoksuista, jotka luovat kodikkuutta.

Hajut, äänet ja näkymät ovat osa ruokailutapahtumaa. Kukut tuovat kodikkuutta. Maukkaat ruuan hajut houkuttelevat nälkää esiin, muistuttavat syömisestä ja innostavat ateriaomaan (Suominen 2014, 143). Hälyinen äänimaailta häiritsee miellyttävää ruokailuhetkeä ja rauhallinen, omaa elämäntapaa kunnioittava äänimaailma tekee ruokailusta miellyttävää.

Wikbyn ja Fägerskiöldin (2004) mukaan ruokahaluun vaikuttavat mieliala, henkilökohtaiset arvot, kokonaisuus, ruoka sinänsä (maku, hyvin valmistettu, perinneruokaa, mieliaruokaa), ruokailuympäristö (näköala, huonekalut, tekstiilit, värit, kukat, kynttilät ja äänet, hiljaisuus ja rauha) ja seurassa syöminen.

Myös ikääntyneiden ravitsemussuosituksissa korostetaan ruokailun esteettisiä elementtejä. Kaunis kattaus, tavalliset lautaset, lasit ja ruokailuvälineet ovat tärkeitä hyvän ruokahetken elementtejä. Ne luovat kodikkuutta. Koska hoivakotien asukkailla on vain vähän mahdollisuuksia ulkoilla luonnossa, myös näkymillä vaikkapa kauniiseen luontoon on merkitystä, ne luovat ruokailuun viihtyisää tunnelmaa (Leminen 2009, 44).

Moniaistisuutta voidaan hyödyntää myös ruokailutilanteita rauhoitettaessa. Muistisairailta esiintyy helposti levottomuutta aterioilla. Se voi häiritä syömistä ja muut asukkaat kokevat sen helposti ahdistavana. Whear ym. (2014) identifioivat neljä tapaa vähentää muistisairaiden levottomuutta ruokaillessa. Näitä olivat musiikki, muutokset ruuan tarjoilussa, ruokailuympäristön muutokset ja keskustelu. Monet näistä, muun muassa musiikki ja ruokailuympäristö, liittyvät juuri ruokailun estetiikkaan.

Frankowski ym. (2011, 42-43) korostavat myös yleisemmin ruokasalin merkitystä ja funktioita hoivakotien asujille. Ruokasali tilana kerää samoja ihmisiä yhteen monta kertaa päivässä. Ruokasali jäsentyy usein hoivakotien sosiaalisen toiminnan ytimenä. Ruokasali on paikka, jossa kokoonnutaan ja keskustellaan. Tämä vuorovaikutus yhteisissä tiloissa auttaa asukkaita sopeutumaan ja hyväksymään hoivakotiasumisen kotina. Ruokailutila on juuri se tila, joka selkeimmin ilmentää yhteisöllistä asumista. Esimerkiksi vierailut toisten asujien huoneissa ovat usein harvinaisia. Muita tavataan yleisissä tiloissa, usein ruokasalissa. Useimmat tulevat sinne mielellään, koska ruokasali antaa mahdollisuuden seurustella muiden kanssa.

Ruokailutilan voidaan ajatella toimivan eräänlaisena torina tai kotikeittiönä, jossa vaihdetaan mielipiteitä; valitetaan ruuasta, kuullaan muiden asukkaiden perhekuulumisia, keskustellaan säästä, saadaan tietoa muiden asukkaiden toimintakyvystä sekä siitä, ketkä työntekijät ovat työvuorossa. (Frankowski ym. 2011, 43-44; Kts. myös mm. Koivula 2013, 62.) Nämä kaikki tyydyttävät asukkaiden emotionaalisia tarpeita kuulua joukkoon ja pysyä kartalla siitä, mitä talossa tapahtuu. Näin ollen ruokailu/ruokailutila on myös paikka, jossa asukkaat voivat jollain tapaa harjoittaa kontrollia. Ruokailutila tilana on näin ollen iäkkäille hoivakotiasujille paljon muutakin kuin vain tila ateriointiin, siksi tilan kodikkuuteen ja estetiikkaan on syytä kiinnittää huomiota.

2.6 Hyviä käytäntöjä

Hollannista ja Ruotsista on löydettävissä kiinnostavia esimerkkejä, joissa ruokailu ja ruokakulttuuri on toteutettu iäkkäiden palveluissa omaleimaisesti ja innovatiivisesti. Ruokailua, kuten muutakin iäkkäiden asumista ja elämistä, on kehitetty asiakkaiden yksilöllisiä elämäntapoja, asiakaslähtöisyyttä ja yksilöllisyyttä kunnioittaen. Nämä ratkaisut ovat usein osoittautuneet myös kustannustehokkaiksi ja kuntouttaviksi. (Vauramo 2013; Anderzhon, Hughes ym. 2012.) Muun muassa Hollanissa Hogeweykin dementia-yksikössä iäkkäiden omaa elämää on kunnioitettu luomalla puitteet ja myös ruokailukäytännöt, jotka noudattelevat iäkkäiden aiempaa elämäntapaa. Dementiayksikköön on luotu kahdeksan erilaista elämäntapaa noudattelevaa asumispalveluratkaisua. Jossain yksikössä asunnot on sisutettu yläluokkaisesti ja ruoka tarjoillaan asukkaille. Maalaiselämää kunnioittavassa yksikössä asukkaat voivat osallistua ruuanlaittamiseen. Muita hoivatyylejä ovat muun muassa kulttuuriarvoja, kaupunkielämää, kristillisyyttä tai indonesialaista elämäntyyliä noudattava hoiva ja asuminen. Asukkailla on mahdollisuus liikkua alueella ja käydä myös esimerkiksi kaupassa. (Anderzhon ym. 2012, 148.)

Eloisaikä-hankkeen matkaraportissa kuvataan Tanskassa kehitettyjä palveluasumisen ratkaisuja, jossa panostetaan kodikkaaseen yhdessä oloon ja tunnelmaan, ”hyggeen”. Tavoitteena on kodinomaisuus, jossa asukkaat voivat osallistua toiminnan suunnitte-

luun. Esimerkiksi aterioita suunnitellaan yhdessä. Ruokailutilanteissa keskustellaan jokapäiväisistä asioista sekä istutaan kiireettömästi yhdessä. Asukkaiden toiveet ja tarpeet pyritään ottamaan huomioon arjen toiminnassa. Asukas saa esimerkiksi nukkua niin pitkään kuin haluaa. Palvelutalossa järjestetään yhdessä myös juhlia ja iltaa voidaan istua yhdessä tuttavien kanssa. Ajatuksena on luoda sellaista arkea, joka kunnioittaa asukkaan itsemääräämisoikeutta ja yhdessä oloa. (Kairesalo 2013; Eloisa ikä Tanskan matkaraportti.)

Myös Suomesta löytyy hyviä käytäntöjä, joissa iäkkäiden asumispalveluyksiköiden laatua on parannettu yksiköiden ruokakulttuuria kehittämällä. Yhtenä edelläkävijänä voidaan pitää Roihuvuoren palvelukeskusta, jolle Helsingin kaupunki myönsi vuonna 2012 kunniamaininnan ruokakulttuurin kehittämistä. Roihuvuoren palvelukeskuksessa ruokailussa korostetaan yhteisöllisyyttä. Roihuvuoressa pöydät katetaan kauniisti ja tarjoillaan tarjoiluastioissa. Työntekijät syövät asukkaiden seurassa ja asiakkaat saavat itse ottaa annoksensa. Roihuvuoressa järjestään teemapäiviä ja joskus valmistetaan myös ruokaa yhdessä. Näillä toimilla on saatu luotua rauhallisia, asukkaan toimintakykyä aktivoivia ja sosiaalisia kontakteja vahvistavia ruokailuhetkiä. (Vanhusverkosto Utiskirje 11.10.2012; Kotiranta & Haavisto 2013.)

Vanhustyön keskusliiton Neljän polven treffit-haastekampanjassa on etsitty hyviä ruokailukäytäntöjä, joissa toteutuu eri ikäpolvien kohtaaminen. Tällainen on muun muassa helsinkiläisen Kallio-liikkeen järjestämä Korttelikeittiö-tapahtuma, joka palkittiin kampanjassa ruokasarjan parhaana. Korttelikeittiö-tapahtumassa on kutsuttu asukkaita yhteisen pöydän ääreen kerran kuussa syömään lahjoitetuista elintarvikkeista valmistettua päivällistä. Tapahtuma on toteutettu talkoovoimin ja siihen on osallistunut eri-ikäisiä ihmisiä lapsiperheistä iäkkäisiin. Yhteisiä ruokahetkiä on rikastettu musiikkiesityksin. Muita palkittuja innovatiivisia ansiokkaita tapahtumia ovat olleet vantaalainen Koivukylän vanhustenkeskuksen organisoima ”Neljän polven pullatalokoot” ja kajaanilaisen palvelutalo Onnela-kodin sadonkorjuujuhlaa Kirjokannen päiväkodin väen kanssa. (Ruokatreffit hyvä tapa tavata tuttuja tai tuntemattomia 2013.)

Loppukiri-yhteisöasuminen edustaa puolestaan senioreiden aktiivisesti itse rakentamaa yhteisöllisen asumisen mallia. Loppukiri on Arabianrantaan rakennettu yhteisöllisen asumisen kerrostalo senioreille. Asujien ikäjakauma on laaja 54-88 vuotta. Loppukirissä kaikki asukkaat asuvat omissa osakkeissaan, mutta muun muassa ruokaa tehdään yhdessä erillisissä työryhmissä. Ne valmistavat vuorollaan aterian kaikille ruokailuun ilmoittautuneille ruokailijoille. Senioritalossa ei ole erikseen työntekijöitä vaan asukkaat itse huolehtivat mm. ruuanvalmistuksesta, tukkukaupassa käynnistä ja muista keittiötoimista yhdessä. Ruokalistat suunnitellaan aina pari viikkoa aiemmin. Ruokalistoilta löytyy hyvin monenlaisia ruokalajeja: yhden viikon aikana muun muassa lohikeittoa, lihamureketta, poronkäritystä, pietarilaista lohiseljankaa ja maa-artistokakeittoa. Tarjolla on aina sekä liha- että kasvisvaihtoehto. Päivällisellä asuk-

kaat pääsevät nauttimaan yksilöllisistä aterioista, kattauksista ja ruokavalinnoista. Yhteinen ruokahetki on koettu asukkaille tärkeäksi kohtaamisen ja vuorovaikutuksen areenaksi. (Dahlström 2009, 157-168.)

3 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Nautinnollista ruokailua –hankkeessa tutkimme sitä, mitä on tai voisi olla iäkkäiden hyvä ruokailu laitoksissa ja kotona. Millaisia asioita iäkkäät itse toivovat ruokailulta ja mikä on muiden toimijoiden, työntekijöiden, näkökulma asiaan. Ruokailutilanteita voidaan pitää toistuvuudessaan keskeisenä arjen jäsentäjänä, mitä myös iäkkäät itse arvostavat arjessaan merkityksellisinä.

Johtoa jatuksemme oli, että iäkkäiden hoivaan liittyvissä ruokapalveluissa on olemassa paljon hyviä käytäntöjä, mutta myös kehitettävää. Iäkkäille suunnatut ruokapalvelut sijaitsevat usean ammattikunnan rajalla ja niiden toteuttaminen edellyttää siten ravitsemis- sekä sosiaali- ja terveysalan henkilökunnan saumatonta yhteistyötä. Niinpä ruokailussa toteutuu parhaimmillaan moniammatillisuudesta syntyvä innovatiivisuus, kun eri alan ammattilaiset tuovat siihen oman osaamisensa. Pahimmillaan se voi tarkoittaa silti sitä, että ruokailutilanteet koetaan ammatillisesti eräänlaiseksi harmaaksi alueeksi, ei kenenkään maaksi, kun kukin ammattikunta jäsentää päätehtävänsä varsinaisen ruokailutilanteen ulkopuolelle.

Kolmas näkökulma liittyy itse ruokailun laajempaan kontekstiin, eli hoivaan: Kun ruokailu toteutuu iäkkäiden hoivan alueella, ruokailutilanteiden tulisi heijastaa yleisesti iäkkäiden palveluihin liitettyjä arvoja ja periaatteita, kuten asiakaslähtöisyyttä, osallisuutta, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämistä, yksilöllisyyttä, yhteisöllisyyttä ja kodinomaisuutta, jotka kaikki sisältyvät ajatukseen hyvästä vanhenemisesta. Tarkastelimmekin, miten nämä toteutuvat iäkkäiden ruokailun järjestämisessä tällä hetkellä, millaisia hyviä käytäntöjä on löydettävissä ja toisaalta miten iäkkäiden ruokailuun tai ruokapalveluihin liittyviä moniammatillisia toimintakäytäntöjä voitaisiin uudistaa suomalaisissa vanhustalupalveluissa siten, että nämä periaatteet yhä paremmin ja konkreettisemmin toteutuisivat hoivakotien tai kotona asuvien ikäihmisten arjen ruokailutilanteissa.

Selvityksen empiirinen aineisto on kerätty hankkeen yhteistyöorganisaatioista heidän asiakkaitaan ja työntekijöitään haastatteleamalla. Tutkimusta varten haastateltiin ikäihmisiä seitsemässä erilaisessa hoivayksikössä sekä viittätoista omaa omaistaan kotona hoitavaa omaishoitajaa. Lisäksi haastateltiin kyseisten vanhustalupalvuorganisaatioiden henkilökuntaa (sekä sosiaali- ja terveydenhuollon että ravitsemispalvelualan henkilöstöä) sekä muita ruokaketjun osapuolia, eli hankkeessa mukana olleiden elintarvikealan yrityksen sekä tukkupalveluyrityksen edustajia, ja kuultiin heidän näkemyksiään vanhusten laitos- ja avohuollon ruokailuun liittyvistä käytännöistä, ongelmista ja onnistumisista. Lisäksi haastattelimme samoista teemoista viittä kaupallista lounas-toimijaa.

Pääpaino raportissa on haluttu antaa hyvälle käytännölle ja etenkin iäkkäiden omille näkökulmille. Toisaalta raportissa ei ole haluttu sulkea silmiä myöskään ruokailuun liittyviltä haasteilta tai ongelmilta. Kaikissa yksiköissä sekä asukkaat että työntekijät toivat onneksemme monipuolisesti esille niitä moninaisia kokemuksia ruokailusta, joita heillä oli. Saimme kerättyä onnistumisia ja yksiköiden hyviä käytäntöjä, mutta saimme kuulla myös kipeistä haasteista.

Ruokailukäytäntöjen ja kokemusten moninaisuutta lisäsi se, että hoivayksiköt olivat keskenään hyvin erityyppisiä. Osassa yksiköitä jo lähtökohtaisesti koettiin, että ruokailu on järjestetty heillä hyvin ja ruokailua pidettiin yksikön vahvuutena. Toisissa ruokailussa koettiin olevan monia ongelmakohtia. Pääsääntöisesti voidaan silti sanoa, että jokaisesta yksiköstä löytyi sekä hyviä käytäntöjä että kehitettävää. Mukana oli sekä julkisia että yksityisiä hoivayksiköitä. Myös ruoan valmistus oli organisoitu monella tavalla: Osassa ruoka tehtiin hoivayksikössä. Kahdessa paikassa hoivatyöntekijät valmistivat ruuan. Yhdessä yksikössä oli erillinen keittäjä, joka osallistui kuitenkin myös hoivatyöhön, eli hänellä oli sekä hoiva-alan että ruokapalvelualan tutkinto. Yhdessä yksikössä oli oma keittiö ja siellä työskenteli keittäjä, jonka vastuulla oli vain ruuan valmistaminen. Kahdessa yksikössä ruoka tuotiin puolestaan ulkopuolelta, toisessa kaupungin keittiöltä (joka tosin sijaitsi samassa rakennuksessa) ja toisessa pitopalvelu toimitti ruoan yksikköön.

Myös asukasmääriltään yksiköt erosivat toisistaan. Mukana oli yksi perhehoitokoti, neljä erikokoista hoivakotia sekä kaksi dementiakotia isommasta palvelukeskuksesta. Yksiköiden asukasmäärät vaihtelivat yksiköittäin neljästä asukkaasta reiluun 40. Myös asiakkaiden toimintakyky vaihteli paljon. Osassa yksiköitä asukkaat olivat suhteellisen omatoimisia. Toisissa asukkaiden toimintakyky oli jo hyvinkin heikko, jolloin merkittävä osa asukkaista tarvitsi apua ateriointiin ja osaa syötettiin myös vuoteeseen. Nämä kaikki edellä mainitut tekijät vaikuttivat siihen, että kokemukset ruokailusta olivat hyvin vaihtelevia. Kokemuksiin sisältyi sekä tyytyväisyyttä ja ylpeyttä tehdystä työstä että kokemuksia kiireestä ja kipakoita näkemyksiä vanhusten hoidon ja ruokailun nykytilasta.

3.1 Tutkimusaineisto

Tutkimusaineistot kerättiin teemahaastattelumenetelmällä, jota täydennettiin havainnoinnin ja fokusryhmäkeskusteluin. Teemahaastatteluihin päädyimme, koska se menetelmänä antaa tilaa haastateltavien omalle äänelle; tavoitteena oli saada esiin mahdollisimman rikasta kerrontaa sekä iäkkäiden että eri toimijatahojen kokemusmaailmasta. Teemahaastatteluiden etuna on, että menetelmä korostaa haastattelu-tilanteiden joustavuutta ja keskustelunomaisuutta. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 41- 48;

Ruusuvuori & Tiittula 2005.) Tämä koettiin erityisen tärkeäksi, koska tutkimusta varten haastateltiin myös iäkkäitä ihmisiä, joilla osalla oli myös jo muistisairauksia.

Teemahaastattelun periaatteena on, että siinä edetään tiettyjen teemojen mukaan, joita sitten täydennetään lisäkysymyksin. Tutkimushaastattelijan tehtävänä on ohjata haastattelunkulkua ja syventää haastateltavan esille tuomia näkökulmia. Teemahaastatteluun kuuluu kuitenkin selkeä haastattelurunko. Se luo ryhtiä haastatteluiden toteuttamiseen ja varmistaa, että jokaisen haastateltavan kanssa käydään läpi samat teemat. (Hirsjärvi & Hurme 2001.) Tämä on erityisen tärkeää silloin, kun aineistonkerääjinä toimii useita henkilöitä.

lääkälle esitetyt haastatteluteemat rakentuivat seuraavien teemojen ympärille; iäkkäiltä kysyttiin kokemuksia ruokailutavoista ja -rytmeistä, arkisten ruokailutilanteiden sujumisesta sekä heidän ruokailuun liittyvistä arvoistaan. Iäkkäiltä kysyttiin myös ruokaluun liittyvistä toiveista. Lisäksi kysyttiin iäkkäiden kokemuksia ruokailutilanteista ennen hoivakotiin muuttoa/aiemmassa elämässä sekä pyydettiin kertomaan ruokailuun liittyviä muistoja. Edellä mainittujen ohella kartoitettiin myös iäkkäiden ajatuksia kodikkaasta ruokailusta sekä heidän osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen liittyviä kokemuksiaan. Tämän lisäksi omaishoitajilta kysyttiin erikseen mm. heidän ruuan valmistukseen ja kaupassa käyntiin liittyviä käytäntöjään.

Työntekijähaastatteluissa kartoitettiin hoivan näkökulmasta hyvin samankaltaisia asioita kuin asukashaastatteluissakin. Henkilökunnalta kysyttiin yksikön ruokailurytmeistä, ruokailuun liittyvistä käytännöistä ja työntekijöiden roolista ruokailutilanteissa. Lisäksi tiedusteltiin, millaisia ovat yksikön ruokailuun liittyvät periaatteet ja miten nämä periaatteet kytkeytyvät hoivan yleisiin periaatteisiin: millä tavalla ruokailuissa toteutuvat senkaltaiset hoivaan keskeisesti liitetyt periaatteet, kuten esimerkiksi kodinomaisuus, valinnanvapaus, yksilöllisyys ja yhteisöllisyys. Lisäksi heiltä pyydettiin arvioita ruokailuun liittyvistä hyvistä käytännöistä ja ongelmakohtista.

Ravitsemispalveluiden näkökulmasta haastateltaessa haastattelun teemoina olivat ravitsemispalveluiden toteuttamisen nykyisen prosessin kuvaus käsittäen mm. tuotantotavan, hankinnat ja ruokalistasuunnittelun. Lisäksi kartoitettiin hoivayksiköiden asiakkaiden ja omaisten toiveiden kuulemista sekä asukkaiden osallistamista ruokapalvelun toimintoihin. Haastattelulla kartoitettiin myös henkilöstön ajatuksia ravitsemussuosittelusten merkityksestä ja niiden käytännön toteuttamisesta ikäihmisten ruokapalveluissa. Haastatteluissa keskusteltiin myös esteettisyydestä koskien itse ruokaa ja ruokailuympäristöä. Lisäksi kartoitettiin henkilöstön ajatuksia siitä, millaisia iäkkäiden ravitsemispalvelut voisivat parhaimmillaan olla.

Ruokapalveluketjun muiden toimijoiden haastatteluissa tavoitteena oli kartoittaa näkemystä iäkkäistä asiakasryhmänä sekä sitä, miten lounaskahvilat ja tavarantoimittajat

voisivat omalla toiminnallaan edistää ikäihmisten hyvinvointia ja mahdollistaa myös kotona asumista. Haastatteluteemoja olivat muun muassa iäkkäiden asiakkaiden toiveet ja tarpeet palvelulle, iäkkään asiakkaan huomioiminen palvelussa sekä fyysinen palveluympäristö. Muita teemoja olivat tulevaisuuden näkymät siitä, miten palvelua voisi kehittää iäkkäille sopivammaksi ja millaisia yhteistyömahdollisuuksia eri toimijoiden välillä voisi olla.

3.2 Haastattelujen toteutus

Eri toimijaryhmien haastattelut toteutettiin eri vaiheissa tutkimushanketta. Iäkkäiden haastattelut toteutettiin syksyllä 2013. Samassa yhteydessä haastateltiin jokaisesta hoivayksiköstä yhtä tai useampaa työntekijää avainhenkilöinä, että saatiin alustava käsitys yksiköiden ruokailuun liittyvistä käytännöistä. Hankkeen aineistonkeruu jatkui alkuvuodesta helmikuussa hoivakotien henkilöstön haastatteluilla ruokapalveluiden näkökulmasta. Pääosin maaliskuun aikana toteutettiin sitten ideoivat fokusryhmät hoivakodeissa. Elintarvikeketjun toimijoiden haastattelut toteutettiin huhti-touku-kuussa. Nämä päätettiin toteuttaa aikataulusyistä vasta fokusryhmien jälkeen ja osin myös siksi, että käytössä olisi sekä iäkkäiden että työntekijöiden näkemykset taustoittamassa näitä haastatteluja.

Syksyn 2013 aikana hoivayksiköissä haastateltiin yhteensä 50 asukasta tai heidän omaistaan. Näistä haastatelluista 33 oli naisasukkaan, 10 miesasukkaan ja seitsemän hoivakotiasukkaan omaisen haastatteluja. Hoivakotien asukkaiden keski-ikä oli korkea, noin 83,6 vuotta. Lisäksi haastattelimme viisitoista kotona omaa puolisoaan hoitavaa omaishoitajaa. Omaishoitajien keski-ikä oli 71,2 vuotta, heistä neljä oli miestä, loput olivat naisia. Ikäihmisten haastattelut toteutettiin siten, että sosiaali- ja terveysalan opiskelijat toimivat niissä tutkimushaastattelijoina ja heidät perehdytettiin etukäteen tähän tehtävään¹.

Käytännössä hoivakotien asukkaiden haastattelut toteutettiin siten, että tutkimushaastattelijat seurasivat hoivakotien arkea ja ateriointia joko kaksi tai kolme päivää, jolloin he sekä havainnoivat ateriatilanteita että toteuttivat myös haastattelut (Liitteet 1-2, 5). Haastattelut tehtiin tavallisimmin hoivakotiasukkaiden omissa huoneissa, koska se oli haastateltavalle tuttu ja turvallinen paikka osallistua haastatteluun. Asukkaiden huoneet olivat ennen kaikkea myös häiriötön miljöö haastatteluille. Muutama haastattelu tehtiin myös hoivakotien muissa tiloissa.

¹ Tutkimushaastattelijoina toimivat ansiokkaasti seuraavat opiskelijat: Hoivakotien asukkaita haastattelivat geronomi (AMK) -opiskelijat Outi Kokkinen, Janne Mäki-Petäjä, Ella-Maria Liimatainen, Sanna Saarela, Hanna-Leena Sillanpää, Suvu Sillanpää, Minttu Timo ja Heidi Vaaramaa sekä sairaanhoitajaopiskelijat Ellinoora Ahtoniemi, Sini Hautamäki, Laura Hyvärinen, Anne Niskala ja Ville Wuoti. Opiskelijat havainnoivat samalla myös hoivakotien ruokailutilanteita ja toteuttivat syksyn työntekijähaastattelut hoivakodeissa. Omaishoitajien haastatteluista vastasivat puolestaan geronomi (AMK)-opiskelijat Loviisa Aalto ja Taru Miettinen. Kiitos kaikille opiskelijoille ansiokkaasta työskentelystä!

Kotona asuvien puoliso-omaishoitajien haastattelut tehtiin kaikki omaishoitajien kodeissa. Omaishoitaja-aineisto perustuu pelkästään haastatteluihin (Liitteet 3-4). Itse haastattelutilanteet omaishoitajaperheissä toteutettiin omaishoitajien omia toiveita myötäillen. Vaikka tarkoituksena oli haastatella ensisijassa omaishoitajia, noin joka toisessa haastattelussa haastatteluun osallistui myös hoidettava puoliso. Haastattelut muodostuivat näin ollen käytännön syistä hyvin keskustelullisiksi tuokioiksi ja aineistossa kuuluu myös hoidettavien puolisoitten ääni.

Kaikki iäkkäiden haastattelut äänitettiin. Haastatteluihin käytetty aika vaihteli paljon. Yleisarviona voidaan sanoa, että omaishoitajien haastattelut muodostuivat laajoiksi ja sisällöltään erittäin rikkaiksi. Omaishoitajat kuvasivat monipuolisesti kokemuksiaan ruokailusta, ruokailuun liittyviä yksityiskohtia ja ongelmia. Omaishoitajat olivat selvästi valmistautuneet haastatteluihin ja haastatteluissa kerrottiin luottamuksellisesti ja avoimesti omasta elämästä, joita heillä ruokailuun ja ravitsemukseen liittyi. Omaishoitajien haastatteluille olikin ominaista tarinallisuus, omia kokemuksia tuotiin esiin rikkain esimerkein ja eräänlaisin minitarinoin omaishoitajan arjesta ja elämästä. Hoivakotien asukkaiden haastattelut eivät muodostuneet ajallisesti tai sisällöltään yhtä laajoiksi. Niitä voidaan luonnehtia silti eräänlaisiksi matkoiksi iäkkäiden hoivakotiasukkaiden tapaan jäsentää ruokailua ja arkea hoivakodissa. Osa haastateltavista vastasi terävästi kysytyihin kysymyksiin. Osa kärsi jo muistisairauksista, mikä heijastui myös haastatteluihin. Tällöin haastateltavat saattoivat aika-ajoin siirtyä ajatuksiinsa entisaikoihin. Joskus vastaamisessa ilmeni epävarmuutta, vaikeuksia ymmärtää joitakin kysymyksiä tai kysymyksiin saatettiin vastata lyhytsanaisesti. Haastattelijoilta vaadittiinkin taitoa asettua iäkkään haastateltavan maailmaan. Haastattelut kertoivat kuitenkin muistisairaiden tavasta jäsentää ja kokea asioita. Muistamattomuudesta huolimatta saimme arvokasta tietoa iäkkäiden ruokailuun liittyvistä arvoista ja heille tärkeistä asioista.

Työntekijähaastatteluissa halusimme saada ensisijassa käsityksen hoivayksiköiden käytännöistä (Liite 6). Lisäksi toivoimme ideoita siitä, miten ruokailua voisi kehittää. Työntekijäryhmien haastattelut ajoittuivat eri vaiheisiin projektia. Kuten jo aiemmin mainittiin, ruokailukäytäntöjä hoivan näkökulmasta kartoitettiin lyhyesti syksyllä 2013, jolloin kaikista mukana olevista yksiköistä haastateltiin myös yhtä tai useampaa työntekijää. Haastattelijoina toimivat näissä haastatteluissa samat sosiaali- ja terveysalan opiskelijat, jotka toteuttivat iäkkäiden haastattelutkin. Asukashaastatteluiden tapaan haastattelut toteutuivat teemahaastatteluina ja ne toteutettiin projektiryhmässä suunnitellun teemahaastattelurungon avulla. Ruokapalvelunäkökulmaa kartoitettiin haastatteluina tammikuussa 2014 ja ne kerättiin osana ravitsemisalalan opiskelijan opinnäytetyötä (Liite 7). Hoivakotien työntekijöitä haastateltiin toisen kerran myös maaliskuussa 2014. Ne toteutettiin fokusryhmähaastatteluina. Näiden toteutuksesta vastasi hankkeen projektipäällikkö Katariina Perttula. Haastatteluissa keskityttiin työntekijöiden ajatuksiin ruokailun kehittämisestä. Haastatteluissa hyödynnettiin syksyn asukas- ja

työntekijähaastatteluissa nousseita tuloksia, jotka toimivat haastattelujen jäsentäjinä. Ruokapalveluketjun muiden toimijoiden; lounasravintoloiden esimiesten ja tavarantoimittajien, haastattelut toteutettiin huhti – toukokuussa 2014 (Liitteet 7-9). Haastattelijana näissä haastatteluissa toimi yksi hankkeen tutkijoista, lehtori Riikka Kaukonen. Haastatteluissa haastateltiin viiden eri lounaskahvilan esimiehiä. Lisäksi haastateltiin yhtä tukkutoimijaa sekä yhtä leipomoyrittäjää. Sekä ruokapalvelutyöntekijöiden että lounasravintolatyöntekijöiden ja tavarantoimittajien haastattelut toteutuvat teemahaastatteluina ja ne toteutettiin projektiryhmässä suunnitellun haastattelurungon avulla. Kaikki haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin analysointia varten.

3.3 Tutkimusaineiston analyysi

Kertynyt tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin ydinajatuksena on edetä analyysissä asteittain empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. (Kiviniemi 2007, 79–80.) Analyysitapaa kuvataan usein karkeasti kolmevaiheiseksi prosessiksi, joka sisältää aineiston pelkistämisen, klusteroinnin tai luokittelun ja abstrahoinnin prosessit. Pelkistettäessä tutkimusaineistosta karsitaan ensin epäolennainen pois. Aineisto tiivistetään ja pilkotaan osiin, jolloin aineistoa voidaan myös koodata. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–110; Miles & Huberman 1994). Luokittelussa tutkittavaa ilmiötä jäsennetään ja tulkitaan osissa vertailemalla aineiston eri osia toisiinsa, jonka jälkeen siirrytään varsinaiseen aineiston tulkintaan. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 147–148.)

Nautinnollista ruokailua -hankkeen aineiston analyysiprosessin voidaan ajatella noudattelevan karkeasti tämänkaltaista lähiluennan, pelkistämisen, luokittelun ja abstrahoinnin sykliä. Koska aineiston analysoijina oli useita henkilöitä, aineistoa luettiin ensin yhteistyössä läpi useista eri näkökulmista, jotka tiivistettiin yhteiseen matriisiin. Tämän jälkeen aineistosta muodostettiin kategorioita, jonka mukaisesti kukin tutkija luki ja luokitteli aineistoa tarkemmin uudelleen. Aineiston karkean luokittelun jälkeen eri tutkijoiden jäsentämää analyysia myös yhdisteltiin. Näin toimittiin etenkin iäkkäiden haastatteluaineiston kohdalla. Koska aineisto oli laaja, aineistoa muunnettiin jonkin verran myös numeeriseen muotoon ja laskettiin muun muassa mainittujen ruokien määriä sekä ruokamuistojen kohdentumista. Työntekijä- ja havainnointiaineistojen analyysi perustui pitkälti asukasaineiston luentaan ja ne muodostivat eräänlaisen oman uuden kerroksen ensin analysoiduille iäkkäiden haastatteluiden analyysille ja tulkinnalle. Ruokapalveluketjun muiden toimijoiden aineisto analysoitiin omana kokonaisuutenaan. Näissä analyysiprosessin jäsentäjänä toimivat teemahaastattelun sisällöt.

Aineistosta nousseet analyysikategoriat liittyivät muun muassa iäkkäiden kokemuksiin ruokailun kodikkuudesta, sosiaalisuudesta, valinnanvaihtoehtoista ja osallisuudesta, ruoan terveystieteistä sekä mieliruoista ja ruokamuistoista. Niinpä tuloksia raportoidaan seuraavissa luvuissa näiden jäsenysten mukaisesti.

Projektitiimin toteuttaman sisällönanalyysin lisäksi aineistoa analysoitiin myös usean eri opinnäytetyön aineistona. Geronomi (AMK) -opiskelija Suvi Sillanpää analysoi hoivakotien asukkaiden kokemuksia ruokailutilanteista opinnäytetyössään ”Ikäihmisten kokemuksia ruokailutilanteista asumisyksiköissä”. Geronomi (AMK)-opiskelija Loviisa Aalto analysoi omaishoitajanäkökuja opinnäytteessään ”Omaishoitajien kokemuksia arjen ruokailutilanteista”. Geronomi (AMK) -opiskelijat Minttu Timo ja Sanna Saarela pureutuivat puolestaan iäkkäiden ruokamuistoihin opinnäytteessään ”Mummi mitä on jälkkärinä? Kerro jo.” - Iäkkäiden muistoja perheen ruokailuhetkestä”. He tarkastelivat ruokamuistoja perhepuhunnan näkökulmasta. Neljäs opinnäytetyö kytkeytyy ruokapalvelunäkökuja. Restonomi (AMK) -opiskelija Marja Pulkkinen analysoi ruokapalveluiden näkökulmasta kerättyä aineistoa opinnäytteessään ”Ikäihmisten hoivakotien ruokapalvelut hoivakotien ruoan valmistuksesta vastaavien työntekijöiden kokemana”. Nämä kaikki neljä opinnäytetyötä olivat taustoittamassa aineiston analyysia.

Seuraavissa luvuissa tarkastellaan projektitiimin analysointisabluunan mukaisesti iäkkäiden ja eri henkilöstöryhmien ruokailulle antamia merkityksiä ruokailun merkitysten, sosiaalisuuden, osallisuuden, makumuistojen sekä terveellisuuden ja kodin tai hoivakodin ulkopuolisen aterioinnin näkökulmista. Ensin tarkastellaan ruokailua ruokailun merkitysten ja kodikkaan ruokailun näkökulmasta. Tämän jälkeen siirrytään tarkastelemaan ruokailua esteettis-kokemuksellisena tilanteena. Kolmas laajempi osio liittyy ruokailun sosiaalisuuteen. Luvussa tarkastellaan, mikä merkitys ruokailun sosiaalisilla ulottuvuuksilla on iäkkäille. Tämän jälkeen kuvataan ruokailua yksilöllisyyden ja osallisuuden näkökulmista, jonka jälkeen siirrytään iäkkäiden mieliruoikiin ja ruokamuistoihin. Viimeisenä laajempuna osiona tarkastellaan vielä ruoan terveystieteitä ja terveellisyttä. Raportissa kuvataan myös iäkkäiden mahdollisuuksia kodin tai hoivakodin ulkopuoliseen ateriointiin, jonka jälkeen seuraa tärkeä luku siitä, millaisia hyviä käytäntöjä hoivayksiköistä tai kotiruokailusta oli löydettävissä ja millaisia ongelmia tai kehittämisaieita hoivayksiköiden työntekijät ja asukkaat sekä kotona asuvat iäkkäät ruokailutilanteista identifioivat. Lopuksi tarkastellaan ruokaketjun muiden toimijoiden näkökuja iäkkäistä asiakkaina sekä ajatuksia iäkkäille suunnattujen palveluiden kehittämisestä.

Raportissa kuvataan siis ensin ruokailua ja ruokailutilanteita iäkkäiden itsensä ja iäkkäiden palveluissa toimivien sosiaali-, terveystiete- ja ravitsemispuveluiden henkilökunnan näkökuja. Tämän jälkeen siirrytään ruokaketjun muiden toimijaryhmien ajatuksiin iäkkäiden ruokailun kehittämisestä.

Tutkimustuloksia jäsentämään on lisätty myös joitakin tapausesimerkkejä iäkkäiden kerronnasta, miten iäkkäät kokivat ruokailutilanteet sekä millaisia ruokia he mainitsivat. Nämä on sijoitettu tulosten lomaan erillisiin laatikkoihin ja niiden tarkoituksena on elävöittää ja täydentää muuta kerrontaa.

4 IÄKKÄIDEN KOKEMUKSIA RUOKAILUSTA

Haastatteluiden aluksi iäkkäiltä ja työntekijöiltä tiedusteltiin heidän yleisarvioitaan ja ajatuksiaan iäkkäiden ruokailusta. Osiossa sivuttiin muun muassa iäkkäiden ja henkilöstön ajatuksia ruoan mausta, ruokailutilasta ja ruokailusta yleensä kokonaisvaltaisena esteettisenä ja kokemuksellisenä tilanteena. Samalla käytiin läpi iäkkäiden ajatuksia kodikkaasta ruokailusta.

4.1 Yleisarvioita ruokailusta

Haastatteluissa iäkkäitä pyydettiin kuvailemaan hyvää ruokailua, mitä he ylipäättään ruokailulta odottavat. Iäkkäiden ruokaan ja ruokailuun liittyvissä yleisarvioissa välittyi se, että haastatellut iäkkäät olivat pula-ajan kokeneita, koko elämänsä ahkerasti työssä uurastaneita ja vaatimattomaan elämään tottuneita henkilöitä. Hoivakotien toimintakäytäntöjä kuvattiin usein kertomalla, mikä talossa on ollut tapana. Yleisesti ruokaan ja ruokailuun oltiin verrattain tyytyväisiä. Asukkaiden kokemuksista löytyi silti aste-eroja, miten ruokaa ja ruokailua kuvailtiin: siinä missä yksi koki olevansa kuin ravintolassa, toinen koki, että ruoka on ihan tavallista vain ja se riittää. Iäkkäiden hoivakotiasukkaiden vaatimattomuus ilmeni tyytyväisyytenä tavalliseen arkiruokaan ja esimerkiksi huolena kustannuksista. Palveluiden tulevaisuuden visiointi oli vaikeampaa. Kun kysimme kouluarvosanaa hoivayksiköiden ruokailulle, keskiarvoksi saatiin varsin hyvä arvosana, 8,29. Omaishoitajat arvioivat arkiruokailuaan keskimäärin oli 8,43 arvoiseksi.

Kyllä mun mielestäni ainakin niin, ihan menee oikein riemulla ruokapöytähän, jotta siel on jotakin sellaista hyvääkin aina, ja ei siel en mä oikein huonoa oo tääl kyl nähny koskaan enkä maistanut, jotta kaikki on ollut miellyttävää ja syötävää.... Ja jos mä sitten tarvitten lisää, niin minä sanon, jotta saanko minä vielä... Niin sitä tuodahan sitten kyllä aina. Saa sitten, jos pyytää niin. (Hoivakodin asukas.)

Iäkkäät itse pitivät ruokailussa tärkeinä arvoina makua, ruuan monipuolisuutta, terveellisyttä ja yhdessä syömistä. Muita tärkeitä arvoja olivat ruokailun säännöllisyys, viihtyisyys, hyvä palvelu ja siisteys. Eräs asukas kertoi arvostavansa sitä, että ruokailutilanteet ovat ”asiallisia”.

Etenkin makua pidettiin ymmärrettävästi tärkeänä. Maku oli ruokailussa usein kaikin tärkein asia, vaikka sitä ei välttämättä aina tarkemmin eritelty. Puhe mausta asemoitui yhtäältä arvioihin ruuan mausta, toisaalta se asemoitui puheeksi yleensä ruuan maittavuudesta itselle, eli ruokahalusta. Monilla iäkkäillä oman toimintakyvyn lasku

oli tuonut tullessaan osin myös ruokahaluttomuutta. Koettiin, että ruoka ei enää maistunut entiseen tapaan. Toisaalta haastateltavissa oli myös iäkkäitä, jotka kokivat, että ruoka ja ruokailu eivät olleet koskaan olleetkaan heille kovin tärkeitä asioita. Joskus ruokailu saattoi aiheuttaa jopa ahdistusta. Tällöin aterioilla otettiin mieluiten vain ihan pieniä annoksia.

No niitä en oo ajatellutkaan, kun siihen tulee aika paljon vaihtelua ja sellaasiaki ruokalajeja, joitei juuri kotona oo (Hoivakodin asukas).

Joo, ne laittaa kaikkia siihen, komeeta näin, jotta sitte se on komian näkönen se ruoka ja... Paljo siihen uhratahan aikaa. (Hoivakodin asukas.)

Syötetään... ihmeellisiä tahnoja, sellaisia tuota sitkeitä, paksuja... paloja ollut... hampaaton pysty syömään. (Hoivakoti, asukkaan omainen)

Kun tuolla XX:ssä ei koskaan saa kokonaisia perunoita. Ne on aina muusia tai jotain.” (Hoivakodissa intervallijaksolla oleva kotona asuva.)

Työntekijähaastatteluissa puhe ruoan mausta näyttäytyi yhtäältä arvona, josta haluttiin pitää kiinni - haluttiin tarjota hyvää ruokaa. Ajateltiin, että pitkän elämän eläneiden iäkkäiden ihmisten on tärkeää saada maukasta ruokaa. Siksi makuun panostettiin. Joissakin yksiköissä työntekijänäkökulmasta keskeisin asia liittyi silti lähinnä iäkkäiden ruokahaluttomuuteen. Tällöin ruoan maukkautta saatettiin arvioida hyvin kriittisesti. Ruoan maukkauteen ja ulkonäköön liittyvät ongelmat kärjistyivät erityisesti tilanteissa, joissa asukkailla oli syömisvaikeuksia ja tarvittiin esimerkiksi soseutettua ruokaa. Ruokaa täydennettiin, kermaa ja rasvaa lisättiin, että ruoka saataisiin maistumaan.

Kyllä ruuan tulee maistua, että onko se nyt sitte, jos on satavuotias ja laittaa sokeria niin, että onko se nyt sitte... (Työntekijä.)

Monet iäkkäät arvostivat säännöllisyyttä. Arvostettiin, että ruoka nautitaan säännöllisesti tiettyyn aikaan. Ruokailut rytmittivät näin päivää. Sekä iäkkäiden että hoivakotien työntekijöiden haastatteluissa säännöllisyyden koettiin myös kohentavan iäkkäiden terveyttä.

Ruuan teossa... No se et se tulee säännöllisesti ja on riittävästi. (Hoivakodin asukas.)

Tiedetään, että siihen kaikki kokoontuu ja se säännöllisyys on tärkeä, että on justiin sillä kellonlyömällä.. seurataan sitä aikataulua, että silloin ja silloin on kahvi... elää niitten ruokien mukaan... (Työntekijä.)

ruokaalusta... täällä säännöllistä ja monipuolista.. meillä on tosi paljon insuliini- diabeetikkoja... niille on menny insuliinia paljo suuremmat määrät mitä nyt menee... sokeri pysyy hyvänä... kiva omaisillekki sanoa, että nyt menee näin... (Työntekijä.)

