



# **Ikäihmisten päivätoimintaryh- män osallistaminen ruokailu- hetkeen**

Noormarkun lähipalvelukeskuksen Päivätoimintakeskus

Leena Flodström

OPINNÄYTETYÖ  
Toukokuu 2020

Restonomi  
Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Restonomi  
Palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma

FLODSTRÖM LEENA

Ikäihmisten päivätoimintaryhmän osallistaminen ruokailuhetkeen  
Noormarkun lähipalvelukeskuksen Päivätoimintakeskus

Opinnäytetyö 31 sivua, joista liitteitä 4 sivua  
Toukokuu 2020

---

Ikäihmisten päivätoimintaryhmät on tarkoitettu tukemaan kotona asumista ja vahvistamaan toimintakykyä. Noormarkun päivätoimintakeskus on aktiivinen toimija, josta ikäihmiset saavat monenlaisia lisäpalveluita. Ikäihmisen synonyymeja on monia, käytän opinnäytetyössäni ryhmään osallistuvista käsitettä ikäihminen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä päivän aktiivisuutta erilaisella ja tavanomaisesta poikkeavalla toteuttamistavalla. Haastattelut toimivat suunnittelun pohjana, haastatteluihin osallistuivat kaikki Noormarkun päivätoimintaan osallistuvat ikäihmiset. Opinnäytetyö sisältää litteroidut ryhmähaastattelut ja itse toiminnallisen osuuden. Haastattelujen yhteydessä päätimme toiminnallisen päivän valmistettavat ruoat. Toiminnallisia päiviä oli viisi ja jokaisessa ryhmässä oli 9-12 henkilöä. Pyrkimyksenä oli saada päivätoimintaan osallistuvat aktivoitua sekä antaa mahdollisuus vaikuttaa päivän kulkuun omilla mielipiteillään, palvelumuotoilun menetelmiä hyödyntäen. Ravitsemuksellisuutta ei opinnäytetyössä käsitellä sen syvällisemmin, tarkoituksena oli enemmänkin saada tuotettua aineetonta mielihyvää yhdessä tekemisestä. Osallistavan toiminnan pyrkimyksenä oli aktivoida koko ryhmä toimimaan yhdessä niin, että tunne ryhmään kuulumisesta tuntui hyvältä ja oli tärkeää.

Toiminnallisiin päiviin suunniteltuja tehtäviä olisi voinut olla heti ensimmäisien päivien aikana enemmän. Ensimmäisten päivien päätteeksi suunnitelmaa muokattiin niin, että seuraavalle päivälle lisättiin tehtäviä ja viimeisenä päivänä saimme todella paljon aikaan ihan muutamassa tunnissa. Päivien onnistumiseen vaikuttivat suuresti päivätoiminnan ohjaajien motivaatio ja innostuneisuus. Ilman sitä toiminnallinen päivä ei olisi ollut mahdollista. Suuri kiitos heille.

Yksi alkuperäisistä tavoitteista oli löytää toimintamalli, jota olisi mahdollista hyödyntää muissakin Porin perusturvan järjestämässä ikäihmisten Päivätoimintakeskuksissa. Tämä ei vallitsevan koronatilanteen vuoksi ollut heti mahdollista. Tulevaisuudessa saatetaan kokeilla osallistavan toiminnallisen päivän käyttöönottoa muissakin kohteissa, ainakin kokeilumielessä.

---

Asiasanat: päivätoiminta, ikäihminen, osallisuus

## **ABSTRACT**

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

FLODSTRÖM LEENA:

Engaging Elderly People in Day Activity Groups During Mealtime  
Noormarkku Health Center, Day Activity Center for the Elderly

Bachelor's thesis 31 pages, appendices 4 pages  
May 2020

---

Day activity groups for the elderly are meant to support elderly people living at home and strengthen their performance in day to day tasks. Noormarkku day activity center is an active function, from where elderly people get a variety of additional services.

The goal of this thesis was to add more activity to the day with various out of the ordinary implementations. The interviews served as the foundation of planning, and all people that attended the day activity center participated in the interview. This thesis includes a transcript of all the interviews and the functional part itself. At the interviews, the foods that would be served at the activity day were chosen. There were five activity days in total and every group had 9-12 people. The goal was to activate the participants and give them a possibility to influence the course of the day with their own opinions, with the use of service design. Nutrition of the food was not dealt with in this thesis in depth, the main goal was gaining intangible gratification from doing things together. The goal was to activate the participants and make the whole group work together as a community so that the feeling of being a part of a group felt good and important.

There could have been more tasks for the activity days from the beginning. At the end of the first day the plan for the next day was modified by adding more tasks. By the last day much more could be done even just in a few hours. The success of the days was affected greatly by the motivation and excitement of the activity day instructors. Without their enthusiasm the activity day would not have been possible, and their efforts were highly appreciated.

One of the original goals was to find a functional model which could be useful for other day activity centers for the elderly in Pori Social and Health Care Division (Perusturva). Unfortunately, because of the COVID-19 situation this goal could not be achieved. In the future there might be experimental implementation of the activity day model at other locations.