4.2 Kodikas ruokailu

Iäkkäiden hoiva- ja asumispalveluissa yksi keskeinen hyvän hoivan kriteeri liittyy kodikkuuteen. Hyvässä hoivayksikössä on ”kodin tuntu” (Vilkko 2000), joka on usein vaikeasti määrittävää mutta lähes käsin kosketeltavaa kotoisuuden ilmapiiriä. Kodikkuus liitetään usein myös hyvään ruokailuun. Kun kysymme iäkkäiden ajatuksia kodikkaasta ruokailusta, he pohtivat kodikkuutta hyvin samankaltaisia asioita korostamalla kuin mitä pitivät ylipäättään ruokaillessa tärkeänä. Hyvä ruokailu oli siis kodikasta ruokailua. Kodikkaan ruokailun koettiin muodostuvan hyvin monenlaisista elementeistä. Niitä olivat muun muassa mieleinen ruoka, joka vastaa omia makumieltymyksiä ja makutottumuksia, kodinomainen ympäristö ja yhdessä syöminen. Tutut ihmiset pöydän ympärillä sekä rauhallisuus loivat iäkkäiden mukaan kodikkuutta. Toisille taas kodikas ruokailu oli yksinkertaisesti jouluruoka. Osa myös koki, että kodikas ruokailu on ” ihan tavallista vain”. Huomionarvoista oli myös se, että osa hoivakotien iäkkäistä ei osannut määrittellä, mitä kodikas ruokailu voisi heille tarkoittaa, koska omassa elämänhistoriassa ruokailuun ei ollut varsinaisesti liittynyt kodikkuutta. Ruokailu oli toteutunut esimerkiksi metsäkämpillä ja oli ollut ensisijassa ”voileivänsyöntiä”. Kodikkuutta määriteltiin usein juuri aiemman elämän kautta, jolloin koettiin, että tietyt itselle mieluisat tai elämän varrella opitut tavat ja tottumukset tai esimerkiksi oman kotitaloon liittyvät muistot tuovat kodikkuutta. Toisaalta myös monenlaisia esteettisiä näkökulmia mainittiin kodikkaassa ruokailussa, kuten kukat, kattaukset, pöytäliina ja kunnolliset kahvikupit. Hoivakodin asukkaat kuvasivat kodikkuutta muun muassa seuraavin lausehduksin:

Ollahan pöyrän ympärillä ja siinä on kukkia ja se katetahan nätisti ja sillä lailla.

Pöytäliinat on tärkiä kyllä.

Kunnolliset kahvikupit.

Ku pöytähän ruoka tuorahan ja jokaanen syö ja ottaa mitä haluaa.

Saa ruokailla niiden henkilöiden kanssa kenen kans on tottunut ruokailemaan.

Niinko se mun kotitalo, ei tämmöne iso mis kaikki on, mut kyl se menee, ku on tähän jo tottunut.

Hmm...no täällä ny ainakin on että kun on noita kavereita...ei tarvitse yksin syödä että se on kodikasta mun mielestä kyllä... niinkun äitikin köpöttelee sitten tuonne toisten kanssa syömään... (Hoivakodin asukkaan omainen.)

Omaishoitajat korostivat kodikkaassa ruokailussa ennen kaikkea perheen ja lasten merkitystä. He korostivat kodikkaana muun muassa keskustelua puolison ja muiden perheenjäsenten kanssa. Myös sopuisuus oli heille kodikasta ruokailua. Kodikkuudelle saatettiin asettaa myös hieman hoivakotiasukkaita korkeampia kriteereitä, kuten kynttilät tai tavallista runsaammat tarjottavat.

No silloin kun lapset tulee kylään ja ollaan yhteisen pöydän äärellä, että silloin kun siinä on niitä jälkeläisiä eikä vain me (Omaishoitaja).

Sitten jos on enemmän porukkaa, niin esimerkiksi mun tyttären luona. Sen mies on kova juttelohon, niin niillä on aina kamalan mukavia ne ruokakeskustelut lastenkin kanssa. (Omaishoitaja.)

Pidän arvossa sitä, että ruoka ei valmistu eikä nautita kiroilemalla (Omaishoitaja).

Seuraavassa esimerkissä eräs iäkäs rouva pohtii hoivakodin ruokailun kodikkuutta. Esimerkissä kiteytyy hyvin se, millaisista elementeistä hoivakodin kodikkuus iäkkään näkökulmasta rakentuu:

Haastatteluesimerkki: Nainen, 93, 54 ruokamainintaa

Esimerkin 93-vuotias rouva asuu hoivakodissa, koska tarvitsee apua arjen käytännöissä, kuten pukeutumisessa ja peseytymisessä. Hoivakodin ruoka maistuu ja ruokailukäytännöt ovat mieleiset:

K: No mikä näissä eri ruokailutilanteissa sinun mielestä on hyvää ja toimivaa? Osaatko mainita asioita?

V: Ei... mulla oo mitää muuta ku kaikki on normaalia niin ku pitää tälläses hoitolaitoksessa olla.

Ruokatoivomukset ovat tyypillisesti tuttuja arkiruokia. Se, että ruokatoivomuksia kuunnellaan ja toteutetaan, on tärkeä osa viihtyvyyttä.

K: No entäs sitten mahdolliset mieliruuat? Mitä mieltä olet, kuunnellaanko täällä toiveita? Tai toteutetaanko toiveita ruokien suhteen?

V: Toteutetaan. Perunamuusi on mahtavaa. Ja siihen on sitte hyvät lisäaineet siihen lautaselle. (tauko) Ja sitte täällä on toivomuksena... Et varmaan tieräkkää mitä on piimävelli?

K: No en kyllä tiedä.

V: Se on niin ku klimppisoppaa, mutta se maustetaan piimällä se liemi siihen.

K: Ja se on täällä herkkua?

V: No se on yhren ihmisen toivomus (nauraa) ja sitä keitetähän aina silloin, ku se tuloo intervallipaikalle.

Parhaimmillaan hoivakodin asukas tuntee tosiaan asuvansa kodissa eikä laitoksessa.

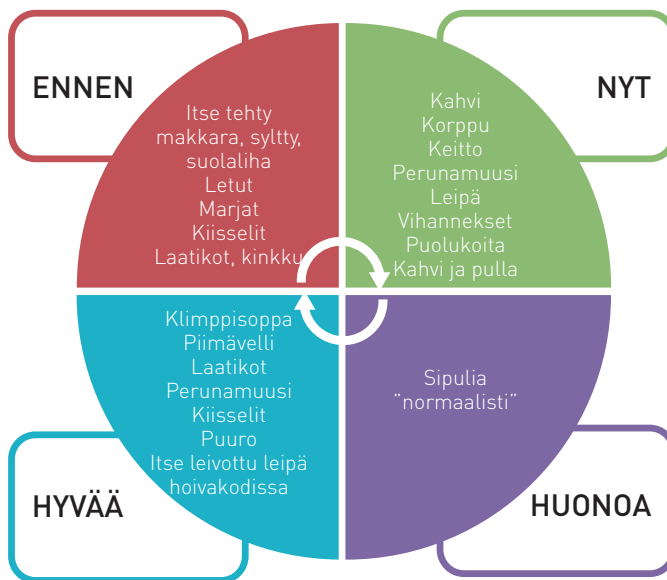
K: Vai niin, selvä. No minkä kouluarvosanan neljästä kymppiin antaisit arkiruualle siitä näkökulmasta, että miten tyytyväinen siihen olet? Eli jos nelonen on huonoin ja kymppi paras?

V: No kympin.

K: No mistä se kymppi tulee?

V: No se tuloo siitä ruuan keittämisestä ja laittamisesta pöytähän ja... ja leivästä ja sitäki leivotaan nykyään omaa. Sämpylöitä ja pulla leivotaan täällä kotona ja... täällä talossa (naurahtaa).

Tämän henkilön haastatteluaineistossa oli yhteensä 54 erillistä ruokamainintaa. Kaaviokuvasta näkyy, kuinka maininnat jakautuivat menneen ja nykyisyyden sekä miellyttävien ja epämiellyttävien muistojen suhteen. Mennyt ja nykyhetki saivat molemmat runsaasti mainintoja. Molemmat esiintyivät positiivisessa sävyssä, sillä molempia mainintoja löytyy myös "Hyvää"-laatikosta. Huonoja ruokamuistoja ei juuri kysyttäessä tullut esiin.



KUVIO 1. Tapausesimerkki - iäkäs hoivakotiasukas ja hänen ruokamainintansa

4.3 Ruokailun esteettis-kokemuksellinen kokeminen

Hoivayksiköissä ruokailtiin yleisimmin ruokasaleissa, mutta myös osastojen omissa ruokailutiloissa. Huonokuntoisimpien asukkaiden ruokailu tapahtui huoneissa. Perhekodeissa ja omaishoitoperheissä puolestaan ruokailtiin perheen omissa keittiöissä. Wikbyn ja Fägerskiöldin (2004) mukaan myös tilaan liittyvät esteettiset tekijät vaikuttavat merkittävästi ruokailukokemukseen ja jopa ruokahaluun. Tällaisia ovat sisustus, äänimaisema, näkymät ja tuoksut. Nämä kaikki vaikuttavat kodikkuuteen ja ruokailukokemukseen. Haastatteluissa mainittiin erilaisia esteettis- kokemuksellisia elementtejä. Yhtäältä mainittiin tekijöitä, jotka lisäävät ruokailun miellyttävyyttä, mutta toisaalta löydettiin selvästi myös kritiikin aiheita. Iäkkäät mainitsivat eritoten astiat, liinat sekä ruokailutilan yleisen siisteyden ja kodikkuuden. Osa iäkkäistä koki esimerkiksi muoviset mukit tai pahvilautaset epämiellyttävinä, laitosmaisesta elämisestä muistuttavina elementteinä. Ikävänä koettiin myös, jos samat astiat ovat käytössä vuorokauden ajasta riippumatta.

Sekä iäkkäiden että työntekijöiden kerronnassa tuli esiin myös muut ruokailutilan sisustukselliset elementit, joiden koettiin vaikuttavan paljonkin siihen, millaisena ruokailu ylipäätään koetaan. Värit, verhot, kukat ja servetit tai värikkäät astiat ja tarjottimet mainittiin. Omaiset pohtivat myös esimerkiksi viherkasvien tuovan ruokailutilaan estetiikkaa. Haastatteluiden mukaan hoivakotien ruokailutiloista pyrittiin luomaan mahdollisimman kodinomaisia tiloja. Ruokailutiloja pyrittiin myös sisustamaan ja koristelemaan vuodenaikojen mukaan. Silti muistisairauksien yleisyys aiheutti sen, että hoivakodeissa jouduttiin toisaalta myös karsimaan erilaisia sisustuksellisia elementtejä (esimerkiksi pöytäliinoja). Hoivakotien ruokailutilat olivat myös melko isoja ja avaria, mikä asetti kodikkaalle sisustamiselle omat haasteensa.

Eei... Kyllä toi on aika viihtyisä ja siinä on noita viherkasveja. On tosin viihtyisä kylläkin. (Hoivakodin asukkaan omainen.)

Ollahan pöyrän ympärillä ja siinä on kukkia ja se katetahan nätisti ja sillä lailla (Hoivakodin asukas).

No ehkä se tietysti laitoksessa, että sitte on, se katoaa se kodinomaisuus. Varsinkin ku tullaan tähän isoon ruokasaliin. Tässä on paljon ihmisiä, paljo hälinää. Ei se oo enää kodinomaista... (Hoivakodin asukas.)

Kyllä se on tärkeä asia. Kyllä meillä heti huomataan, jos meillä on uudet pöytäliinat tai uudet verhot, että kyllä me aina sitte näitten juhlapyhien mukaan tota. Me pyritään vaihtelevaan koristeita että. Nyt meillä on tuolla jo tipuja valmiina odottamas pääsiäistä ja laitetaan pajunkissat pöytään ja joulu koristellaan kauniiksi sali sillon, ja vappuviuhkat, ja kyllä ne meillä huomataan aina... Hoivaosasto, kyllä sielläkin on kukkia pöydällä ja kyllä sielläkin on vappupallotkin... (Työntekijä.)

Myös äänimaailmaan kiinnitettiin huomiota. Hälinästä ja meluisuudesta mainitsivat sekä tutkimuksessa haastatellut asukkaat että työntekijät. Ruokailun äänimaailmaa pyrittiin rauhoittamaan hoivakodeissa usein sulkemalla televisiot ja radiot. Nämä käytännöt olivat jonkin verran työntekijäkohtaisia ja saattoivat toteutua joissain yksiköissä ensisijassa ruokailun alkaessa. Televisioita saatettiin laittaa päälle, kun nopeimmat olivat aterioineet. Vaikka kaikki ikäihmiset eivät kiinnittäneet edellä mainittuun kovin paljon huomiota, silti ruokailuhetken rauhallisuutta yleisesti korostettiin tärkeänä. Jossakin hoivakodissa kaunista ja ikäihmisiä miellyttävää musiikkia oli käytetty myös ruokailutilanteen rauhoittamiseen.

Myös tuoksut mainittiin useassa haastattelussa. Ruuan tuoksun ja etenkin leipomisen koettiin luovan kodikasta ilmapiiiriä. Yksittäisissä yksiköissä olikin tapana leipoa usein. Vastaleivotun pullan tuoksua oli pyritty viemään aiemmin myös niille osastoille, joihin ruoka tuotiin keskuskeittiöltä. Tämä edellytti kuitenkin suunnitelmallista ja hyvää yhteistyötä keittiön ja hoitohenkilökunnan kesken. Toisaalta hoivakodeista löytyi myös tuoksuihin liittyviä kodikkuutta heikentäviä tekijöitä. Muun muassa hygieniatiloista kantautuvat hajut saattoivat heikentää ruokailuhetken miellyttävyyttä.

Onhan se ihanaa, ko ruoan tuoksu tulee tuonne, että seki on sitä kodinomaisuutta ja herättää sen ruokahalun. Väki alkaa kokoontua tähän jo hyvissä ajoin, että koska syödään. (Työntekijä.)

Sekä hoiva- että ravitsemispalveluhenkilöstön haastatteluissa yhtenä keskeisenä ruoan maittavuuteen vaikuttavana esteettisenä tekijänä mainittiin myös ruoan ulkonäkö ja värit.

Jos on vaikka pajalan puuro ja sienikeitto, nehän on samanväriset, että niin ei laiteta, että katotaan värit, mitkä sopii yhteen... ettei samantapasia. (Työntekijä.)

Ja pyritään, että siinä lautasella on mahdollisimman erivärisiä tuotteita eikä niitä yhdistetä samaan, vaan niin, että asiakas näkee ne tuotteet siinä. Sillä se näkö on puolet jo siitä ruoasta. Että värimaailma yritetään koota tuossa linjastossaki, että värit sopii keskenänsä. Että ei oo vaalee pääruoka ja vaalee lisuke. (Työntekijä.)

Edellä mainittujen ohella ruokailuympäristön muutoksella voi luoda vaihtelua ja virkistystä ruokailutilanteeseen. Etenkin kesällä muutamissa hoivakodeissa hyödynnettiin viihtyisiä ulkotiloja. Ulkona aterioinnilla ja kahvihetkillä luotiin viihtyisyyttä. Samalla ne toimivat ohjelmanumeroina, joissa toteutui esimerkiksi hoivakodin pihaelämän, eläinten ja luonnon, seuraamista. Joissakin ulkona kahvittelu oli kesäisin tavallinen käytäntö. Toisissa näin toimittiin vain yksittäisiä kertoja kesässä.

Kylä ne joskus vie tuonne, ku meil on sellanen iso parveke tuolla, niin sinne ja kahvittavat siellä... (Hoivakodin asukas.)

Kesällä on useemmin kahvivilaasuudet sinne pihalle. Kun meillä on niitä kanoja ja monta kertaa viedään, että ne saa ruokkia kanoja, ku se on juhulaa niille, kun ne saa tuota kukkoja. Ne on kesyjä. Ne ei pelekää mitään, se on niille nautinto. (Työntekijä.)

5 RUOKAILUN SOSIAALISET ULOTTUVUUDET

Toinen laaja kokonaisuus haastatteluissa liittyi ruokailun sosiaalisuuteen. Hyvä ruokailu jäsenyi eri toimijoiden kerronnassa usein sosiaalisten ulottuvuuksien kautta, kun toimijoilta tiedusteltiin hyvää ruokailua. Tätä ulottuvuutta haluttiin tutkia myös erikseen, koska hankkeessa oltiin kiinnostuneita nimenomaan myös ruokailun yhteisöllisistä ulottuvuuksista ja ruokailua haluttiin tarkastella yhteisöllisesti rakenteistuvana ilmiönä.

Luvussa tarkastellaan, mikä merkitys ruokailun sosiaalisilla ulottuvuuksilla on yhtäältä iäkkäille ja toisaalta henkilöstölle. Luvussa tarkastellaan ruokailun seurallisuutta sekä sitä, millaisia ongelmia tai haasteita ruokailuun mahdollisesti sisältyy yhteisöllisyyden näkökulmasta. Koska iäkkäiden keskeinen yhteisö on perhe, luvussa tarkastellaan erikseen myös iäkkäiden ajatuksia perhekeskeisestä aterioinnista.

5.1 Iäkkäiden näkökulmia ruokailun seurallisuuteen

Yhdessä syömisen arvo nousi haastatteluissa esiin monella tapaa sekä hoivakotien asukkaiden, työntekijöiden että omaishoitajien kerronnassa. Ruokailu on sosiaalinen tapahtuma, joka merkitsee monille yhdessäoloa (Mäkelä 2003, 53). Vain harva aterioi mieluiten yksin. Koettiin, että on ”mukavempi syödä sitte isommalla porukalla”. Ruoka maistui seurassa myös paremmalta.

Nii et jos se tuotais vaika tänne (omaan huoneeseen), nii se ei maistuis läheskään yhtä hyvältä (Hoivakodin asukas).

Monien iäkkäiden mielestä, ”ruoka ja seura kuuluu yhteen”, kuten eräs iäkäs totesi. Yhdessä syömiseen kaikissa hoivakodeissa myös pyrittiin ja sitä pidettiin tärkeänä arvona.

Tuo seura sen huomaa kuinka tärkeää on, että saa itte syödä ja se sosiaalinen puoli on kyllä tärkeätä... Sen huomaa... yhdessäoloa, vaikka sitä muutenkin on, niin se on erityinen tilanne se ruokailutilanne... (Työntekijä.)

Frankowski ym. (2011, 42-43) tutkimuksen mukaan ruokailutilanne paitsi rytmittää päivää, se luo myös sosiaalista miljöötä, jossa iäkkäät elävät. Ruokailutilanteissa sekä asukkaat että työntekijät ovat koolla ja samalla ruokailutilanteessa voidaan vaihtaa ajankohtaisia kuulumisia. Joukkoon kuulumisen motiivi olikin yksi piirre, joka löytyi hoivakotien asukkaiden haastatteluista. ”Hyvä se on, että siinä näkee toisiakin...”, kertoi eräs rouva ja toinen sanoi, että ”näkee ympärillensä nämä kaverit”.

Yhdessä syömisen merkitys iäkkään hyvinvoinnille ilmeni paitsi siten, että se koettiin tärkeäksi myös siten, että joillakin asukkailla aiemmin kotona asuttaessa ruoka ei ollut maistunut tai ateriointi oli muodostunut epäsäännölliseksi yksin syödessä. Iäkkäiden kohdalla yksinasuminen useimmiten tarkoittaakin usein yksin syömistä. Jos iäkäs syö kotona, hän syö yksin (Virkola 2014). Myös Gustafsson ja Sidenvall (2002) havaitsivat yksinsyömiseen liittyvän helposti ruokailutottumusten yksipuolistumisen tutkiessaan vielä kotonaan asuvien iäkkäiden naisten kokemuksia ruokailusta ja ruuanlaitosta. ²Yksin valmistettiin harvemmin lämpimiä aterioita kuin tilanteessa, jossa syötiin puolison kanssa.

No mulle tuotihin joka toinen päivä ruoka. Mutta ku mulla meni siihen, jotta minä en sitte syöny muuta ku minä sen jälkiruuan, kiisselin söin. Ja minä painoon sitte enää 62 kiloa ku mä tulin tänne. Ja ny minä painan 70 kiloa, ku mun on punnittu. (Hoivakodin asukas.)

No se oli vähä sellasta väkinäistä ja sitte kun pojat lähti pois ja suorittivat koulunsa, niin sitte se jäi aivan pois. Mä jäin aivan yksin sinne, niin eihän mun tullu laitettua ittelleni paljo mitään ruokaa. Jotakin sössötin äkkiä, että sain alta pois vaivoista. Että se oli vähä sellasta huonoo. Ja sen takia nytki niin, kun mä olen ollu laiska, niin etten jaksanut ittellenikään laittaa ruokaa, niin mä menin niin huonoon kuntoon. Että mä tulin semmoseksi voimattomaksi ja saamattomaksi ja mä menin sitte sairaalaan, ja sitä menoo mä olen nyt täällä kierroksella. (Hoivakodin asukas.)

Monet hoivakotien asukkaat arvostivat ruokailun seurallista luonnetta. Silti varsinainen keskustelu hoivakotiasukkaiden kesken itse ruokailutilanteessa oli melko vähäistä. Iäkkäät itse kuvasivat keskustelun rajoittuvan muutamaan sanaan ennen ruokailua tai mielipiteiden vaihtoon ruokailun jälkeen. ”Ruokaillessa ei keskustella” tai ”ruoka suussa ei puhuta” - perinne eli vahvasti iäkkäiden ruokailutottumuksissa. Työntekijät tulkitsivat tämän tapana, joka juontaa juurensa jo iäkkäiden lapsuudesta ja lapsuudessa opituista pöytätaivoista.

Kaikki on asiallisesti, rauhallisesti, ja sit ruokailun jälkeen keskustellaan. Kun on syöty, sit sanotaan mielipiteemme ruuasta. (Hoivakodin asukas.)

Tulee sieltä lapsuudesta tai sieltä kotoo se, ettei ruokapöydäs ei puhuta. Kotona ollu se tapa pöydäs. Ei saa keskustella. Se on kuitenkin heille se.. Että ei oo, mitä nyt on, small talkia, niin ikäihmiset ei harrasta.. Keskustellaan ja syödään ja keskustellaan, ja se on ikäihmisille niin selkeetä se... (Työntekijä.)

2 Tutkimuksen mukaan parisuhteessa elävät naiset kokivat usein ruokailun tärkeänä tehtävänä ja ruokailutilanteet koettiin nautintona, kun se nautittiin puolison seurassa. Yksin elävillä naisilla oli taas taipumus yksinkertaistaa ruuanlaittoa ja syömistään. Tämä heijastui myös heidän ruokailutottumuksiinsa. Yksin valmistettiin harvemmin lämpimiä aterioita verrattuna parisuhteessa eläviin.

Toisaalta myös nykyhetkeen sisältyvä heikentynyt toimintakyky loi omia rajoitteitaan seurallisuuteen. Monet toimintarajoitteet, kuten huono kuulo tai muistisairaus, vaikeuttivat keskustelua.

No se seura on mulla vähän semmosta, et ne on sellaisia vielä huonompi kuuloosia kuin minä, niin se seura... Ei siinä oikeen paljoa puhuta. (Hoivakodin asukas.)

Philpinin ym. tutkimuksessa havaittiin, että huolimatta varsinaisen pöytäkeskustelun vähäisyydestä, itse ruokailun sosiaalisesta luonteesta nautittiin (Philpin ym. 2011, 28). Muiden läsnäolo loi kodikkuutta. Arvostettiin sitä, että syötiin samojen tuttujen asukkaiden kanssa. Haastatteluiden ja ruokailutilanteiden havainnointiaineistojen mukaan ruokapöydässä toteutuva seurallisuus loi yhteisöllisyyttä ja mahdollisuuksia asukkaiden keskinäiselle vapaalle vuorovaikutukselle ja jopa avuliaisuudelle. Se saattoi näyttäytyä mm. pieninä avuliaina tekoina ja iäkkäiden toinen toisistaan huolehtimisena. Ojennettiin esimerkiksi voileipää tai servettiä ja autettiin lautasen poisviemisessä. Tällaiset pienet eleet loivat yhdessä elämisen kokemusta. Toisaalta haastateltavista löytyi muutama, jotka selvästikin söivät mieluiten ihan yksin:

Kyllä se yksin on. Kun mettätöissä oltiin pojan kanssa, sanoin että syökää. Tehtiin pitkää päivää. Yksinsyöminen on parempi täälläkin. (Hoivakodin asukas.)

Joissakin hoivayksiköissä oli vuodepotilaita, joiden toimintakyvyn rajoitteet liittyivät ensisijassa fyysisiin rajoitteisiin. Etenkin näiden vuodepotilaiden osalta ruokailu näyttäytyi erittäin tärkeänä sosiaalisena tilanteena. Se saattoi olla se hetki, jolloin asukas tapasi henkilökuntaa tai omaisia. Tämän myös hoitohenkilökunta tiedosti. Etenkin omaisten säännölliset vierailut ja heidän tarjoama syöttöapu ja keskustelu ruokailun lomassa oli näille iäkkäille arvokasta. Seuraavalla sivulla on esimerkki ruokailuhetkestä vuodepotilaan näkökulmasta:

Esimerkkihaastattelu: Nainen 93, sosemainen ruoka (tytär kertoo, 33 mainintaa)

Omainen kertoo varsin tavallista tarinaa siitä, kuinka yli 80-vuotiaaksi aktiivisena ja hyväkuntoisena elänyt äiti on vakavan aivoinfarktin jälkeen siirtynyt hoivakotiin, jossa kunto pikku hiljaa heikentynyt niin, että asukas on kaksi viimeisintä vuottaan ollut sänkytötilaana.

”94 vuotta täyttää nyt joulukuussa ja nyt hän on niinkun noin kaksi vuotta sitten ollut tai kun hänet laitettiin sänkyyn niinkun olemaan, ett sitä ennen hänet talutettiin ruokapöytään ja vessan ja näin ja sitten yhtenä päivänä vain sanottiin, että nyt sitten syötetään sänkyyn...”

Esimerkki kertoo perinteisestä emäntäkoulun käyneestä perheenäidistä, jolle ruoanlaitto perheelle, läheisille ja ystäville on ollut tärkeä osa koko elämää.

...mä oon niinku ainut lapsista joka on Seinäjoella, niin tota hän halus laittaa sitten kun mä tuun töistä, niin mulle ruoan, niin ja hän otti vaikka, katto aamuteeveestä jos oli ruokaohjeita tai niin siis hän otti sen päivän vinkkejäkin ja sitten loihitti niitä...

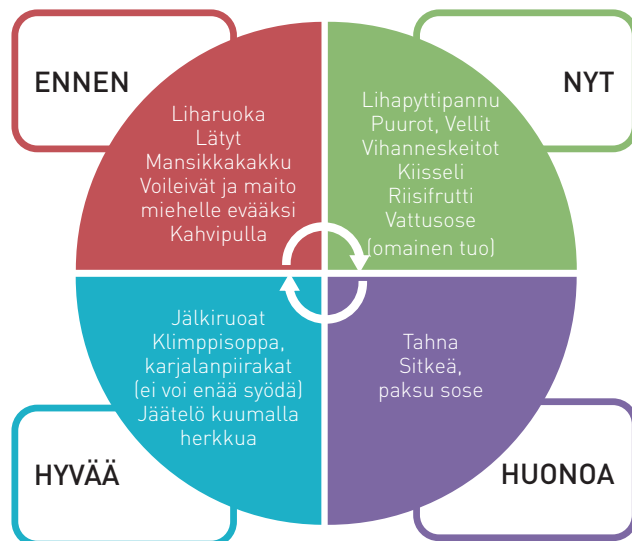
Suru siitä, että ruokailun tuoma nautinto on hyvää ruokaa arvostaneen emännän viimeisenä elämän ilona sekin pikku hiljaa hävinnyt. Tämä näkyy omaisen kuvaillessa ruokanautintoja, joita ei enää voi saada sekä nykyisen sosemaisen ruokatarjonnan kuvailussa.

Että hän on niinku ihan aluksi, että monta kertaa kun kysyttiin, niin toivoi sitä klimppisoppaa..., Mutta nyt on taas se ongelma, että kun hän ei pysty puremaan, niin ei sellanen, niin ei sellasta pysty sitten syömään...

Tämä esimerkki kertoo myös, kuinka yhteinen ruokailuhetki voisi olla elämänlaatua parantava yksittäinen tapahtuma vielä tässä vaiheessa elämää, jolloin toimintakyky on jo lähes tyystin kadonnut. Ruokailuhetken järjestäminen miellyttäväksi ja esimerkiksi sellaiseksi, että omaisten osallistuminen mahdollistuisi heidän niin halutessaan, olisi ehkä tehokkain tapa parantaa elämänlaatua. Myös sosemaisen ruoan maukkauteen panostaminen ammattikeittiöissä voisi olla tässä mielessä (elämänlaatu) panos-tuotos – suhteeltaan erityisen tehokas.

”Vasta tää puolitoista, kaks vuotta häntä on syötetty, kun tuota niin on puoliksi makuulla, niin se on aika vaikia. Mutta äitille on kyllä aina ollu tää maku tärkeä ja musta tuntuu, että jos hän kerran joistakin ruoista sanoo, että ei oo hyvää, niin kyllä se varmaan se maku on yks. Mutta tuota niin mä oon itte ajatellu, että minä käyn kattomas täs ruokailun yhteydessä, että pystytään jollain tavalla kommunikoimaan tässä...”

Tämä tyttären kertoman pohjalta tehty haastattelu kerrytti yhteensä 33 ruokamainintaa. 93-vuotias vuodepotilas joutuu syömään sosemaista ruokaa. Mainintojen tasainen jakautuminen kertoo ruoan tärkeästä merkityksestä läpi elämän. Myös nykyhetkelle ruoalla on suuri merkitys sekä nautinnon että sosiaalisuuden lähteensä. Ruokaan liittyvät nautinnot ja pettymykset saavat ehkä vielä tavanomaista suuremman merkityksen.



KUVIO 2. Tapausesimerkki - iäkäs hoivakotiasukas ja hänen ruokamainintansa

5.2 Työntekijöiden rooli ja ruokailutilanteeseen liittyvät häiriöt

Hoivakodeissa sosiaalisuuden ja seurallisuuden ilmapiirin luomisessa muiden asukkaiden ohella myös työntekijöiden toiminnalla oli keskeinen sijansa. Havainnointien mukaan työntekijöiden keskinäinen ja asukkaille suuntautuva vuorovaikutus ja jutustelu loivat lämmintä ilmapiiriä. Toisaalta kiire ja vähäinen vuorovaikutus taas loivat kiireen ja kolkouden tunnelmaa. Seurallisuuden näkökulmasta ruokailutilanteisiin osallistuminen oli rikkainta perhehoitokodissa, jossa asukkaat söivät yhdessä muun perheen kanssa. Tällöin yhteisen ruokapöydän ääreen kokoontui useita sukupolvia, jopa perheen kouluikäisiä lapsia. Pienimmilleen hoitajien ja asukkaiden vuorovaikutus kapeutui tilanteissa, joissa asukkaat jäivät joissain tilanteissa jopa itsekseen aterioimaan, kun henkilökunnan oli ehdittävä syöttämään esimerkiksi vuodepotilaita. Tällöin myös työntekijät kokivat, että he ovat töissä laitoksessa ja ruokailu on laitostaista.

Nii. Niinku tähänki asti nyt. Ja kyllä paremmin tykkään, ku tuo, tuo kuntoutuspaikas. Paremmin tää tykkään syörä... Joo, siä oli niin kylmä, ku ne kuluki ne niinku viima vain kävi... Joo ja siä suuri sali, niin se oli kylmä. Ku ne kuluki ja touhus... Joo, kyllä tää on mukavampi. (Hoivakodin asukas.)

En mä oikeastaan, kun tää saa olla vähän niinku tuollaista kotioista olevaa. Ei tää oo mitää sellaista päälle vräkkäämistä tai vedetä pois, jos ei syö... Se on niin tapauskohtaista mutta sellasta leppoosaa ja mun mielestä se on täällä hyvä. (Hoivakodin asukas.)

Ne, jotka tulee pöydän ääreen, niin niille laitetaan ruoka eteen... huoneeski olevat pitää ensin nostaa ylös ja kattoo, että se syömäsento on hyvä, ja sitte se ruuan jakokin vie aikansa ja sitten lääkkeetki ja... Viimeisiä syötetään niin ruoka on ollu jo tunnin tarjolla... Että onko se enää lämmintäkää.. Välillä tuntuu, että kyllä se sellasta mättämistä on... (Työntekijä.)

Sosiaalisuuden näkökulmasta etenkin hoivakotien ruokailutilanteisiin liittyi jonkin verran myös häiriöitä (mm. meluisat asukkaat, omat paikat, muu epäsoju). Esimerkiksi muistisairauksiin liittyvä disorientaatio ilmeni myös ruokaillessa, joka häiritsti joitakin asukkaita. Toisia ruokailijoita saatettiin arvioida joskus jopa kovin sanoin. Muistisairaat asukkaat koettiin joskus häiritsevinä, ”monenlaisena porukkana”. Ruokailutilanteiden rauhoittaminen oli jokapäiväinen haaste niissä yksiköissä, joissa oli paljon muistisairaita asukkaita, joilla sairaus oli edennyt pidemmälle.

Häiriöt ja meluisat asukkaat mainittiin myös monissa työntekijöiden haastatteluissa ongelmakohtana. Häiriöihin oli luotu erilaisia ratkaisuja: läkkäiden kanssa pyrittiin keskustelemaan. Joissain yksiköissä koettiin, että muistisairauksien aiheuttama häiriö oli hyväksyttävä osana hoivakotien luonnetta. Ruokailutilannetta oli pyritty rauhoittamaan järjestelmällä ruokakuntia ja siirtämällä meluisat tai paljon sotkevat asukkaat

erilleen muista asukkaista, esimerkiksi pienempään pöytään tai joskus kokonaan erilliseen muista erotettuun tilaan tai omaan huoneeseen.

Rauhallisuus on kyllä ainakin tärkeä meidän ruokaaluus, että rauhallisuus säilyy siinä... Se saattaa ryöstäytyä sitten kyllä hyvin nopeaa siinä. (Työntekijä.)

Rauhallinen pyritään ...Ne, jotka tulee istumaan ruokasaliin .. laitetaan radiot ja tv kiinni... Annetaan rauhas olla syömäs, ei aleta hoputtelemaan. (Työntekijä.)

Ruokailujärjestelyihin suhtauduttiin kuitenkin kahtalaisesti. Yhtäältä ajateltiin, että kaikilla tulisi olla mahdollisuus syödä yhdessä, toisaalta haluttiin varjella niiden ruokarauhaa, jotka kykenivät sosiaaliseen syömiseen.

5.3 Omaishoitajaperheiden kokemuksia ruokailutilanteiden sosiaalisista elementeistä

Yhdessä syöminen oli hoivakotien tapaan myös omaishoitajahaastatteluissa tärkeä asia. Ruokailua kuvattiin usein ”mä tässä, tuo tossa, pöydässä vastakkain” -ilmaisuin. Ruokailu oli monille tärkeä yhdessä syömisen hetki. Omaishoitaja laittoi ruoan usein valmiiksi puolisolleen, pilkkoi mahdollisesti ruokaa, mutta harvoin muuten auttoi. Ruokapöydässä saatettiin vaihtaa ajatuksia, seurata pihalla tapahtuvaa toimintaa tai olla vain hiljaa.

Omaishoitoperheissä nousi erityisen tärkeäksi myös lasten ja lastenlasten vierailut. Lasten, sukulaisten ja ystävien tapaamista pidettiin tärkeänä. Joillakin omaishoitopariskunnilla omat lapset olivatkin hyvin tavallisia vieraita ruokapöydässä. Yhteinen ruokailu oli osa perheen yhteistä viikoittaista ja tai lähes viikoittaista arkea. Osalle yhteinen ruokailu tai kahvi lasten kanssa oli silti harvinainen, kenties vain muutaman kerran vuodessa tapahtuva huippuhetki.

Myös omaishoitajaperheissä kuvattiin erilaisia syöntivaikeuksia, kuten kakomista, pärskimistä tai ruokahaluttomuutta. Ne eivät kuitenkaan nousseet omaishoitajien kokemuksissa päällimmäisiksi vaan emotionaalinen aspekti oli oleellisin, pyrkimys yhteiseen ruokailuun. Yksittäisissä haastatteluissa esiintyi silti myös jonkinlaisia pettymyksiä, jos puoliso ei esimerkiksi arvostanut yhteisiä ruokahetkiä.

Seuraavalle sivulle on poimittu esimerkki omaishoitajapariskunnasta ja heidän tavastaan jäsentää yhdessä ateriointia.

Esimerkkihaastattelu: Omaishoitaja nainen 67, puoliso 72, 32 ruokamainintaa

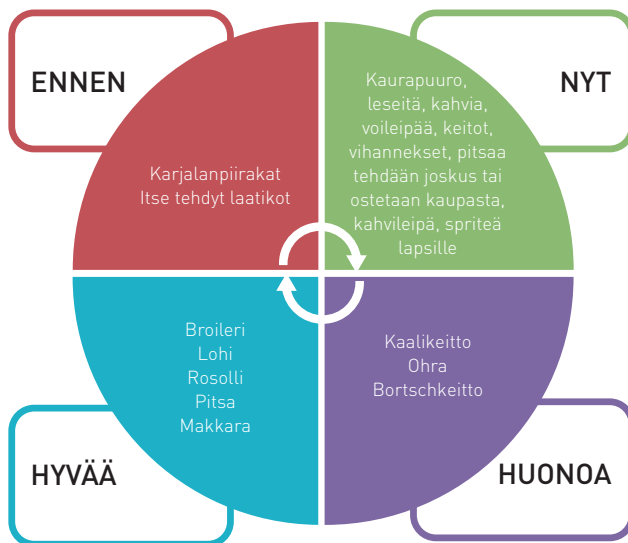
Omaishoitajien kaikissa haastatteluissa näkyi arkiruokailun suuri merkitys. Päivä rytmittyi ruokailuhetkien mukaan ja ruoan suunnittelu, valmistus ja yhdessä nauttiminen tuntui olevan merkittävä osa päivän sisällöstä. Ruokailu on usein myös päivän merkittävin sosiaalinen tilanne.

"...me syödään aina yhdessä. Että hyvin harvoin ollaan eri aikaan tuossa pöydässä. Ja sitten, että syösään sitä samaa ruokaa ja se on sellanen sosiaalinen tilanne, jossa kun Xx:n kanssa on huono keskustella kun hän ei osaa enää puhua ja hän paljon katsoo televisiota. Mä en katso televisiota kun mä luen, teen käsitöitä, käyn pihalla, teen jotakin muuta, niin siinä me ollaan yhdessä ja ollaan aika kauankin monta kertaa. Että siinä mä sitten yritän kertoa näitä asioita näistä lapsista, mitä kaikkea on ja mitä oltiin juteltu, niin kerron hänelle. Että se on se hyvä asia."

Ruoan rooli osana omaa identiteettiä nousee keskusteluissa esiin ja avulla piirtyy kevyesti koko elämän kaari:

"No minun äitini on karjalainen ja karjalaiset ovat tunnetusti hyvän ruuan ystäviä ja kovia laittamaan ruokaa ja ja laitto hyvää ruokaa. Ja kyllä mä muistan kun tulin koulusta. Mä olin täällä Seinäjoella kauppaopistossa. Kun mä tulin kotia lauantaina niin sitten oli aina uunissa lämmitettyä. Yleensä se oli aina lauantaina lämmitetty uuni lämmitetty. Siellä oli karjalanpiirakoita ja oli erinäisiä laatikkoruokia niin kuin nyt Karjalassa tehtiin. Ihan ähky-puhku olin sitten illalla. Ja se perinne on tarttunut kyllä vähän muhun, että siinä kun äiti sairasteli, niin mun täytyi opetella tekemään sitä ruokaa aika nuoresta. Niin oon mä vähän sellainen tuputtaja, että täällä kotonakin mä laitan liikaa sitä ruokaa. Kyllä lapset sanoo, varsinkin tämä vanhempi poika, kun ne on hyviä syömään kaikki, mutta se vanhempi poika sanoo aina, että äiti, meitä ei oo kun viis tässä pöydässä ja sä oot ainakin kymmenelle laittanut. Niin että mä vähän liikaa laitan sitä ruokaa. Samoin tulee laitettua sitä kahvileipää ja kaikkea muuta monta kertaa vähän liikaa ja vähän liikaa herkutella varsinkin vieraita, mutta monta kertaa vähän itteäkin, että sen takii me ollaan vähän pulskia molemmat."

Tämä omaishoitajahaastattelu kerrytti yhteensä 32 ruokamainintaa. Nykyhetkeen kertyi näistä maininnoista merkittävä osa, mikä omalta osaltaan viittaa ruokailun tärkeään merkitykseen osana arkea.



KUVIO 3. Tapausesimerkki - omaishoitaja ja hänen ruokamainintansa

5.4 Perhekeskeinen ruokailu ja kahvittelu

Läheisten rooli ja merkitys eräänlaisena hyvän ruokailun määreenä nousi esiin useissa iäkkäiden haastatteluissa kartoitettaessa yleisesti hyvää ruokailua. Iäkkäiden mahdollisuuksia kahvitella tai ruokailla omien perheen jäsenten, omaisten tai ystävien kanssa tiedusteltiin myös erillisillä tätä aihealuetta kartoittavilla kysymyksillä. Läheisten rooli nähdään iäkkäiden ihmisten elämässä hyvin tärkeänä riippumatta siitä, asuuko hän laitoksessa vai kotona. Virkolan mukaan läheisten rooli arjessa on iäkkäille ensisijainen jo iäkkään oman minäkuvan ja identiteetin ylläpitämisessä, mitä hän pitääkin yhdenlaisena hoivan muotona. (Lindemann 2009; Virkola 2014,196; myös Mönkäre 2014.) Lisa Skemp Kelleyn ym. (1999) mukaan hoitoympäristön ja -filosofian tulisikin tukea erilaisia perherituaaleja, kuten esimerkiksi yhdessä ruokailua (Koivula 2013, 27.)

Kun ajatellaan perheitä, ruokailu on perheissä usein se yhdessäolon hetki, joka luo yhteenkuuluvuutta. Perheet kokoontuvat ruoan ympärille. Tällainen yhdessäolo perheen kesken ei välttämättä toteudu laitoksissa. Hoivakodeissa asuvien vanhusten keskeisiksi yhteisöiksi muodostuvat muut hoivakodin asukkaat. Samalla oma perhe ja muut sukulaiset ja ystävät, ainakin yhteisten ruokailujen näkökulmasta, jäävät taustalle. Vanhuksen perheelle ei näin anneta ainakaan julkilausuttua primaariyhteisön asemaa vaan perheenjäsenet näyttäytyvät ensisijassa vierailijoina ja he mukautuvat helposti myös itse tähän vierailijan rooliin. Silti ikäihmiselle itselleen olisi emotionaalisesti tärkeää pitää yllä omia perhesidoksia.

Mahdollisuudet omaisten ja ystävien kanssa kahvitteluun vaihtelivat tutkimukseen osallistuneissa yksiköissä, pääsääntöisesti ne olivat silti niukahkot. Kuitenkin, kun haastattelimme iäkkäitä, monet kaipasivat mahdollisuuksia kahvihetkiin omien omaisten, läheisten tai muiden vieraiden kanssa. ”Itte pitää ruveta keittämähän, eikä mullo täällä mitään keittolevyäkään”, pohti eräs iäkäs haastateltu. Opittu vieraanvaraisuuden kulttuuri oli siis tärkeä osa iäkkäiden ajatusmaailmaa. Kahvittelu ja ruokailu koettiin osaksi kodinomaisuutta, vieraanvaraisuutta ja luontevaa yhdessä oloa. Kahvin tarjoamisen voidaan ajatella olevan myös osa normaalisuutta: niin ihmiset toimivat toisiaan tavatessaan. Osalle omat omaiset toivat silti naposteltavaa tai muuta syötävää hoivakotiin tuomisinaan ja niitä nautittiin yhdessä. Nämä olivat selvästi mieluisia hetkiä iäkkäille. Osin kahvittelumahdollisuudet olivat kiinni myös asukkaan omasta oma-aloitteisuudesta ja vaatimuksista, oliko hänellä taitoja ja valmiutta pyytää henkilökunnalta vierailleen esimerkiksi kahvia.

No kyllä se on kivaa, ku saa niitten kans olla mutten mäkää... Yhtenä iltana Xx ja Yy tuli tänne ja ne oli kotona keittäny kaffin ja toivat tänne ja juotiin tässä yhdessä. Että se oli kyllä kivaa. Mutta en mä sit tiä.. Mä en tiä, maksaako se sitte jotain... Ei ne oo kun yhden kerran tarjonut. (Hoivakodin asukas.)

Hoivayksiköistä löytyi tässä kohdin myös innovatiivisuutta ja hyviä käytäntöjä. Muutamassa yksikössä asukkaiden omaisilla oli mahdollisuus ainakin periaatteessa osallistua esimerkiksi päiväkahville tai jopa lounaalle. Joissakin vieraille järjestyi kahvia, jos asukas osasi vain vaatia sitä. Hoivakodeissa oli joskus tehty isojakin järjestelyjä esimerkiksi perhekeskeisten syntymäpäivien järjestämiseksi hoivakodissa tai mahdollistettu joulunvietto yhdessä sukulaisten kanssa hoivakodilla. Nämä olivat usein silti vain yksittäishetkiä. Toisaalta oli myös yksiköitä, joissa jo hoivakotiasukkaiden osalta ruoka saattoi joskus loppua kesken, jolloin ajateltiin, ettei ennakoimattomille syöjille olisi edes tilaa. Joissakin yksiköissä omaisilla oli mahdollisuus lounastaa palvelukeskuksen lounaspaikassa, mutta vain harvat omaiset osasivat sitä käyttää.

No ei oo... No kahvitella joo, jos ky mieski täällä, nii saadaan kahvit. Ja hän yleensä tuleekin niin, et sillan on sumpin aika. (Hoivakodin asukas.)

Alkusolusta sellainenkin muisto, oli jouluaatto ja olin aattona illassa töissä ja sitte keitettiin kahvit, ja tuossa omaiset ja asukas tuos joi, niin olihan se tosi kodikasta... Ei näitä hetkiä, siitä on pitkä... (Työntekijä.)

Ja me ollaan niinkö, jos tulee omainen kun on ruokahetki, kysytty, että "ootko sinä syöny" ja näin. Että ei olla pyytämässä siitä rahaa. Ihan semmonen vapaehtonen se raha, jos haluaa antaa jotain. Yks mamma on semmonen joka kesän aikana tuli pyörällä muutaman kilometrin matkan, ja ties aina, että ku mää tuohon pyörällä tulin, että no hälle ainaki laitetaan ruoka ja oli tosi mielissään siitä ja.. Mut harvemmin, ja aika harvoin tullaan ruoka-aikaan, että kahville usiammin ja sillan sitte tarjotaan kahvit yhtälailla. (Työntekijä.)

Perhekunnittainen tai ystävien kesken ateriointi oli mahdollista laajimmin lähinnä koko hoivakodin järjestämissä yhteisissä kahvi- tai ruokahetkissä, kuten pikkujouluissa ja kesä- tai grillijuhlissa, joihin myös omaiset osallistuivat. Toisaalta oli myös laitoksia, joissa omaisilla ei ollut mahdollisuuksia osallistua edes näihin juhlahetkiin.

Pikkujoulu ollu... Kyllä me ollaan, sielläkin on henkilökuntakin syöttäny.. Omaiset ollut omassa pöydässä... Kyllä me ollaan tavallansa suotukin heille, että voi olla muitten omaisten kanssa tekemisissä, että siinä keskustella.. Sitäkään ei viime vuosina järjestetty... Ku kaikki pitää viedä sängyllä... (Työntekijä.)

lökkäiden kokemusmaailmassa perheet koettiin joka tapauksessa tärkeinä ja hoivakotien asukkaiden haastatteluissa muisteltiin lämmöllä myös edesmenneitä perheenjäseniä ja niitä aikoja, jolloin iäkäs oli voinut jakaa ruokahetken omien perheenjäsenten kanssa.

No se että se oli niin mikskä sitä sanois... Siinä tunti niin läheisyyttä, et koko perhe. Kaikki oli yhdessä, et se oli.. Me oltiin kaikki porukalla. Tavattiin siinä sit keskustella ku oltiin syöty niin aterian jälkeen sitten. Semmosta. (Hoivakodin asukas.)

Moomma viiskymmentäkuusvuotta ollu yhyres ja pantu jalaat saman pöyrän alle... Meiton kohta kakssataa vuotta asunu samaa sukua samalla paikalla. Seitemmän vuotta vaille kakssataa vuotta niin. (Hoivakodin asukas.)

Hoivakotien työntekijät suhtautuivat perhekeskeiseen kahvitteeluun kahtalaisesti. Joissakin hoivakodeissa tapa nähtiin normaalina kotona asumista ilmentävänä eleenä, johon aktiivisesti pyrittiin luomaan mahdollisuuksia. Toisissa pohdittiin erilaisia esteitä, kuten muun muassa työntekijöiden ajanpuutetta.

On ja meillä meillä ei oteta rahaa siitä.. jos tulee kahviaikana, niin kysytään, että haluaako kahvia, teetä tai vai mehua ja viedään ja yritetään sitte asukkahan omaan huoneeseehen, että ne saa sellaaßen kodinomaansen jutun... että... että tämä väki mikä meillä on, niin se on tottunu siihen, että kuka tuli ovesta, niin sille tarjottihin... (Työntekijä.)

Mutta sitte sanotaan, että jos meillä on kädet täynnä työtä, niin vaikea sitten alkaa keittämään kahvia vieraille... (Työntekijä.)

On syöny (omaiset) ja kahvitteleeki usein.... kyllä se antaa semmosen tunteen, että sä voit usiamminki käyä kattoos, että tänne on niin kiva tulla... (Työntekijä.)

Työntekijähaastatteluissa pohdittiin perhekeskeisen yhdessä syömisen mahdollisuuksia, jossa nähtiin potentiaalia, mutta myös haasteita. Yhtäältä ajateltiin, että yhdessä lounastaminen tai yhteinen kahvihetki on luonteva tapana saada kontakti omaan omaiseen. Se on mukava tapa luoda läheisyyttä ja yhteistä tekemistä omaisten tapaamiseen, mikä työntekijöiden kokemuksen mukaan muuttuu joskus ongelmalliseksi muistisairauden edetessä. Hoivakotien tilat asettivat sunnuntailounaille tai kahvihetkille silti monia haasteita. Hoivakodeissa oli harvoin viihtyisiä tiloja, joissa voisi aterioida tai kahvitella perhekunnittain. Asukkaiden omat huoneet olivat pieniä eikä niissä ole välttämättä pöytiä, jonka ympärillä voi kahvitella. Usein huone myös jaettiin toisen asukkaan kanssa. Toisaalta pohdittiin sitä, että hoivakodeissa löytyy perhekeskeiseen yhdessä oloon yksityisyyttä tarjoavia tiloja, mutta niitä ei aina osattu hyödyntää. Tällaisia olivat esimerkiksi hoivakotien takka- tai kokoustilat. Koettiin, että perhekeskeiselle ruokailulle ja kahvittelemalle olisi luotava edellytyksiä. Tarvittaisiin myös ”kahvilamaisempia miljöitä”, nykyisiä ruokasaleja intiimimpiä ja viihtyisämpiä tiloja, jotka houkuttelevat omaisia ja ystäviä kahvittelemaan.

Se voi olla ihan yhdistäväkin tekijä, että huomaa ihan joidenki kohdalla, ettei osaa enää ottaa kontaktia omaan äitiinsä tai isäänsä... Se on kiva kontaktin muoto, juoda kahvia... (Työntekijä.)

Ehkä sellaanen kahvilampi miljöö... Ainakin osa siitä... tai sellanen, mihinkä niinku multaki osastoilta väki tulis, että se ei olis niinku ruokasali...Olis niinku sellanen pienempi

lämminhenkinen paikka..Niinku, olis niinku kahvila ..Se olis niinku helepommin saatavilla, että se olis siellä tarjolla koko aijan... Niin termaripullos olis se kahvi, ja siitä sais ottaa ja maksaa omantunnon mukaan. Tai mikä se kahvin hinta ja laittaa lippaasehen ja tällä lailla. (Työntekijä.)

Huoneetkin on rajallisia. Meilläkin on pienet huoneet, että ei oo esimerkiksi pöytää monissa-kaan huoneissa, että tietysti jonkun pöydän sinne vois. (Työntekijä.)

Kesäaika loi luonnostaan tilaa ja laajensi mahdollisuuksia viettää aikaa perhekeskeisesti, kun hoivakotien tilat laajenivat ulos terasseille ja pihapenkeille. Etenkin terassi mainittiin usein paikkana, jossa omaisten kanssa vietetään aikaa, myös kahvitellaan ja nautitaan kauniista kesäsäästä. Perhekodintapaisissa pienissä yksiköissä omaisille voitiin antaa myös mahdollisuus keittää kahvia itse itselleen ja omaiselleen.

Ainaki kesällä viime kesästä muistan, että on kiva kun on sellaaasia omaasia, jotka tuo kahvit mukansa ja menee sitte sen omansa kans huoneeseen juomaan. Niin viime kesänä oli jotenkin niin kiva nähdä, niin ne omaaset, jotka tuo sitä kahvia, niin ne monesti pyysi, että voiko mennä tuohon terassille, jossa voi nauttia ja juora että ... Sai olla omaasensa kans mutta ei tarvinnu kuitenkaan olla siinä pienes huonees... (Työntekijä.)

Sä oot antanu täällä senkin mahdollisuuden, että tietysti ymmärrän, kun on aina on omat aikataulut kullakin koris, että se ei voi olla, että on aina laittamas kahvia, kun omaiset tuloo, että tuonut senkin, että oot antanu senki mahdollisuuden, että keittääkää kahvit. (Työntekijä.)

Haastetta perhekeskeiselle kahvittelemulle toivat silti laitosarjen ja vierailujen erilaiset aikarytmit, kun omaiset vierailivat usein ilta-aikaan. Laitosmaisia käytäntöjä oltiin siis valmiita rikkomaan, mutta toisaalta koettiin, että kyse on myös omaisten osalta senkaltaisista opituista kulttuurisista malleista, joita on vaikea murtaa. Myös omaiset ovat omaksuneet laitospoltturiset tavat, jossa vain käylähdetään asukkaan luona nopeasti ja pyritään vierailemaan ruokailuaikojen ulkopuolella. Muutokseen tarvitaan siis aktiivista muutostyötä.

Aika paljon omaiset käy työelämässä, että ei oo päivisin aikaa.. Ei oo enää päivisin aikaa. Ei oo eläkkeellä, että ei oo aikaa... (Työntekijä.)

Ainaki muualla tavannu... Yleensä tulee vähä ennen ruokaa ne omaaset, että on sitte syy lähitiä pois ku alkaa ruoka, ettei tartte olla kauaa siellä ... Viistoista minuuttia ennen, kun tietää että tulee yhereltätoista... Että ei me tästä sitte lähäretähän... Sellaastakin oon kyllä nähäny jotta... Ei ajatellakaan, että siinä vois olla apuna ja auttaa ja istua siinä vieres... (Työntekijä.)

Meillä on varmana kaikilla sellastakin, etteivät astu hoitajan rajojen yli... Että siinä on varmaan sellastakin rajojen ylittämistä.. Itsekin mieltii jostakin sairaalamailmasta, on omaisia, ne käy katsomassa, niin kyllä mieltii, että mihinkä rajahan asti mä voin täältä sivusta niinkun tehdä jotain ja puuttua siihen hoitohon ja toteuttaa... (Työntekijä.)

Omaisia toivottiin silti ruokailuavuksi etenkin niissä tilanteissa, joissa asukas on jo syötettävä. Työntekijöiden fokusryhmissä pohdittiin jonkin verran keinoja, miten perhekeskeisen syömisen mahdollisuuksia olisi mahdollisuutta laajentaa. Monenlaisia keinoja myös löytyi. Kaikkein tärkeimpänä keinona ajateltiin näistä mahdollisuuksista keskustelun ja informoinnin. Omaisia voidaan informoida ja kannustaa periaatteessa monin tavoin. Muun muassa iäkkään muuttaessa hoitokotiin perhekeskeisen aterioinnin mahdollisuudesta on tärkeää kertoa, koska omaiset eivät useinkaan tiedä kovin laajasti hoivakotien käytännöistä. Myös omaistenillat ovat otollinen tilaisuus vaikuttaa omaisten ajatuksiin hoivakodin käytännöistä ja vaikuttaa heidän tapoihinsa vierailta. Tärkeää on myös omaisten vieraillessa tarjota mahdollisuuksia ateriointiin tai yhteisiin kahvi- tai iltateetettiin ja tällä tavalla muistuttaa asiasta. Lisäapuna voidaan käyttää ilmoituslappuja.

Omaisten päivässä pitäis avoimesti keskustella kaikkien kans, että on mahdollista... Omaisten ja vanhusten kans, että tää on heidän kans, että tulla tosissaan kylään ja juoda niitä kahvia, viedä sitä infoa heille... (Työntekijä.)

Sitä pitääs olla ilimootukset täällä, että hyvä omaanen, sinulla on mahdollisuus käydä silloon ja silloon.. Ei varmaan kukaan tiedäkään, täällä vois joku mennäkin, että olis jotain tekemistä kun tulee... Pois täältä osastolta.. Pitääs olla hyväkuntoon asukas, jonka kans voi lähteä vaikka pyörätuolilla. (Työntekijä.)

Se on monella, kun äiti muuttaa tällaasehen laitoksehen, niin tavallaan kyllä se vieraannuttaa vähä. Ja varmaan se kyllä, että kuinka tässä talossa on soveliasta toimia. Että tietokin vois olla, joko omahoitajan kautta tai omaispäivä, että niitä rohkaistaan siihen... Ei se oo niin helppo mennä... (Työntekijä.)

6 OSALLISUUS, YKSILÖLLISYYS JA VALINNANVAIHTOEHDOT

Tutkimuksen alussa tuotiin esiin yhtenä hyvän ruokailun elementteinä iäkkään valinnanmahdollisuudet, itsemääräämisoikeus sekä mahdollisuudet yksilöllisyyteen ja osallisuuteen ruokailutilanteessa. Pienet valinnanmahdollisuudet eri ruokavaihtoehtojen kesken ja mahdollisuudet vaikuttaa tarjottaviin ruokiin tai ruoka-aikoihin tarjoavat iäkkäille mutkattomia, mutta iäkkäille itselleen merkityksellisiä väyliä vaikuttaa omaan arkeen ja kokea vaikutusmahdollisuuksia. Frankowskin ym. (2011) mukaan nämä ovat myös niitä asioita, joissa iäkkäät kärkkäimmin esittävät mielipiteitään ja ehkä kaikkein helpoimmin kokevat voivansa vaikuttaa. Ne lisäävät asukkaan kokemusta itsemääräämisoikeudestaan. Muun muassa Sanna Järnström havaitsi silti väitöstutkimuksessaan (2011), että esimerkiksi geriatrisella osastolla asiakaslähtöisyys tai itsemääräämisoikeus toteutuu harvoin. On tavallista, että geriatrisella osastolla potilaan ajatuksia ja toiveita ei kysytä, avuntarpeeseen ei vastata tai sen saaminen kestää pitkään. Vanhus nähdään helposti aloitekyvyttömäksi, vuodepotilaaksi, vaikeasti sairaaksi, muistamattomaksi, haluttomaksi ja väsyneeksi.

6.1 Valinnanmahdollisuudet

Hoivakodit ainakin pyrkivät takaamaan asukkailleen mahdollisuuksia yksilöllisyyteen, osallisuuteen ja itsemääräämisoikeuteen myös ruokailussa. Muun muassa valinnanmahdollisuuksien tärkeyttä korostetaan esimerkiksi ikääntyneiden ravitsemussuosituksissa (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 52). Kun tähän tutkimukseen haastatelluilta iäkkäiltä tiedusteltiin heidän ruokiin tai ruokailuun liittyvistä valinnanmahdollisuuksistaan hoivakodissa, haastateltujen iäkkäiden kokemukset vaihtelivat: Osa iäkkäistä koki, että mennään tai on mentävä talon sääntöjen mukaan, osa arvioi, että hoivakodissa voi tai sai esittää toiveita ainakin jonkin verran.

Iäkkäiltä itseltään ruokatoiveista kysyttäessä vastattiin varsin yleisesti, että ruokatoiveita ei varsinaisesti haluta esittää. Haastateltavat olivat tyytyväisiä tarjottuun ruokaan, vaikka toisaalta kaiholla muisteltiin ennen syötyjä mieliruokia. Usein mainittiin, että etenkin äidin tekemä ruoka oli hyvää ja mieluista. Oli myös opittu syömään kaikki mitä ennen tarjottiin; ei nirsoiltu. Ruokatoiveiden esittämättömyyden syyksi mainittiin myös, että toiveita ei kuitenkaan toteuteta: *”täällä aivan turha pyytää mitään...”* Etenkin isoissa yksiköissä myös työntekijät pitivät pulmana sitä, että toiveita saattoi, kykeni tai halusi esittää vain muutamat yksittäiset toimintakykyisimmät asukkaat.

Se, ettei itse enää tarvinnut valmistaa ruokaa, oli myös sellainen helpotus, että mieliruoista ei senkään takia enää ollut väliä: *”...en minä oo mitään esittäny... ei tartte*

kotona laittaa...” Joistakin vastauksista välittyi myös ajatus olla aiheuttamatta vaivaa: *”...parempi pysyä sivulla.”* *”...en oo yrittänytkään...”* Hoitajia ei haluttu vaivata ja esittää liikaa yksilöllisiä toiveita, koska haluttiin vaalia hyviä suhteita hoitajiin.

En mä kehtaa sanoa ku mä tuun muutenkin niin hyvin juttuun heidän kanssaan ja kun tuovat mulle aina sitä juustoa paksusti niin (Hoivakodin asukas).

Haluttiin myös säästää kustannuksissa: *”kun kysytään niin me sanotaan mikä vaan halavemmaksi tulee”*. Haastatteluissa tuli kuitenkin esille myös ikääntyneiden omaa aktiivisuutta mieliruokien saamiseksi

*Mä joskus ilimotan keittiöön, että olis mukava saada sellasta ruokaa...
Kun on henkilökunnan kansa hyvissä väleissä, niin onnistuu toivomukset täysin.
Kyllä kut tuolla keittiöllä käy esittämässä asian ni useimmiten se onnistuu.
(Hoivakodin asukkaita.)*

Omaisten käsitykset mieliruokien saamisesta olivat niukkoja. Eräs omainen totesi niitä saatavan, kun itse tuo niitä läheiselleen: *”kyllä jos me (omaiset) tuodaan; kebabia, marjoja, makkaraa...”*. Toisaalta, joissakin yksiköissä työntekijöiden haastatteluissa korostui omaisten kanssa käytävien keskusteluiden tärkeys yksilöllisen ravitsemushoidon onnistumiseksi.

*Pyritään keskustelemaan omaisten kans, että minkälaisi tuntemuksia on ja mitä kuuluu...
(Työntekijä.)*

Haastatteluista välittyi ikääntyneiden kokemus, että heillä ei ole paljoa vaikutusvaltaa ruokalistoihin ja resepteihin: *”...ei ne tee tilauksesta, me syödään mitä annetaan.”* Erään hoivakodin asukkaan toive olisi ollut saada *”...kropsua ja siihen päälle hunajaa ja puutarhan tuotteita...”*. Keskusteluuyhteydestä tuli vaikutelma, että hän ajatteli, ettei se ole mahdollista ja jää siten toteutumatta. Esille tuli myös toteutumattomia toiveita sellaisesta ruoasta, jota oli totuttu syömään ennen hoivakotiin muuttamista *”...ei oo kyljyksiä eikä paistettuja affenoita... Kunnon pihviä kun sais, eikä saa viiniäkää paljo mitää...”*.

Työntekijöiden näkökulmat valinnanmahdollisuuksiin erosivat jonkin verran iäkkäiden näkökulmista. Työntekijät kertoivat pyrkivänsä huomioimaan iäkkäiden toiveita mahdollisuuksien mukaan. Heidän mukaan yleisimmin iäkkäät voivat vaikuttaa iltapalaan, lisäkkeisiin, kuten leipään ja juumaan, tai annoksen kokoon. Jossain yksiköissä pyrittiin järjestämään myös vaihtoehtoista ruokaa, jos tarjolla oleva ruoka ei maistunut. Työntekijät tunsivat asukkaidensa lempiruokia tai ruokia, mistä jotkut yksittäiset asukkaat eivät pidä ja niihin osattiin osittain myös varautua. Osassa oli myös kysytty asiakkaiden lempiruokia. Neljässä yksikössä kuudesta oli myös oma keittiö,

mikä toi joustoa ja mahdollisuuksia ennakoida, jos joku asukas ei pidä jostain ruuasta. Joissakin yksiköissä seurattiin tarkastikin iäkkäiden mieltymyksiä ja iäkkäiden toiveita pyrittiin huomioimaan ruokailuissa nopeallakin aikataululla. Tämä oli tyypillistä varsinkin pienille yksiköille. Pienimmissä paikoissa saatettiin jopa aamulla kysyä asukkaiden mielipidettä suunniteltaessa esimerkiksi päivän lounasta tai päivällistä. Mitä isompi yksikkö ja mitä kauempana ruoan valmistus ja ruokalistojen suunnittelu oli, sitä vähemmän yksittäisten asukkaiden toiveita oli mahdollista huomioida. Isommissa yksiköissä koettiin, että vaikka onkin yhteiset hankintasopimukset, ikäihmisten toiveet ovat yleensä pieniä ja helposti toteutettavia. Vanhukset toivovat usein samoja ruokia. Myös näissä tilanteissa/isommissa yksiköissä aktiiviset iäkkäät saivat toiveitaan esille. Pulmana koettiin silti, että heikoimpien asukkaiden toiveita kuultiin harvoin. Mukana oli myös yksiköitä, joissa vain harvalla asukkaalla oli kykyä ilmaista toiveitaan.

No ei, ei paljookaan tuu, että se on pyritty tekemään se ruoka aina, kun meitä on neljä palvelupistettä, x, y, z ja sitte tää xx, niin näis on niinku. Pyritään oleen samanlaisia, että ruoat on samanlaisia, että niinku tasapuolisesti. Toiveita voi kyllä esittää ja silloin tällön voidaan niihin kysyä esimiehiltä... (Työntekijä.)

Mää oikeestaan jo aamupalan aikana kysyn, että onko jollaki jotain tuota sitä vastaan, jos tänään laittasin sellasta ruokaa ja... ja sitte yleensähän ne tulee tähän istumaanki, tähän pöydän ääreen, kun mä laitan ruokaa. (Työntekijä.)

Tuloksissa oli siis hienoisia tulkintaeroja iäkkäiden vaikutusmahdollisuuksista hoivakodissa. Iäkkäät pohtivat vaikutusmahdollisuuksia positiivisina mahdollisuuksina vaikuttaa kokonaiseen aterioihin. Työntekijänäkökulmasta vaikutusmahdollisuudet jäsenettiin pikemmin mahdollisuuksina vaikuttaa pienimuotoisesti: valita lisukkeita tai mahdollisuuksina saada vaihtoehtoista syömistä, jos jokin ruokalaji ei iäkkäälle maistunut. Seuraava esimerkki kuvaa iäkkään miesasukkaan tapaa jäsentää valinnan- ja vaikutusmahdollisuuksiaan hoivakodissa:

Haastatteluesimerkki: Mies 70, näkö huono, 9 ruokamainintaa

Haastateltava on esimerkki asukkaasta, joka ei ole aivan tyytyväinen ruokailuun, mutta ei kuitenkaan ilmaise mielipiteitään henkilökunnalle.

H: Joo, mites sitten jos niin millasia toiveita tai näkemyksiä on näistä seuraavista asioista esim. tarvittavasta ruoasta, jos mietitään tätä hoivakodin ruokaa, maku, ulkonäkö ja terveellisyys?

A: Kyllä täällä terveellistä ja sitä saa nii paljon ku haluaa, että siinä ei oo mitää...täällä on noi naiset aika terveystoimijoita kaikki.

Hoivakodin haasteena on motivoida asukkaat kertomaan kehittämisehdotuksia, joista saattaisi löytyä virkistyslähteen lähde useille asukkaille. Esimerkin henkilö oli hoitanut oman ruokataloutensa pitkään itsenäisenä eläjänä, mutta piti sen yksityisasiana, josta ei halunnut tuoda kokemuksia tai ehdotuksia hoivakodin arkeen.

H: Sitte jos joku kouluarvosana pitäis antaa tälle arkiruokailulle niin siitä näkökulmasta, kuinka tyytyväinen olet. Niin paljon antaisit nelosesta kymppiin?

A: Pannaan ny seiska.

H: Seiska, joo. Olisko jotain, mitä pitäis muuttaa, et sais kympin?

A: Pitäis paljon paljon muuttaa, et en viitti alkaa luettelemaan..

Ruokailu ja siihen liittyvät aktiviteetit saattaisi kuitenkin olla yksi keino parantaa myös kriittisten asukkaiden elämänlaatua.

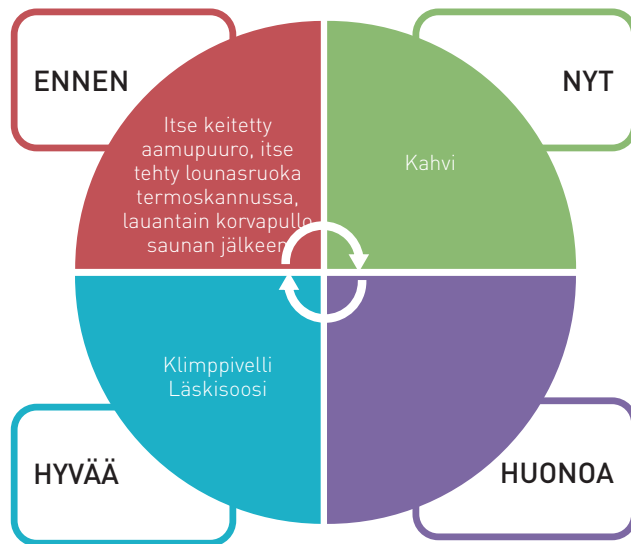
H: Joo...Mites sitten toiveiden mukaista...jos mietitään ihan teidän toiveiden mukaista ruokailua. Pystykök kertoon semmonen, mikä olis ihan teidän toiveiden mukainen ruokailu, jos lähetään miettiä tilaa, aikaa, muita ihmisiä, osallistumista ja apua?

A: No eipä se nyt oo...se on niinku jouluruoka, nii se nyt on.. Täällä ei sellaista saa ikänä. Se on vain tavallinen ruoka niinku muulloinkin..Jaa no on se nyt tietenki et kinkkua on...

H: Joo.

A: Mut ei se sellainen oo ku kotona, ku äitee teki ja entinen vaimo..

Tämän 78-vuotiaan haastatellun aineistoon kertyi yhteensä 9 ruokamainintaa. Ne painottuivat erityisesti hyviin ruokamuistoihin eletyn elämän varrelta. Hyviksi ruoiksi mainittiin tässäkin haastattelussa erityisesti alueen perinneruokia.



KUVIO 4. Tapausesimerkki – iäkäs hoivakotiasukas ja hänen ruokamainintansa

6.2 Yksilölliset ateriarytmit

Yksilöllisten ateriarytmien näkökulmasta **hoivakodit** näyttäytyvät pieninä yhteisinä, joissa asukkaiden luontaiset elämänrytmit ja vuorokausirytmit saattoivat poiketa paljonkin toisistaan. Haastatelluissa löytyi sekä aamuvirkkuja iäkkäitä, jotka olivat tottuneet heräämään kukonlaulun aikaan, että aamuntorkkuja, jotka valvoivat mielellään myöhään. Useat iäkkäistä olivat varhaisia herääjiä. Nämä vastaajat olivatkin pääosin tyytyväisiä ateriarytmiin: *”Sopivat ne ruokien välit siinä”* arvioi muuan asukas. Muutamat aamulla pidempään mielellään nukkuvat saattoivat silti kokea hoivakotien aamurytmit itselleen pulmallisiksi. Ei haluttu, että *”puuroa lykätään suuhun heti herätessä”*. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että ateriat ovat liiankin tiheässä: *”Vähän liiankin usein, ei jaksais, jos pitäis itse laittaa”*. Päiväkahvin ja päivällisen välissä saattoi olla vain pari tuntia aikaa, ja myös päivällisen ja iltapalan välinen aika tuntui joistakin vastaajista lyhyeltä. *”Päivällinen liika pian kahvin jälkeen, pieni väli ruuilla illalla.”*

Useissa yksiköissä oli tarjolla selkeä lämminruoka myös iltapäivällä ja ainakin joissakin illan mittaan mahdollisuus myös ylimääräiseen yöpalaan. Eräissä hoivayksiköissä silti myös iltapalan ja aamupalan välinen aika tuntui joidenkin haastateltavien ja omaisten mielestä liian pitkältä, jolloin koettiin, että iltaruoka tuli liian varhain. Joissakin hoivakodeissa oli yhdistetty päivällinen ja iltapala samalle aterialle, jonka osa iäkkäistä koki pulmalliseksi. Päivällis-iltapalan koostumus oli joidenkin mielestä myös liian kevyt, leipäpainotteinen, johon eräässä hoivakodissa asukas olikin saanut muutosta aikaan. Työntekijänäkökulmasta aikaista iltapalaa saatettiin perustella kuitenkin toiminnallisesti järkevänä. Ajateltiin, että useat iäkkäistä väsyvät aikaisin.

...Ku on se iltaruoka ja sitten aamu. Nii siinä on mun mielestä tosi pitkä väli kylläki... Iltapala on siinä jossain seittemän maissa jossain. Ja sitten seuraava on joskus aamulla, koska se ny sitten on, seitsemän kahdeksan maissa. Nii se on kyllä aika pitkä aika, että vois jonkinlaista välipalaa laittaa asukkaalle huoneeseen tai jotenkin... (Hoivakodin asukkaana omainen.)

Täällä on aamupuuro, aamupala kello kahdeksan ja sitten on tämä justiin syöty lounas ja se on kahdeltatoista. Sitten päiväkahvi on kello kolme, mutta minä en juo päiväkahvia enkä juo teetäkään... Seuraava ruokailu on sitten kello kuus taikka kello kahdeksansantoista iltapäivällä ja se on yleensä sellasta leipää.. leipää ja piimää ja... Se on niin ku iltapala ja... päivällinen. Sellasta aika vähäästä, mutta mä kerran siitä tuolla keittiöllä puhuun, jotta kun tuo ruoka on kahdeltatoista. Sitten... sitten kuudelta saa seuraavan kerran ruuan niin, eikö siihen voisi saada niinku sellasta muutosta, että sais jotakin lämmintä ruokaa. Siinä on ollu ny aika paljon nyt sellasta muutosta, että on ollu keittoja ja on ollu tälläsii janssoninkiusauksia tai muuta siihen verrattavaa, jotakin sellasta laatikkoruokaa. (Hoivakodin asukas.)

Kotona omaishoidossa ateriarytmit jäsentyivät selkeämmin haastateltavien omien ruokailurytmien mukaan. Koska ateriarytmi voitiin päättää itse, siihen oltiin tavalli-

sesti tyytyväisiä. Tällöin syötiin melko tavanomaiseen tapaan, kuten oli totuttu syömään aikaisemminkin. Yksilöllisyys näkyi kuitenkin myös joissakin omaishoitajien haastatteluissa siten, että omaishoitajilla ja hoidettavalla puolisoilla oli erilaiset ajatukset hyvästä ateriaritmistä, jolloin tämä saattoi aiheuttaa joskus närää pariskunnan välille. Käytännössä omaishoitajien päivärytmi toteutui seuraavasti: Aamupuuro ja -kahvi aloittivat useimmiten päivän kello 7 - 9, minkä jälkeen syötiin lounas 11 - 12:n aikoihin. Päiväkahvi ja muu välipala nautittiin hieman vaihtelevasti noin kello 14 -16. Useimmat söivät vielä päivällisruoan kello 16 - 18 ja iltapalan vaihteleviin aikoihin.

No aamulla ensimmäisenä ennen kuin se iso lääkemäärä pitää antaa, niin se on seitsemän kaheksan paikkeilla, kun me syödään puuroa tai kahvin kans leipää. Ja siinä sitten tietenkin jotain leikkelettä ja jonkin verran tomaattia ja joitain vihanneksia. Tavallisesti se on sitä leipää vaan. Sitten yheltätoista on jo se seuraava lääkkeidenotto, että silloin keitetään sitä puuroa tai jotakin kevyttä, se on yheltätoista, että saadaan taas se lääkesatsi menemään. Päivällä on sitten jotakin välipalaa ja sitten neljän maissa meillä syödään oikea ruoka. Kyllä se on peruna aika pitkälle se oikea ruoka meikäläisellä. Kyllä me syödään paljon kalaa. Broileriakin syödään paljon. Lihaa ei niinkään paitsi jauhelihan muodossa. Se on helpointa ja nopeinta tehdä sitten. Sitten illalla me syödään se joku iltapala, leipä tai viili, jogurtti. Joskus on keittänyt puuroa ja soppaa. Sitä ja siinä menee sitten taas iltaläkkeet. (Omaishoitaja.)

Toisin kuin hoivakodeissa omaishoitajat valmistivat lounaaksi mielellään jonkin kevyemmän ja nopeasti valmistuvan aterian. Iltapäivään ajoitettiin sitten varsinainen lämmin ateria. Useat haastateltavat nauttivatkin puuroa tai velliä lounasruokana, etenkin jos aamupalalla ei syöty puuroa. Silloin toinen ateria oli ”vahvempi perunaruoka”. Joka tapauksessa pääaterioista ainakin yksi oli kaikilla niin sanottu lämmin ateria.

Ja sitten iltamassa se on monta kertaa ihan vain joku viili, voileipää tai jotain sellaista kevyempää, että ei enää laiteta sitten ruokaa. Joskus tehdään lämpimiä voileipiä, joskus syödään pitsa, kaupan pitsa tai joku semmonen tai mitäs muuta. Jotakin sellasta kevyempää, että sillon ei syödä enää mitään raskasta. (Omaishoitaja.)

Monissa omaishoitoperheissä jokin sairaus, kuten diabetes, rytmitti päivän aterioita. Useimmilla kotona asuvilla omaishoidon piirissä olevilla oli käytössä useita lääkkeitä. Niitä oli myös omaishoitajilla. Lääkkeiden ottamisen ajankohta rytmitti osaltaan aterioiden ja välipalojen syömistä, sillä haastatellut ottivat lääkkeensä mieluummin jonkin ruoan kanssa.

Ja illalla taas puuroa. Sitä pitää lääkkeitten kanssa ottaa. Ja yölläkin, jos pitää ottaa jotain lääkettä, niin pitää olla pieni puuromäärä, että saa ottaa lääkkeitten kanssa. Kun on kuiva suu, niin ei meinaa muuten mennä lääkkeit, pitää olla jotain sakiampaa, liukasta olla. (Omaishoitaja.)

6.3 Osallisuus ja osallistuminen

Kirjallisuudessa hyvänä käytäntönä pidetään ruokailun liittyvien valinnanmahdollisuuksien ohella myös iäkkäiden osallisuutta ja mahdollisuuksia osallistua erilaisiin ruokailuun liittyviin tehtäviin. Esimerkiksi Anni Vilkkonen (2010, 214) korostaa iäkkään omanlaisen arkielämän merkitystä iäkkään hyvinvoinnille. Omanlaisen arkielämä edellyttää tiettyä toimijuutta, iäkkään oman toimijuuden tunnistamista sekä arjen logiikan ymmärtämistä. Arkielämän tukeminen edellyttää Vilkon mukaan sitä, että ikäihmiselle pyrittäisiin löytämään muitakin rooleja kuin autettavan tai hoivattavan rooli. Iäkkäälle on erityisen tärkeää saada tuntee kuuluvansa johonkin yhteisöön ja toimivansa muiden hyväksi. Erilaiset ruokailuun liittyvät arjen askareet voivat tarjota tällaisia rooleja ja tehtäviä. Ne voivat olla iäkkäille sen kaltaista mielekästä toimintaa, joka tukee myös heidän toimintakykyään. Tällaisia ovat muuan muassa monenlaiset ruokailun etukäteis- ja jälkityöt, kuten kattaminen ja jälkien siivoaminen (mm. Ravitsemussuositukset ikääntyneille; Suominen 2014). Osallistuminen arjen askareisiin, vaikka vain pienimuotoisesti, voi olla osa toimijuutta, jossa omanlaista arkea voidaan toteuttaa. Pienimuotoisten arjenaskareiden suorittaminen luo kodinomaisuutta. Hoivakodeissa yhteinen osallistuminen voi luoda näin tasavertaisuutta ja madaltaa laitosmaisia hierarkioita. Koska muistisairaana fyysinen toimintakyky säilyy pitkään, mielekäs arjessa osallistuminen voi vähentää myös levottomuutta (Suominen 2014, 143).

Silti iäkkäiden osallistuminen erilaisiin ruokailuun liittyviin arjen toimiin oli melko vähäistä hoivakodeissa. Syitä osallistumattomuuteen oli monia. **Hyvin tavallinen ajatus iäkkäillä itsellään** oli, että henkilökunta hoitaa nämä tehtävät. Ruokailuun liittyvät arjen askareet eivät kuulu asukkaille, se ei ole tapana. Toimittiin siis eräällä tavalla talon tapojen ja oletusten mukaan. Toisaalta oli nähtävissä myös aktiivista pyrkimystä irtaantua näistä arjen velvoitteista. Tällöin iäkkäät kokivat helpotuksena, ettei heidän tarvitse enää huolehtia näistä heille aiemmin kuuluneista arjen askareista. Oma toimintakyky saatettiin kokea niin heikoksi, etteivät ruokailuun liittyvät askareet enää onnistu: esimerkiksi rollaattori esti monia asioita. Osa miehistä koki ruokailuun liittyvät tehtävät myös naisten töiksi.

”Mullon niin huonot kädetki jotteemmä saa niillä paljo mitää tehdyksi... Enkä mä pystyisikkää, ku mun pitää pitää aina rollaattorista kiinni, jotta ku mullon huonot jalaatki, että mä pysyn pystys. (Hoivakodin asukas.)

En, en minä piittaa, kyllä mä elämässäni oon tiskannu tarpeeksi (Hoivakodin asukas).

Noh, mä nyt otan vastaan tarjoilun aivan sellaisenaan ja kiitollisena (Hoivakodin asukas).

No kyllä se jää näille, nämä hoitaa niin hyvin nämä. Notta siinei oo paljoo tilaa, että kyllähän me nyt jotakin lautasta voirahan viedä se naapurinkin. Ei tässä sen enempeä, mutta kyllä se pelaa aika hyvin se, se järjestely. (Hoivakodin asukas.)

Asukkaiden osallistumisen esteenä olikin usein toimintakyky, mutta joskus myös työntekijöiden ajatukset siitä, mihin asukkaat voivat tai ovat kykeneviä osallistumaan. Varsinkin muistisairaat koettiin usein kykenemättömiksi arjen suunnitelmallisiin askareisiin. Saatettiin myös ajatella, että kaikkien asukkaiden tulisi osallistua, jotta osallisuutta voitaisiin käytännössä toteuttaa. Myös tiukat hygieniavaatimukset asettivat **hoitajien näkökulmasta** monitasoisia esteitä ikäihmisten osallistamiselle arjen toimiin. Hygieniavaatimuksiin viitattiinkin hyvin usein. Toisaalta jotkut ajattelivat niin, että kyse oli enemmän asenteesta, omien korvien välistä, kuten yksi työntekijä asian ilmaisi. Lisäksi asukkaiden yksilöllisen osallistamisen esteenä nähtiin usein yksinkertaisesti aika ja rajalliset työntekijäresurssit.

Yhyren kaharen asukkaan kans voi toimia sillä lailla, että ottaa yhden tai kaks, jonka kans voi yhyren jutun hoitaa, mutta ei mitään sellasta monimutkaasta... (Työntekijä.)

Työntekijöiden kerronnassa varsinkin muistisairaat näyttäytyivät silti osin puuhakkaina ja toimeliaina asukkaina. Etenkin muistisairaiden naisten kohdalla erilaiset kodin askareet olivat tehtäviä, joita he pyrkivät edelleen tekemään. He kattoivat kahvipöytää tai järjestelivät kotia silloinkin, kun se työntekijöiden näkökulmasta ei ollut ajan-kohtaista. Näissä tilanteissa työntekijöiden tehtäväksi tulikin toppuutella asukkaita ja asettaa rajoja tälle toimeliaisuudelle.

Esimerkiksi tuolla XXX mietin monta kertaa, että siellähän on naisia kaikki ja heillähän on varmasti joku sellainen se perheen äidin osa rooli, että heillä on tarve viikata sitä pyykkiä ja laittaa sitä ruokapöytää, mutta siellä ei oo niin kun mahdollisuutta sellaiseehen ja voikun heille olis sellanen leik, ei voi sanoa leikkihuone, on väärin, mutta semmoinen oma huone, jossa vois niinku vapaasti touhuta. Että siellä vois kääriä sitä pyykkiä ja kattaa pöytää ja. Vaikka ilman, että sinne ei tuu niitä ruoka-aineita mutta... Joo, ei ehkä niin siinä elävissä tapahtumassa. Koska meillä on sitte kuitenkin nää hygieniavaatimukset, on sitten aika korkiat. Ja ne tulee kaikki tällaaaset sitte siinä vastahan...Se vaatii sitten taas hoitohenkilökunnalta niin paljon sitä tarkkaavaisuutta siinä ja olla mukana siinä tilantees, että se sitten tapahtuu hygienisesti. (Työntekijä.)

Haastatteluissa löytyi kuitenkin joitakin esimerkkejä asukkaiden osallistumisesta arjen toimiin. Toimet, johon asukkaat osallistuivat, olivat monenlaisia. Ne saattoivat olla perunoiden kuorimista (joko kattilaan tai yhdessä yksikössä myös lautaselle), raasteen raastamista, kahvin keittoa tai kaatamista muille asukkaille, pöydän kattamista, ruuan annostelemista itselle, astioiden keräämistä, tiskikoneen täyttämistä ja pyörien pyyhkimistä.

Haastattelija: oon huomannu että sä aika hienosti tuolla aina lopuksi keräilet astioita ja autat... Haastateltava: "Sen on äiti vaatinu"... Haastattelija: No onko se inhottavaa että sun pitää tehdä niin vai? Haastateltava: "Ei". (Hoivakodin asukas.)

Työntekijä 1: Meillä yks ikäihminen kattaa aina ruokapöydän ja toinen mamma kerää astiat aina. Toki mä oon sanonu, kun hänellä on kulkuneuvo, että kerää nyt vain pöydän reunalle vain ettei yritä liikaakaan...Työntekijä 2: Se voi olla jollaki, että käy vaikka kutsumas syömään, että tällaisia pieniä juttuja. (Työntekijöitä.)

Joskus pistän lautasia pöytään ja semmosta, mutten sitte toisessa päässä mitään (Hoivakodin asukas).

Kattauksen ja ruokailun jälkitöiden ohella leipominen oli hoivakodeissa senkaltainen tehtävä, johon asukkaita jonkin verran osallistettiin. Leipominen koettiin myös onnistuneena yhteisenä tekemisenä. Asukkaat osallistuivat mielellään leivontaan ja siitä oli saatu onnistumisen kokemuksia. Oli havaittu, että levottomatkin asukkaat keskittyivät leivontaan ja leipomisen tuoksu loi luonnollisesti kodikasta ilmapiiriä myös heille, jotka kykenivät vain seuraamaan leivontaa. Silti leipomisessakin esteenä oli hyvin usein se, että työntekijöillä oli harvoin aikaa leipoa asukkaiden kanssa.

Jos on leipomista ja muuta niin siivotaan vain hyvin nuo ruokasalin pöydät..yhteen aikaan joka viikko, että kerran viikos oikeestaan ihan pullaa ja sämpylää ja pikkuleipää ihan sel-laasta, jotka on helppo työstää..nyt ei oo kyllä hetkeen keriiinny tän on ollu kaikenlaasta... täytyy oottaa uudestaan tää kerran viikos leipominen.... ja sen huomaa kyllä aluksi senki, että kun kerran viikos leivottiin niin ne ei meinannu kukaan saada pyöreitä sämpylää tai pyöreitä pullaa, mutta sitte muutaman kerran ku leivottiin ne oli niin ku didididi... (Työntekijä.)

Se on kiva kattoo ..kun asukkaita... kun leivotaan jotakin mitä ne on ennen leiponu se sujuu niin hienosti. Ne niin keskittyy ja neki, jotka on levottomia, voi vähän kanniskella... mutta sitten kun ne leipoo, ne tekee ihan rauhas ja tietää mitenkä asiat menee, on kauheen innokkaita. (Työntekijä.)

Viime viikolla leivottiin, opiskelijat leipo täällä ja siinä saattaa olla asukkaita mukana... meillä ei sitä leipomisaikaa oo. (Työntekijä.)

Toisin kuin hoivakodeissa **omaishoitajaperheissä** ruoan valmistamisessa oli runsaasti yhdessä tekemisen kulttuuria. Tosin myös omaishoitajaperheissä kokemukset yhdessä tekemisestä ja osallisuudesta vaihtelivat. Osassa perheistä yhdessä suunnittelu oli osa keskinäistä arkea: ruokahankintoja ja tarjottavia suunniteltiin yhdessä. Joissakin hoidettava puoliso osallistui myös jollain tapaa ruuanlaittoon, yksittäisissä tapauksissa jopa laittoi ruokaa. Omaishoitajille oli erittäin tyypillistä pyrkiä huomioimaan puolison toiveita ja ruokavaliovaatimuksia. Tavallista oli myös, että omaishoitaja itse luopui esimerkiksi omista lempiruuistaan, jos hänen puolisonsa ei niistä pitänyt. Eli tässä mielessä itsemääräämisoikeutta oli enemmän puolisollla kuin omaishoitajalla. Näistä saattoi syntyä myös kinaa pariskunnan välille (mm. ruoka-ajoista, ruokailutavoista, ostoksista).

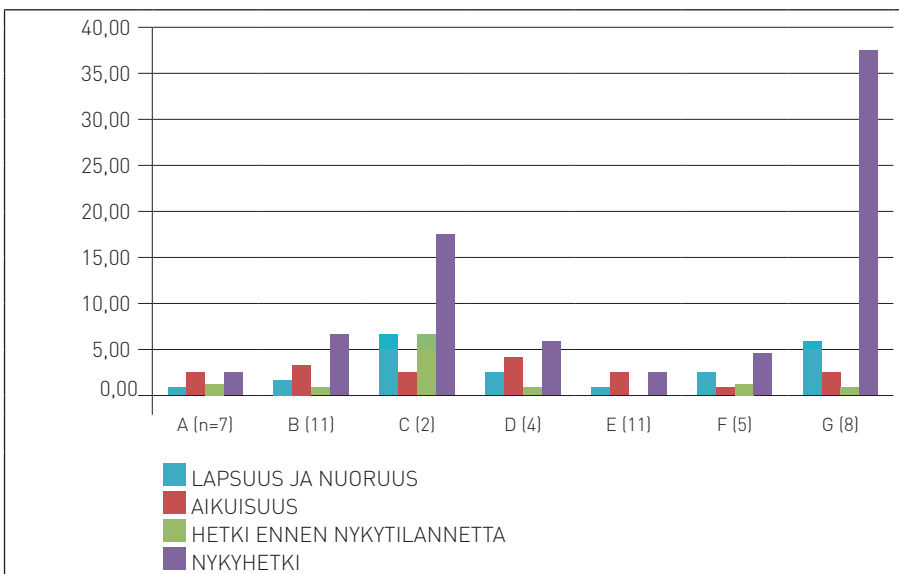
Omaishoitajille ruuanlaitto olikin tärkeä arkeen kuuluva toiminto, johon suhtauduttiin kolmella tavalla. Osalle ruuan laitto oli tärkeä asia, joka haluttiin tehdä itse. Nautittiin siitä, että vielä saatiin ja kyettiin laittamaan ruokaa. Osa käytti myös muun muassa puolivalmisteita tai valmisruokia helpottamaan ruuanlaittoa. Oli myös omaishoitajia, jotka kokivat ruuanlaiton jossain määrin raskaana. Syytä tähän oli useita. Joskus ruuan valmistus tai ruoka-aineiden hankinta koettiin raskaana tehtävänä johtuen joko omasta toimintakyvystä tai siitä, että henkilö ei ollut ollut aiemminkaan nauttinut ruuanlaittamisesta. Joillekin omaishoitajille puolison erityisruokavalio saattoi aiheuttaa, että ruuan valmistus oli työlästä. Toisinaan syynä olivat myös emotionaaliset syyt, kuten se, että puoliso ei arvostanut riittävästi omaishoitajan valmistamaa ruokaa tai toiveet esimerkiksi ruokailurytmistä olivat erilaiset. Pääsääntöisesti ruokailuun ja ruoan laittoon oltiin kuitenkin tyytyväisiä.

7 MIELIRUOKIA JA RUOKAMUISTOJA

Ikääntyessä erityisesti lapsuuden aikaiset mieliruoat, muistot ja muistelu saavat enenevästi sijaa ihmisen elämässä. Vanhustyössä korostetaan muistojen ja muistelun merkitystä hyvässä ikääntymisessä. Usein jopa erilaiset arkiset tilanteet, kuten hajut, maut tunnelmat ja tuoksut, tuovat muistoja ja nämä muistot ovat usein iäkkäille tärkeitä, koska ne heijastavat elämän jatkuvuutta. Seuraavassa luvussa tarkastellaankin iäkkäiden ruokamuistoja ja mieliruookia.

Koska ruokailu on yksi arkinen toistuva tapahtuma, siihen voi ajatella sisältyvän runsaasti erilaisia muistoja. Ruokaan ja ruokailuun liittyviä muistoja iäkkäillä löytyikin paljon. Eräällä tavalla koko elämänkaari oli läsnä iäkkäiden ruokamuistoissa, näin jopa muistisairailla. Ne olivat tärkeä voimavara, jonka kautta elämää ja ruokailuun liittyviä arvoja jäsennettiin. Ruokailuun liittyvissä muistoissa iäkkäät muistelivat mm. lapsuutta, perhettä, äitiä, omia lapsia, varhaisia avioliitto- tai seurustelukokemuksia, juhlapyyhiä, kouluaikaa, pöytätapoja, mutta myös työtä ja jonkin verran myös matkailua (lähinnä omaishoitajilla).

Kun ruokamuistoja jaoteltiin tutkimusyksiköittäin (A-G) eri elämänvaiheisiin, lapsuus ja nuoruus nousivat muistelussa esiin toiseksi tärkeimpänä ruokamuistoryhmänä. Viidessä hoivakodissa se oli eniten mainintoja saanut ryhmä ja merkittävä erityisesti omaishoitajien parissa (kuvassa ryhmä G). Aikuisuus nousi useimmissa hoivakotihaastatteluissa lapsuutta ja nuoruutta yleisemmäksi aiheeksi ja omia ”voiman päiviä” muisteltiin mielellään. Toisaalta omaishoidon esimerkeissä myös nykytilannetta kuvailtiin monipuolisesti erilaisin esimerkein.



KUVIO 5. Iäkkäiden ruokamuistot

7.1 Lapsuudenmuistot

Lapsuudenmuistoissa muisteltiin lapsuuden ruokia, perheen jäsenten roolia, omien perheen jäsenten aikaista poismenoa ja aikaisin alkanutta ruuanlaittoa. Oma äiti muistettiin usein hyvänä ruuanlaittajana. Isä näyttäytyi muistoissa usein perheen päänä, ankarana kurinpitäjänä. Myös leivontapäivät tai herkkuhetket esimerkiksi peltotöiden lomassa olivat syöpyneet iäkkäiden mieliin.

Ku nälkä oli, niin söi mitä sai... Meidän isä on vapaus....sodas ollu ja sitte se sanoo, jotta kyllä pitää syödä sitä mitä saa, ku hän on nälkääki nähny... Ett siel ei saanu... Jotta kehu, et johnaki paikaski, nii ku hän meni johonki, maitoakaa ei ollu, ei saanu pitkään aikaa... (Hoivakodin asukas.)

Siinähän ne meni ne vuoret. Mä sanon, niin ku yksi kans sanoo, joka joutuu nuorena kans siskoollensa ja veljillensä keittämähän, jotta ei hän ainakaa myrkyttäny ketää. Niin mun pitää samaa sanoa, jotta en mä onneksi myrkyttäny ketää. (nauraa) (Hoivakodin asukas.)

Sitten kun oltiin heinätoisssä ja äiti toi kahvia heinäpaalin viereen, niin kyllä se tuoksui niin ihanalta! (Omaishoitaja.)

Lapsuuden ruokailumuistoissa sota-aika, niukkuus ja omavaraisuus olivat vahvasti esillä. Vaikka ruoka oli siis niukkaa ja raskasta, se oli usein lämmöllä tehtyä. Lapsuuden aikainen ruoantuotannon omavaraisuus näkyi muun muassa tavassa, jolla iäkkäät kuvasivat värikkäästi monenlaisia ruoan tai ruoka-aineiden valmistamiseen liittyviä tehtäviä. Usein tarinoihin liittyi raskas uurastus, töiden riuska ja ronski luonne ja lasten osallistuminen näihin tehtäviin. Etenkin teuraspäivät olivat jääneet elävästi monen mieleen. Lisäksi muisteltiin muun muassa lypsämistä, verimakkaran, syltyn, mämmin, perunajauhojen tai siirapin tekoa, voin kirnuamista ja sikurista valmistettua kahvia. Omalta tilalta saadut tuotteet, kuten vilja, perunat, lihat ja kananmunat, olivat usein ruokailun perusta.

Minä ainakin muistan kun äiti teki aina ruispuuroa ja siihen kyllä kyllästy ihan totaalisesti... no se oli niinkun aamupala. (Omaishoitaja.)

Ja kun me kotona aina lapsena ite tehtiin makkaroita ja kun niitä suolia isoissa vaaseissa, tynnyreissä, poljettiin ja sinne lapset avojaloin polkemaan. Vehnästä oli tehty semmosia alkoita, joita laitettiin joukkoon ja niitä poljettiin. (Omaishoitaja.)

Voi voi. Sielä tehtiin, teurastettiin sikoja ja niistä tehtiin kaikenmaailman ruokaa. Makkaraa ja syltyny ja suolattiin lihaa ja... ja ja... Ja sitte oli, omas maas kasvaa perunat ja lehemä oli, tuli maito omasta navetasta ja... (Hoivakodin asukas.)

Kouluajoista muistui mieleen niukat kouluevää: maito- tai piimäpullo ja eväsleivät. Osa oli saanut koulussa lisäksi puuroa tai keittolounasta. Kouluun oli lähdetty aikaisin ja hyvin erilaisin aamupaloin. Lapsuuden ruokamuistoissa kerrottiin myös omiin sukujuuriin liittyvistä perinteistä, kuten karjanpiirakoista, suitsinoista ja hapan- tai hillakiisselistä. Lapsuuden aikaisia erikoisia ruokia mainittiin runsaasti. Näitä olivat muun muassa kaljavelli, klimppisoppa, juhannushera ja putti. Vähemmän mieluisia ruokamuistoja olivat mutti, syltty ja tappaiskeitto. Monet näistä ovat jo nykyajan nuorille ja aikuisille aivan tuntemattomia ruokia, joten näiden ruokien valmistusta kuvailtiin mielellään.

7.2 Juhlapyhät

Juhlapyhistä muisteltiin etenkin joulua. Jouluruuista varsinkin joulukinkun paisto, riisipuuro ja sekahedelmäsoppa olivat elävästi mielessä. Pääsiäinen, juhannus ja muut juhlapäivät mainittiin muutaman kerran. Myös erilaisia pyhärüokia mainittiin. Sunnuntaihin kuului tavallisesti perunamuusi tai riisipuuro. Yksittäisissä muistoissa muisteltiin vaikkapa sitä, että vain pyhänä saatiin kuorittuja perunoita tai lihaa.

Äitillä oli tapana tehdä limppivellinä... ja se ollu vielä silloin sitä sodanjälkeistä elämää. Silloin on ollu aika semmosta, et sunnuntaina oli tavallaan se.. tavallaan niin ku tuota... viikon paras aterian. Sunnuntaiksi sitä ostettiin lihaa, taikka oli sitten lihaa. Ku jouluksi aina tapettiin sika, niin sitä sitten jäi ja suolattiin. Että sitä käytettiin, sitten käytettiin vähän pitemmälle ajalle... Maito oli omasta takaa ja samaten juustotkin, niin sai meijeristä tilata kun laitto maidon meijeriin. (Hoivakodin asukas.)

Vuoden juhlat, vuoden juhlapyhät otettiin hyvin huomioon siinä ruokailus, että kyllä kaikki ne mitä kuulu jouluaterioihin ja muihin, niin niitä nouratettiin (Hoivakodin asukas).

Seuraavalla sivulla on esimerkki, miten iäkäs Alzheimerin tautiin sairastunut entinen maatalon emäntä muistelee lapsuuden sunnuntaipäiviä ja perunamuusia:

Haastatteluesimerkki: Nainen, 87, Alzheimer, 18 mainintaa

Maatalon emäntä on hoitanut kotonaan karjaa ja kasvattanut kaksi lasta. Hänellä on konstai-lematon suhtautuminen ruokaan ja on tyytyväinen nykyiseen ruokatarjontaan. Alun niukan keskustelunedetessä ruokaan liittyviä miellyttäviä muistoja löytyi useampikin. Ruokamuistona lapsuudesta saakka sunnuntaiaamun perunamuusi, jonka perinteen siirtänyt omalta äidiltään omaan talouteensa ja nyt nauttii siitä myös hoivakodissa.

H: Nii, kyllä. Mikä susta oli tuos, ku sä kotona olit niin, nuos ruokaalutilantees, niin mikä niis oli sellasta toimivaa ja hyvää?

A: No emmä tiä, kyllä kai ne kaikki kelepas. Pernamuusi oli aina pyhä aamulla meillä.

H: Jaa.

A: Se oli sitte varmahan.

H: Jotta aina pyhäaamulla.

A: Aina pyhäaamulla tiesi, jotton varmahan on pernamuusi.

H: No niin.

A: Mun äiti oli oikeen kova keittämähän, sitä pernamuusia ja ja sitä sitte syötihin.

H: Tapasikse sitte ku sä asuut yksikses niin, keitiksä silloonki sitä pernamuusia?

A: Kyllä, kyllä.

H: Jotta se jäi niinku äiriltä tyttärelle.

A: Kyllä, aiva niin ku pyhäaamu, niin nyt taas pitää olla perunat. Perunoota kuorimahan ja...

H: Jotta se jäi, niinku äiriltä tyttärelle periytyy.

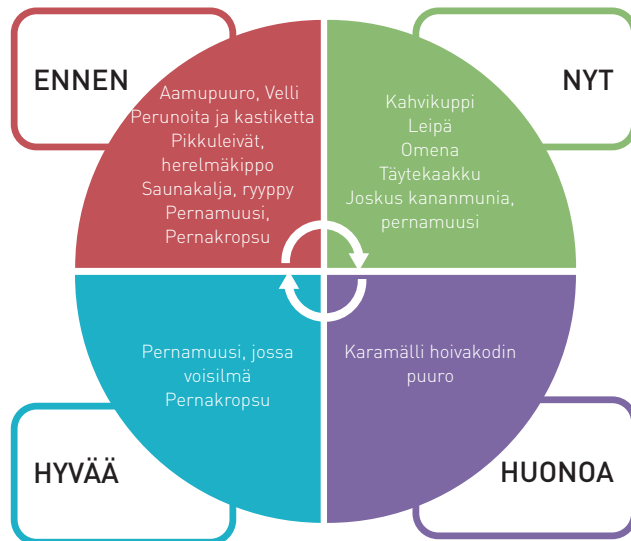
A: Joo. Ja ku siihen pisti vähä voisilimää, niin kyllä se vain oli hyvää.

...

H: Esitätkö koskaa mitää toiveeta (hoivakodissa)?

A: Empä oikeastaan. Kerran mä sanoon, jotta teherähän ny pernamuusia ja niin sitä sitte tehtiin ja se oli hyvää.

Tämän henkilön haastatteluaineistossa oli yhteensä 18 ruokamainintaa. Henkilö oli 87-vuotias nainen, jolla diagnosoitu Alzheimerin tauti. Ruokamaininnat sijoittuivat tasaisesti sekä nykyhetkeen että menneeseen elämään. Hyvät muistot sijoittuivat menneeseen ja nykyhetkeenkin sijoitettu mieluisa ruokailutapahtuma oli läpi elämän jatkunut pernamuusiin liittynyt mieluisa muisto.



KUVIO 6. Tapausesimerkki- iäkäs hoivakotiasukas ja hänen ruokamainintansa

7.3 Aikuisiän ruokamuistot

Aikuisiässä erityisesti varhaisiin avioliitto- ja seurustelukokemuksiin liittyi rikkaita muistoja. Naiset muistelivat opettelua aviovaimon ja perheenäidin rooliin. Toisaalta muisteltiin erilaisia makumieltymyksiä ja kerrottiin hauskoja tarinoita näiden yhteensovittamisesta avioliiton tai seurustelun ensimetreillä tai puolison kautta tulleita uusia makutottumuksia. Muistoja oli jäänyt myös ensimmäisistä matkoista. Iäkkäiden lapset ja omaiset muistelivat usein hoivaa ja huolenpitoa sekä kodin lämpöä, jota ruuan kautta kotiin oli luotu.

Nokun me mentiin tuota Xxx, tultiin asemalta tohon Xxx, niin mä sanoin, että kyllä mä sitten kun naimisiin mennään, niin kyllä mä sitten usein laitan perunamuusia ja nakit. Niin se sano heti, että mua varten ei tartte perunamuusia tehdä. (naurua). Nämä on sellasia. Sillonku lapsien lapset oli meillä usein, niin sillon mä sain tehdä perunamuussia. Mutta tällaanen muisto kun mä aina sen muistan. (Omaishoitaja.)

Sitten on semmonen hauska, kun vaimo oli pojan kanssa synnytyslaitoksella, niin minä rupeusin mandariinipuuroa keittämään. Minähän otin sitten kunnan kattilan, että tehdään sitä sitten kunnolla. Niin pyhäjysäys kun siitä tuli hirvittävän paksua, niin minä otin siitä sitten köntti toisensa perään, niin siitä tuli sitten monen monta kattilallista (naurua). (Omaishoitaja.)

Semmonen mieleen, että kun sinä oot metsästännyt ja kun me ollaan tutustuttu, niin minä oon tutustunut näihin jäniksiin, pupuihin ja linturuokiin. Sä oot laittanut sitten niitä. Mutta en minä tiedä, kalaa ollaan kyllä syöty ahkerasti. (Omaishoitaja.)

Ku meit on niinku neljä tyttäätä, niin niin kyllä kun me tultiin koulusta, niin oli ruoka laitettuna sit niinku melkeen heti, jos me oltiin neljäänkin asti koulussa. Se oli hienoa tulla kotiin, kun ei tultu tyhjään kotiin. (naurua) He on niinku maanviljelijöitä olleet, niin pystyivät tämmösen järjestämään. (Hoivakodin asukkaana omainen.)

Muut aikuisiän ruokamuistot liittyivät vapaa-aikaan, matkailuun, mökkeilyyn ja lauantaisaunaan. Matkailussa muisteltiin esimerkiksi Lapin herkkuja, poron käsitystä tai ruokia, joita oli syöty ulkomailla. Mökkeilyyn liittyvät ruokatarinat jäsentyivät taas lasten kanssa vietettyinä yhteisinä ruokahetkinä ja makkaranpaistona mökillä. Usein nämä olivat taaksejäänyttä elämää, joita muisteltiin ikävöiden.

Katto ku me oltiin paljon omalla mökillä, meillä oli oma mökki kuule tuolla Xxx. Sinne me mentiin aina perjantai-iltaisoin. Sitten me kalasteltiin ja sitten mentii, pyydystettiin kuule siikaa ja kuule tuota lohta. Meillä oli Xxx tosiaan asuntopaikka, mutta se piti sitten myydä kun tuli se, miksikä sitä voi sanoa... Konkurssi, sille ei voinut mitään, kun se tuli ja meni. Ei sitä olis malttanut kyllä antaa sitä mökkiä. (Hoivakodin asukas)

Xxx oli yksi ravintola, jossa kokki osasi tehdä täydellistä poronkärjistystä. Hän toi padan pöytään ja oltiin taivaissa. (Omaishoitaja.)

Vaikee tyhjästä kuuttakymmentä vuotta mitä on syönyt. Varmaan ulkomailla ruokailut rupee tulee muistoissa. Kaikki lomat on ulkomailla ruokailtu... Ei oikeestaan sen kummempaa, että ois kotona ruvennu laittamaan... No tyttären poikien kanssa, ku ne on viis ja seittemän, niin niiden kanssa se ruokailu tietenkin on oma maailmansa. (Omaishoitaja.)

Työaikaan liittyvissä muistoissa haastateltavien aiempi elämänpiiri, kuten maatilan työt, työt elintarvikeliikkeessä, keittiöllä tai vaikkapa taksinkuljettajana loivat oman taustansa työaikaisille ruokailutottumuksille. Työn kautta oli syntynyt muun muassa ”kaupparatsun vatsa” tai lounasta oli nautittu työn lomassa. Samoin muisteltiin pelolle tai metsätöihin mukaan otettuja eväitä ja kahvipulloa.

Kyllä mä oon kun mä oon muuttanu mieheni kotia. Kyllä me paljon tehtiin, niin että me kävimme kumpikin töissä, niin se mumma laitto meille ruuan siksi kun me illalla tultiin. Ja aamupäivällä meitä ei ollu syömässä. Me saatiin syödä siellä kaupalla. (Hoivakodin asukas.)

No se oli sellaista, että kun molemmat ajoi taksia, niin kotia kun toinen tuli, niin avaimet vaihdettiin ovelta ja toinen lähti. Että se yhteinen ruokailu niin ei sitä ollut, kun ei ikinä ehditty syödä yhtä aikaa. (Omaishoitaja.)

7.4 Muistojen merkitys iäkkään elämänvaiheisiin

Ruokailuun liittyviä tapoja ja tottumuksia muisteltiin kaiken kaikkiaan mielellään ja näitä tapoja ja tottumuksia haluttiin ylläpitää. Eräs ilmaisi kaipuun lapsuuden makuihin seuraavasti: ”Kyllä niissä on sellaiset mitä ite on lapsena kokenut ja sitten niitä yrittää vähän niin kuin matkia.” Osalle olikin tärkeää valmistaa lapsuuden ja nuoruuden ajan makuja edelleen, vanhojen makujen äärellä jopa kokoonnuttiin yhteen ja muisteltiin yhdessä elettyä elämää.

No sieltä kyllä muistuu, kun oli nämä juhlapäivät, niin kotona tehtiin nämä perinneruuat esimerkiksi niin aina. Ja niin tuota, ne on sitten säilynyt niin, että ne tehdään sitten kyllä munkin huushollissa. Että perinneruuat on edelleen ja niitä muistoja on, kun yhteisesti tehtiin salaa... Niin sitä sitten aina perheen kesken tehdään. Että se on sellainen yhteinen muistelu-tilaisuus, ja on siskotkin. Mulla on kaks siskoa vielä elossa ja Xx:llä on kaks siskoa, ja sitten kutsutaan aina rosellille ja syödään sitten. Meillä on sellaisia tapoja. (Omaishoitaja.)

Seuraavassa esimerkki muistelusta, jossa muistellaan sauna-iltaan sisältyvää makaranpaistoa:

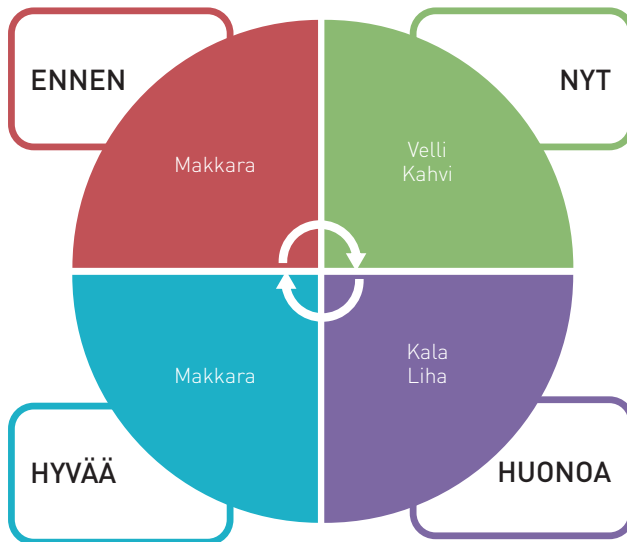
Haastatteluesimerkki: Nainen, 78, ruokarajoitteita, 6 ruokamainintaa

Esimerkin henkilöllä on hyvin paljon ruokarajoitteita, joiden vuoksi sallittujen ruokien valikoima on hyvin suppea. Vaikka dementia on heikentänyt kykyä hahmottaa tätä hetkeä ja myös ilmaisukykyä, nousee ruokamuistojen myötä esiin elämänvarrelta tärkeitä toistuvia tapahtumia. Tällaisten hyödyntäminen hoivakodin arjessa voisi olla yksi vireyttä ylläpitävä ja ehkä jopa kuntouttava apuväline.

H: No tuleeko mitään mieluisaa muistoa ruokailusta mieleen?

A: Meillä oli uudesta tehty kylätupa, mutta siellä oli silti takka, oikeen iso takka sellanen isoo takka, johon oli muuripata, jotta sai lämmintä vettä. Niin siinä me usein siinä takan edessä tikun nenässä paistettiin makkaraa tai jotain muuta mukavaa eikä siinä sen kummempaa. Ja sitten kun oli syöty, niin sai melekeen mennä saunaan, ku mumma oli sen lämmittäny.

Tämä haastateltava oli 78-vuotias nainen, jolla oli runsaasti ruokarajoitteita. Tunnin haastattelurupeama kerrytti ainoastaan 6 ruokamainintaa ja oli siten yksi haastatteluaineiston niukimmista listoista. Tämä saattaa kertoa esimerkiksi siitä, että ruoka ei ole ollut merkittävä tekijä osana arkipäivää. Tässäkin tapauksessa miellyttävä ruokamuisto sijoittuu omaan elettyyn elämään.



KUVIO 7. Tapausesimerkki – iäkäs hoivakotiasukas ja hänen ruokamainintansa

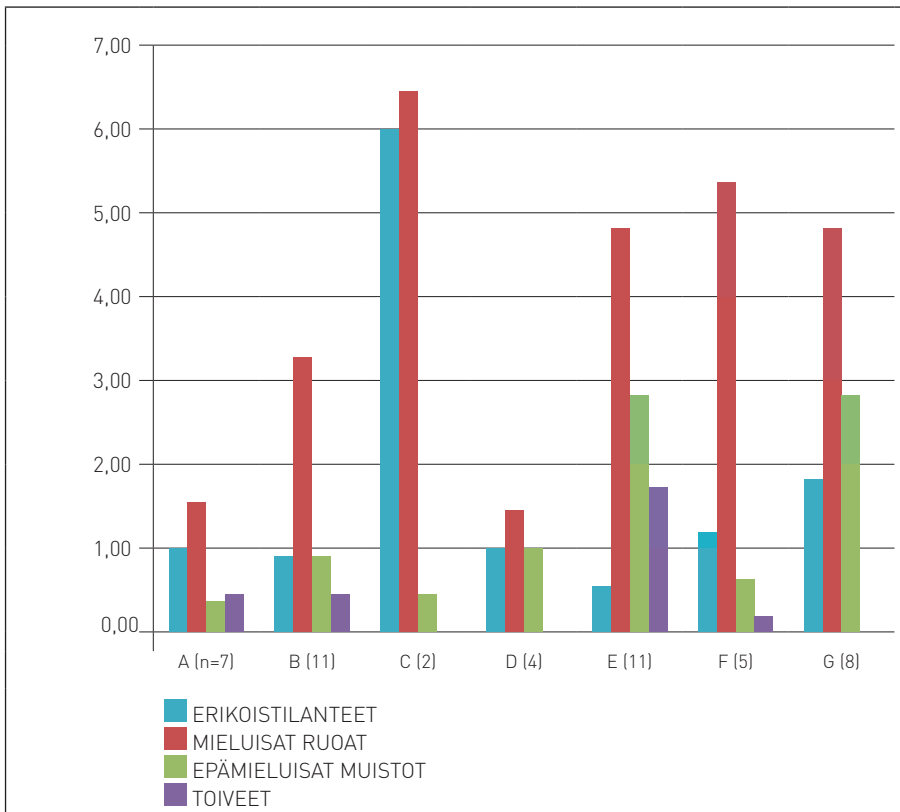
7.5 Mieliruokat

Muistojen ohella iäkkäiltä kysyttiin heidän nykyisistä mieliruuistaan. Mieliruokia mainittiin runsaasti. Suuri osa niistä oli perinteisiä ruokia, joita oli syöty jo vastaajien lapsuudessa. Usea haastateltava oli maininnut seuraavat ruokat: Silakkalaatikko, peruna, lihapullat, perunamuusi, karjalanpaisti, kyljykset, leike, kala, lohi, silakka, kalakeitto, kaalikeitto, läski, sianliha, hernesoppa, makaronilaatikko, lihamakaronilaatikko, klimpit, limppisoppa, kiisseli, piimävelli, riisipuuro, mannapuuro, kaurapuuro ja kropsu. Uudempaa ruokakulttuuria edustavista ruoista oli yksittäisiä mainintoja, kuten tonnikalaruukku, kylmäsavulohi, jogurtti, minitomaatit, italiansalaatti, Sveitsin leike, porkkanakeitto, Janssonin kiusaus, pähkinät, broileri ja pizza.

Myös yksilöimättömiä mieliruokamainintoja oli muutamia: äidin ruoka, kotiruoka, perinteiset ruokat. *“...se on kaikki tää melkein mieliruokaa, ne teherähän sillä lailla.”* Kaikkein useimmin mainittuja mieliruokia olivat riisipuuro ja jokin kiisseli (herelmäkiisseli, rusinakiisseli, marjakiisseli, mehukeitto), perunamuusi ja klimppisoppa.

Mainintoja ruoista, joista ei pidetty, oli vain muutama. Yksittäisistä ruoista tai ruokaineista kana ja kanaruokat mainittiin pariin kertaan. Eräs hoivakodin asukas kertoi syövänsä kyllä kanaa, jos sitä ruokana on. Toinen asukas kertoi, ettei pidä ruoasta, joka ei maistu hyvältä, mutta sellaisia ”ihmepöperöitä” ei juuri ollut tarjottukaan. Lisäksi mainittiin kerran valkoinen leipä, joulumauste sekä porkkana ja punajuuri. Yleinen vastaus oli, että kaikki ruoka kelpaa, kaikki ruoka on hyvää – lapsena oli opittu syömään kaikkea tarjottua ruokaa eikä silloin ruoasta edes voinut valittaa.

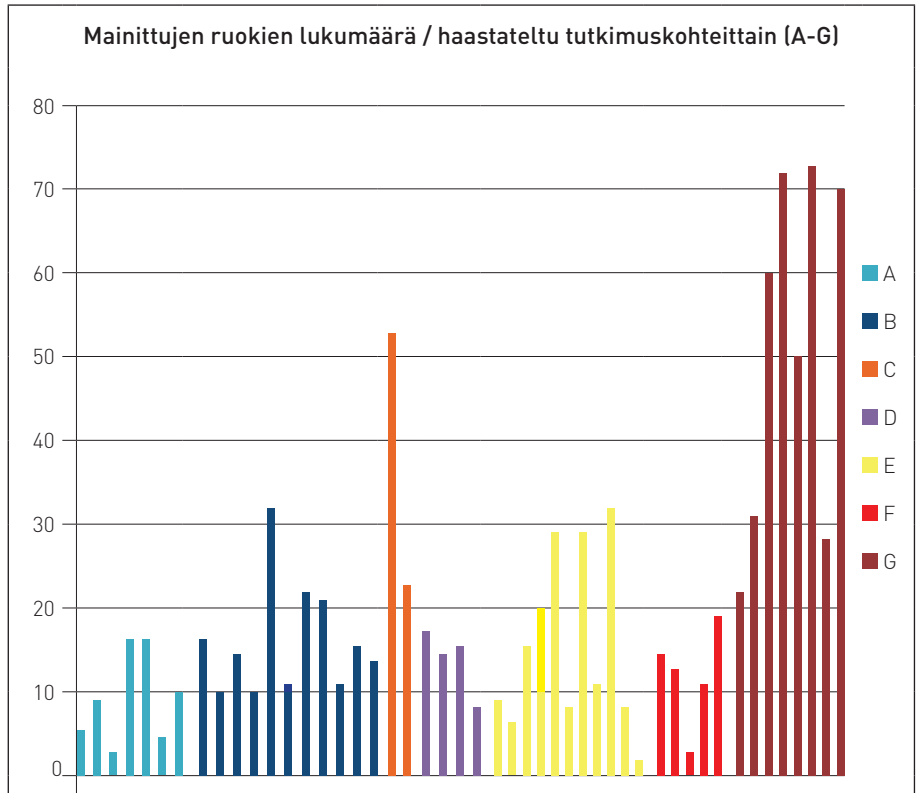
Seuraava kuvio kuvaa koostetta kaikkien haastattelujen erikoistilanteisiin liittyvien ruokamuistojen määrästä sekä mieluisten ja epämieluisten muistojen lukumäärästä yksiköittäin (A-G) tarkasteltuna. Mainituiksi erikoistilanteiksi nousi yleisimmin joulu, jonka ruokia kuvattiin monipuolisesti. Myös syntymäpäivien erityistarjoilut nousivat usein esiin. Mieluisia ruokia mainittiin huomattavasti enemmän kuin epämieluisia. Lisäksi kaavioon on koottu esitettyjen ruokatoiveiden kokonaismäärä eri hoivayksiköissä. Ruokatoiveet painottuivat mieliruokiin, joita ei enää syystä tai toisesta (terveys, sosemainen ruoka, hoitokodin käytännöt) enää saanut.



KUVIO 8. Mainitut ruokiin liittyvät erikoistilanteet, mieluisat ja epämieluisat ruokamuistot sekä ruokatoiveet (lukumäärät tutkimusyksiköittäin).

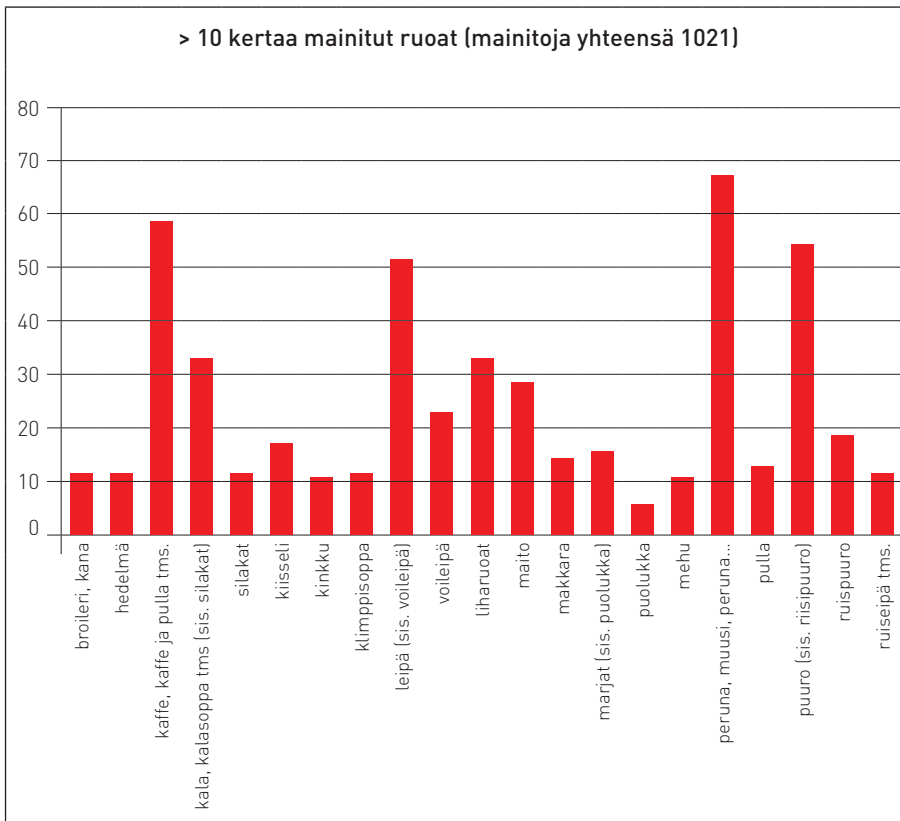
Kaikissa haastatteluissa näkyi ruoan suuri merkitys osana hyvää arkea. Hoivakotien asukkailla mainittujen ruokien lukumäärä vaihteli suuresti (2-54 yksittäistä ruokamainintaa). Hoivakotien välillä oli kuitenkin eroja, sillä kahdessa hoivakodissa vaihtelu sijoittui muita korkeammaksi (10- 32 ja 24- 54 vs. 3-17, 9-18, 2-34 ja 5-19 yksittäistä ruokamainintaa). Syitä suureen vaihteluun voi olla esim. satunnaisvaihtelu, asukkaiden kunto tai ruoan merkitys hoivakodin arjessa.

Kaikkein runsaimmin ruokia mainittiin odotetusti omaishoidon (G) keskuudessa, jossa pienin mainittujen ruokien lukumäärä oli 23 ja suurin 74 yksittäistä ruokamainintaa. Seuraavassa kuviossa eritellään iäkkäiden mainitsemia ruokia. Kuvio kuvaa, miten monta ruokamainintaa kukin haastateltu ilmaisi haastattelun aikana.



KUVIO 9. Iäkkäiden mainitsemien ruokien lukumäärät yksiköittäin

Yhteensä haastatteluaineistoon kertyi yli 1000 erillistä ruokamainintaa. Eniten mainintoja saivat peruna (67 mainintaa), kahvi (58), puuro (54) ja leipä (52). Oheiseen kaavioon on listattu kaikki ne ruoat, jotka saivat yli kymmenen mainintaa koko haastatteluaineistossa.



KUVIO 10. läkkäiden mainitsemien ruokien lukumäärät ruokalajeittain

8 PUHETTA RUOAN TERVEELLISYYDESTÄ

Haastatteluissa ei kysytty suoraan iäkkäiden ajatuksia siitä, missä määrin ruokailua ja ruokaa pohditaan ruuan terveysvaikutuksia puntaroiden. Sen sijaan kysimme, mitkä asiat ovat tärkeitä ruokailussa, ja terveellisyys oli yksi hyvän ruokailun kriteeri. Hoivakotien asukkaat puntaroivat hyvää ruokailua hyvän olon, sairauksien tai ikääntymisen tuomien 'vaivojen' näkökulmasta, jolla kuitenkin usein viitattiin sitten ainakin välitteisesti terveellisyteen. Ruoan terveellisyys näytti siis kiinnostavan ikääntyneitä ja se mainittiin usein jollakin tavalla hyvinvoinnin ja hyvän ruokailun osatekijänä. Sitä koskevia mainintoja hoivakodeissa ja etenkin kotona omaishoidossa asuvien haastatteluaineistosta löytyi useita.

8.1 Ruoan terveellisyys iäkkäiden näkemänä

Eräs hoivakodin asukas kertoi ruokailun olevan tärkeää, jotta vatsa toimii. Toinen taas totesi, että *"loppuu kuluku, jos ei kunnolla syö"*. Toisen hoivakodin asukas vastasi haastattelijan kysyessä hänen mielipidettään ruoan terveellisyydestä, että *"siinä on aika paljon kalaa, mutten tiedä, mitä kalaa se on, lohen kyllä tunnistan."* Vastauksen perusteella voidaan päätellä asukkaan liittäneen kalan syönnin ruokavalion terveellisyyteen. Hoivakodeissa ruoan terveysmerkityksiä koskevat vastaukset olivat pääasiassa melko yleisluontoisia liittyen lähinnä kuntoon ja toimintakykyyn yleensä, kuten ilmenee seuraavista hoivakotien asukkaiden vastauksista:

No, se on niinku kunto, että sitä on pakko syödä, että kunto pysyy hyvänä.

Ei ihminen elä ilman leipää.

Antaa päivälle hyvän voinnin ja jaksamisen.

Kruppi vaatii terveellistä ruokaa, pysyy kunto

Sen sijaan **omaishoitajat** näyttäytyivät erittäin terveystietoisina. Kotona omaishoidossa asuvien ja heidän hoitajiensa haastatteluissa ruoan terveellisyys oli runsaasti esillä. Omaishoitajat pohtivat ruoan terveellisyyttä enemmän kuin ikääntyneet itse. Eräs omaishoitaja totesi hyvinvoinnista ja syömisestä huolehtimisen olevan myös oman jaksamisen perusta. Terveellistä ruokaa myös kuvailtiin sanallisesti.

Terveelliseksi ruuaksi mä ymmärrän kunnollisista raaka-aineista tehtyä oikeilla tavoilla valmistettua ruokaa, joka täyttää nämä raaka-aine- ja ravintoainenormit. Ja sitten tota, että sitä ei syödä niin kuin jotain kiireannosta vaan sitä syödään nauttimalla ruokaa ja sitä hetkeä. Siinä vielä rupee kiusaamaan itseään, että oonkohan mä nyt varmasti syönyt tarpeeksi monta palaa sitä ja tätä, aata ja beetä. Niin kyllähän siinä herkuttelu on kaukana. Tätä mun nähdäkseni aina vähän ylikorostetaan tätä monipuolisuutta ja kaiken saamista, mutta se on

tietysti, on ihmisiä, jotka ei sitä kirjaa. Tai jos ollaan hampurilaislinjalla, niin totta ihmeessä nää tarvitseekin monipuolisempaa ravintoa. (Omaishoitaja.)

Monipuolisuutta korostettiin kuten myös kasvien käyttöä:

...Pitää olla vitamiinia ja tuoretta rehua...

...Monipuolisia, vihannespitoisia... liharuokaakin...”(omainen)

Hedelmiin yritetään panostaa, kaikkiin mitä vaan pystyy syömään. Ja noihin öljyihin, hedelmiin ja kasviksiin, kun aina sanotaan kuinka niitä pitäisi syödä. (Omainen.)

Kotihoidossa asuvien omaishoitajat ottivat vastuuta puolisoidensa terveydestä myös ruoan osalta:

...mikä on tärkeää ruuassa, niin kyllä se on se ruoka-aineenpyyrä, että tulee tasapuolisesti kaikkea. Että mieskään ei saa liian paljon ottaa perunaa, että on se yks peruna ja sitten salaattia. Minä kyllä tykkään, että sitä pitää olla ja lihaa tai kanaa, kalaa. Maito, piimä on sitten yleensä se ruokajuoma, joskus vesi tai mehu.

Monilla omaishoitajien puolisoilla oli ruokavaliohoitoa vaativia sairauksia, kuten muun muassa munuaisten vajaatoiminta, insulinooma, diabetes ja keliakia. Ruoan terveellisyttä arvioitiin siksi paljon myös ruokavaliohoitoa vaativien sairauksien näkökulmasta. Terveellisen ruoan sanottiin olevan esimerkiksi vähäsuolaista (vastaajalla munuaissairaus) tai vähemmän makeaa (vastaajalla diabetes). Monipuolisuutta korostettiin, kuten myös kasvien käyttöä. Haasteelliseksi asian teki, että yhdellä henkilöllä saattoi olla samanaikaisesti useita ruokavaliohoitoa vaativia sairauksia. Eri ruokavaliot saattoivat kuitenkin olla ristiriidassa keskenään, mitä tulee ruoka-aineiden valintaan tai ravintoaineiden tavoiteltavaan saantiin. Omaishoitajat olivat vastuussa siis myös erityisruokavalioiden toteuttamisesta. Ruokavalioiden tärkeyttä ja sen valmistamisen ja noudattamisen vaikeutta kuvailtiin muun muassa näin:

Sitten täytyy kyllä pitää yllä sitä, että ruokailussa ei jää tärkeitä ruoka-aineita saamatta. Kyllä nää proteiinit ja kalkit, ja mitä niitä sitten onkaan, tulee niissä kohtuullisesti huomioitua, vaikkei niitä rupee päivittäin mittaamaan, että tuliko se päivän annos nyt varmasti täyteen. (Omaishoitaja.)

...on aina kattottava se terveellinen ruoka, että kuinka paljon sitä ja mitä. Että jos kymmenen karviaista saa syödä kerralla, niin se on. Se täytyy niin tarkasti kaikki kattoa, että ne pysyy nuo arvot ja ne on kyllä pysyntykin. No, silloin kun ei ensin tiedetty kun sä jouduit sinne sairaalaan, niin sillä oli se munuaisarvot, niin olikohan se yli 500. Mitä se oli, vai yli 800? Mutta nyt viimeksikin se on pysynyt näillä tableteilla ja ruokavaliolla, että ei se ollut, kun oliko se pikkusen vaille 200. Korkiahan se nyt on vieläkin. Se on pitänyt ottaa selville mitä tuollaisissa sairauksissa syötetähän. Kun siinä on se ravinto A ja O. (Omaishoitaja.)

Tietoa hyvästä ravitsemuksesta etenkin omaishoitajilla oli haastattelujen perusteella runsaasti. Useat olivat olleet puolison sairauden takia ravitsemusterapeutin ohjauksessa, mistä koettiin saadun runsaasti tietoa. Muina tietolähteinä tulivat esiin kuntoutuksessa saatu ravitsemusneuvonta ja erilaiset ohjelmat, mm. tv-ohjelmat sekä internet, sanoma- ja aikakauslehdet, tv ja keitto- ym. kirjat. Tietoa tulee joukkoviestimistä niin paljon, että se aiheuttaa myös hämmennystä:

Että kyllä se vaan on vaikea tietää sitä, mikä kellekin on hyvä ja terveellistä... mielestäni oon saanut tarpeeksi tietoa terveellisestä ruuasta ja oon aika paljon seurannutkin. Niitä tulee tuolta noita ohjelmia, kun joidenkin mielestä se rasva on tärkeintä ja joiden mielestä leivät sun muut. Karppaa vai mitäkö ne teköö. Niin mä oon vähän niinkuin sekaisin niistä terveellisistä ruokavalioista. Kyllä oon saanut tarpeeksi tietoa. Mä uskon kuitenkin, että jokahitten on viimekädessä itte kattottava, mikä sopii kellekin. Ja kyllä tästä munuaissairaudesta ja reumastakin on sitä kirjallisuutta, josta voi lukea mikä sopii. (Omaishoitaja.)

Uutta tietoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta haluttiin ja ainakin jotkut haastattelut olivat myös omaksuneet uusimpia oppeja osaksi omia ruokatapoja:

...Valistus ei oo koskaan liian tärkeää... Jos se on ei-terveellistä, niin se pitää ainakin tietää... Niin, me on jätetty epäterveelliset kokonaan pois. Sokerit pois, perunat pois, leipä minimiin... Nopeet hiilihydraatit on jätetty pois, ne on ihan turhia...Ei me silti mitään karppaajia olla... (Omaishoitaja.)

Jos me ulkona syödään niin sinä päivänä, on välipalatkkin pienempiä, että ei tule ylipainoa... (Omaishoitaja.)

Omaishoitajien terveystietoisuudesta kertoo myös se, että eräs haasteltu kertoi, että hän oli ottanut ruokavalionsa myös omega-3-pellavansiemenöljyä, kylmäpuristettua rypsiöljyä ja oliiviöljyä, avokado-hedelmää ja inkivääriä. Myös proteiinin riittävään saantiin liittyvää puhetta oli haastatteluissa ollut, sekä mitä ruoka-aineita oli hyvä syödä proteiinin saannin turvaamiseksi

...kannattaa tätä proteiinia ot... käyttää, et se on hyvä rakennusaine lihaksille ja niin pois päin. Että ei me olla niitä rahkojakaan ennen. Jotakin vähän leivonnas, mut nyt otetaan ihan välipalaks... (Omaishoitaja.)

Kunnon ja iän sekä terveellisen ruoan merkityksestä oli erilaisia mielipiteitä:

...jos ihminen on jo lähelle sata, niin se terveellisyys ei oo se ykkösmomentti. Että mun mielestä hänelle voi tarjota epäterveellistä sikäli että.. Ei se, ei se sillon oo enää se, et se on vaan se, et ne ois maultansa hyviä ruokia. (Omaishoitaja.)

Hyvin tärkeää, siis siinä mielessä ko on niin huonokuntonen, niin on hyvä syödä säännöllisesti ja ravitsevaa ruokaa siis. (Omaishoitaja.)

8.2 Ruoan terveellisyys henkilöstön näkemänä

Hoivakotien työntekijähaastatteluissa korostettiin ruoan terveellisyyttä ja monipuolisuutta monin tavoin. Sen sijaan ruokailun ongelmat näyttäytyivät eri yksiköissä hyvin eri tavoin. Osassa yksiköitä ruokailijat olivat käytännössä omatoimisia ja jonkin asteista omatoimisuutta myös edellytettiin yksikössä asumiselta. Jos ruokailu selvästi vaikeutui ja omatoimisessa tai kevyesti avustetussa ruokailussa ilmeni ongelmia pidemmän aikaa (asukas esimerkiksi kieltäytyi syömästä), tällöin asukkaalle saatettiin katsoa toinen asumispalveluratkaisu. Toisissa yksiköissä asukasrakenne oli täysin päinvastainen: asukkailla oli paljon ruokailuun liittyvää laajaa avun tarvetta ja esimerkiksi rakennemuunnettu ruoka saattoi olla puolella asukkaista. Tilanteissa, joissa ruokailu vaikeutui ikääntymisestä johtuvista syistä, sekä hoiva- että ravitsemistyöntekijät kertoivat kiinnittävänsä erityistä huomiota ruoan maittavuuteen, väreihin ja ravintosisältöön. Tarvittaessa ruokaa rikastettiin sopivilla elintarvikkeilla tai käyttämällä täydennysravintovalmisteita (kolme yksikköä). Kolmessa yksikössä täydennysravintovalmisteet eivät olleet käytössä tai niiden käytöstä ei ollut ruokapalveluhenkilökunnalla tietoa. Ruokaa rikastettiin esim. voilla ja kermalla. Proteiinipitoisilla elintarvikkeilla rikastamista ei maininnut kukaan haastatelluista. Yhdessä yksikössä proteiinipitoisuutta oli ajateltu erityisesti välipalojen yhteydessä.

Joo, että jos on ollut joku sellanen, että on vähä huonosti maittanut ruoka, niin sitten sinne on viety vähä välipaloja ja lisää voita ja kermaa. Että se on se ruoka, että on saanut vähä energiatason nouseen. (Työntekijä.)

Kyllä se, että jos on kauheen suuri annos, niin heti tulee semmonen tunne että mä en jaksa syödä. Että kyllä siinä tarjoilulla on suuri merkitys, ja se että avustetaan siinä ruokailussa. Kyllä mekin käytetään Kalogeenia ja Nutridrinkkiä sitte, että sillä saa sen ruokahalun yleensä herään. Ja kannustetaan syömään. (Työntekijä.)

Jos on sellainen tilanne, että se ruoka maistuu tosi huonosti tai on oikein ohkanen mummu tai paappa, niin silloin hyvä laittaa voita, kermaa ja sokeria, että saa sen ruoan maistumaan. Sillai ulkonäöllisesti luodaan värikäs ja kaunis annos, joka houkuttaa sillä ulkonäöllä maistamaan... (Työntekijä.)

Ravitsemusasioissa nostettiin usein esiin salaattien, kasvisten ja marjojen syönti. Niiden tarjoamiseen oli kiinnitetty useassa paikassa erityistä huomiota. Tähdennettiin, että kasviksia pyritään lisäämään jokaisen lautaselle osaksi iäkkään monipuolista ruokavaliota, vaikka ne joskus jäisivät osalta asukkaista syömättä.

Sitä on marjaa, jälkiruoat on marjasia. Iltapalalla on appelsiini, jokka on palooteltu ja omena ja banaania. (Työntekijä.)

Kyllä siihen on kiinnitetty huomioo, et se ruoka on monipuolista. Et salaattia tai kasviksia käytetään paljon, lähiruokaa pyritään tarjoon. (Työntekijä.)

Uudet ravitsemussuositukset mainittiin yhdessä yksikössä. Ruoan laadussa oli haastellun mukaan suosituksia jo huomioitukin. *"Nyt tuli uudet suositukset että punasta lihaa ei kauheesti laiteta. Mutta sitten kalaa ja vaaleeta lihaa possua ja broileria niin niitä pyritään laittamaan ja justiin noissa salaateissa.. ei meillä oo ko yhtä lajia salaattia mutta siinä on sitte monta sorttia. Sillai pyritään, pyritään siihen että jokaisella aterialla suositukset on samanmoiset."*

Yksiköt erosivat toisistaan myös siinä, missä määrin niissä korostuivat erityisruokavaliot tai rakennemuunnettujen ruokien valmistamisen taito. Haastatteluissa todettiin yhtäältä, että yksikössä valmistetaan tavallista kotiruokaa. *"Tää on ollu sellasta perusruoanvalmistusta, ettei tarvi kauheesti mitään huomioida siinä."* Toisissa erityisruokavaliota oli taas runsaasti. Yleisimpiä erityisruokavaliota olivat rakennemuunnatut ruokavaliot, joita tarvitsevat monet potilasryhmät ja ikääntyneet. Se näkyi myös hoivayksiköissä. Rakennemuunnettujen ruokavalioiden valmistus vaatiikin runsaasti ammattitaitoa, jotta ravintotiheys saadaan nostettua riittävän korkeaksi usein runsaasta nestemäärästä riippumatta. (Ravitsemushoito2010, 72).

Että tän iän tuomia purenta- ja nielemisvaikeudet on semmosia, jotka meitä eniten työllistää ja on hankalia... Nyt tällä hetkellä tuntuu taas, että tosi paljon on. Että kun keski-ikä nousee koko ajan, aina vain iäkkäämpää on meidän asiakkaat, niin tulee enempi vastaan. (Työntekijä.)

9 HOIVAKODIN JA KODIN ULKOPUOLELLA ATERIOINTI

Viimeisenä osiona esitellään iäkkäiden ajatuksia kodin tai hoivakodin ulkopuolella aterioinnista. Ikäihmisten hyvästä arjesta puhuttaessa se jäsennetään tavallisesti kotona tai kodinomaisissa puitteissa elämiseksi. Virkola toteaa Blackmaniin ym. (2003) viitaten, että samalla kun puhutaan kotona asumisesta, iäkkään ihmisen oletetaan viettävän arkensa lähinnä sisätiloissa. Ei ole juurikaan pohdittu, kuinka iäkkäitä ihmisiä voitaisiin tukea ulkomaailman arjen toimintojen jatkuvuudessa. (Virkkola 2014; Blackman ym. 2003.) On esitetty huolta siitä, että iäkkäät ihmiset saattavat helposti joutua samalla kotinsa ”vangeiksi” ilman pääsyä ulos (Tedre 2006). Näin käy helposti myös hoivakotien asukkaille. Virkolan (2014) mukaan iäkkäiden ihmisten ulospääsyä ja ulkona liikkumista arjen käytäntöinä tulisi jatkossa tutkia tarkemmin. Yksi luonteva tapa tähän olisi ruokailu muuallakin kuin kotona. Edellisessä luvussa erään omaishoitajan suorassa aineistositaatissa viitattiinkin kodin ulkopuolella ateriointiin. Jos ajatellaan kotona asuvia iäkkäitä, päivittäinen ruokailu on ehkä toistuvain ja yksinkertaisin tapa liittyä muiden seuraan, astua kodin ulkopuolelle ja tavata muita ihmisiä. Virkolan mukaan jo toimintakykyään menettäneiden kotona asuvien iäkkäiden kohdalla tähän tarvitaan kuitenkin muita ihmisiä tueksi paitsi käytäntöjen toteuttamisessa, myös turvallisuuden tunteen luomisessa ulkona liikkuesssa (Virkola 2014, 222). Sama pätee myös hoivakoteihin. Myös hoivakodeissa olisi hyvä olla mahdollisuuksia päästä aterioimaan tai vaikkapa kahvittelemaan myös hoivakodin ulkopuolelle.

Kysyimme hoivakotien asukkaiden ja omaishoitajien mahdollisuuksia aterioida muualla kuin hoivakodissa tai kotona. Osa haastatelluista hoivakotiasukkaista vieraili omaistensa luona kahvilla tai syömässä ainakin joskus. Ne olivat myös tärkeitä hetkiä asukkaille. Työntekijähaastatteluissa ilmeni silti, että käytännössä vain joillakin, usein melko harvoilla asukkailla, oli mahdollisuus tähän. Mahdollisia esteitä vierailuille oli useita. Usein asukkaan toimintakyvyn koettiin rajoittavan vierailuja. Muun muassa vuodepotilaan kotiin vieminen oli usein työlästä. Omaiset asuivat kaukana tai he kokivat vierailulle viemisen muuten psyykkisesti kuormittavaksi: pelättiin esimerkiksi asukkaan psyykkisiä reaktioita hoivakotiin lähtötilanteissa.

Muut kokemukset hoivakodin ulkopuolella aterioinnista olivat vähäisiä. Aivan yksittäiset haastateltavat olivat käyneet omaisten tai muiden läheisten ihmisten kanssa esimerkiksi kahvilla tai lounaalla hoivakodin ulkopuolella.

Kokemukset nostivat joissakin haastateltavissa esiin kykenemättömyyden tunteita. (kukaan ei enää hae tai vie, enää ei kehtaa yms.). Harmiteltiin esimerkiksi sitä, että ”minnekään ei pääse” ja ”kun kaikki ovet lukossa”. Positiivinen elämänasenne välittyi niillä haastateltavilla, joilla oli säilynyt läheinen kontakti omaisiin ja mahdollisuus hoivakodissa tai hoivakodin ulkopuolella kahvittelemaan omaisten kanssa yms.

Mulla ei oo mitään estettä siihen. Ei ei oo.. jotta päinvastoin, jos niitä tuloo niin, kun mullon sellanen tunne, jotta kun me ollaan tähän hoivakotiin tultu niin... meitä käsitellään vähän niinku alenevas luokas, jotta meil on vähä pyöriäks menny tuo knuppi (naurua), jotta tuskinpa tuo mitään ymmärtää, siis tälläsiä riittää. Ja se on tapahtunu yhtäkkiä... Sitte ku meil on tosi paljo sellaaasia ryhmiä, ku kokoonnutaan, niin se on stopannu täysin.. että ei ne tuu tänne kukaan juuri. Hyvin harvoin... Nyt on joitaki enemmän ku mä oon sanonu, etten mä ihan pöhölö oo (naurua). Mä oon sanonu, että kyllä tänne tohtii tulla.. Mutta kyllä mä ymmärrän.. Kun mullakin on kavereita joutunu tällääsiin hoitokoteihin, niin oonko mä käyny niitä kattomassa. En. Se jostaki syystä, ei siihen oo mitää syytä.. Se on jotenki niin... "Se on tuol hoidossa" eikä enää pysty... Mä oon muutamilta kysyny, että mikä siin kuulkaa on...Niin moni sanoo, että kyllä me ollaan ajateltu, mutta kun ei vaan tuu lähdetyksi. Jotta mikä se on kun ei tuu lähdetyksi. Se on hoitokoti, se kuvaa vähän niinku jotta heikentyny... enemmän tai vähemmän. Ei me tänne ihan syyttä tuu (naurua). (Hoivakodin asukas.)

Hoivakodin ulkopuolista tuulahdusta toivat silti vierailijat. Esimerkiksi jotkut iäkkäät muistelivat ohjelmallisia kesäjuhlia lämmöllä, ja hoivakodissa vierailevia haitarinoitajia arvostettiin - samoin sitä, että heille tarjottiin myös ruokaa. Perhekodissa tuulahduksia hoivakodin ulkopuolelta toivat myös perhehoitokotiin tulevat vierailijat, jotka saattoivat olla hoivakotiperheen sukulaisia tai maataloustöihin liittyviä kausityöntekijöitä.

Omaishoitajilla ulkona syöminen ja kahvitelu olivat hoivakodissa asuvia iäkkäitä tavallisempaa. Suuri osa omaishoitajista piti tärkeänä, että olisi mahdollisuuksia ruokailu joskus kodin ulkopuolella, mutta käytännön mahdollisuudet vaihtelivat. Tyypillisiä ruokailupaikkoja olivat kauppakeskusten tai markettien yhteydessä olevat lounaspaikat. Myös muun muassa terveystieteiden kahvilaa arvostettiin ja käytettiin siellä asiointin yhteydessä.

Ja kyllä me, ei nii kauhean paljon, mutta joskus käydään parin viikon välein, sitten saattaa mennä kuukausi. Mutta siellä Xxx, siellä on tullut tavaksi, että siinä syödään kun ollaan käymässä siellä. (Omaishoitaja.)

Kyllä meillä mahdollisuus on. Otetaan pyörätuoli mukaan. Nyt taas huomenna mennään, kun Xx syö Marevan-lääkitystä ja se heittelee nykyisin niin joka toinen viikko käydään Xxx labrassa. Silloin me aina syödään siellä. Ja sitten lähdetään kauppaan, niin Xx menee Xxx:kin mielellään baariin, ja mä ostan Xx:lle kahvit ja Xx juo siinä niitä kahveja, kun minä käyn kaupassa. Että tämmösiin paikkoihin. Xxx on toinen, mihin on helppo mennä pyörätuolilla. Että kyllä mahdollisuuksia on. (Omaishoitaja.)

Omaishoitoperheissä hoidettavan puolison kunto tai fyysinen ympäristö aiheutti silti useita esteitä ulkopuolella ruokailuun. Koettiin, että pukeminen on hankalaa. Oli tarve pyörätuoliin tai rollaattoriin, joita ei aina löydy kauppoissa tai ravintoloissa valmiina ja

niiden kuljettaminen autolla koettiin työlääksi. Myös erilaiset ruokailuun liittyvät ongelmat, kuten nielemisvaikeudet, vaikeuttivat ruokapalveluiden käyttöä. Edellisten lisäksi lounaspaikkojen annokset koettiin iäkkäälle ihmiselle liian suuriksi. Noutopöydät taas koettiin epäkäytännöllisiksi, koska ne edellyttivät omaishoitajilta ruuan noutamista kahteen kertaan, ensin puolisolalle ja vasta sitten omaishoitajille itselle. Melko usein esteet olivat silti pikemmin psykologisia - ei tule vain lähdettyä.

Joskus tulee ravintolassa käytyä syömässä joku valmis leike tai pihvi. Ja tuollaiset laitoslomat on kahdella laillakin kivoja. Ensinnäkin pääsee valmiiseen pöytään ja toiseksi niissä on tavalliset tavattoman hyvät ruuat. Kyllä mä näistä laitosruuista tykkään lähes kaikista, mitä on kuntoutuskeskuksissakin käyty.Että jos sitä vertaa johonkin laitosruokailuun niin nimenomaan semmoisissa paikoissa olisi ihan kiva, että se annos tulisi valmiina tarjottimella pöytään. Tuolla kuntoutuskeskuksessa on ollut sillä lailla mukavaa, että siellä on ollut niitä avustavia käsiä. Että siellä avustaja tulee ja ja puolisolalle sitten kerää hänen tarvitsemansa ja mä kävelen sitten perässä oman tarjottimeni kanssa, niin se menee tavallaan yhdellä kävelyllä sieltä linjastosta. Mutta sitten joskus kun niitä avustajia ei oo tarpeeksi niin silloin se on niin, että ensin kerätään puolison tarjotin täyteen ja viedään se pöytään ja sitten menen takaisin sinne jonon perään ja sieltä sitten oman tarjottimen kanssa perässä. Se yhdessä syöminen ei siinä sitten ei oikein onnistu. Mutta sillä mä totean tämän, että valmiiseen pöytään pääseminen on aina ilo. (Omaishoitaja.)

Olis kun mä vaan jaksaisin lähtiä ja olis sellasta ruokaa, jota mä pystyisin syömään, se on kans yks juttu. Kun on tuo nieleminen ja kun näitä hampaita ei täällä alhaalla oo niin sitä ei aina löydä sellaista ruokaa. Ja hänelle pitäisi etsiä keliaakikolle sopivia ruokia, että se on vähän pulma sekini. Ja ruokailuvälineet on hirvittävän painavia kaikissa paikoissa. Mulla on itsellä tällaiset keveät, kirpparilta löysin pari vuotta sitten keveät ja tää varsi on pehmoinen. Että nämäkin on mulle aivan liian teräviä nämä meidän normaalit. Että siinä on aina monta pulmaa kun lähtee ulos. Ensinnäkin, että mä saan itteni siihen kuntoon, että pystyn lähtemään. Sitten, että löytyy sopivaa ruokaa ja sopivat ruokailuvälineet, että mä pystyn syömään. Kaikkia sellaista. Ei se nykyisin niin kallista oo kun joskus käy, mutta se pulma on se lähteminen ja kuinka siellä pystyy syömään... Kun sitä ei oo aina omaa pyörätuolia kun tulee matkalla mieleen, että voisi käydä syömässä. Mä oon joskus miettinyt, että ei kai ne tykkäis ruokapaikoissa, jos mä ottaisin nuo omat välineet mukaan, nyt vasta rupesin ajattelemaan. (Omaishoitajan puoliso.)

Kysyimme omaishoitajilta myös kaupassa käynnistä. Kaupassa käytiin usein isoissa marketeissa, mutta myös lähikauppaa hyödynnettiin. Noin puolet omaishoitajista kävi kaupassa yksin, mutta jopa kolmanneksella omaishoitajista puoliso oli mukana kauppareissulla. Hän saattoi istua autossa tai sitten kaupassa asioitiin yhdessä. Muutama teki kauppareissuja myös tyttären tai naapurin kanssa. Kaupassa käyntiin suhtauduttiin pääosin neutraalisti. Eräs haastateltava koki muun muassa kauppareissut hyvänä syynä ulkoilla omaisen kanssa. Kauppareissuilla tavattiin tuttuja. Yleensä kauppareis-

sut oli pystytty järjestämään siten, että puolisoikin jaksoi olla mukana tai pärjäsi vaihtoehtoisesti kotona sen ajan kuin omaishoitaja viipyi asioilla. Osa omaishoitajista koki kauppareissut silti raskaiksi ja osa raskaiksi nimenomaan hoidettavalle puolisolleen.

Hoidettava puoliso: no ainahan me ennen käytiin yhdessä tämän rollinkin kanssa pari vuotta sitten. Halusin nähdä ihmisiä ja muuta. Mutta enää ei oikeen jaksa ja tuokin on siihen niin väsynyt. Monta kertaa katton ikkunasta kun se vie ensin auton talliin ja tulee kantaen niitä kasseja, niin on se niin surkean näköistä se kantaminen. Kun maidot ja muut painaa. Mä sanoin, että tuosta on tultava loppu mutta eihän se noin vaan.

Haastattelija: No miten nyt kun auto on talven seisonnassa?

Omainen: No Seilillä minä käyn. Ne on ne vakuutukset niin paljon korkeita, että vaikka mä aina kun on tarvetta niin tulis halvemmaksi taksi tilata.

10 HYVIÄ KÄYTÄNTÖJÄ

Hoivakotien työntekijöiden haastatteluissa kysyimme myös, mitä asioita he pitävät omassa yksikössään hyvinä käytäntöinä. Hyvät käytännöt muodostuivat monista pienistä arjen asioista. Tällaisia olivat esimerkiksi kiireetön tunnelma ja lehden luku ennen ruokaa yhdessä tai ruokarukous lounaalla. Myös ruokailun säännöllisyys, joustavuus ja esimerkiksi mahdollisuus saada yöpalaa koettiin hyvinä käytäntöinä. Yksi hyvä käytäntö oli myös työntekijöiden ruokaileminen samassa tilassa asukkaiden kanssa vaikkakin eri aikaan. Yhdessä aterioitiin myös esimerkiksi Ikääntyneiden ravitsemussuositukset (2010) ohjeistavat, mutta se on vielä valitettavan vähäistä hoivakodeissa ja toteutuu tavallisimmin ensisijassa vain aivan pienissä yksiköissä. Myös viikonloppujen erottaminen arjesta oli erinomainen hyvä käytäntö. Sunnuntailounaalle valmistettiin arvokkaampaa ja parempaa ruokaa. Eräässä yksikössä oli käytössä sunnuntaisin lisäksi kauniit kukkaiset kahvikupit. Myös keskustelu mainittiin hyvänä käytäntönä. *”Puheen sorina on kotoisaa”.*

Muita hyviä käytäntöjä oli suolasirotin pöydässä tai se, että ruokalautasia ei viedä kesken pois. Hyväksi koettiin, että ruoka ei maistu aina samalta, jos hoivakodissa on useita kokkeja. Jossain yksikössä työntekijöillä oli ruokien tekemisen suhteen valinnanvapaus, hoivakodissa ei noudatettu tiettyä ruokalistaa vaan ruokaa tehtiin joustavasti. Hyvänä käytäntönä pidettiin myös sitä, että ruokailurytmien osalta otetaan huomioon asukkaiden toiveet ja joustetaan esimerkiksi aamupala-ajoissa. Ruoka on muutenkin sellaista, mitä vanhukset toivovat. Toisaalta silloin, kun hoivakodeissa oli heikkokuntoisia vanhuksia, hyvänä käytäntönä pidettiin sitä, että ruoka on hyvin soseutettua ja helposti purtavaa. ”Kotoonen” tunnelma ylipäättään koettiin hyvänä käytäntönä. Ruokapalveluiden näkökulmasta hyvänä käytäntönä nähtiin lisäksi osastoilla olevat ”reissuvihot”, johon sekä hoitohenkilöstö että asiakkaat ja heidän omaisensa voivat kirjata toiveita ja kommentteja.

Tärkeinä pidettiin myös pieniä juhlahetkiä; syntymäpäiväkahvitteluja, pikkujouluja, lettukestejä, makkaranpaistoa yhdessä, joissa osassa saattoivat omaisetkin olla mukana. Useimmista yksiköistä muistettiin asukkaiden syntymäpäiviä ja tämä koettiin usein tärkeänä hyvänä käytäntönä. Suurimmassa osassa hoivakoteja leivottiin kakku jokaiselle asukkaalle hänen syntymäpäivänään ja asukkaalla oli mahdollisuus toivoa tällöin myös mieliruokaa. Vain niissä yksiköissä, joissa oli sama ruokalista usean eri yksikön kanssa, tämä ei ollut mahdollista. Makkaranpaisto ja lettukestit olivat odotettuja ja pidettyjä pieniä arjen tähtihetkiä. Niissä välähti hetken myös yhteinen yhdessäolo, jossa asukkaiden ja työntekijöiden roolit hälvenivät. Näiden hetkien mieluisa havainto oli se, että jopa heikosti syövien asukkaiden ateriointi koheni ja ruoka maistui.

Ja sitte meillä on aina syntymäpäivänä, että saa semmosen ruoan mistä tykkää, että pyritään tekemään semmosta. Ja leivotahan kaikki pullat ja kaakut, ja täs on pari henkiä, jotka

*tykkää leipomisesta ja keittämisestä. Että saa kukin tehdä vähä sellasta, mikä on hitti ittellessä.
(Työntekijä.)*

*Ajattele kun niille grillataan makkaroita tuo ja sitten ku otetaan ne kuoret pois, niin voi kuulkaa ne syö hampaattomakki niin hyvällä halulla sitä makkaraa niin että... Tulee nuoruusaika mieleen, kun ne on silloin saanu ja se oli todella hyvää... Ei oo mitään ongelmaa...
(Työntekijä.)*

Viime kesänä oli meidän niinku terassiavajaiset, niin me paistettiin nuota vohveleita ja sitten tuota ne on ne päättäjäisetki syksyllä, että on oltu porukalla, nii ne on ollut kyllä tosi ihania hetkiä mukavia... Varmaan se on se kerran tai kaks kesäs.. Pienellä porukalla pieniä retkiä toki...Torilla on joskus käyty kahvilla jäätelöllä, mutta se on aina sitten pienempi porukka— Se on aina sitten se samat sitten, jotka lähtee, että se ei pääse koskemaan kaikkia. On huonompikuntoosia ja sitten on näitä, joilla sairaus on edenny pitkälle. (Työntekijä.)

Monissa yksiköissä järjestettiin ohjelmallista kesäruokailua. Hieman harvinaisempia hyviä, jopa innovatiivisia käytäntöjä olivat esimerkiksi retket omahoitajan tai omaisen kanssa kylälle kahville. Eräässä yksikössä oli laajennettu omahoitajaperiaatetta siten, että omahoitajalla oli joskus mahdollisuus tällaiseen yhteiseen aikaan ja kahviretkiin oman hoidettavan kanssa. Yksikössä löytyi myös toinen hieno tapa: järjestettiin muutaman asukkaan kanssa kerrallaan yhteisiä kahvihetkiä asukkaiden huoneissa, eräänlaisia hoivakodin sisäisiä ystäväkahvitteluja. Toisessa yksikössä asukkailla oli mahdollisuus käydä myös kauppa-autolla, jolloin asukkailla oli mahdollisuus toteuttaa pieniä omia mielitekoja. Se loi normaalisuuden kokemusta päästä itse tai avustettuna ostoksille. Eräässä yksikössä kerrottiin huvimajalounaista, joita järjestettiin erään toisen osaston hieman toimintakykyisemmille asukkailla kesäsunnuntaisin useaan kertaan kesässä. Sunnuntailounas siirrettiin ulos huvimajaan, grillattiin ruokaa yhdessä ja nautittiin yhteisesti majassa. Vastaavia kokemuksia toivottiin myös niille hoivakotiasukkaille, joilla muistisairaus on edennyt pidemmälle. Haastatteluissa löytyi siis hyvin monenlaisia hyviä käytäntöjä ja ideoita hoivakotien arjen ja ruokahetkien rikastamiseen. Hyviä käytäntöjä mainittiin myös muista hoivakodeista. Työntekijät kertoivat muun muassa teemallisista aamupaloista, joita oli jossakin yksikössä järjestetty. Näissä teemoina oli voinut olla esimerkiksi englantilainen aamupala.

*On muutaman kerran harrastettu, että on käyty torikahvilas tai markkinoilla.. Siinä on se, että täytyy olla tietty toimintakyky että pystyy... Viime kesänä ne oli käyny kaupas markkinoiden ohella... joku oli ollu viimeksi 15 vuotta sitte kaupas. Oli ollu hieman erilainen...
(Työntekijä.)*

Yhyres yksiköski oli sellaanen esimerkki, tokikaa se ei ollut näin huonokuntoosta se väki ku täällä, mutta niillä oli niinku erilaasia teemoja, niinku justihin aamupalois niinku. Pitkän aikaa heillä puhuttiin, ku heillä oli englantilainen aamupala, jossa oli pekonia... Siitä riitti juttua vaikka kuinka kauan. (Työntekijä.)

Täällä tulee mieleen heti, että kun meillä on näitä juhlahetkiä.. juhlahetkiä, että katetaan ja koristellaan pöytä, ja kaikki osallistuu siihen... Niin ne on ollut kivoja juhlapäivällisiä. Ja täytyy kyllä sanoa, että kyllä aika paljon sellainen huonompikuntoisempikin asukas, se aistii sen juhlan.. Käyttäytyminen on siistimpää.. Se aistii valkoiset liinat... se on ollut kyllä onnistunutakin.. (Työntekijä.)

Yksi haastatelluista ravitsemispalvelutyöntekijöistä oli saanut myös ulkomaille suuntautuneelta opintomatkalta hyviä esimerkkejä ruokailun viihtyvyyden kehittämiseen ja toivoi vastaavia ruokailukäytäntöjä toteutettavaksi myös omalla työpaikallaan.

Esimerkiksi sen ruokailutilanteen niin, ettei siinä oo ne kaikki 32 samas tilas syömäs aina yhtä aikaa.. että ne vois olla vähä.. Mää oon ollu Englannis tutustumas, niin siellä oli laitettu todellakin niin että siellä oli maksimissaan kymmenen ihmistä ja yleensä ne oli tosi hyväkuntoisia. Heti ko oli vähäkään huonokuntoisempi ja sitte siellä oli sillai lopuks, että oli vain pikkupöytä ja tarjottimet tuotiin molemmille puolille, niin kaks ihmistä vain istu... Että ihanasti sielä oli kyllä. Ja hyvin kotosaa, oli ruutuliinat siinä pöydällä vain vähä... (Työntekijä.)

11 KEHITETTÄVIÄ ASIOITA

Kehitettävänä asioina nousi yhteisöllisyys eri muodoissaan, ruokailuhetken rauhallisuuden kehittäminen, ”tuoksuttelu” ja omaisyhteistyön kehittäminen. Tämän lisäksi ideoina esitettiin mm. muisteluun, makuretkiin, perhenäkökulmiin, perinneruokiin, hoiva- ja ruokapalvelutyöntekijöiden tiiviimpään yhteistyöhön ja ruokahetkien kehittämiseen, kuten kodikkuuteen ja viihtyisyyteen, liittyviä asioita. Toivottiin myös mahdollisuuksia panostaa kattaukseen, astioihin ja viihtyvyyteen sekä kiireen sijasta aikaan. Lisäksi toivottiin mahdollisuutta valmistaa parempaa ruokaa juhlapäivinä ja pyhinä, mutta esteeksi nähtiin rahatilanne.

Kiireettömän ilmapiirin luominen ruokahetkiin oli usein toistuva toive sekä hoivakotien työntekijöiden että iäkkäiden näkökulmasta. Iäkkäät itse kokivat kiireen välinpitämättömytenä. Koettiin, että kiire ei saisi näkyä ruokailussa. Kiireen vaivaamissa yksiköissä saatettiin pohtia esimerkiksi siten, että ”se olis ihanne jos olis pari ylimääräistä ihmistä joka ikinen päivä.. ruokaalus auttamas..” Havaintona oli, että muistisairauksiin liittyvä levottomuus ilmeni usein juuri ruokailuissa. Varsinkin ruokailun alut koettiin haasteellisina, koska ruokailuun sisältyy usein myös odottamista. Ruokailun ohjelmallisuutta pohdittiin. Ruokailun alkuun oli pyritty kehittämään erilaisia tapoja järjestää ohjelmaa, kuten lehtien lukua, virsien veisuuta, pienimuotoista jumppaa tai vaikkapa kysymyskortteja. Haasteena oli silti käytäntöjen vakiinnuttaminen. Myös riitelevät tai ruokailutilannetta ”häiritsevät” asukkaat koettiin joskus haasteena.

Mahdollisuuksia omaisten kanssa kahittelun ja ruokailun edistämiseen pohdittiin monissa yksiköissä. Toisaalta myös pienimuotoisia omahoitajan ja asukkaan yhteisiä kahvihetkiä pidettiin hyvänä ideana.

Tietysti justiin näitten omaisten kans, että vois ajatella, että vois olla sellasiasia päiviä, että syötäis yhdessä ja kutsuttais kaikki ne omaiset samana päivänä kylään (Työntekijä).

Tuola ihana huvimaja odottaa taas. Sinnekin pitää aina vain mennä päiväkahville... se on aina se, että meitä työntekijöitä on sitten aina se minimimäärä... Ens kesänä huvimajahan. Se pitää vain aina ajoottaa sitte. (Työntekijä.)

Teemalliset ruokailut (mm. esiintyjät, vierailut) koettiin antoisina ja niistä oli saatu hyviä kokemuksia. Useissa yksiköissä kokemus olikin, että myös muistisairaajat aistivat teemallisten ruokailujen juhlanan tunnelman. Levottomuus vähenee tai jopa poistuu ja ruoka maistaa niillekin asukkaille, joilla on pulmia syömisessä. Näiden kokemusten siivittämänä käytäntöjä toivottiin laajennettavaksi.

Muutamat asukkaat toivoivat puolestaan liikuntaa joko herättämään nälän tai siksi, että se oli ollut osa aiempaa elämäntapaa, joka haluttaisiin säilyttää. Asukkaille toivottiin enemmän vaikutusvaltaa etenkin yksiköissä, joissa se oli vähäistä. Tämä oli sekä hoivatyöntekijöiden että ravitsemisalan työntekijöiden yhteinen toive. Asukkaat itse esittivät toiveita myös ateriarytmiin jonkin verran.

Meillä on päivä talon tapaan, jollonka voidaan ottaa niitä toiveita.. Se on kerran siinä kuuden viikon kierrossa... Se on ihan hyvä.. Mä kunnioitan sitä, että jos meidän asiakkaat, jos joku 90 pystyy vielä ilmaisemaan itseänsä ja jonku mieltymys ja pystyy sen ilmaisemaan. Sanomaan, että mitä haluais.. Kyllä mun mielestä enemmänkin vois olla sellaista. Että olis sellainen useammin, jonkun niinkun toivepäivä. Että laittais ihan ruokalistaan, että Vilman toiveruoka tänään, kun tähän on kuitenkin heille koti. (Työntekijä.)

Myös einesten käyttöä haluttiin välttää. Niissä yksiköissä, joissa ruoka valmistettiin laitoskeittiöissä ja käytössä oli usein eineksiä, toivottiin, että olisi mahdollisuus tehdä joskus itse alusta saakka.

Se on ikävää, että pitää käyttää paljon eineksiä. Ei enää tehdä pihvejä, leivota itte... Kaikki pihvit pyörykät, koska ne vaatii, se on käsityötä, se vaatii paljon aikaa. Ei oo aikaa enää sel-laaseen... Joskus joskus jotku sienijauhelihapullat ite, kyllä... tai sitte leipoa jotain kahvileipää... Kyllä me pyritään aina, jos meillä on aikaa, sunnuntaikahvipulla ite... se on edullisem-paakin, mutta se on aina sitte se aika. (Työntekijä.)

Yhteistyön lisääminen hoiva- ja keittiötyöntekijöiden välillä nousi asiaksi, jota haluttiin kehittää joko teemallisen kehittämisen, yhteisen suunnittelun tai yleisesti tiedonkulun näkökulmasta. Monissa yksiköissä yhteistyö oli jo valmiiksi suhteellisen monipuolista, koska keittiötöyt saattoivat kuulua osittain tai kokonaan hoitohenkilökunnan tehtäviin, tai keittiöhenkilökuntaan kuuluva osallistui ainakin jonkin verran hoivatyöhön. Eniten yhteistyön lisäämistä kaivattiin yksiköissä, joissa keittiö sijaitsi hoivayksiköistä erillään. Keittiöpuolen henkilöstöä toivottiin mukaan muun muassa ruokahetkiin. Toisaalta molemmin puolin kaivattiin enemmän yhteistä vuorovaikutusta, vapaamuotoista keskustelua, suunnittelua ja tekemistä. Vuorovaikutuksen kautta uskottiin olevan helppompä käsitellä myös vaikeita asioita, joita esimerkiksi jonkin asukkaan syömättömyys saattaa nostaa.

Niinku tällaista osaston sisällä tapahtuvaa... en mä... Sitä mä kaipaen sitä sellaista, että me ollaan niinku, jos ajatellaan henkilökuntaa, niin me ollaan niin jokainen omissa karsinoissa. (Työntekijä.)

Omaishoitajien ja kotona asuvien iäkkäiden osalta keskityttiin pohtimaan erityisesti ruokailuvaihtoehtojen laajentamista. Taustakartoitusta tehtäessä omaishoitajilta tiedusteltiin halukkuutta osallistua eräänlaisiin ruokaklubeihin, jossa he voisivat tavata

muita omaishoitajia ruuan ääressä. Samalla kerättiin ideoita ruokaklubien kehittämiseen. Ruokaklubit koettiin erittäin tervetulleina, koska omaishoitajien ongelmaksi koettiin arjen kotikeskeisyys. Ruokaklubeissa olisi mahdollisuus tavata muita omaishoitajia viihtyisästi ruuan ääressä. Se koettiin luontevaksi ja mukavaksi tavaksi tavata muita. Uskottiin, että ruokaklubeihin voivat osallistua ehkä myös ne omaishoitajat, jotka eivät muuten osallistu kovin innokkaasti esimerkiksi perinteisiin omaishoitajille suunnattuihin ryhmätoimintoihin tai virkistyspäiviin. Ruokaklubeilta toivottiin ensisijassa ruokailua, yhdessä oloa ja mahdollisuutta vaihtaa kokemuksia muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Ruokaa voitaisiin myös valmistaa yhdessä. Etenkin joillakin miesomaishoitajilla koettiin olevan tarvetta myös ruuanlaittotaitojen harjaannuttamiseen. Yksittäiset haastateltavat ajattelivat silti kaikkein mieluisimmaksi sen, että he pääsisivät suoraan valmiin ruokapöydän ääreen. Toiveita esitettiin siis monenlaisia. Toisaalta oltiin myös hyvin avoimia erilaisille vaihtoehdoille.

Työntekijähaastatteluissa keskusteltiin myös muista ruokailuvaihtoehdoista. Tulevaisuudessa ikäihmisten määrä kasvaa ja tarvitaan uusia vaihtoehtoja ja jopa uutta ajattelua, miten iäkkäiden hyvä kotona asuminen turvataan. Ikääntyneiden uusissa laatusuosituksissa (2013) korostetaan monin tavoin iäkkäiden hyvän arjen ja toimintakykyisen kotona asumisen turvaamista. Iäkkäiden hyvän arjen takaajina nähtiin monet muutkin tahot kuin julkiset tai yksityiset sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottajat. Uskottiin, että laatutietoisuus tulee kasvamaan ja uudenlainen seniorikuluttajuus voi olla arkipäivää tulevaisuudessa. Haastatteluiden perusteella tästä oli jo nähtävissä viitteitä.

ihan xxx... xxx ja tällaisia pikkupaikkoja tällaisia keittotyyppisiä paikkoja, jossa on kevyttä ruokaa tarjolla... Ei ne sitä, jotka käyttää, moiti hintaa... pitää kohtuullisina. (Työntekijä.)

Ajatus ikäihmisten ruokailuvaihtoehtojen monipuolistamisesta herätti monenlaisia ajatuksia. Sosiaali- ja terveysalan työntekijät pohtivat asiaa lähiruokailu-idean kautta, jonka sinällään ajateltiin voivan olla hyvinkin monenlaista. Jo nyt kaupungin keskustan alueella asuvat iäkkäät osaavat hyödyntää erilaisia ruokailumahdollisuuksia. Havaintojen mukaan iäkkäät käyttävät jonkin verran niin julkisten toimijoiden tuottamia palveluita (mm. palvelukeskukset ja päivätoiminta), yhteisöllisiä ruokailumahdollisuuksia (mm. seurakunta) kuin myös kaupallisia ruokailumahdollisuuksia, kuten erilaisia lounaspaikkoja ja kahviloita. Ruokailumahdollisuuksien kehittämistä ja laajentamista oli pohdittu myös muun muassa päivätoiminnan kehittämisen yhteydessä. Iäkkäiden kotona asumisen tukemisen ja voimavaralähtöisen, ennalta ehkäisevän työotteen koettiin olevan tulevaisuutta, myös erilaisten senioriruokailun mahdollisuuksien tarjoamisen näkökulmasta.

Haastatteluissa innovoitiin erilaisia vaihtoehtoja, kuten kortteli- tai kerrostalokeittiöitä. Naapuriavun ja yhteisöllisyyden toivottiin lisääntyvän tulevaisuudessa ja pohdit-

tiin, mitä mahdollisuuksia julkisen sektorin vanhustyöllä on ideoida ja edistää näitä eri vaihtoehtoja. Tiedettiin joitakin yksittäisiä kerrostaloja, joissa iäkkäät itse organisoivat aktiivisesti yhteisiä ruoka- tai kahvihetkiä.

Ruokailumahdollisuuksien laajentamisen yhtenä vaihtoehtona ajateltiin myös erilaisia kaupallisia lounasruokailumahdollisuuksia. Kaupallisten toimijoiden toivottiin myös itse kehittävän senioriystävällisiä palveluita ikäihmisille. Uskottiin, että on tärkeää ajatella iäkkäiden ruokailun tukemista laaja-alaisesti, ei vain sosiaali- ja terveydenhuollon tai julkisen sektorin tehtävänä.

Hyvä... Koska kuitenkin voi aatella, että siellä on iso asiakkuusmahdollisuus, jos hoidetaan, markkinoisivat ja hoitaisivat tilajärjestelyt ja avustajat tarvittaessa tai jotakin kantamaan tarjotinta ja... markkina tulevaisuudessa. (Työntekijä.)

Tätä palautettahan on tullu, että ei haluta mennä palvelukeskukseen, että siellä nähdään se seuraava askel.. Se on kipeä nähdä, se että minäkin istun tuossa joskus, että joku syöttää.. Toisia se ei haittaa tai halutaan käydä tapaamassa vanhoja tuttuja, jotka asuu siellä... Ne, jotka asuu tässä keskustan alueella, niin ne kyllä käyttäekin näitä, että jos on kävelymatkan pääs joku ruokapaikka.. Ne, kyllä niitä tulee kyllä vastaan. Käyttää kyllä ihan mitä vaan keskustan lounaspaikkoja niin... Sen oon huomannu. (Työntekijä.)

lääkkäiden kohdalla myös kysymykset mahdollisesta saattamisavun tarpeesta nousivat esiin. Itsenäisesti kodin ulkopuolella ateriointi vaatii iäkkäältä melko hyvää toimintakykyä. Haastatteluissa pohdittiin, millaisin keinoin saattamisapua voidaan tarjota ja organisoida, onko saattamisavun tarjoaminen ylipäättään mahdollista. Monia ideoita nousi esiin, kuten saattamisavun järjestäminen kotihoidon työntekijäresurssina, vapaaehtoistyönä, työllistämisarvoin, naapurustoajatusta hyödyntämällä tai eräänlaisena ruokailukummi- tai ruokailutoveri-toimintana. Muun muassa vapaaehtoistyö ajateltiin tässä voimavarana. Toisaalta arveltiin, että vapaaehtoisuus edellyttää kuitenkin sitä, että molemmat, sekä vapaaehtoinen että iäkäs, kokevat toiminnan mielekkääksi.

Pitää joku yhdistävä asia, jonka kans ruokailee, joka yhdistää.. vaikka joku yhteinen tuttu vaikka... Joku asia pitää olla, että joku joka yhdistää.... Kemia on tärkeä, vaikka ystäväpalvelusta tai vapaaehtoistyös... Se on tärkeä, että on yhteinen kemia, vaikka huumori. Että on joku samantaisuus, joka yhdistää, että tykkää toisesta... Se on se tärkeä. (Työntekijä.)

Keskustelua herättivät kriittiset kysymykset julkisen sektorin rajallisista voimavaroista ja oikeista kohderyhmistä esimerkiksi kustannustehokkuuden ja ennaltaehkäisevän työn näkökulmasta. Iäkkäiden uudenlaisia ateriointi- ja lounasmahdollisuuksia kannatettiin, mutta pohdittiin, tarvitaanko kaikissa tilanteissa välttämättä julkisen sektorin väliintuloa tai subventioita. Toivottiin, että kaupalliset toimijat omaehtoisesti

oivaltaisivat senioriväestöön sisältyvät mahdollisuudet ja kehittäisivät ikäystävällisiä lounasstrategioita ja tätä kautta ikäystävällistä yhteiskuntaa.

Tässä tulee tämä taloudellinen puoli. Ajatellaan, että joka pääsee sinne xxx niin miksi hän ei maksa sit omin kustannuksin, koska tässä on se. Ateriapalvelun edullisuus johtuu siitä, että kun henkilö ei enää pääse, se putoaa siksi, tuodaan kotiin... (Työntekijä.)

Jotenkin aattelee sen siltä kannalta, että jotka on perinteisen ateriapalvelun asiakkaita, niin he ovat niin kun myös fyysiseltä toimintakyvyltään on huonokuntoisia, että ei he ite esimerkiksi sitte pystyisi, pääsis lähtemään kaupungille yksin ruokapaikkaan... Nää niin ku näitä parempikuntoisia. (Työntekijä.)

Toisaalta pohdittiin ennaltaehkäisyn näkökulmasta, millaisia mahdollisuuksia voisi sisältyä erityisesti niihin tilanteisiin, joissa ikäihmisten toimintakyvyssä on nähtävissä pulmia.

Mutta se onkin suuri kysymyksen tavallaan, että jos satsais sinne siihen kiikun kaakun rajalla, niin kuinka paljon saatais vielä sinne rajan paremmalla puolelle... Pitkittettyä... (Työntekijä.)

Ideaalina tulevaisuuden visiona ajateltiin, että myös jo toimintakykyään menettäneillä iäkkäillä olisi aiempaa useammin mahdollisuuksia kodin ulkopuolella ateriointiin tai mahdollisuuksia ylipäättään valita erilaisista ruokapalvelu- tai ateriointivaihtoehdoista. Tässä viitekehyksessä mm. kodin ulkopuolella ateriointi ajateltiin aktivoivana ja kuntouttavanakin toimintana. Myös palvelusetelien kaltaisille instrumenteille nähtiin ainakin varovaisesti ja harkiten käytettynä mahdollisuuksia joissakin tilanteissa.

Kun aattelee tätä ajatusta vielä sinänsä... jos alkaa laskemaan sitä kokonaishintaa, että antamalla sen ateriapalvelusetelin niin tavallaan säästettäiskö fysioterapiasta, säästettäiskö jostakin sairaalalaskuista pelkästään. Motivoitusko tämä henkilö, vaikka sitä pyöräkelkkaa käyttämällä saisko paremman fyysisen kunnon paremman mielen... mistä muusta se voisi olla pois, mutta me emme nykyään laske tällä tavalla... (Työntekijä.)

Haastatteluissa pohdittiin, missä määrin kodin ulkopuolista ruokailua suosimalla voidaan ylläpitää iäkkäiden toimintakykyä. Ikäihmisten toimintakyvyn heikkenemisen taustalta löytyy usein esimerkiksi yksinäisyyttä ja masennusta. Ikääntyneiden laatusuosituksen (2013) mukaan ”ikäihmisten hyvää arkea vaikeuttavat mielekkään tekemisen puute, liikkumisen hankaluus, yhteiskunnan kielteiset asenteet, yksinäisyys, turvattomuus, koetun elämänlaadun heikentyminen sekä palvelujen ja ennalta ehkäisevän toiminnan riittämättömyys.” Riittävällä liikunnalla on puolestaan todettu olevan positiivinen vaikutus iäkkäiden toimintakykyyn. Kodin ulkopuolella ruokailu voi parhaimmillaan edistää sekä iäkkään sosiaalista osallisuutta että lisätä ulkona liikkumista. Kodin ulkopuolella aterioinnissa voi yhdistyä parhaimmillaan monia positiivia

tekijöitä, jotka liittyvät osallisuuteen, aktiivisuuteen kannustamiseen, yhdessä syömiseen sekä liikuntaan.

Että se niinku innostaisi ikäihmistä vielä yrittämään, että hän pääsisi vielä johonki ruokapaikkaan... Sehän olis huippuhienoa... Kun pitää olla ravitseva ja hyvä ruoka, että lihakset pysyy kunnossa ja toisaalta fyysinen toimintakyky kasvaisi, kun sinne mennään, vaikka kuinka hitaasti mentäisiin... Usein se vain on... Mutta mulla ainakin käsitys, sitä ollaan niin huonokuntoisia ...Ei päästä sieltä asunnosta. (Työntekijä.)

Kaupallisissa palveluissa senioriystävällisyyden ajateltiin olevan ennen kaikkea hyvää asiakaspalvelua: ystävällistä ja iäkkään toimintakyvyn ongelmat huomioivaa palveluasennetta, joka voi konkretisoitua hienotunteisena pöytään auttamisena tai tarjottimen kantoapuna. Tällaisen avun ajateltiin olevan miltei ilmaista, mutta se voi edistää merkittävästi sitä, että seniorit löytävät myös yksityiset lounaspaikat yhtenä vaihtoehtona.

Törmäsin tähän nimittäin.. Joulun aikaan kävin Xxx:n Xx-tavaratalossa, jossa oli tällaanen pitkä linjasto, jossa oli kahvit ja edelläni meni sellaanen harmaahapsinen mumma, jonka tärytti jo valmiiks, oli kauppakassia. Sieltä lähti heti toinen myyjä tiskin takaa ja sano, että voinko auttaa ja viedä tarjottimen pöytään ja se oli heillä niinku tapa... Otin sen ihan puheeksi, kun ei näe täällä niinku... Kaksi nuorta myyjää, tosi nuorta, parikymppistä, ja se oli niinku heti, ja se asenne näkyi siellä... varmasti palaa toisenki kerran vielä, ettei mulla tuu niinku hätää, jos mä en selviydykkää niistä kaikista tarjottimista... Siinä autettiin jotakin muutakin hetkenpästä, liitty niinku heidän palvelukulttuuriinsa hyvin luonnekkaasti... mihin paikkaan haluat ja voit jättää sen siihen... Se on hyvin pienestä kiinni. (Työntekijä.)

12 IKÄIHMISET LOUNASRAVINTOLOIDEN JA ELINTARVIKEKETJUN ASIAKKAINA

Ikäihmisten hoivakodin ja kodin ulkopuoliseen ruokailuun liittyviä mahdollisuuksia ja näkökulmia kysyttiin tämän hankeen puitteissa sekä ikääntyneiden, sosiaali-, terveys-, ja ravitsemispalveluiden työntekijöiden että omaishoitajien haastatteluissa. Näissä haastatteluissa esiin nousseiden näkemysten ja visioiden innoittamana, halusimme selvittää myös lounasravintoloiden esimiesten ja muiden elintarvikeketjun toimijoiden näkemyksiä siitä, millaisena he kokevat oman roolinsa ikääntyneiden ruokailussa ja millaisia mahdollisuuksia ja haasteita kaupallisten ruokapalvelujen kehittämisessä ikäihmisille nähdään.

Ikääntyneiden hoivakotiasukkaiden keskuudessa hoivakodin ulkopuolinen ruokailu ja kahvittelu oli hyvin vähäistä. Omaishoidossa olevat ikääntyneet aterioivat kodin ulkopuolella hieman enemmän. Monet omaishoitajat kokivat kodin ulkopuolella ruokailun olevan tärkeää, mutta myös monin tavoin haastavaa tai ongelmallista. Omaishoitajat kokivat muun muassa ravintoloiden fyysiset puitteet usein hankaliksi; tarjolla ei välttämättä ole pyörätuolia tai rollaattoria niitä tarvitseville ja niiden kuljettaminen kotoa autolla on työlästä. Lisäksi jotkut omaishoitajat kokivat annoskokot epäsoviviksi ja osa tunti noutopöydässä asiointin epäkäytännölliseksi. Omaishoitajahaastatteluissa nousseiden näkemysten lisäksi yksi kirjallisuudessa esitetty este iäkkäiden kodin ulkopuolella ruokailulle voi olla yksinäisyys. Virkolan (2014, 188) tutkimuksessa kotona asuvat ikäihmiset pitivät iäkkäille suunnattuun ruokailuun osallistumista mahdollisuutena, mutta syömään ei haluttu välttämättä lähteä yksin.

Myös työntekijähaastatteluissa kodin ulkopuolinen ruokailu nähtiin tärkeäksi, jopa ennaltaehkäiseväksi hoitotyöksi. Muun muassa tutkimusta varten haastatellut sosiaali- ja terveysalan avohuollon työntekijät pitivät kodin ulkopuolelle lähtöä aktiivisena ja kuntouttavana toimintana ja heillä oli monenlaisia visioita siitä, miten iäkkäiden kodin ulkopuolista ateriointia voisi kehittää. Kaupallisten toimijoiden rooli nähtiin tärkeäksi ja heiltä toivottiin omaehtoista palveluiden kehittämistä ikääntyneille. Myös palvelusetelien tai muiden samankaltaisten instrumenttien käyttö nähtiin ainakin varovaisesti oikeissa tilanteissa mahdolliseksi keinoksi edistää ikääntyneiden kodin ulkopuolista ruokailua.

Edellisissä kappaleissa kuvattujen näkökulmien pohjalta lounasravintolatoimijoiden sekä muiden elintarvikeketjun toimijoiden haastattelujen teemoiksi valittiin muun muassa iäkäs asiakas, heille tällä suunnattu palvelu sekä tulevaisuuden näkymät siitä, miten palveluja voitaisiin kehittää kotona asumisen edistämiseksi. Tässä osiossa kuvataan näissä haastatteluissa esiin nousseita näkökulmia; mahdollisuuksia ja esteitä, joita kaupalliset toimijat voivat kokea tuottaessaan palveluja ikääntyneille.

12.1 Iäkäs asiakas

Arkipuheessa ikäihmisten asiakasryhmä näyttäytyy usein yhtenä, homogeenisena ryhmänä. Ikäihmiset voivat kuitenkin olla niin iältään kuin toimintakyvyltään hyvin erilaisia; virkeitä 80-vuotiaita, pitkäaikaishoidossa olevia 65-vuotiaita tai kotihoidon turvin kotona asuvia 75-vuotiaita. Iäkkäiden asiakkaiden toiveet ja tarpeet voivat erota merkittävästi nuorten asiakkaiden toiveista; makumieltymykset ovat erilaiset ja toiminta on hitaampaa, mikä voi heijastua myös toiveisiin ruokailuympäristön ja palvelun suhteen. Myös tässä selvityksessä ikääntyneiden toimintakyvyltään erilaiset ryhmät näyttäytyivät kaikki jollakin tapaa niin lounasravintoloiden kuin tavarantoimittajien asiakaskunnassa. Iäkkäät asioivat joko itse lounasravintoloissa ja myymälöissä tai he ovat omaistensa kautta välillisesti erilaisten toimipaikkojen asiakkaita. Lisäksi ikäihmiset ovat palvelutalojen ja vanhainkotien kautta erilaisten pienten ja suurten tavarantoimittajien asiakaskuntaa.

Lounaskahviloissa ja myymälöissä asioivat iäkkäät ovat pääsääntöisesti vielä melko virkeitä, ja haastatteluissa tyypillistä iästä asiakasta kuvailtiin toimintakykyiseksi.

Pääsevät vielä itte liikkeelle eli lähteävät vaikka lenkille

Tällaiset jotka tänne markettiin lähtee kävelee tonne perälle niin kyl ne aika toimintakykyisiä on.

Myyväläs käy niin ku vanhempaa väkeä autoilla.

Lounasravintoloihin ikäihmisten kerrottiin poikkeavan tyypillisesti pariskuntana tai pienellä ystäväporukalla. Ruokailun sosiaalisen merkityksen onkin tutkimuksissa todettu olevan iäkkäille yksi tärkeimmistä ravintolassa ruokailun syistä. Toinen tunnettu, merkittävä syy ruokailuun ravintolassa on sen käytännöllisyys. (Yamanaka, Almanza, Nelson & DeVaney 2003.). Haastatteluissa hyväkuntoisten yksin elävien iäkkäiden kerrottiin itse hakevan ruoka-annoksia kotiin, koska ruoan valmistusta vain yhden henkilön tarpeisiin ei nähty mielekkäänä. Hauraammat, jo heikossa kunnossa olevat ikäihmiset puolestaan olivat lounaspaikkojen ja kahviloiden asiakkaita välillisesti omaistensa kautta; ruoka-annoksia hakivat paljon kotona asuvien ja jonkin verran läheisten apua tarvitsevien iäkkäiden omaiset, jotka veivät ruokaa kotiin esimerkiksi iäkkäille vanhemmilleen.

...paljon huomaa, että on tota niin lapset, jotka huolehtii vanhemmistansa, niin ne käyvät hakees ku ne saa ostaa sen sopivan annoksen niille päiväksi.

Paljohan meiltä haetaan mukaan annoksia kans kotiin, oikein vanhoille. Lapset hakoo omille vanhemmilleen

Tavarantoimittajien asiakkaina iäkkäät eivät asioi henkilökohtaisesti vaan heidän asiakkaitaan ovat muun muassa hoivakodit ja esimerkiksi kunnat tai kaupungit, jotka järjestävät erilaisia ruokapalveluja myös ikäihmisille. Näin ollen iäkkäät ovat välillisesti niin pienten kuin suurtenkin tavarantoimittajien asiakkaita. Tavarantoimittajien haastatteluissa hoivakotien kerrottiin tilaavan elintarvikkeita laidasta laitaan hyvinkin erilaisten ikäihmisten tarpeisiin, joihin vastattiin parhaan mukaan. Esimerkiksi tukussa valikoiman kerrottiin muodostuvan siitä, mitä asiakas tilaa; niitä tuotteita hankittiin, joille tarvetta oli.

12.2 Palvelu

Ravintolaa valitessaan suuri osa iäkkäistä asiakkaista pitää palvelun laatua yhtenä tärkeimmistä valintakriteereistä (Knutson & Patton 1993). Fun ja Parks (2001) mukaan iäkkäät arvostavat palvelussa ystävällisyyttä ja sitä, että heitä arvostetaan asiakkaina. Ravintolan lämmin tunnelma ja tutut työntekijät saavat ruokailutilanteen tuntumaan kodikkaalta, mikä on iäkkäille tärkeää. Palvelun nopeus ei puolestaan ole iäkkäille yhtä tärkeä arvo kuin nuorille asiakkaille, minkä tutkijat päättelivät johtuvan ikäihmisten kiireettömästä arjesta. (Fu & Parks 2001). Huomioiva ja ystävällinen palvelu nousi myös lounasravintolahaastatteluissa yhdeksi ikäihmisille tärkeäksi palvelun osa-alueeksi. Lisäksi joidenkin asiakkaiden kerrottiin selvästi tulevan kahvilaan tiettyjä työntekijöitä tapaamaan. Pääsääntöisesti palvelu nähtiin teoriassa kaikille asiakkaille samanlaisena, mutta toisaalta sen nähtiin myös muovautuvan asiakkaan lähtökohtien mukaan, ja juuri ikäihmisten kiireettömyys vaikutti myös palvelutilanteessa syntyvään vuorovaikutukseen.

No sanotaan, että meidän puolelta sen (palvelun) ei pitäisi erota mitenkään, mutta ehkä asiakkaan puolelta se, että ne iäkkäät ei oo niin kiireisiä asiakkaita niin sitte siinä tulee sitä vuorovaikutusta muistaki asioista.

lääkkäät näyttäytyivät tasaveroisina asiakkaina muiden asiakasryhmien kanssa; asiakas on asiakas iästä riippumatta, eikä iän sinällään pitäisi vaikuttaa palveluun. Ikäihmiset eivät kuitenkaan usein ole niin kiireisiä kuin nuoret, jolloin aikaa jutusteluun on ja sitä toivotaan myös asiakaspalvelijalta. Erityistarpeita on sekä iäkkäiden kuin nuorten asiakkaidenkin keskuudessa, ja joustava palvelu nousi haastatteluissa esiin toimijoiden keskeisimpänä strategiana vastata asiakkaan tarpeisiin. Mikäli iäkkään asiakkaan huomattiin tarvitsevan apua, sitä tarjottiin, kuten muillekin apua tarvitseville asiakkaille. Eräs haastateltava kuvaili palvelua ja koko lounasravintolan toimintaa hyvin luonnolliseksi tarkoittaen sillä nimenomaan palvelun joustavuutta.

Ravintolan ilmapiiriä ja ympäristön viihtyisyyttä pidettiin tärkeänä ja kehittämisen arvoisena, mikäli siihen olisi ollut mahdollisuus. Viihtyisyyden kehittämisen esteenä oli muun muassa tarve noudattaa tiettyjä konseptia. Haastateltavat ajattelivat iäkkäiden kaipaavan rauhallista ruokailuympäristöä, joka ei kaikissa ruokapaikoissa toteutunut. Pitkän lounasajan ja tilajärjestelyjen avulla oli pyritty kehittämään palvelua sellaiseksi, että myös hitaammat saivat rauhassa ottaa ruokaa ja mahdollisuuksia ruokailla oli myös kiireisimmän lounasajan ulkopuolella. Toisaalta ikäihmisten nähtiin myös nauttivan pienestä ihmisvilinästä ja elämästä ympärillään, minkä vuoksi heidän ajateltiin usein tulevan lounaalle jokseenkin samoihin aikoihin kuin työssäkävienkin asiakkaiden.

Mutta heillä on kyllä tarve olla siellä ruuhkassakin, määrättyillä ihmisillä, että näkee sitä hulinaa.

Tilojen esteettömyyttä oli huomioitu uusissa rakennuksissa jo rakennusvaiheessa kaikkien liikuntarajoitteisten tarpeita silmälläpitäen. Esteettömyyttä ja helppokulkuisuutta pidettiin ikäihmisten näkökulmasta hyvänä ominaisuutena ja sen kehittäminen myös oleellisena, mikäli tiloja haluttaisiin kehittää edelleen ikäihmisille sopivammaksi. Vanhoissa rakennuksissa esteettömyys ja tilojen ahtaus mainittiin ikäihmisten ja muiden liikuntarajoitteisten näkökulmasta haasteelliseksi, mutta toisaalta sekään ei ollut varsinainen ongelma; jos apua tarvitaan, sitä annetaan.

Ravintolan onnistuessa huomioimaan ikäihmisten palvelutoiveet ja -tarpeet voi se saada itselleen lojaalin vakioasiakaskunnan. Fu ja Parks (2001) toteavat Shankiin ja Nahhasiin (1994) viitaten iäkkäiden olevan asiakasryhmänä lojaalimpia kuin nuoremmat ikäryhmät. Säännöllisesti asioivat iäkkäät asiakkaat olivat tyyppinen näky myös tätä selvitystä varten haastatelluissa lounasravintoloissa. Maukas ruoka sai iäkkäät palaamaan uudestaan ja monen myös kerrottiin löytäneen paikalle ystävän suosituksista.

12.3 Ruoka- ja elintarvikevalikoima

Iäkkäiden mieltymys perinteiseen kotiruokaan, perunaan ja kastikkeisiin, ilmeni jo ikäihmisten haastatteluissa ja heidän kuvaamissaan makumuistoissa. Sotien jälkeen 1950-luvulla elintarvikkeita oli vielä melko niukasti tarjolla ja keitot, sekä peruna ja kastike kuulivat monien perheiden perusruokavalioon (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää 2003, 27). Haastatteluihin osallistuneiden lounaspaikkojen esimiehet kertoivat, että tarjolla oli pääasiassa juuri perinteistä kotiruokaa, jonka todettiin maistuvan ikäihmisille mutta samalla korostettiin, että ”perusruoka” maistuu monille muillekin. Ravintoloiden valikoiman suunnittelussa ei siten siis erityisesti ajateltu juuri ikäihmisten makumieltymyksiä.

Ruokatottumusten perusta rakentuu jo varhain, ja lapsuudesta tuttua ruokaa pidetään turvallisena myös myöhemmin elämässä (Mäkelä ym. 2003, 8). Ruoan tuttuus nousi esiin muun muassa leipomotoimijan haastattelussa; jo useita vuosikymmeniä valikoimassa olleet tuotteet nähtiin iäkkäille mieleisiksi, tutuiksi ja juuri tietynlaista turvaa tuoviksi. Valikoiman laajuuden ansiosta erilaisten asiakkaiden, niin iäkkäiden kuin nuortenkin, nähtiin löytävän mieleisensä ja itselleen parhaiten sopivan tuotteen. Ikäihmisten erottaminen omaksi erilliseksi asiakasryhmäkseen, jolle kehitetään omia pelkästään senioreille markkinoitavia tuotteita, ei olekaan välttämättä toivottava kehityssuunta. Tuorilan ja Järvelän (2012, 32) tutkimukseen osallistuneet iäkkäät eivät nähneet erikseen ikäihmisiä varten kehitettyjä senioriruokia tai kauppojen erityisiä senioriosastoja kehittämisen arvoisina, vaan toivoivat selkeämpää valikoimaa muun muassa valmisruokaosastolla.

Lounasravintolatoimijoiden ja muiden elintarvikeketjun osallisten näkökulmasta ikäihmiset ovat leppoisia asiakkaita, jotka eivät moiti tarjottua ruokaa eivätkä juuri tarvitse erityisruokavalioita. Sen sijaan nuorten ja keski-ikäisten kerrottiin pyytävän milloin minkäkin erityisruokavalion mukaista ruokaa. Tyypillisimmät erityisruokavaliotarpeet; laktoositon ja gluteeniton ruokavalio, huomioitiin lounaspaikoissa ja kahviloissa jo ruokalistaa suunniteltaessa. Muihin erityistarpeisiin kerrottiin vastattavan tarpeen mukaan.

Kaikille löytyy sitte, joka haluaa erilaista ja sitte tehää jos ei oo.

... ja aina löytyy jotain vaihtoehtoja että sitten pitää järjestää.

12.4 Palveluiden kehittäminen – mahdollisuuksia ja haasteita

Iäkkäiden asiakasryhmän kasvu ja tavoitteet kotona asumisen edistämiseksi asettavat tarpeita kehittää yhteistyötä ruokapalveluketjun sekä vanhuspalveluiden muiden toimijoiden välillä. Lisäksi tulevaisuudessa iäkkäiden asiakkaiden muuttuvat odotukset ja tarpeet asettavat omat ehtonsa palveluiden kehittämislle. Tutkimukseen osallistuneiden lounasravintoloiden esimiehet olivat tällä hetkellä melko tyytyväisiä oman yrityksensä palvelukonseptiin myös ikääntyneiden asiakasryhmän näkökulmasta. Kaikki haastateltavat pitivät yhteistyön kehittämistä eri toimijoiden välillä mahdollisena, ainakin jollain tasolla, mutta myös monenlaisia haasteita, erityisesti resurssien riittävydessä, nousi esiin.

Monilla lounasravintoloilla oli jo ennestään kokemusta yhteistyöstä toisen toimijan kanssa muun muassa veteraanien ruokailun järjestämisessä. Yhteistyön kerrottiin

toimivan hyvin, eikä tämän tyyppisen toiminnan lisäämistä nähty ongelmallisena. Esimerkiksi ajatukseen ikäihmisten palveluseteleistä suhtauduttiin myönteisesti. Eräässä lounasravintolassa yhteistyö läheisen yrityksen kanssa toimi siten, että yritys maksoi osan työntekijöidensä lounaasta ja työntekijät itse jäljelle jäävän osuuden. Vastaavanlainen yhteistyö nähtiin mahdolliseksi myös iäkkäiden ruokailussa.

Tuorilan ja Järvelän (2012, 44) tutkimukseen osallistuneet ikäihmiset näkivät yksityisille, pienemmille ruokapalveluiden tarjoajille tilaa tulevaisuuden palveluiden kehittämisessä ja ruoan kotiinkuljetuksessa. Heidän näkemyksensä mukaan pienempien toimittajien on helpompi tuottaa monipuolista ruokaa ja joustaa erilaisissa tilanteissa. Lisäksi Tuorilan ja Järvelän tutkimukseen osallistuneet toivoivat tulevaisuudessa enemmän mahdollisuuksia tilata elintarvikkeita verkosta kotiin kuljetettuina. Lounasravintolahaastattelussa valmiiden annosten kotiinkuljetuksen kehittäminen kuitenkin jakoi mielipiteitä; toiset haastateltavat eivät kokeneet oman yrityksensä resurssien, etenkin tilan ja ajan, riittävän aterioiden kotiin toimittamiseen. Lisäksi kuljetus nähtiin kustannuksia kasvattavana, mikä näkyisi siten myös hinnoissa. Toisissa paikoissa ajatus nähtiin myönteisemmässä valossa, ja pienten ruokapalveluyritysten kytkeminen mukaan palveluketjuun suurten kouluruokalamaisten keittiöiden sijaan nähtiin vastaavan hyvin myös moninaistuviin ruokatoiveisiin ja makumielityksiin. Myönteisesti suhtautuvat haastateltavat pitivät nimenomaan ruoan valmistamista mahdollisena, mutta koko systeemin kehittämisessä jonkun suuremman organisaation, kuten kunnan tai kaupungin, koettiin tarpeelliseksi ottaa ohjat ja järjestää varsinaisen kotiinkuljetus.

Mutta nykysysteemeillä kun tätä ruokaa tehään muuallaki kun siellä sairaaloitten ja koulujen suurkeittiöillä, niin se on mahdollista, mut siihen tarvitaan se organisoija, joka organisoisen homman muuta kautta.

Mutta muutenhan ruoan valmistamisen kannalta se ei oo, että sillähän saatais niin kun erilaista sanotaan tulevaisuudessa, että se ei oo välttämättä se kouluruoka niin sanottu se kaikista.

Kauppakassitoiminta nousi visiona esiin tukkutoimijan haastattelussa. Tällaisen toiminnan koettiin kuitenkin eroavan merkittävästi nykyisestä ja toiminnan kehittäminen vaatisi runsaasti ideointia ja nykyisten toimintojen muovaamista uudelleenlaiseksi. Varsinaisia esteitä toiminnan kehittämisessä ei kuitenkaan nähty. Useissa lounasravintoloissa asioi paljon myös yksinäisiä ihmisiä, jotka hakivat ruokaa kotiin tai tulivat paikanpäälle ruokailemaan, koska ruoan valmistusta yhdelle hengelle ei nähty mielekkäänä. Toisten kerrottiin puolestaan tulevan seuraamaan ihmisvilinää tai tapaamaan tuttua lempimyyjä. Yhtenä innovatiivisena ajatuksena, mikäli raha ei olisi esteenä, esitettiin erillisen työntekijän palkkaamista pelkästään seuran pitämistä ja apua varten. Marketin yhteydessä olevan kahvilan aputyöntekijä voisi kahvittelun päätteeksi mennä

myös kauppa-avuksi ruokaostosten tekemiseen. Näin iäkäs asiakas saisi sekä sosiaalisia kontakteja että konkreettista apua käytännön toimiin.

Lounasravintola- ja tavarantoimittajahaastatteluissa keskeisimmät esiin nousseet haasteet koskivat tiloja, aikaa ja rahaa koskevia resursseja. Resurssien ulkopuolisista haasteista esiin nousivat ruokakulttuurin ja makumieltymysten muutokset ja asiakaskunnan pirstaloituminen sekä erityisesti pienten tavarantoimittajien näkökulmasta hankinta- ja kilpailutuslainsäädäntö.

Suuri osa tämän hetken ikäihmisistä kuuluu sukupolveen, joka on elänyt lapsuuttaan sotien aikana ja sotaa seuranneina vuosina, jolloin elintarvikevalikoimaa vaivasi niukuus ja ruoasta oli pulaa. Vaatimattomuus ja tyytyminen tarjolla olevaan ruokaan sekä mieltymys perinteiseen ruokavalikoimaan ovat tyypillisiä piirteitä ikäihmisten ruokailussa. Pulavuosina peruna, juurekset, riista ja kala muodostivat ruokavalion perustan (Mäkelä ym. 2003, 25) ja nämä ruoka-aineet näkyvät myös tähän selvitykseen osallistuneiden ikäihmisten maininnoissa mieliruoistaan. Muuttuva yhteiskunta muovaa kuitenkin myös ruokakulttuuria (Mäkelä ym. 2012, 37). Elintarviketeollisuuden kehittyminen, hyvinvoinnin kasvu ja kansainvälistyminen ovat tuoneet mukanaan runsaasti elintarvikevalikoimaan ja ruoan määrään, mikä on muuttanut nuorempien ikäpolvien ruokatoiveita ja -tarpeita. Muuttuvat ja moninaistuvat makumieltymykset nousivat esiin tulevaisuuden haasteina sekä lounasravintoloiden esimiesten että tavarantoimittajien haastatteluissa. Myös asiakaskunnan pirstaloituminen ikäryhmien sisällä nähtiin haasteena; kun ennen valikoimaksi on riittänyt muutamat tuotteet, on nykyään jo taivuttava mitä moninaisimpiin ravitsemustrendeihin ja makumieltymyksiin sekä erilaisiin erityisruokavalioihin aiempaa enemmän. Kansainvälistyminen ja matkustelu tuovat omat mausteensa ruokatoiveisiin ja mikäli toimintaa halutaan ylläpitää, on pysyttävä ajanhermolla, niin tavarantoimittajien kuin lounasravintoloidenkin.

...Ku sä kiertelet tuolla Välimerellä ja joka paikas ni nehän haluaa syödä sinisimpukoita ja mustekalaa ja paellaa ja spagettia ja kaikilla on omat mielensä ja sitte pitäs taikoo ne siihen...

Julkisia hankintoja kuntien ruokapalveluissa ohjaa hankintalainsäädäntö, joka asettaa tietyt kriteerit muun muassa kilpailutuksiin (L 1.6.2007/348). Tavarantoimittajahaastatteluissa ilmeni, että pienten toimittajien on haastavaa vastata valtaviin tilausmääriin. Toisaalta julkisia hankintoja ohjaava lainsäädäntö ja kilpailutus käytännöt koettiin vaivalloisiksi ja aikaa vieviksi eikä siihen koettu olevan resursseja.

Mutta nyt ku on julkista puolta ja siitä on hankinnasta lait, tasapuolisuudet ja kaikki ni se on semmonen viidakko, mikä on sotkenu ittensä niin nyt on tosi työlästä tarjota jonku pie-

nen leipomon ni tämmöselle, niin oikeestasan ei viitti nähdä vaivaa tarjota joku pieni määrä, suuriin määriin ei pysty, pieni on tehty niin vaikeeks sitte ei viitti, sillä mekään ei oikein noita suurkeittiöitä ja muita lähde hakee, koska sinne menee byrokratiaan niin paljo aikaa.

13 JOHTOPÄÄTÖKSET

Nautinnollista ruokailua -hankkeessa tarkasteltiin iäkkäiden ruokailua jokapäiväisenä toimintana, joka toistuvuudessaan kytkeytyy monella tavalla iäkkäiden arjen hyvinvointiin ja toimintakyvyn tukemiseen. Tutkimuksen ensisijaisena näkökulmana oli tarkastella ruokaa ja ruokailua iäkkäille ominaisiin ruokakulttuurisiin sekä ruokailun yhteisöllisiin ja sosiaalisiin näkökulmiin perehtymällä ja ajatella ruokailu osana iäkkään itsemääräämisoikeutta, osallisuutta ja elämän jatkuvuutta. Näiden ohella tarkasteltiin ruokailun terveellisyyteen ja ravitsemukselliseen laatuun liittyviä kysymyksiä. Tietoa kerättiin lisäksi ruokaketjun muiden toimijoiden näkemyksistä hyvästä iäkkäiden ruokailusta ja heidän ajatuksiaan iäkkäille suunnattujen ruokapalveluiden kehittämisestä.

Ruokailu osoittautui olevan keskeinen osa iäkkään kulttuurista identiteettiä ja ajatusta kodista. Elämän varrella nautitut ruuat toivat muistumia aiemmasta elämästä ja tutut ruuat loivat osaltaan kodin. Tästä kertoi muun muassa se, että tutkimuksessa haastatellut iäkkäät tuottivat erittäin runsaasti puhetta erilaisista ruoista ja ruokailuun liittyvistä muistoista. Iäkkäiden mieliruoat olivat usein perinteisiä suomalaisia ruokia, kuten puurot, klimppisoppa, piimä- ja kaljavelli, perunamuusi, silakkalaatikko ja ”läskisoosi”. Toisaalta haastattelussa näkyi, että myös uudempia makuja oltiin valmiita maistamaan. Tämä piirre näkyi erityisesti nuorempien iäkkäiden ja omaishoitajien kohdalla.

Ruokailun keskeisiksi elementeiksi tässä tutkimuksessa identifioitiin iäkkäiden makumieltymyksiä noudatteleva ruoka, ruokailun sosiaalisuus, osallisuus ja valinnanvaihtoehdot sekä terveellisyys. Näiden lisäksi muun muassa ruokailun esteettisillä ulottuvuuksilla on paljon vaikutusta miten ruokailu koetaan.



KUVIO 11. Hyvän ruokailun elementit

Esteettisiä elementtejä, kuten kattausta ja ruokailun kodikkuutta, pidettiin ruokailussa tärkeänä. Ruokailun estetiikka jäsenyi haastatteluissa hyvin moniaistisesti: siihen vaikuttivat, paitsi erilaiset visuaaliset elementit, kuten itse ruokailutila, astiat tai kattaus, myös esimerkiksi äänimaailma ja tuoksut. Muun muassa leivotun leivän tai pullan tuoksun koettiin luovan kodikasta tunnelmaa. Monissa hoivakodeissa esteettisiin elementteihin oli pyritty kiinnittämään huomiota, mutta näihin liittyi selvästi myös haasteita.

Tärkeä havainto oli, **että ruokailun sosiaaliset ulottuvuudet** olivat erittäin tärkeitä iäkkäille ja tähän on varmasti syytä myös panostaa hoivakodeissa. Iäkkäille oli mieluisaa ja tärkeää saada syödä seurassa. Ruokailun sosiaalisuudesta nautittiin, vaikka itse ruokailutilanteessa ei olisi kovin runsaasti keskusteltukaan. Aterioinnin seurallisuus tuli erityisen hyvin esiin etenkin omaishoitajien haastatteluissa, joissa päivittäisiä ruokahetkiä kuvattiin yhdessäolon ja yhteisen aterioinnin kautta. Hoivakodeissa sosiaali-

suuden näkökulmasta myös työntekijöiden roolilla oli tärkeä merkitys. Lämmin vuorovaikutus ja kiireetön läsnäolo loivat kodikkuuden tunnelmaa. Silti kiire ja asukkaiden heikko toimintakyky mainittiin usein syinä, mitkä estivät panostamasta täysimääräisesti ruokailuun sosiaalisena ja yhteisöllisenä tilanteena. Lisäksi asukkaiden sairauksista johtuen haasteena oli, miten tavallisista ruokailutilanteista saadaan rauhallisia, levollisia ja kodikkaita tilanteita.

Tutkimuksen mukaan ruokailu oli mitä suurimmassa määrin **yhteisöllinen tapahtuma**. Se on parhaimmillaan yhteisöllistä yhteenkuuluvuutta edistävä hetki laitoksessa. Kuten eräs iäkäs hoivakotiasukas ilmaisi, ”näkee ympärillensä nämä kaverit”. Yhteisöllisyyden ja yhdessä olon mahdollisuuksia tarjosivat yleisimmin myös erilaiset teemalliset ruokailut, joita kaikissa yksiköissä järjestettiin ainakin joskus. Tällaisia olivat yhteiset grillijuhlat tai pikkujoulut. Hoivakotien ruokailutilanteisiin sisällytettiin myös muuta arjen ohjelmallisuutta, kuten yhteisiä makkaranpaistohetkiä tai kesäisiä kahvitteletunteja terassilla. Myös asukkaiden syntymäpäivät huomioitiin monissa yksiköissä. Nämä hetket koettiin myös työntekijöiden näkökulmasta mieluisina ja arvokaina yhteenkuuluvuutta lisäävinä hetkinä, joilla koettiin olevan hetkellisiä positiivisia vaikutuksia usein myös asukkaiden toimintakykyyn ja vireyteen. Ongelmallisena koettiin vain ajan löytäminen näille. Se, miten tätä koettua ajan puutteen ongelmaa on mahdollista poistaa, on varmastikin aivan oma tutkimusaiheensa.

Hyvin tärkeänä ja uutena innovatiivisenakin näkökulmana **nousi perhekeskeisen aterioinnin** kehittäminen hoivakodeissa. Etenkin omaishoitajat tähdensivät perheen merkitystä hyvässä ja kodikkaassa ruokailussa, mutta perhekeskeinen ateriointi nousi esille myös hoivakodeissa. Useimmille iäkkäille omat perheen jäsenet ja ystävät olivat erittäin tärkeitä. Muisteltiin mielellään aiempia elämänvaiheita, jolloin oli ollut mahdollisuus aterioida perhekeskeisesti. Näitä muisteltiin tilanteina, joissa oli koettu perheyhteyttä ja läheisyyttä. Mahdollisuuksia perhekeskeiseen ateriointiin ja kahvi- tai teehetkiin oli osassa yksiköitä. Toisaalta myös niissä yksiköissä, joissa tähän oli mahdollisuuksia, vain osa iäkkäistä osasi niitä hyödyntää.

Perhekeskeisen aterioinnin mahdollisuuteen suhtauduttiin hoivakodeissa periaatteessa myönteisesti, mutta silti myös esteitä perhekeskeisen aterioinnin laajemmalle mahdollistamiselle kuvattiin runsaasti. Esimerkiksi tilaratkaisut ja aika saattoivat tulla rajoitteiksi. Ajateltiin, että asukkaiden huoneet ovat pieniä ja hoivakodeista puuttuu senkaltaisia kodikkaita tiloja, joissa asukkaat voisivat kahvitella omien omaistensa tai ystäviensä kanssa. Myös ruoan riittävyys nousi esille. Toisaalta kyse oli työntekijöiden mukaan myös asenteista. Tiloja kyllä löytyi, mutta niitä ei aina osattu hyödyntää optimaalisesti. Asennetasolla haasteena oli myös omaisten herättely ja kannustaminen perhekeskeisiin ateriahetkiin. Ajatukset perhekeskeisistä aterioista ja kahvihetkistä onkin varteenotettava ja uusi hyvä käytäntö, jota tulisi kehittää laajemminkin. Perhekeskeinen kahvitteletunti voisi olla askel pois laitospöydästä

kohti kodinomaisia toimintamalleja, jossa iäkäs voi kokea aidosti asuvansa kodissa. Karrikoidusti voidaan sanoa, että haastatteluiden perusteella hoivakodit rakentuvat tässä mielessä edelleen omaisten mielissä enemmän sairaaloina, jossa vierailtaan, kuin koteina, jonne mennään tapaamaan läheisiä ja aterioimaan yhdessä. Ruoan/kahvin tarjoaminen kuuluu kuitenkin olennaisena osana suomalaiseseen ruokakulttuuriin ja kahvin tarjoaminen omille vieraille luo näin kodinomaisuutta, joten tämän elementin puuttuminen erkaannuttaa ajatusta hoivakodista kotina.

Haastattelujen mukaan laitoksen ja kodin erot ilmenivät juuri pienissä käytännöissä, kuten esimerkiksi siinä, miten vierailijat otettiin vastaan ja millaisia vieraanvarauskäytäntöjä näihin liitettiin. Iäkkäät arvostivat muun muassa sitä, että esimerkiksi vierailijoille ja vapaaehtoisille esiintyjille tarjottiin kahvia ja se nautittiin yhdessä.

Hyvä hoiva tarjoaa iäkkäälle mahdollisuuksia **osallisuuden tunteeseen**. Tutkimuksessa oletettiin, että ruokailutilanteet jo sinällään luovat mahdollisuuksia iäkkäille osallisuuteen. Lisäksi erilaiset ruokailuun liittyvät valinnan- ja vaikutusmahdollisuudet luovat kokemusta osallisuudesta. Nämä ulottuvuudet näkyivät selvimmin omaishoitajien ruokailussa. Omaishoitajien kohdalla ruokailuun liittyviin tehtäviin saattoi sisältyä verrattain paljonkin yhdessä tekemisen kulttuuria. Ruokaa saatettiin esimerkiksi suunnitella ja valmistaa yhdessä. Hoivakodeissa iäkkäiden osallistuminen ruokailuun etukätes- ja jälkitöihin ei ollut yhtä laajaa. Hoivakotien arjesta löytyi silti yllätykseksemme myös monenlaisia tehtäviä, joihin asukkaat voivat hoivakodeissa osallistua ja joita olisi tärkeää ja suhteellisen helppo soveltaa hoivakodeissa laajemmin esimerkiksi kuntouttavan toiminnan näkökulmasta.

Iäkkäiden **vaikutusmahdollisuuksien** näkökulmasta osallisuudesta oli löydettävissä kaksi erilaista tulkintaa. Yhtäältä tutkimuksen tulosten mukaan hoivakodeissa pyrittiin luomaan iäkkäille mahdollisuuksia valita ruoista ja kunnioittamaan näin iäkkäiden itsemääräämisoikeutta. Valinnanmahdollisuudet ajateltiin yleensä pieninä valinnanmahdollisuuksina, kuten mahdollisuuksina valita ruoan lisukkeita. Käytännössä kaikissa haastatelluissa yksiköissä oli tarjolla aterioilla silti vain yksi ruokalaji. Ei siis ollut mahdollista valita vaikkapa kahdesta ruokalajista, mikä on tavoitteena Ravitsemushoitosisuositusten (2010, 60) mukaan. Iäkkäät itse tulkitsivatkin ajatuksen vaikutusmahdollisuuksista laajemmin; mahdollisuuksina esittää toiveita kokonaisista aterioista, ehdottaa tarjolla olevaa ruokaa, mikä vain melko harvoin toteutui. Monissa hoivakodeissa tiedusteltiin silti iäkkäiden mieliruokia, mutta tätä ei iäkkäiden näkökulmasta välttämättä osattu mieltää mahdollisuutena vaikuttaa tarjottaviin ruokiin. Haastatelluissa oli myös nähtävissä, että iäkkäät eivät aina myöskään osanneet vaatia yksilöllisyyttä tai valinnanmahdollisuuksia, vaikka kaihoten muistelivat aiemmin nauttivia ruokia. Pääsääntöisesti iäkkäiden ruokamieltyksiä noudatteleva ruokailu mahdollistui parhaiten pienissä yksiköissä, joissa ruokia saatettiin suunnitella yhdessä. Isoissa yksiköissä ruoka valmistui ruokalistojen mukaan ja iäkkäiden toiveiden huomi-

oiminen tarkoittaisi kenties sitä, että ruokalistan suunnittelukäytäntöjä jouduttaisiin uudistamaan laajastikin.

Verrattuna hoivakoteihin omaishoitoperheiden ruokailun suunnittelukäytännöt tarjosivat mielenkiintoisen vertailukohtan. Nimittäin osa omaishoitoperheistä suunnitteli ruokaa yhdessä. Omaishoitajien kohdalla itsemääräämisoikeutta vaikutti usein olevan enemmän puolisollla kuin omaishoitajalla. Omaishoitajat pyrkivät toteuttamaan hoidettavan puolisonsa toiveita ja luopuivat jopa omista toiveistaan, jos ne poikkesivat puolison toivomuksista.

Erilaisiin ruokiin ja **ruokamuistoihin** liittyvää puhetta iäkkäät tuottivat erittäin paljon. Iäkkäät ilmaisivat haastatteluissa yli tuhat erilaista ruokamainintaa ja ruoka- ja ruokailumuistot olivat haastatteluiden rikkainta antia. Muistot osoittautuivat haastatteluiden eräänlaiseksi sisällölliseksi aarrearkuksi jopa muistisairaiden iäkkäiden haastatteluissa; myös he kuvasivat ruokamuistoja hyvinkin elävästi. Vanhustyössä korostetaan nykyään muistojen merkitystä. Muistelu on hyvä keino tuoda iäkkään elämänvaiheet tutuksi, löytää mielekkäitä keskustelun aiheita ja tutustua iäkkäiden pitkään elämänhistoriaan. Ruoka ja ruokailutilanteet osoittautuivat tästä näkökulmasta erittäin otolliseksi keskusteluaiheeksi ja näin ollen myös muisteluteemaksi.

Iäkkäiden ruokailussa on kiinnitetty paljon huomiota **ruokailurytmeihin**. Tutkimuksessa haastateltujen iäkkäiden ajatuksia sopivasta ruokailurytmistä määrittivät iäkkäiden omat luonnolliset elämänrytmeihin liittyvät tottumukset. Hoivakodit näyttäytyivät näin yhteisöinä, jossa asukkailla oli yksilöllisiä päivärytmejä. Haastatellut iäkkäät ilmaisivat jonkin verran kritiikkiä hoivakotien ateriarytmeihin, lähinnä toivottiin muutoksia päivälliseen ja iltapaloihin, joko niiden sisältöihin tai ajankohtiin. Ikääntyneiden ravitsemussuosituksissa korostetaan, että ruoat tulisi jakaa tasaisesti päivän mittaan eikä yöpaasto saa ylittää 11 tuntia (Ravitsemussuositukset ikääntyneille 2010, 34), mikä saattoi olla yksittäisissä yksiköissä vaikea täyttää. Kiinnostavaa oli myös, että omaishoitoperheiden aterioiden päivärytmit erosivat jonkin verran hoivakotien käytännöistä. Kotona asuttaessa erityisesti lounas saattoi olla ”kevyempi” (esimerkiksi puuro) ja päivän pääateria syötiin päivällisellä.

Iäkkäät arvostivat kaiken kaikkiaan aterioiden säännöllisyyttä, mikä onkin ikääntyessä tärkeää. Säännöllinen ateriarytmi takaa, että ikääntyneiden on helpompi saada riittävästi energiaa ja ravintoaineita. On tärkeitä, että iäkäs voi saada myös lisävälipalaa aina halutessaan kellonajasta riippumatta. Edellä mainittu puolestaan edellyttää, sekä ruokapalvelu- että hoivahenkilöstön työvuorot on sovittu siten, että suositusten mukainen ateriarytmi on mahdollista toteuttaa. (Ravitsemushoito 2010, 66.)

Hoivakotien asukkaat mainitsivat ruoan merkityksinä usein sen tuoman hyvän olon ja erilaisten vaivojen välttämisen. Ruoka ja syöminen nähtiin jaksamisen ja kunnon edel-

lytyksenä, joita voidaan pitää terveyden osatekijöinä. Myös yksilöityjä mainintoja ruoasta ja sen terveellisyydestä saatiin: kala ja leipä, vitamiinit, tuore ”rehu” ja liharuoat, vihannespitoisuus, monipuolisuus.

Omaishoitajien keskuudessa **ruoan terveysmerkitys** oli erityisen tiedostettua, ja se nähtiin edellytyksenä raskaan hoitotyön jaksamiselle. Esille nousivat mm. ruoan monipuolisuus, kasvien, hedelmien ja marjojen käyttö, rasvan laatu ja ruoan määrä. Useilla omaishoitajien puolisoilla oli ruokavaliohoitoa vaativia sairauksia, joihin omaishoitajat olivat tarkasti perehtyneet. Tukea siihen oli usein saatu ravitsemusterapeutilta ja sosi-aali- ja terveydenhuollon henkilöstöltä. Vaikka omaishoitajien keskuudessa haluttiin uutta tietoa ruoan terveystaustuksista ja sitä myös toteutettiin käytännössä, koettiin mediasta tulviva runsas tietomäärä hämmentävänä. Toisaalta omaishoitajat näkivät myös ruoan muut kuin terveystaustat tärkeinä esimerkiksi korkean iän saavuttanutta omaista hoitaessaan: tärkeintä on silloin, että ruoka on mieltä ja se maistuu.

Hoivakodeissa pyrittiin tarjoamaan terveellistä ruokaa mm. tarjoamalla päivittäin kasviksia, marjoja ja hedelmiä, vaikka ne eivät asukkaille aina maittaneetkaan. Sen sijaan ikääntyneiden ravitsemussuosituksia ei kovin laajalti tunnettu tai ainakaan mainittu haastatteluissa. Hoivakodeissa esiintyi myös asukkaiden syömiseen liittyviä ongelmia, kuten puremis- ja nielemisvaikeuksia, huonoa ruokahalua ja sairauksia, jotka voivat aiheuttaa liian alhaista energian ja ravintoaineiden saantia. Näihin oli reagoitu yleensä siten, että tällöin hoivakodeissa oli muun muassa lisätty välipalojen määrää, ruokiin kermaa, voita ja sokeria sekä käytetty kliinisiä täydennysravintovalmisteita. Ruoan houkuttelevuutta oli lisätty myös kiinnittämällä huomiota väreihin ja kattaukseen. Käytännöt kuitenkin vaihtelevat eri paikoissa.

Hoivakodin **ulkopuolella ateriointi ja kahvitelu** olivat selvitykseen osallistuneiden ikä-käiden keskuudessa vähäistä. Mahdollisuuksia rajoitti pääsääntöisesti toimintakyvyn vajuus. Osalla omaiset puolestaan asuivat kaukana tai he olivat huolissaan asukkaan psyykkisistä reaktioista hoivakotiin paluutilanteessa. Uusia hyviä käytäntöjä hoivakotien ja lounasravintoloiden tai kahviloiden välillä olisi hyvä kehittää, jotta myös hoivakotien asukkaat pääsisivät virkistymään ja kahvittelemaan useammin hoivakodin ulkopuolelle. Joissakin hoivakodeissa hyviä käytäntöjä oli jo kehitetty; tehtiin muun muassa kahviretkiä omaishoitajan kanssa kylälle kahville. Lounasravintoloissa puolestaan suhtauduttiin myönteisesti muun muassa ryhmälounaiden järjestämiseen ikäihmisille ja muunkinlainen yhteistyö nähtiin mahdolliseksi. Näiden eri toimijoiden välinen keskustelu-yhteys olisikin hyvä saada avattua, jotta uusia innovatiivisia käytäntöjä voitaisiin kehittää lisää.

Omaishoitoperheissä kodin ulkopuolinen ateriointi ja kahvitelu olivat yleisempiä kuin hoivakodeissa. Silti myös omaishoitajat kokivat, että puolison kunto tai fyysinen ympäristö aiheutti esteitä kodin ulkopuolella ruokailulle. Lounasravintolahaastatteluissa

ravintolatyöntekijöiden näkökulmasta tyypillinen iäkäs asiakas kuvattiin toimintakyvyllään virkeäksi ja iäkkäiden kerrottiin asioivan usein pariskuntina. Palvelu mukautettiin asiakkaan tarpeisiin ja esimerkiksi noutopöytien ja tarjottimien kanssa kerrottiin autettavan, mikäli asiakas näytti apua tarvitsevan. On mahdollista, että omaistensa kanssa asioivien iäkkäiden avuntarvetta ei ravintoloissa yhtä helposti huomata kuin yksin asioivien, koska omainen on mukana ja hoitaa esimerkiksi tarjottimen kantamisen tai ruoan annostelun lautaselle noutopöydässä. Omaishaastatteluissa ilmenikin, että ruoan hakeminen kahteen kertaan koetaan työlääksi ja noutopöydät juuri siksi epäkäytännöllisiksi. Olisi tärkeää, että iäkkäiden ja myös omaishoitajien avuntarve tulisi huomatuksi heidän asioidessaan ravintoloissa ja että palvelukäytäntöjä ja niistä tiedottamista kehitettäisiin eteenpäin myös iäkkään asiakkaan näkökulmasta.

Pariskuntien lisäksi lounasravintoloissa asioi paljon myös yksinäisiä ihmisiä, joiden kerrottiin tulevan syömään tai hakevan ruokaa kotiin, koska ruoanvalmistusta yhdelle henkilölle ei pidetty mielekkäänä. Lisäksi jotkut yksinäiset tulivat paikanpäälle hakemaan sosiaalisia kontakteja. Palvelujen kehittämiseksi ehdotettiin, mikäli raha ei olisi este, muun muassa jonkun henkilön palkkaamista kahvilaan yksinomaan iäkkäiden keskusteluseuraksi ja käytännön avuksi. Saman henkilön ajateltiin voivan avustaa myös viereisessä marketissa asiointissa ja ruokaostosten tekemisessä. Tällaisia innovatiivisia ajatuksia olisi hyvä tukea ja pyrkiä kehittämään edelleen.

Haastatteluissa esiin nousseet haasteet lounasravintoloiden palveluiden kehittämiseen olivat pääasiassa ajalliset ja rahalliset sekä tilaa koskevat resurssit. Lisäksi haasteena nähtiin asiakaskunnan pirstaloituminen, erityisruokavalioiden tarpeen kasvu tulevaisuudessa ja moninaistuvat makumieltymykset. Pienten lounasravintoloiden integrointi mukaan kotiinkuljetusketjuun nähtiin pääasiassa myönteisenä ja sen ajateltiin parantavan mahdollisuuksia vastata yksilöllisemmin asiakkaan tarpeisiin. Kotiinkuljetussysteemi tulisi kuitenkin haastateltavien mukaan olla jonkun suuremman toimijan kuten kunnan tai kaupungin organisoima.

Kaiken kaikkiaan tutkimuksen aikana kertyneiden aineistojen ja tulosten kautta muodostui erittäin monisäikeinen kuva iäkkäiden arjen ehkä toistuvimmasta toiminnosta, ruokailusta, sen käytännöistä ja haasteista. Teemana ruokailu on nopeasti ajateltuna arkinen. Käytännössä aihe osoittautui sisällöllisesti erilaisine monitasoisine kehittämisenäkökulmineen eräänlaiseksi runsaudensarveksi. Iäkkäiden ruokailutilanteet, ruokakulttuuri sekä se, millaisena iäkkäiden aterioinnin tavat, tyylit ja vaihtoehdot nähdään tai voitaisiin nähdä iäkkäiden palveluissa, näyttäytyivät kehittämisen kannalta miltei kuin tavaratalona, josta löytyy paljon mahdollisuuksia monenlaiseen kehittämiseen ja innovaatioihin. Ruokailun arjesta löytyi runsaasti myös hyviä käytäntöjä, joiden soisi juurtuvan laajemmin osaksi iäkkäiden palveluita. Kehittämisenäkökulmien runsaudesta kertoo jo se ideoiden ja teemojen kirjo, joita hankkeessa mukana olleet yksiköt itse identifioivat (muun muassa yhteisöllisyys, muistelu, makuretket, perhenä-

kökulmat sekä eri toimijoiden yhteistyön kehittäminen). Aivan erityisen ajankohtaisena ja tärkeänä ulottuvuutena haastatteluissa nousi kotona asuvien ateriointivaihtoehtojen uudenlaiset avaukset ja yhteistyön mahdollisuudet ja tähän liittyvät kehittämisteemat. Nämä kaikki ovat tärkeitä elementtejä hyvän ikääntymisen ja iäkkäiden nautinnollisen ruokailun kannalta tulevaisuudessa.

LÄHTEET

- Aldén-Nieminen, H., Raulio, S., Männistö, S., Laitalainen, E., Suominen, M., Prättälä, R. 2009. Ikääntyneiden suomalaisten ateriointi: Ruokapalveluiden Seurantaraaportti 3. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 30.12.2014]. Raaportti 7. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79979/5572b601-e49d-4196-aeaf-22b5b968a7eb.pdf?sequence=1>
- Anderzhon, J. W., Hughes, D., Judd, S., Kiyota, E. & Wijnties, M. 2012. Design for aging: International case studies of building and program. Hoboken, N. J.: John Wiley & Sons.
- Blackman, T., Mitchell, L., Burton, E., Jenks, M., Parsons, M., Raman, S. & Williams, K. 2003. The Accessibility of public spaces for people with dementia: a new priority for the 'open city'. *Disability & Society* 18 (3), 357-371.
- Carrier, N., West, G. E. & Ouellet, D. 2009. Dining experience, foodservices and staffing are associated with quality of life in elderly nursing home residents. *The Journal of nutrition, health and aging* 13 (6), 565 – 570.
- Dahlström, M. 2009. Elämä maistuu Loppukirissä. Teoksessa: M. Dahlström & S. Minkinen. Loppukiri: Vaihtoehtoista asumista seniiori-ässä. Helsinki: WSOY, 157-179.
- Eloisa ikä Tanskan matkaraaportti: Eloisa ikä-ohjelman opintomatka Tanskaan 27.-29.11.2012.[Verkkojulkaisu]. [Viitattu 30.12.2014]. Saatavana: <http://eloisaika-fi-bin.directo.fi/@Bin/5408a82b94885e7c2acc155b08078109/1412704684/application/pdf/83907/Eloisa%20ik%C3%A4%20Tanska%2027%20-29%2011%202012%20raportti.pdf>
- Frankowski, A., Roth, E., Eckert, J. K. & Harris-Wallace, B. 2011. The Dining room as the locus of ritual in assisted living. *Journal of the American Society on Aging* 35 (3), 41-46.
- Fu, Y. & Parks, S. 2001. The relationship between restaurant service quality and consumer loyalty among the elderly. *Journal of hospitality & tourism research* 25, 320 – 336.
- Gustafsson, K. & Sidenvall, B. 2002. Food-related health perceptions and food habits among older women. *Journal of advanced nursing* 39 (2):164-73.
-

- Hartikainen, A. 2009. Vapaaehtoiset vuodeosastolla: Etnografinen tutkimus vanhusten ja vapaaehtoisten kohtaamisesta. Helsinki: Helsingin yliopisto. Yhteiskuntapolitiikan laitos.
- Helldán, A., Raulio, S., Kosola, K., Tapanainen, H., Ovaskainen, M.-L. & Virtanen, S. 2013. Finravinto 2012 -tutkimus – The National FINDIET 2012 Survey. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 16.
- Hennala, L. & Melkas, H. 2010. Surffailua, Taiji-voimistelua ja karjalanpiirakoita: ikäihmisten monitahoinen ääni hyvinvointipalvelujen innovaatiotoiminnan voimavarana. *Gerontologia* 3, 231-248.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Holstila, A.-L., Helakorpi, S. & Uutela, A. 2012. Eläkeikäisen väestön terveystyminen ja terveys keväällä 2011 ja niiden muutokset 1993–2011. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 56. [Viitattu 1.4.2014]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-716-5>
- Hujala A., Rissanen S. & Vihma S. (toim.) 2013. Designing wellbeing in elderly care homes. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Aalto University. [Viitattu 30.12.2014]. Saatavana: <https://shop.aalto.fi/media/attachments/c0b8c/Designing%20well-being.pdf>
- Hyvinvointialan työ- ja elinkeinopoliittinen kehittäminen - HYVÄ 2011- 2015: Tavoitteet ja toimenpiteet 2011. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö. [Viitattu 30.12.2014]. Saatavana: http://www.tem.fi/files/31450/www.TEM_HYVA_strategia.pdf
- Ikääntyminen ja ravitsemus. 2007. [Blogikirjoitus]. Kelan tutkimusblogi. [Viitattu 1.4.2014]. Saatavana: <http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/251002155035PB?OpenDocument>
- Johnson, M. & Fischer, J. 2004. Eating and appetite: Common problems and practical remedies. *Generations* 28 (3).
- Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa: Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. 2010. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 11.
-

- Järnström, S. 2011. "En tiedä, mitä ne ajattelee mun kohtalokseni": Etnografinen tutkimus asiakkuudesta ja asiakaslähtöisyydestä geriatrisessa sairaalassa. Tampere: Tampereen yliopisto, Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Väitösk.
- Kairesalo, L. 2013. Hyggen salaisuus. *Tukipotti* 1, 10-11.
- Karisto, A., Haapola, I., Töyli, P. & Väänänen, I. 2013. Harrastukset ja vapaa-aika. Teoksessa: I. Haapola, A. Karisto & M. Fogelholm (toim.) Vanhuusikä muutoksessa: Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimuksen tuloksia 2002 – 2012. Lahti: Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymä. Julkaisuja 72.
- Kelley, L., Swanson, E., Maas, M. L. & Tripp-Reimer, T. 1999. Family visitation on special care units. *Journal of gerontological nursing* 25 (2), 14-21.
- Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 70-85.
- Knuuttila, M. 2004. Saatesanat. Teoksessa: M. Knuuttila, J. Pöysä & T. Saarinen (toim.) Suulla ja kielellä: tulkintoja ruuasta. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. *Tietolipas* 202, 9-22.
- Koivula, R. 2013. Muistisairaana ihmisen omaisena terveyskeskuksen pitkäaikaisosastolla: Tutkimus toimijuudesta. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. *Tutkimus* 108. Väitösk.
- Kotiranta, H. & Haavisto, M. 2013. Kodinomainen ruokailu monipuolisessa palvelukeskuksessa. [PPT-esitys]. Helsinki: Helsingin kaupunki, Sosiaali- ja terveyspalvelut. [Viitattu 30.12.2014]. Saatavana: <http://gery-fi-bin.directo.fi/@Bin/692a1e487deb03f11195ec6097281e5c/1412704522/application/pdf/175309/8.%20Kodinomainen%20ruokailu%202014.11.13.pdf>
- Knutson, B. J. & Patton, M. E. 1993. Restaurants can find gold among silver hair: Opportunities in 55+ market. *Journal of hospitality and leisure marketing* 1 (3), 79-90.
- Kylliäinen, S. 2012. Munuaistautien ravitsemushoito. Teoksessa: A. Aro, M. Mutanen & M. Uusitupa. *Ravitsemustiede*. Helsinki: Duodecim, 449.
- L 1.6.2007/348. Laki julkisista hankinnoista.

- Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. 2013. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisuja 11.
- Leminen, T. 2009. Ympäristö on puoliruokaa. Teoksessa: E. Mäkinen, M. Kruus-Niemelä & M., Roivas (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä: Ympäristön merkitys vanhus-tenkeskuksessa. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu. Julkaisuja. Sarja A, Tutkimukset ja raportit 1, 41-51.
- Lindemann, H. 2009. Holding one another (well, wrongly, clumsily) in a time of dementia. *Metaphilosophy* 40 (3-4), 416-424.
- Mauss, M. 1999. Lahja: Vaihdannan muodot ja periaatteet arkaaisissa yhteiskunnissa. Helsinki: Tutkijaliitto.
- Mäkelä, J., Palojoki, P. & Sillanpää, M. 2003. Ruisleivästä pestoon: näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY.
- Mönkäre, R. 2014. Muistisairauden vaikutukset ihmissuhteisiin ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Teoksessa: M. Hallikainen, R. Mönkäre, T. Nukari & M. Forder (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim, 65-84.
- Pearson, A., Fitzgerald, M. & Nay, R. 2003. Mealtimes in nursing homes: The role of nursing staff. *Journal of gerontological nursing* 29 (6), 40-47.
- Philpin, S., Merrell, J., Warring, J., Gregory, V. & Hobby, D. 2011. Sociocultural context of nutrition in care homes. *Nursing older people* 23 (4), 24-30.
- Pikkarainen, P. 2012. Ravitsemus ja maha-suolikanavan sairaudet. Teoksessa: A. Aro, M. Mutanen & M. Uusitupa. Ravitsemustiede. Helsinki: Duodecim.
- Ravitsemussuositukset ikääntyneille. 2010. [Verkkojulkaisu]. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Edita. [Viitattu 30.12.2014]. Saatavana: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ikaantyneet.suositus.pdf>
- Ruokatreffit on hyvä tapa tavata tuttuja tai tuntemattomia. 2013. [Verkkosivu]. 2013. [Viitattu 30.12.2014]. Saatavana: <http://www.ruokatieto.fi/uutiset/ruokatreffit-hyva-tekosyy-tavata-tuttuja-tai-tuntemattomia>
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa: J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.) Haastattelu, tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 22-56.
-

- Räsänen, R. 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. [Verkkajulkaisu]. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Acta Universitatis Lapponiensis 210. [Viitattu 30.12.2014]. Saatavana: http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/72064/R%C3%A4s%C3%A4nen_Riitta_DORIA.pdf?sequence=4
- Saarinen, T. 2004. Miina keitti hyvän kahvin. Teoksessa: M. Knuutila, J. Pöysä & T. Saarinen (toim.) Suulla ja kielellä: tulkintoja ruuasta. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. Tietolipas 202, 158- 175.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Shank, M. D. & Nahhas, F. 1994. Understanding the service requirements of the mature market. *Journal of restaurant & food service marketing* 1 (2), 23 – 43.
- Soini, H., Routasalo, P. & Lagström, H. 2004. Characteristics of the Mini-Nutritional Assessment in elderly home-care patients. *European journal of clinical nutrition* 58, 64–70.
- Suominen, M. 2014. Muistisairaahan ravitsemus. Teoksessa: M. Hallikainen, R. Mönkäre, T. Nukari & M. Forder (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim, 243-251.
- Tedre, S. 2006. Asunnon vangit: Ulos pääseminen sosiaalisena ongelmana. Teoksessa: T. Helne & M. Laatu (toim.) Vääryyskirja. Helsinki: Kela, 161–171.
- Tuorila, H. & Järvelä, K. 2012. Ikääntyvien näkemyksiä hyvästä ateriasta ja ateriapak-
kauksesta. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus. Työselosteita ja esitelmiä 139.
- Uittomäki, K. 2004a. Suomalainen ruokakulttuuri on muuttunut huimasti. [Verkkolehtiartikkeli]. *Vanhustenhuollon uudet tuulet* 8. [Viitattu 30.12.2014]. Saatavana: http://www.valli.fi/julkaisut_lehti_arkisto82004.html.
- Uittomäki, K. 2004b. Ravitsemus antaa valtavat mahdollisuudet hoitotyössä. [Verkkolehtiartikkeli]. *Vanhustenhuollon uudet tuulet* 8. [Viitattu 30.12.2014]. Saatavana: http://www.valli.fi/lehti_8_2004.htm
- Vanhusverkosto. Uutiskirje 11.10. 2012. Uusi palkinto jaettu: Vanhusten ruokailussa tärkeää ei ole vain ruoka, vaan myös ruokailu. [Verkkosivu]. [Viitattu 6.3.2013]. Saatavana: <http://www.socom.fi/node/293>

- Vauramo, E. 2013. Laitos on vanhuksen kallis loukku. *Talouselämä* 6, 40- 43.
- Vilkko, A. 2000. Riittävästi koti. *Janus* 8 (3), 213 -230.
- Virkola, E. 2013. Toimijuutta, refleksiivisyyttä ja neuvotteluja: muistisairaus yksinasuvan naisen arjessa. Jyväskylä: University of Jyväskylä. *Jyväskylä studies in education, psychology and social research* 491.
- West, G. E., Ouellet, D. & Quellett, S. 2003. Resident and staff ratings of food services in long-term care: implications for autonomy and quality of life. *Journal of applied gerontology* 22 (1), 57 – 75.
- Whear, R., Abbott, R., Thompson-Coon, J., Bethel, A., Rogers, M., Hemsley, A., Stahl-Timmins, W. & Stein, K. 2014. Effectiveness of mealtime interventions on behavior symptoms of people with dementia living in care homes: a systematic review. *Journal of the American Medical Directors Association* 15 (3),185-93.
- Wikby, K. & Fägerskiöld, A. 2004. The willingness to eat. An investigation of appetite among elderly people. *Scandinavian journal of caring sciences* 18, 120-127.
- Yamanaka, K., Almanza, B. A., Nelson, D. C. & DeVaney, S.A. 2003. Older Americans' dining out preferences. *Journal of food service business research* 6 (1), 87 – 103.
-

LIITTEET

Liite 1

Tekes

Seinäjoen ammattikorkeakoulu
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

Nautinnollista ruokailua (Nauru) -hanke: Hyvinvointia ja terveyttä ruuasta ja ruokakulttuurista -hankkeen taustaselvitys

Hyvä hoivakodin asukas tai omainen,

Ruoka ja ruokailutilanteet ovat meille jokaiselle tärkeitä. Ruokailu kytkeytyy niin arkeen kuin juhlaan. Sillä osoitamme toisillemme huolenpitoa ja välittämistä. Maittava ruoka ja miellyttävät ruokailutilanteet edistävät monia tärkeitä asioita elämässämme – toimintakykyä ja elämänlaatua, elämisen kodikkuutta ja nautinnollisuutta. Iäkkäiden ruokailuun kytkeytyy silti myös erilaisia ongelmia. Millaisia kokemuksia, ajatuksia tai toiveita Sinulla on ruokailusta? Nautinnollista ruokailua -hankkeessa haluamme kuulla Sinun kokemuksiasi näistä asioista.

Nautinnollista ruokailua (NauRu) -hanke on Seinäjoen ammattikorkeakoulun toteuttama tutkimushanke. Siinä tutkitaan iäkkäiden ja eri työnteekijäryhmien käsityksiä ikäihmisten hyvästä ruokailusta laitoksissa ja kotona. Hankkeessa on mukana useita hoivayksiköitä ja ruoka-alan toimijoita Etelä-Pohjanmaalta. Tulosten perusteella tutkimme ja pohdimme yhteistyössä eri alojen asiantuntijoiden kanssa, miten iäkkäiden ruokailuun liittyvää hoivan laatua voidaan parantaa.

Toivommekin, että voimme haastatella myös Sinua ja kuulla Sinun kokemuksesi aiheesta. Kaikki haastattelut ovat luottamuksellisia. Haastateltavien henkilöllisyys ei tule ilmi missään vaiheessa tutkimusta. Haastattelujoina toimivat Seinäjoen ammattikorkeakoulun haastattelemaan koulutetut sosiaali- ja terveysalan opiskelijat. Osallistuessasi pääset vaikuttamaan ja tuomaan esiin omia näkemyksiäsi ikäihmisen hyvästä ruokailusta. Samalla pääset kehittämään myös oman tai omaisesi hoivakodin arkea. Jos Sinulla on kysymyksiä tutkimuksesta, lisätietoja tietoja voit saada hankkeen projektipäälliköltä Katariina Perttulalta (puhelin 040- 830 2153). Vastaaamme mielellämme kysymyksiisi.

Yhteistyöterveisin

Katariina Perttula
Projektipäällikkö
katariina.perttula@seamk.fi
040-329 2570

Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013

Liite 2

Tekes

Seinäjoen ammattikorkeakoulu
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES


Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

Nautinnollista ruokailua (NauRu)- hanke Haastattelurunko- Hoivakodin asukas

Taustatiedot.

Ikä, sukupuoli, elämänhistoriallista taustaa, asumisaika hoivakodissa, toimintakyky, aiemmat asumispuitteet kotona asuessa.

Kysytään työntekijältä seuraavat taustatiedot haastateltavasta: toimintakyky, apuvälineet ruokailussa, ravitsemushoitoa vaativat sairaudet ja mahdollinen erityisruokavalio, ravitsemustila, jos on määritetty, lääkkeet (joilla tavalla tai toisella vaikutusta ravitsemukseen ja toisinpäin; esim. levodopa, nesteenpoistolääkkeet, metformiini, kortisoni ym.)

Ruokailutavat ja -rytmi

- Kerro, miten ruokaillet tavallisesti päivittäin
- Aamupala
- Lounas/päiväruoka
- Päiväkahvi
- Päivällinen/iltapäivä
- Iltapala
- Muu napostelu/ruokailu/juominen (myös mm. karkit, iltanapsut jne)

Miten asumispalvelun ruokailurytmi sopii sinulle?

Miten tärkeää ruokailu on sinulle?

Mikä ruokailussa on sinulle kaikkein tärkeintä (nälkä, maku, seura, jonkin muu)?

Mikä eri ruokailutilanteissa on hyvää ja toimivaa?

Mitä asioita muuttaisit?

Ruokailuun liittyvien asioiden sujuminen hoivakodissa

Millaisia toiveita/ näkemyksiä sinulla on seuraavista asioista:

- Tarjottavasta ruoasta (maku, ulkonäkö, monipuolisuus, terveellisyys, riittävyys, ruoan tarjoaminen ja kattaminen)
- Henkilökunnan avusta ja osallistumisesta ruokailutilanteisiin
- Yhdessä olosta ruokailutilanteissa/yksin syömisen mahdollisuus
- Muista asukkaista tai ruokailijoista (esim. keskustelu, rauhallisuus jne.)
- Mahdollisuuksista saada omia mieluoksia eri aterioilla/ toteuttaa ruokiin liittyviä mielitekoja
- Tilanteeseen/ ympäristöön liittyvinä asioina esim. taustamusiikki ruokaillessa
- Järjestetyt juhlat/ juhlahetket

Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013

Minkä kouluarvosanan antaisit arkiruokailulle siitä näkökulmasta, miten tyytyväinen siihen olet?

Mitä pitäisi muuttaa että antaisit arvosanaksi 10?

Ruokailutilanteet ennen muuttoa

Aiemmat tapasi ruokailla ennen hoivakotiin muuttoa?

- Aamupala
- Lounas/päiväruoka
- Päiväkahvi
- Päivällinen/iltapäivä
- Iltapala
- Muu napostelu/juominen
- Itselle tärkeät ruokailuun tai juomiin liittyvät perinteet (esim. saunaolot)

Mikä näissä ruokailutilanteissa oli hyvää ja toimivaa?

Mikä ei toiminut aikaisemmin?

Miten aiemmin osallistuit ruuan tekemiseen, mitä asioita pidit tärkeänä?

Entä ruokaseura, söitkö tavallisesti yksin vai muiden seurassa? Miksi?

Ruokaan liittyvät muistot

Millaisia ruokaan, ruokailuun tai ruokalajeihin muistoja tai tarinoita sinulla on elämänvarrelta?

Kerro niistä.

- Lapsuus, nuoruus, aikuisikä, vanhuus
- Mieluisat muistot
- Epämieluisat muistot

Makumieltymykset

Millaisesta ruoasta pidät/mikä ruoka on hyvää

- Mieliruokasi,
- Ruokiin liittyvät makumieltymykset ja mieliteot,

Miten aiemmat ruokailuun liittyvät tavat tai mieliteot ovat muuttuneet hoivakotiin muuton myötä?

Osallistuminen

Miten voit osallistua erilaisiin ruokailemiseen liittyviin tehtäviin

- suunnitteluun, mitä hoivakodissa tarjotaan/
- toiveiden esittämiseen tarjottavista ruuista tai aamu- ja iltapaloista
- ruoan valmistamiseen,
- kattamiseen,
- ruokien annostelemiseen itselle tai toisille asukkaille
- ruokailun jälkitöihin kuten pöytien siivoamiseen.
- Saatko apua ruokailussa, omat apuvälineet (erityislusikat, -haarukat, -veitset, -lautaset jne),

Kodikas ruokailu

Millainen ruokailu on mielestäsi kodikasta?

Millaisia mahdollisuuksia sinulla

- ruokailla tai kahvitella omaisten tai ystävien kanssa hoivakodissa?
- ruokailla tai kahvitella hoivakodin ulkopuolella? (mm. perheen luona, ystävien kanssa, retket yms.)
- Olisiko sinulla toiveita näihin liittyen? Millaisia?

Muistatko joitakin itselle ruokailuun liittyviä hetkiä hoivakodissa, jotka ovat jääneet mieleen koit mieluisina? Kerro niistä.

Muistatko joitakin ruokailutilanteita tai hetkiä, joka olet kokenut epämieluisina. Kerro niistä.

Toiveiden mukainen ruokailu

Millaista olisi täysin toiveidesi mukainen ruokailu?

- Tila
- Aika
- Muut ihmiset
- Osallistuminen
- Apu
- Itsemääräämisoikeus

Liite 3




SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINAJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

Nautinnollista ruokailua (Nauru) -hanke: Hyvinvointia ja terveyttä ruuasta ja ruokakulttuurista - hankkeen taustaselvitys

Hyvä ikäihmisen ominainen,

Ruoka ja ruokailutilanteet ovat meille jokaiselle tärkeitä. Ruokailu kytkeytyy niin arkeen kuin juhlaan. Sillä osoitamme toisillemme huolenpitoa ja välittämistä. Maittava ruoka ja miellyttävät ruokailutilanteet edistävät monia tärkeitä asioita elämässämme – toimintakykyä ja elämänlaatua, elämisen kodikkuutta ja nautinnollisuutta. Joskus iäkkäiden ruokailuun kytkeytyy erilaisia ongelmia. Millaisia kokemuksia, ajatuksia tai toiveita Sinulla on omaishoitajana ruokailusta ja ruokailutilanteista omaishoitoperheessä? Nautinnollista ruokailua -hankkeessa haluamme kuulla Sinun näkökulmiasi näistä asioista.

Nautinnollista ruokailua (NauRu) -hanke on Seinäjoen ammattikorkeakoulun hallinnoima tutkimushanke. Hanke toteutetaan yhteistyössä Seinäjoen yliopistokeskuksen kanssa. Tutkimme iäkkäiden ja eri työnteijäryhmien käsityksiä ikäihmisten hyvästä ruokailusta laitoksissa ja kotona. Hankkeessa on mukana useita hoivakoteja, ruoka-alan toimijoita ja omaisten hoitamia kotona asuvia iäkkäitä Etelä-Pohjanmaalta. Tulosten perusteella tutkimme ja pohdimme yhteistyössä eri alojen asiantuntijoiden kanssa, miten kotona tai laitoksissa asuvien iäkkäiden ruokailua ja ruokapalveluiden toteuttamista voidaan parantaa.

Toivommeekin, että saamme haastatella Sinua ja kuulemme Sinun mielipiteesi aiheesta. Kaikki haastattelut ovat luottamuksellisia. Haastateltavien henkilöllisyys ei tule ilmi missään vaiheessa tutkimusta. Haastattelujoina toimivat Seinäjoen ammattikorkeakoulun haastattelemaan koulutetut sosiaali- ja terveysalan opiskelijat. Osallistuessasi pääset vaikuttamaan ja tuomaan esiin omia näkemyksiäsi hyvästä ruokailusta ikäihmisten ja erityisesti omaishoitajien näkökulmasta. Samalla pääset kehittämään omaishoitoa ja siihen suunnattuja palveluita. Jos Sinulla on kysymyksiä tutkimuksesta, voit ottaa yhteyttä hankkeen projektipäällikköön Katriina Perttulaan (puh. 040-830 2153) tai omaishoidon palveluohjaajaan Päivi Mäki-Valkamaan (puh. 06- 416 6616). Vastaaamme mielellämme kysymyksiisi.

Yhteistyöterveisin



Katriina Perttula
Projektipäällikkö
katriina.perttula@seamk.fi
Puhelin 040 -830 2153

Vipuvoimaa
EU:lta

Liite 4

Tekes

Seinäjoen ammattikorkeakoulu
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES


Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

NauRu Haastattelurunko - Omaishoitajat

Taustatiedot.

Ikä, sukupuoli, aika omaishoitajana, hoidettavan/ läheisen toimintakyky, omaishoitajan oma toimintakyky, asumispuitteet kotona, arjen tukena oleva läheisverkosto, lomituserjestelyt ja niiden toimivuus. Ruokavalihoitoa vaativat sairaudet; erityisruokavaliot. Lääkitys, jolla vaikutusta ravitsemukseen.

Ruokailutavat ja -rytmi

Kerro, miten ruokaillette tavallisesti päivittäin:

- Aamupala
- Lounas/päiväruoka
- Päiväkahvi
- Päivällinen/iltapäiväruoka
- Iltapala
- Muu napostelu/ruokailu/ juominen, makeiset yms.
- Muut itselle/läheiselle tärkeitä ruokailuun tai juomiin liittyvät perinteet (esim. saunaolut)

Syötkö tavallisesti samaa vai eri ruokaa kuin hoidettava? Miksi?

Miten ruokailurytmi sopii sinulle ja hoidettavallesi?

Millaisissa asioissa läheisesi tarvitsee apua ruokaillessa? (myös esim. apuvälineiden käyttö)

Mikä eri ruokailutilanteissa on hyvää ja toimivaa?

Mihin asioihin toivoisit muutosta?

Mikä on mielestäsi kaikkein tärkeintä ruokailussa (nälkä, maku, seura, joku muu) ? Miksi?

Kuvaa tyypillinen ruokailutilanne.

Vipuvoimaa
EU:lta

Ruokailutilanteet ennen sairastumista

Aiemmat tapanne ruokailla ennen läheisesi sairastumista

- Aamupala
- Lounas/päiväruoka
- Päiväkahvi
- Päivällinen/iltapäiväruoka
- Iltapala
- Muu napostelu/ruokailu

Mikä näissä ruokailutilanteissa oli hyvää ja toimivaa

- Miten aiemmat ruokailuun liittyvät tavat ovat muuttuneet omaishoitajuuden/ sairauden myötä,

Ruokaan liittyvät muistot

Millaisia ruokaan tai ruuanlaittoon liittyviä tarinoita sinulla on elämänvarrelta?

- Lapsuus, nuoruus, aikuisikä, vanhuus
- Mieluisat muistot
- Epämieluisat muistot

Makumieltymykset

Millaisesta ruoasta pidät/mikä ruoka on hyvää

- Mieliruokasi,
- Ruokiin liittyvät makumieltymykset ja mieliteot,
- Läheisesi mieliruuat
- Läheisesi makumieltymykset ja mieliteot

Ruuanvalmistaminen

Miten hoidat ruuan laittamisen? Mitä asioita pidät siinä tärkeänä ?

Miten perheessänne järjestetään muut ruokailun ja ruokailemiseen liittyvät tehtävät

- ruokakaupassa käyminen
- suunnittelu
- kattaminen,
- ruokien annosteleminen itselle ja läheiselle
- ruokailun jälkityöt kuten pöydän siistiminen,
- ateriapalvelut tai niiden puuttuminen, vaikea saatavuus

Millaisia ongelmia edellä mainittuihin liittyy?

Valinnanmahdollisuudet ja osallisuus ruokailussa

Miten usein teillä on mahdollisuus kahvitella tai ruokailla

- muiden perheen jäsenten kanssa,
- ystävien kanssa
- sukulaisten kanssa

Miten koette nämä hetket? Missä ne yleensä toteutuvat?

Olisiko sinulla toiveita tähän liittyen? Millaisia?

Miten nämä tavat ovat muuttuneet omaishoitajuuden myötä?

Millaisia mahdollisuuksia sinulla tai läheiselläsi on :

- ruokailla tai kahvitella kodin ulkopuolella
- käydä ulkona syömässä?

Millaisia vaikeuksia näihin liittyy?

Miten paljon läheisenne kunto vaikuttaa ruokailemisen tapoihinne?

Tiedätekö sellaisia edullisia lounaspaikkoja omalla alueella, jonne omaishoitajienkin olisi helppoa mennä oman hoidettavan kanssa? (palvelukeskukset, seurakunta, edulliset lounaspaikat, kahvilat)

Miten paljon varallisuus tai rahatilanne vaikuttaa mahdollisuuksiinne/ ruokailemisen tapoihinne ? (itse tehty ruoka, valmisruuat, ateriapalvelu, lounastaminen kodin ulkopuolella)

Ruokailuun liittyvien asioiden sujuminen omaishoitoperheessä

Jos ajattelet nykyistä elämäntilannetta, millaisia ajatuksia tai toiveita sinulla on seuraavista asioista

- Ruokailuajoista- tai tilanteista
- Ruuanlaittilanteista
- Mahdollisuuksista määritellä mitä syötte, koska, missä
- Ruoasta (monipuolisuus, terveellisyys, riittävyys)
- Yhdessäolosta ruokailutilanteissa
- mahdollisuuksista toteuttaa omia ruokiin tai aamu- ja iltapaloihin liittyviä mielitekoja

Minkä kouluarvosanan antaisit omalle ruokailulenne siitä näkökulmasta, miten tyytyväinen siihen olet?


Mitä pitäisi muuttaa että antaisit arvosanaksi 10?

Ajatukset kodikkaasta ruokailusta

Millaista on mielestäsi kodikas ruokailu?

Muistatko joitakin ruokailuun liittyviä hetkiä läheisesi kanssa, jotka ovat jääneet mieleen mieluisina? Kerro niistä.

Muistatko joitakin ruokailutilanteita tai hetkiä, joka olet kokenut epämieluisina. Kerro niistä.



Ideat omaishoitajien tukemiseksi

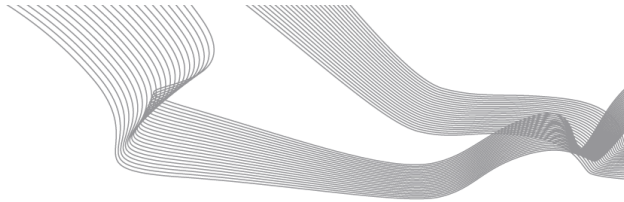
Jos voisit ideoida, millaista olisi täysin toiveidesi mukainen ruokailu?

Millaisia toiveita Sinulla itselläsi on omaishoitajien tukemisesta ruokailuun tai ravitsemukseen liittyvissä asioissa?


Miten hyvin olet mielestäsi saanut tietoa ravitsemukseen tai ruokavalion erityistarpeisiin liittyvistä asioista? Toivoisitko jotakin?


Oletko saanut mielestäsi riittävästi tietoa terveellisestä ruuasta? Mistä olet saanut tietoa?


Jos omaishoitajille järjestettäisiin mahdollisuus, missä omaishoitajat voisivat tavata säännöllisesti muita omaishoitajia ja vaihtaa kokemuksiaan hyvän ruuan äärellä, millaisia toiveita sinulle oli tällaisesta ruokaklubista?



Liite 5







Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

Ruokailutilanteiden havainnointi

Päivämäärä, aika, ruokailutilanne

Paikka (luonnehdinta paikasta/tilasta)

Ruuan annostelu (kuka valitsee ja annostelee, miten)

Asukkaan/asukkaiden mahdollisuudet vaikuttaa annokseensa

Asukkaan omatoimisuus/ Asukkaan saama apu tai tuki
sekä apuvälineet

Työntekijän ja asukkaiden vuorovaikutus (vuorovaikutuksen
suunta, eleet, ilmeet, katsekontakti, puhuminen, puheen sävy,
keskustelun luonne/kesto)

Asukkaiden vuorovaikutus (elekieli, puhe, kuka kenelle, millä
sävyllä, keskustelun luonne/kesto)

Ruokailutilanteen rauhallisuus (aika, kiireettömyyden
vaikutelma, häiritsevät elementit)

Ruokailutilanteet keskustelullisuus (ketkä keskustelevat,
kenelle)

Ruokailutilanteen äänimaailma (miellyttävät ja epämiellyttävät
elementit - astioiden kilinä, taustamusiikki, puheen sorina,
häiritsevä toistava tai kovääninen puhe)

Ongelmat syömisessä (ruuan ottamiseen, syömiseen, saatu
apu tai tuki)


Ruokailun lopputoimet (kuka tekee, miten ajoittuu)

Valokuvaus

Kattaus

Asukkaan annoksen sisältö ja ulkonäkö

Lautanen asukkaan lopettaessa ruokailun



Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013

Liite 6




Seinäjoen ammattikorkeakoulu
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

Nautinnollista ruokailua (NauRu)- hanke – Työntekijähaastattelu

1. Hoivakodin ruokailutavat ja –rytmi. Miten hoivakodissanne ruokaillaan päivittäin
 - Aamupala
 - Lounas/päiväruoka
 - Päiväkahvi
 - Päivällinen/iltapäivä
 - Iltapala
 - Muu napostelu/ruokailu/juominen (myös mm. karkit, iltanapsut jne)
2. Mikä on työntekijöiden rooli eri ruokailutilanteissa?
3. Miten ruokailu ja ruuan valmistaminen on organisoitu yksikössänne?
4. Millaisia ovat ruokailuun liittyvät keskeiset periaatteet hoivakodissanne?
5. Miten nämä kytkeytyvät hoivakotinne yleisiin hoivan periaatteisiin?
6. Miten hoivakotinne ruokailussa ilmenevät seuraavat periaatteet
 - Kodinomaisuus
 - Valinnanvapaus
 - Yksilöllisyys
 - Yhteisöllisyys
 - Toimintakyvyn tukeminen
 - Itsemääräämisoikeus
 - Osallisuus / osallistuminen
7. Mitkä ovat mielestäsi hoivakotinne hyviä käytäntöjä ruokailuun liittyen?
8. Millaisia ongelmia ruokailutilanteisiin liittyy?
 - Asukkaan näkökulmasta
 - Työntekijän näkökulmasta
 - Ruuan valmistaminen
 - Ruokailutilanteet
 - Ruokailun organisoiminen yleensä
9. Millaisia juhlahetkiä tai teemapäiviä järjestätte, joihin keskeisesti liittyy keskeisesti yhteinen ruokailu tai kahvittelu? Kerro niistä.

Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013

Liite 7

Tekes

Seinäjoen ammattikorkeakoulu
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

Liite 7

Haastattelurunko – Työntekijät (Ravitsemispalvelunäkökulma)

Taustatiedot haastateltavasta

Haastateltavan työnimike, lyhyt työнкуvaus, koulutustausta, kauanko työskennellyt ko. yksikössä, kauanko työskennellyt ikäihmisten parissa.

Resurssit ja niihin vaikuttavat tekijät

Henkilökunnan määrä ruokapalveluissa, asukasmäärä, ruokailijoiden kokonaismäärä, jakelu muualle.

- Selvitetään henkilökunnan määrä sekä asukasmäärät yksikössä, onko osastoittain kuinka paljon ruokailijoita.
- Lähteekö yksiköstä ruokaa ulos, ja lopullinen ruokailijamäärä päivää kohti yksikön sisällä sekä jakelu muualle.

Nykytilan kuvaus

Ruokailutavat- ja rytmit, tuotantotapa, hankinnat, ruokalistasuunnittelu

-Selvitetään yksikön ruokailutavat - ja rytmit: ateria-ajat, miten ja missä syödään, yöpaaston pituus, onko tarvittaessa saatavana välipalaa.

-Kuinka tuotantoketju toimii, mistä tuotteet hankitaan, otetaanko asiakkaiden toiveet huomioon jo hankinnoissa.

-Ruokalistasuunnittelu, kuka suunnittelee, kuinka pitkä kierto, kuinka asukkaat voivat vaikuttaa suunnitteluun, onko reseptiikkaa, vakioidut reseptit, onko suunnittelussa käytetty ravitsemusasiantuntijan apua, onko sitä saatavilla tarvittaessa.

-Erityisruokavaliot, onko reseptiikkaa.

-Miten ikääntymiseen ja sairauksiin liittyvät tilanteet otetaan huomioon. Vastaavatko ravintosisällöt tarpeita.

-Mitkä ovat kolme motiivia jotka ohjaavat työtäsi

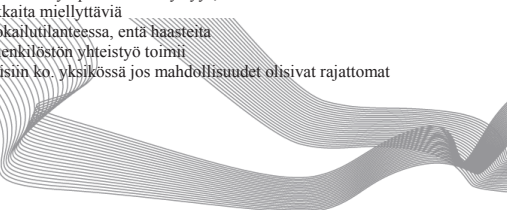
Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013

Asiakkaiden toiveet

Asiakkaiden toiveiden toteutuminen, asukkaiden informointi

- Asiakastytyväisyyden mittaaminen, kuinka palautetta annetaan, miten toiveet selvitetään, kuinka usein, kerätäänkö palautetta omaisilta, kuinka nopeasti toiveisiin voidaan vastata.
- Voiko asukas valita ruokaillessaan useammista vaihtoehdoista.
- Miten ruoka listoista ja päivän ruoasta informoidaan (esim. rakenteeltaan muunneltu ruoka).
- Onko omaisilla mahdollisuus ruokaila paikan päällä. Jos ei, olisiko se järjestettävissä ja miten.
- Miten asukkaat voivat osallistua ruokailutoimiin, esim. kattaminen, esillelaitto, ruoanvalmistus.

Ammattitaito

- Kuvaile kuinka yksikössä näkyy ikäihmisten ravitsemussuosituksen merkitys, kuten riittävä proteiinin ja ravintoaineiden saanti
 - Kuinka yksikössä huomioidaan ruokailuympäristön viihtyisyys, sekä se että ruoan ulkonäkö ja koostumus ovat asiakkaita miellyttäviä
 - Mitkä ovat hyviä käytänteitä ruokailutilanteessa, entä haasteita
 - Kuinka ruokapalvelu - ja hoivahenkilöstön yhteistyö toimii
 - Kuinka ruokapalvelut järjestettäisiin ko. yksikössä jos mahdollisuudet olisivat rajattomat
- 

Liite 8





Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

Liite 8

Haastattelurunko_leipomo**Taustatiedot**

Haastateltava: työnimike, työnkuva

Toimija: toiminta-aika, toiminnan laajuus, henkilöstön määrä

Liiketoimintaa tällä hetkellä ohjaavat tekijät

- Millaista on nykyinen asiakaskunta?
- Onko palvelukonsepti kohdennettu/suunniteltu tietyille asiakasryhmälle?
- Mitkä tekijät ohjaavat tällä hetkellä palveluiden kehittämistä (esim. trendit, asiakkaiden toiveet ym.)

Ikäihmiset leipomon asiakkaina

- Onko säännöllisesti asioivia iäkkäitä asiakkaita ja kuinka usein he asioivat?
- Miten merkittävänä asiakaskuntana ikäihmiset näkyvät liikkeessä?
- Kuvaa millainen on tyypillinen iäkäs asiakas ja miten hän asioi?
- Millaisia toiminnan haasteita/erityistarpeita on havaittavissa heidän asioidessaan liikkeessä?
- Miten erityisruokavaliotarpeita ikääntyneillä asiakkailla on? (Ikäihmisten erilaiset ryhmät)
- Onko iäkkäiden asiakasryhmä muuttunut viimeisten vuosien aikana? Miten?
- Miten merkittävä asiakasryhmä ovat hoivakodit ja muut esim. julkisia ruokapalveluita järjestävät tahot?
- Miten toimitus järjestetään?
- Mitkä ovat hinnoittelun perusteet?
- Tuotteet:
 - o Tuotteiden suunnittelu?
 - o Toiveet tuotevalikoiman suhteen?

Palveluiden kehittäminen ja ikääntyvä väestö

- Miten potentiaalisena asiakaskuntana näet ikäihmiset tulevaisuudessa?
- Millaisia haasteita/esteitä/ongelmia palveluiden kehittämisessä ikäihmisille sisältyy?
- Miten yhteistyötä voisi kehittää esimerkiksi vanhustalouden tai muiden osapuolten suuntaan?
- Millaisia mahdollisuuksia nähdään palveluiden kehittämisessä ikäihmisille; utopia (Ikäihmisten ruokailu ja leipomoiden toiminta – mitä voisi olla?)

Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013

Liite 9




Seinäjoen ammattikorkeakoulu
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

Liite 9

Haastattelurunko_tukkuliike**Taustatiedot**

Haastateltava: työnimike, työnkuva

Toimija: toiminta-aika, toiminnan laajuus, henkilöstön määrä

Liiketoimintaa tällä hetkellä ohjaavat tekijät

- Millaisista toimijoista asiakaskunta muodostuu?
- Millä periaatteilla myyntiin tulevat tuotteet valitaan?
- Mitkä tekijät ohjaavat tällä hetkellä palveluiden kehittämistä (esim. trendit, asiakkaiden toiveet ym.)

Tukkutalon/tavarantoimittajan rooli ikäihmisten ruokapalveluiden järjestämisessä

- Miten merkittävä asiakaskunta erilaiset vanhuksille palveluita järjestävät tahot ovat tukussa?
- Millaisia erityispiirteitä tavarantoimituksessa vanhustenkeskuksille muihin asiakasryhmiin nähden?
- Millaisia toiveita/tarpeita tuotevalikoiman suhteen heillä on?
- Miten isommat tilaajat kuten Seinäjoen kaupunki näkyy tukkutalon päässä? (kaupunkina vai yksiköittäin)?

Hinnoittelu

- Millaiset ovat hinnoittelun perusteet? (pienemmät tilaajat vs. suuret tilaajat)


Palveluiden kehittäminen ja ikääntyvä väestö


- Miten potentiaalisena asiakaskuntana näet ikäihmiset/palvelutalot tulevaisuudessa?
- Miten väestön ikääntyminen näyttäytyy tukkukaupan näkökulmasta kun ajatellaan tulevaisuutta?
- Miten pyrkimys vanhusten kotona asumisen edistämiseksi näyttäytyy tukkukaupan näkökulmasta?
- Millaisia mahdollisuuksia tai haasteita se asettaa?
- Miten yhteistyötä voisi kehittää esimerkiksi vanhuspalveluiden tai muiden osapuolten suuntaan?
- Mitä asiakaslähtöisyys/vanhuslähtöisyys tarkoittaa tukkupallossa?




Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013

Liite 10







Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

Liite 10

Haastattelurunko_ravitsemispalveluliike

Taustatiedot

Haastateltava: työnimike, työnkuva

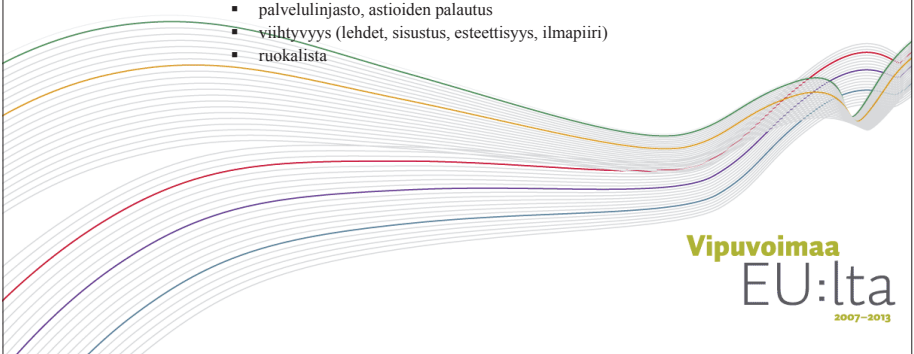
Toimija: toiminta-aika alalla, toiminnan laajuus, henkilöstön määrä

Tausta: Palvelukonsepti

- Näkemys nykyisestä asiakaskunnasta; keitä ravitsemisliikkeessä käy?
- Onko palvelukonsepti kehitetty tiettyä asiakaskuntaa silmälläpitäen?
- Mistä lähtökohdista palvelutoimintaa kehitetään ja mikä käynnistää kehitysprosessin (asiakkaiden toiveet, trendit jne.)

Nykytila: Ikäihmiset ravitsemisliikkeen asiakkaina


- Onko säännöllisesti asioivia iäkkäitä asiakkaita ja kuinka usein he asioivat?
- Miten merkittävänä asiakaskuntana ikäihmiset näkyvät liikkeessä?
- Kuvaa millainen on tyypillinen iäkäs asiakas ja miten hän asioi?
- Millaisia toiminnan haasteita/erityistarpeita on havaittavissa heidän asioidessaan liikkeessä?
- Ikäihmisten erilaiset ryhmät (hyväkuntoiset seniorit, yli 80-vuotiaat ikäihmiset, toimintavajeita omaavat ikäihmiset, omaishoitajat ja hoidettavat; miten näkyy toiminnan haasteissa/tarpeissa?
- Miten iäkkäiden palvelu eroaa muiden asiakkaiden palvelusta?
- Miten iäkkäiden asiakasryhmä on muuttunut viimeisten vuosien aikana?
- Mitkä tekijät houkuttelevat iäkkäitä asiakkaita asioimaan juuri täällä?
- Miten toiminnan haasteet/tarpeet huomioitu:
 - o Fyysinen ympäristö
 - esteettömyys (tuolit, pöydät, uloskäynnit..)
 - valaistus
 - musiikki
 - palvelulinjasto, astioiden palautus
 - viihtyvyys (lehdet, sisustus, esteettisyys, ilmapiiri)
 - ruokalista



Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013

- Ruoka
 - makumieltymykset
 - ravintosisältö
 - rakenne
 - annoskoko
 - erityisruokavaliot
 - hinta
- Palvelu
 - lounasaika
 - tarjoilijoiden aika; avustus, ruokalistan selitys, jutustelu
 - ruoan nouto, toimitus, aterianlopun kotiin vieminen

Tulevaisuus: Palveluiden kehittäminen ikäihmisille

- Miten potentiaalinen asiakaskunta ikäihmiset ovat tulevaisuudessa?
 - Millaisia haasteita/esteitä/ongelmia palveluiden kehittämisessä ikäihmisille sisältyy?
 - Miten lounaspaikat/kahvilat voisivat edistää ikäihmisten kotona asumista?
 - Miten yhteistyötä voisi kehittää esimerkiksi vanhuspalveluiden tai muiden osapuolten suuntaan?
 - Millaisia mahdollisuuksia nähdään palveluiden kehittämisessä ikäihmisille; utopia (Ikäihmisten ruokailu ja ravitsemuspalveluliikkeiden toiminta – mitä voisi olla?)
- 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUSARJA - PUBLICATIONS OF SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

A. TUTKIMUKSIA - RESEARCH REPORTS

1. Timo Toikko. Sosiaalityön amerikkalainen oppi. Yhdysvaltalaisen caseworkin kehitys ja sen yhteys suomalaiseen tapauskohtaiseen sosiaalityöhön. 2001.
 2. Jouni Björkman. Risk Assessment Methods in System Approach to Fire Safety. 2005.
 3. Minna Kivipelto. Sosiaalityön kriittinen arviointi. Sosiaalityön kriittisen arvioinnin perustelut, teoriat ja menetelmät. 2006.
 4. Jouni Niskanen. Community Governance. 2006.
 5. Elina Varamäki, Matleena Saarakkala & Erno Tornikoski. Kasvuyrittäjyyden olemus ja pk-yritysten kasvustrategiat Etelä-Pohjanmaalla. 2007.
 6. Kari Jokiranta. Konkretisoitua uhka. Ilkka-lehden huumekirjoitukset vuosina 1970–2002. 2008.
 7. Kaija Loppela. ”Ryhmässä oppiminen - tehokastaja hauskaa”: Arviointitutkimus PBL-pedagogiikan käyttöönotosta fysioterapeuttikoulutuksessa Seinäjoen ammattikorkeakoulussa vuosina 2005–2008. 2009.
 8. Matti Ryhänen & Kimmo Nissinen (toim.). Kilpailukykyä maidontuotantoon: toimintaympäristön tarkastelu ja ennakointi. 2011.
 9. Elina Varamäki, Juha Tall, Kirsti Sorama, Aapo Länsiluoto, Anmari Viljamaa, Erkki K. Laitinen, Marko Järvenpää & Erkki Petäjä. Liiketoiminnan kehittyminen omistajanvaihdoksen jälkeen – Casetutkimus omistajanvaihdoksen muutos-tekijöistä. 2012.
 10. Merja Finne, Kaija Nissinen, Sirpa Nygård, Anu Hopia, Hanna-Leena Hietaranta-Luoma, Harri Luomala, Hannu Karhu & Annu Peltoniemi.
-

Eteläpohjalaisten elintavat ja terveystietäytyminen : TERVAS – terveelliset valinnat ja räätälöidyt syömisen ja liikkumisen mallit 2009 – 2011. 2012.

11. Elina Varamäki, Kirsti Sorama, Anmari Viljamaa, Tarja Heikkilä & Kari Salo. Eteläpohjalaisten sivutoimiyrittäjien kasvutavoitteet sekä kasvun mahdollisuudet. 2012.
12. Janne Jokelainen. Hirsiseinän tilkemateriaalien ominaisuudet. 2012.
13. Elina Varamäki & Seliina Päällysaho (toim.) Tapio Varmola – suomalaisen ammattikorkeakoulun rakentaja ja kehittäjä. 2013.
14. Tuomas Hakonen. Bioenergiaterminaalin hankintaketjujen kantavuus eri kuljetusetäisyyksillä ja -volyymeilla. 2013.
15. Minna Zechner (toim.). Hyvinvointitieto: kokemuksellista, hallinnollista ja päätöksentekoa tukevaa? 2014.
16. Sanna Joensuu, Elina Varamäki, Anmari Viljamaa, Tarja Heikkilä & Marja Katajavirta. Yrittäjyysaikomukset, yrittäjyysaikomusten muutos ja näihin vaikuttavat tekijät koulutuksen aikana. 2014.
17. Anmari Viljamaa, Seliina Päällysaho & Risto Lauhanen (toim.). Opetuksen ja tutkimuksen näkökulmia: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. 2014.
18. Janne Jokelainen. Vanhan puuikkunan energiakunnostus. 2014.
19. Matti Ryhänen & Erkki Laitila (toim.). Yhteistyö- ja verkostosuhteet: Strateginen tarkastelu maidontuotantoon sovellettuna. 2014.
20. Kirsti Sorama, Elina Varamäki, Sanna Joensuu, Anmari Viljamaa, Erkki K. Laitinen, Erkki Petäjä, Aapo Länsiluoto, Tarja Heikkilä, Tero Vuorinen. Mistä tunnet sä kasvajan - seurantatutkimus eteläpohjalaisista kasvuyrityksistä. 2015

B. RAPORTTEJA JA SELVITYKSIÄ - REPORTS

-
1. Seinäjoen ammattikorkeakoulusta soveltavan osaamisen korkeakoulu-
tutkimus- ja kehitystoiminnan ohjelma. 1998.
 2. Elina Varamäki - Ritva Lintilä - Taru Hautala - Eija Taipalus. Pk-yritysten ja
ammattikorkeakoulun yhteinen tulevaisuus: prosessin kuvaus, tuotokset ja
toimintaehdotukset. 1998.
 3. Elina Varamäki - Tarja Heikkilä - Eija Taipalus. Ammattikorkeakoulusta
työelämään: Seinäjoen ammattikorkeakoulusta 1996-1997 valmistuneiden
sijoittuminen. 1999.
 4. Petri Kahila. Tieteellisen koulutuksen tilanne- ja tarveselvitys Seinäjoen
ammattikorkeakoulussa: väliraportti. 1999.
 5. Elina Varamäki. Pk-yritysten tuleva elinkaari - säilyykö Etelä-Pohjanmaa
yrittäjämaakuntana? 1999.
 6. Seinäjoen ammattikorkeakoulun laatu järjestelmän auditointi 1998-1999.
Itsearviointiraportti ja keskeiset tulokset. 2000.
 7. Heikki Ylihärtilä. Puurakentaminen rakennusinsinöörien koulutuksessa.
2000.
 8. Juha Ruuska. Kulttuuri- ja sisältötuotannon koulutusselvitys. 2000.
 9. Seinäjoen ammattikorkeakoulusta soveltavan osaamisen korkeakoulu.
Tutkimus- ja kehitystoiminnan ohjelma 2001. 2001.
 10. Minna Kivipelto (toim.). Sosionomin asiantuntijuus. Esimerkkejä
kriminaalihuolto-, vankila- ja projektityöstä. 2001.
 11. Elina Varamäki - Tarja Heikkilä - Eija Taipalus. Ammattikorkeakoulusta
työelämään. Seinäjoen ammattikorkeakoulusta 1998-2000 valmistuneiden
sijoittuminen. 2002.
 12. Varmola T., Kitinoja H. & Peltola A. (ed.) Quality and new challenges of higher
education. International Conference 25.-26. September, 2002. Seinäjoki
Finland. Proceedings. 2002.
 13. Susanna Tauriainen & Arja Ala-Kauppi. Kivennäisaineet kasvavien nautojen
ruokinnassa. 2003.
-

-
14. Päivi Laitinen & Sanna Välisaari. Staphylococcus aureus -bakteerien aiheuttaman utaretulehduksen ennaltaehkäisy ja hoito lypsykarjatiljoilla. 2003.
 15. Riikka Ahmaniemi & Marjut Setälä. Seinäjoen ammattikorkeakoulu – Alueellinen kehittäjä, toimija ja näkijä. 2003.
 16. Hannu Saari & Mika Oijennus. Toiminnanohjauskehityskohteena pkyrityksessä. 2004.
 17. Leena Niemi. Sosiaalisen tarkastelua. 2004.
 18. Marko Järvenpää (toim.) Muutoksen kärjessä. Kalevi Karjanlahti 60 vuotta. 2004.
 19. Suvi Torkki (toim.). Kohti käyttäjäkeskeistä muotoilua. Muotoilijakoulutuksen painotuksia SeAMK:ssa. 2005.
 20. Timo Toikko (toim.). Sosiaalialan kehittämistyön lähtökohta. 2005.
 21. Elina Varamäki & Tarja Heikkilä & Eija Taipalus. Ammattikorkeakoulusta työelämään. Seinäjoen ammattikorkeakoulusta v. 2001–2003 valmistuneiden sijoittuminen opiskelun jälkeen. 2005.
 22. Tuija Pitkähkoski, Sari Pajuniemi & Hanne Vuorenmaa (ed.). Food Choices and Healthy Eating. Focusing on Vegetables, Fruits and Berries. International Conference September 2nd – 3rd 2005. Kauhajoki, Finland. Proceedings. 2005.
 23. Katariina Perttula. Kokemuksellinen hyvinvointi Seinäjoen kolmella asuin-alueella. Raportti pilottihankkeen tuloksista. 2005.
 24. Mervi Lehtola. Alueellinen hyvinvointitiedon malli – asiantuntijat puhujina. Hankkeen loppuraportti. 2005.
 25. Timo Suutari, Kari Salo & Sami Kurki. Seinäjoen teknologia- ja innovaatiokeskus Frami vuorovaikutusta ja innovatiivisuutta edistävänä ympäristönä. 2005.
 26. Päivi Laine. Pk-yritysten verkkosivustot – vuorovaikutteisuus ja kansainvälistyminen. 2006.
 27. Erno Tornikoski, Elina Varamäki, Marko Kohtamäki, Erkki Petäjä, Tarja
-

-
- Heikkilä, Kirsti Sorama. Asiantuntijapalveluyritysten yrittäjien näkemys kasvun mahdollisuuksista ja kasvun seurauksista Etelä- ja Keski-Pohjanmaalla –Pro Advisor –hankkeen esiselvitystutkimus. 2006.
28. Elina Varamäki (toim.) Omistajanvaihdosnäkömät ja yritysten jatkuvuuden edistäminen Etelä-Pohjanmaalla. 2007.
29. Beck Thorsten, Bruun-Schmidt Henning, Kitinoja Helli, Sjöberg Lars, Svensson Owe and Vainoras Alfonsas. eHealth as a facilitator of transnational cooperation on health. A report from the Interreg III B project "eHealth for Regions". 2007.
30. Anmari Viljamaa, Elina Varamäki (toim.) Etelä-Pohjanmaan yrittäjäyyskatsaus 2007. 2007.
31. Elina Varamäki - Tarja Heikkilä - Eija Taipalus - Marja Lautamaja. Ammattikorkeakoulusta työelämään. Seinäjoen ammattikorkeakoulusta v.2004–2005 valmistuneiden sijoittuminen opiskelujen jälkeen. 2007.
32. Sulevi Riukulehto. Tietoa, tasoa, tekoja. Seinäjoen ammatti-korkeakoulun ensimmäiset vuosikymmenet. 2007.
33. Risto Lauhanen & Jussi Laurila. Bioenergian hankintalogistiikka. Tapauksia Etelä-Pohjanmaalta. 2007.
34. Jouni Niskanen (toim.). Virtuaalioppimisen ja -opettamisen Benchmarking Seinäjoen ammattikorkeakoulun, Seinäjoen yliopistokeskuksen sekä Kokkolan yliopistokeskuksen ja Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu Averkon välillä keväällä 2007. Loppuraportti. 2007.
35. Heli Simon & Taina Vuorela. Ammatillisuus ammattikorkeakoulujen kielten- ja viestinnänopetuksessa. Oulun seudun ammattikorkeakoulun ja Seinäjoen ammattikorkeakoulun kielten- ja viestinnänopetuksen arviointi- ja kehittämishanke 2005–2006. 2008.
36. Margit Närvä - Matti Ryhänen - Esa Veikkola - Tarmo Vuorenmaa. Esiselvitys maidontuotannon kehittämiskohteista. Loppuraportti. 2008.
37. Anu Aalto, Ritva Kuoppamäki & Leena Niemi. Sosiaali- ja terveysalan yrittäjyyspedagogisia ratkaisuja. Seinäjoen ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan yksikön kehittämishanke. 2008.
-

-
38. Anmari Viljamaa, Marko Rossinen, Elina Varamäki, Juha Alarinta, Pertti Kinnunen & Juha Tall. Etelä-Pohjanmaan yrittäjäyyskatsaus 2008. 2008.
 39. Risto Lauhanen. Metsä kasvaa myös Länsi-Suomessa. Taustaselvitys hakkuumahdollisuuksista, työmääristä ja resurssitarpeista. 2009.
 40. Päivi Niiranen & Sirpa Tuomela-Jaskari. Haasteena ikäihmisten päihdeongelma? Selvitys ikäihmisten päihdeongelman esiintyvyydestä pohjalaismaakunnissa. 2009.
 41. Jouni Niskanen. Virtuaaliopetuksen ajokorttikonsepti. Portfoliotyyppinen henkilöstökoulutuskokonaisuus. 2009.
 42. Minttu Kuronen-Ojala, Pirjo Knif, Anne Saarijärvi, Mervi Lehtola & Harri Jokiranta. Pohjalaismaakuntien hyvinvointibarometri 2009. Selvitys pohjalaismaakuntien hyvinvoinnin ja hyvinvointipalveluiden tilasta sekä niiden muutossuunnista. 2009.
 43. Vesa Harmaakorpi, Päivi Myllykangas ja Pentti Rauhala. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Tutkimus-, kehittämis ja innovaatiotoiminnan arviointiraportti. 2010.
 44. Elina Varamäki (toim.), Pertti Kinnunen, Marko Kohtamäki, Mervi Lehtola, Sami Rintala, Marko Rossinen, Juha Tall ja Anmari Viljamaa. Etelä-Pohjanmaan yrittäjäyyskatsaus 2010. 2010.
 45. Elina Varamäki, Marja Lautamaja & Juha Tall. Etelä-Pohjanmaan omistajanvaihdosbarometri 2010. 2010.
 46. Tiina Sauvula-Seppälä, Essi Ulander ja Tapani Tasanen (toim.). Kehittyvä metsäenergia. Tutkimusseminaari Seinäjoen Framissa 18.11.2009. 2010.
 47. Autio Velj, Björkman Jouni, Grönberg Peter, Heinisuo Markku & Ylihärtilä Heikki. Rakennusten palokuormien inventaariotutkimus. 2011.
 48. Erkki K. Laitinen, Elina Varamäki, Juha Tall, Tarja Heikkilä & Kirsti Sorama. Omistajanvaihdokset Etelä-Pohjanmaalla 2006-2010 -ostajayritysten ja ostokohteiden profiilit ja taloudellinen tilanne. 2011.
 49. Elina Varamäki, Tarja Heikkilä & Marja Lautamaja. Nuorten, aikuisten sekä ylemmän tutkinnon suorittaneiden sijoittuminen työelämään - seurantatutkimus Seinäjoen ammattikorkeakoulusta v. 2006-2008
-

valmistuneille. 2011.

50. Vesa Harmaakorpi, Päivi Myllykangas and Pentti Rauhala. Evaluation Report for Research, Development and Innovation Activities. 2011.
 51. Ari Haasio & Kari Salo (toim.). AMK 2.0 : Puheenvuoroja sosiaalisesta mediasta ammattikorkeakouluissa. 2011.
 52. Elina Varamäki, Tarja Heikkilä, Juha Tall & Erno Tornikoski. Eteläpohjalaiset yrittäjät liiketoimintojen ostajina, myyjinä ja kehittäjinä. 2011.
 53. Jussi Laurila & Risto Lauhanen. Pienen kokoluokan CHP -teknologiasta lisää voimaa Etelä-Pohjanmaan metsäkeskusalueelle. 2011.
 54. Tarja Keski-Mattinen, Jouni Niskanen & Ari Sivula. Ammattikorkeakouluopintojen ohjaus etätyömenetelmillä. 2011.
 55. Tuomas Hakonen & Jussi Laurila. Metsähakkeen kosteuden vaikutus polton ja kaukokuljetuksen kannattavuuteen. 2011.
 56. Heikki Holma, Elina Varamäki, Marja Lautamaja, Hannu Tuuri & Terhi Anttila. Yhteistyösuhteet ja tulevaisuuden näkymät eteläpohjalaisissa puualan yrityksissä. 2011.
 57. Elina Varamäki, Kirsti Sorama, Kari Salo & Tarja Heikkilä. Sivutoimiyrittäjyyden rooli ammattikorkeakoulusta valmistuneiden keskuudessa. 2011.
 58. Kimmo Nissinen (toim.). Maitotilan prosessien kehittäminen: Lypsy-, ruokinta- ja lannankäsittely- sekä kuivitusprosessien toteuttaminen; Maitohygienian turvaaminen maitotiloilla; Teknologisia ratkaisuja, rakennuttaminen ja tuotannon ylösajo. 2012.
 59. Matti Ryhänen & Erkki Laitila (toim.). Yhteistyö ja resurssit maitotiloilla : Verkostomaisen yrittämisen lähtökohtia ja edellytyksiä. 2012.
 60. Jarkko Pakkanen, Kati Katajisto & Ulla El-Bash. Verkostoitunut älykkäiden koneiden kehitysympäristö : VÄLKKEY-projektin raportti. 2012.
 61. Elina Varamäki, Tarja Heikkilä, Juha Tall, Aapo Länsiluoto & Anmari Viljamaa. Ostajien näkemykset omistajanvaihdoksen toteuttamisesta ja onnistumisesta. 2012.
-

-
62. Minna Laitila, Leena Elenius, Hilikka Majasaari, Marjut Nummela, Annu Peltoniemi (toim.). Päihdetyön oppimista ja osaamista ammatti-korkeakoulussa. 2012.
 63. Ari Haasio (toim.). Verkko haltuun! - Nätet i besittning!: Näkökulmia verkostoituvaan kirjastoon. 2012.
 64. Anmari Viljamaa, Sanna Joensuu, Beata Taijala, Seija Råttts, Tero Turunen, Kaija-Liisa Kivimäki & Päivi Borisov. Elävästä elämästä: Kumppaniyrittäjäpedagogiikka oppimisympäristönä. 2012.
 65. Kirsti Sorama. Klusteriennakointimalli osaamistarpeiden ennakointiin: Ammatillisen korkea-asteen koulutuksen opetussisältöjen kehittäminen. 2012.
 66. Anna Saarela, Ari Sivula, Tiina Ahtola & Antti Pasila. Mobiilisovellus bioenergiaalan oppimisympäristöksi Bioenergia-asiantuntijuuden kehittäminen työelämälähtöisesti -hanke. 2013.
 67. Ismo Makkonen. Korjuri vs. koneketjuenergia puunkorjuussa. 2013.
 68. Ari Sivula, Risto Lauhanen, Anna Saarela, Tiina Ahtola & Antti Pasila. Bioenergia-asiantuntijuutta kehittämässä Etelä-Pohjanmaalla. 2013.
 69. Juha Tall, Kirsti Sorama, Piia Tulisalo, Erkki Petäjä & Ari Virkamäki. Yrittäjyys 2.0. – menestyksen avaimia. 2013.
 70. Anu Aalto & Salla Kettunen. Hoivayrittäjyys ikääntyvien palveluissa - nyt ja tulevaisuudessa. 2013.
 71. Varpu Hulsi, Tuomas Hakonen, Risto Lauhanen & Jussi Laurila. Metsänomistajien energiapuun myyntihalukkuus Etelä- ja Keski-Pohjanmaan metsäkeskusalueella. 2013.
 72. Anna Saarela. Nuoren metsänhoitokohteen ympäristön hoito ja työ-turvallisuus: Suomen metsäkeskuksen Etelä- ja Keski-Pohjanmaan alueyksikön alueella toimivien energiapuuyrittäjien haastattelu. 2014.
 74. Elina Varamäki, Tarja Heikkilä, Juha Tall, Anmari Viljamaa & Aapo Länsiluoto. Omistajanvaihdoksen toteutus ja onnistuminen ostajan ja jatkajan näkökulmasta. 2013.
-

-
75. Minttu Kuronen-Ojala, Mervi Lehtola & Arto Rautajoki. Etelä-Pohjanmaan, Keski-Pohjanmaan ja Pohjanmaan hyvinvointibarometri 2012: ajankohtainen arvio pohjalaismaakuntien väestön hyvinvoinnin ja palvelujen tilasta sekä niiden muutossuunnista. 2014.
 76. Elina Varamäki, Juha Tall, Anmari Viljamaa, Kirsti Sorama, Aapo Länsiluoto, Erkki Petäjä & Erkki K. Laitinen Omistajanvaihdos osana liiketoiminnan kehittämistä ja kasvua - tulokset, johtopäätökset ja toimenpide-ehdotukset. 2013.
 77. Kirsti Sorama, Terhi Anttila, Salla Kettunen & Heikki Holma. Maatilojen puurakentamisen tulevaisuus: Elintarvikeklusterin ennakointi. 2013.
 78. Hannu Tuuri, Heikki Holma, Yrjö Ylkänen, Elina Varamäki & Martti Kangasniemi. Kuluttajien ostopäätöksiin vaikuttavat tekijät ja oheispalveluiden tarpeet huonekaluhankinnoissa: Eväitä kotimaisen huonekaluteollisuuden markkina-aseman parantamiseksi. 2013.
 79. Ismo Makkonen. Päästökauppa ja sen vaikutukset Etelä- ja Keski-Pohjanmaalle. 2014.
 80. Tarja Heikkilä, Marja Katajavirta & Elina Varamäki. Nuorten ja aikuisten tutkinnon suorittaneiden sijoittuminen työelämään – seurantatutkimus Seinäjoen ammattikorkeakoulusta v. 2009–2012 valmistuneille. 2014.
 81. Sari-Maarit Peltola, Seliina Päällysaho & Sirkku Uusimäki (toim.). Proceedings of the ERIAFF conference "Sustainable Food Systems: Multi-actor Cooperation to Foster New Competitiveness of Europe". 2014.
 82. Sarita Ventelä, Heikki Koskimies & Juhani Kesti. Lannan vastaanottohalukkuus kasvinviljelytiloilla Etelä- ja Pohjois-Pohjanmaalla. 2014.
 83. Maciej Pietrzykowski & Timo Toikko (Eds.). Sustainable welfare in a regional context. 2014.
 84. Janne Jokelainen. Log construction training in the Nordic and the Baltic Countries. PROLOG Final Report. 2014.
 88. Ismo Makkonen. Bioöljyalostamon investointiedellytykset Etelä-Pohjanmaan maakunnassa. 2014.
-

-
90. Anmari Viljamaa, Elina Varamäki, Arttu Vainio, Anna Korsbäck ja Kirsti Sorama. Sivutoiminen yrittäjyys ja sivutoimisesta päätoimiseen yrittäjyyteen kasvun tukeminen Etelä-Pohjanmaalla. 2014.
 91. Elina Varamäki, Anmari Viljamaa, Juha Tall, Tarja Heikkilä, Salla Kettunen & Marko Matalamäki. Kesken jääneet yrityskaupat - myyjien ja ostajien näkökulma. 2014.
 92. Terhi Anttila, Hannu Tuuri, Elina Varamäki & Yrjö Ylkänen. Millainen on minun huonekaluni? Kuluttajien huonekaluhankintoihin arvoa luovat tekijät ja markkinasegmentit. 2014.
 93. Anu Aalto, Anne Matilainen & Maria Suomela. Etelä-Pohjanmaan Green Care -strategia 2015 - 2020. 2014.
 94. Kirsti Sorama, Salla Kettunen & Elina Varamäki. Rakennustoimialan ja puutuototeimialan yritysten välinen yhteistyö : Nykytilanne ja tulevaisuuden suuntaviivoja. 2014.
 96. Heikki Holma, Salla Kettunen, Elina Varamäki, Kirsti Sorama & Marja Katajavirta. Menestystekijät puutuotealalla: aloittavien ja kokeneiden yrittäjien näkemykset. 2014.
 98. Erkki Kytönen, Juha Tall ja Aapo Länsiluoto. Yksityinen riskipääoma pienten yritysten kasvun edistäjänä Etelä-Pohjanmaalla. 2015.

C. OPPIMATERIAALEJA - TEACHING MATERIALS

1. Ville-Pekka Mäkeläinen. Basics of business to business marketing. 1999.
 2. Lea Knuuttila. Mihin työohjausta tarvitaan? Oppimateriaalia sosiaalialan opiskelijoiden työnohjauskurssille. 2001.
 3. Mirva Kuni & Petteri Männistö & Markus Välimaa. Leikkauspelot ja niiden hoitaminen. 2002.
-

-
4. Kempas Ilpo & Bartens Angela. Johdatus portugalin kielen ääntämiseen: Portugali ja Brasilia. 2011.
 5. Ilpo Kempas. Ranskan kielen prepositio-opas : Tavallisimmat tapaukset, joissa adjektiivi tai verbi edellyttää tietyn preposition käyttöä tai esiintyy ilman prepositiota. 2011.
 6. Risto Lauhanen, Jukka Ahokas, Jussi Esala, Tuomas Hakonen, Heikki Sippola, Juha Viirimäki, Esa Koskiniemi, Jussi Laurila & Ismo Makkonen. Metsätoimihenkilön energialaskuoppi. 2014.
 7. Jyrki Rajakorpi, Erkki Laitila & Mari Viljanmaa. Esimerkkejä maatalousyritysten yhteistyöstä: näkökulmia maitotilojen verkostoihin. 2014.
 8. Douglas D. Piirto. Leadership : A lifetime quest for excellence. 2014.
-

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Seinäjoen korkeakoulukirjasto
Kalevankatu 35, PL 97, 60100 Seinäjoki
puh. 020 124 5040 fax 020 124 5041
seamk.kirjasto@seamk.fi

ISBN 978-952-7109-07-6 (verkkojulkaisu)
ISSN 1797-5573 (verkkojulkaisu)