---

Key words: activity day, the elderly, participation

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS .....	6
	2.1 Päivätoiminnan tavoitteet .....	6
	2.2 Noormarkun päivätoimintakeskus .....	7
	2.3 Ikäihminen.....	8
	2.4 Ikääntyneiden ravitseminen .....	9
	2.5 Osallisuus .....	10
	2.6 Palvelumuotoilu.....	11
	2.7 Yhteisöllisyys.....	12
3	PÄIVÄTOIMINNAN OSALLISTAVA PÄIVÄ .....	13
	3.1 Aiheen valinta.....	13
	3.2 Yhteydenotto kohderyhmään .....	13
	3.3 Haastattelut.....	14
	3.4 Yhteenveto haastatteluista .....	15
	3.5 Pohdintaa haastatteluista .....	17
4	TOIMINNALLINEN OSUUS .....	19
	4.1 Toiminnallisten päivien suunnittelu.....	19
	4.2 Osallistava, toiminnallinen päivä .....	19
	4.3 Yhteenveto ja palautteet osallistavasta toiminnallisesta päivästä .	23
5	POHDINTA .....	25
	LÄHTEET .....	26
	LIITTEET .....	28
	Liite 1. Haastattelurunko .....	28
	Liite 2. Luoteisväylä 20.2.2020 .....	29
	Liite 3. Porin kaupungin intran julkaisu.....	30

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tekijä työskentelee Porin Palveluliikelaitoksessa ruokapalveluesimiehenä ja työpiste on Noormarkun lähipalvelukeskus, jossa on Porin perusturvan asiakkaita. Päivätoimintakeskus on Porin perusturvan järjestämää toimintaa. Opinnäytetyön tarkoitus on keskittyä osallistavalla toiminnalla aktivoimaan päivätoimintaan osallistuvia ikäihmisiä lounashetken suunnitteluun ja toteutukseen. Opinnäytetyön tarkoitus onkin löytää uudenlainen toimiva tapa kehittää ruokailuhetkestä osallistavampaa. Kokeilun onnistuessa laajentaa koskemaan muitakin päivätoimintakeskuksia.

Teoreettisessa viitekehyksessä käsittelemäni päivätoimintaa yleisesti, tavoitteet sekä käsitteitä ikäihminen. Toiminnallisen päivän suunnittelun perusteena on haastattelut. Haastattelutapana on käytetty ryhmähaastattelua. Ravitsemukseen opinnäytetyössä ei kiinnitetä suurta huomiota. Toiminnallisen päivän lähtökohdaksi on, että ruoka on maittavaa ja se tuottaa mielihyvää.

Tavoitteena on saada koko ryhmä osallistumaan lounashetken suunnitteluun ja valmistukseen palvelumuotoilua hyväksi käyttäen. Yhdessä tekemisen tarkoituksena on saada päivätoimintaryhmä tuntemaan ryhmänä yhteenkuuluvuutta ja osallisuutta. Jokaisen mielipide oli tärkeä ja arvokas, ryhmänä suunnitteleminen luo ryhmään me-henkeä. Tavoitteena oli toteuttaa käyttäjien tarpeet ja odotukset sekä toteuttaa yhdessä jotain sellaista, jota he eivät olisi osanneet etukäteen edes odottaa.

## 2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

### 2.1 Päivätoiminnan tavoitteet

Ikäihmisten päivätoiminnan tavoitteena on tukea ikäihmisten kotona asumista, toimintakykyä vahvistamalla ja kuntouttavalla toiminnalla. Toiminnan tavoitteita ovat myös sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen, omaishoitajan tukeminen, terveyden- ja toimintakyvyn seuranta sekä syrjäytymisen ehkäiseminen. Toiminta on suunnattu kotihoidon ja omaishoidontuen asiakkaille. Päivätoiminnan tarve arvioidaan yhdessä asiakkaan ja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Päivätoimintapaikka on voimassa 6 kk kerrallaan, jonka jälkeen tarve arvioidaan uudestaan. Päivätoiminta on maksullista palvelua ja Porin perusturvalautakunta vahvistaa hinnat vuosittain. Vuonna 2019 käynti hinnat olivat päivätoimintaan 18 € ja päivätoiminta peseytymispalvelulla 25 €. Päivätoimintaa ohjaavat koulutetut lähihoitajat. Pääsääntöisesti päivätoimintaan kuljetaan omalla kyydillä, mahdollista on käyttää henkilökohtaisia kuljetuspalveluita matkoihin. Porin perusturvan järjestämää ikäihmisten päivätoimintaa on kuudessa eri kohteessa, nämä kohteet tekevät yhteistyötä toistensa kanssa. (Pori/päivätoiminta 2018.)

Päivätoimintaryhmiä on erilaisia ja eri kohderyhmille. Mielensterveys ja päihdetyön järjestämät ryhmät ovat yleensä työpajatyyppeisiä ryhmiä. Jotka edistävät kokonaisvaltaista kuntoutumista yksilöllisesti ja mahdollistavat paluun työelämään tai opiskeluun. Päivätoimintojen yksiköt tekevät yhteistyötä kaupungin eri tahojen kanssa. (mielensterveys ja päihdetyö, n.d.) Kuntoutuspalvelut ovat pääosin maksuttomia, terapiasta ja kuntoutuksen laitosjaksoista peritään asiakkaalta maksu. Vammaispalveluiden järjestämä päivätoiminta on lakisääteistä ja perustuu vammaislakiin. Päivätoiminnan toiminta tavoittelee niiden taitojen vahvistamista, joita vammaiset henkilöt tarvitsevat selviytyäkseen arkielämän toiminnoista. (vammaispalveluiden käsikirja n.d.)

## 2.2 Noormarkun päivätoimintakeskus

Noormarkun päivätoimintakeskus on avoinna arkipäivinä, ryhmiin osallistuu 9-13 henkilöä. Koulutetut lähihoitajat ovat ryhmätilassa paikalla koko ajan. He avustavat asiakkaita tarvittaessa sekä ohjaavat toimintaa. Asiakkailla on mahdollisuus maksullisiin peseytymispalveluihin, jotka tilataan etukäteen. Päivätoimintakeskuksesta voi tilata ajan myös parturille, kampaajalle tai jalkahoitajalle. Lisämaksusta on mahdollista ostaa myös pyykkipalvelua. Tämä koskee sekä päivätoimintaryhmään osallistuvia että kotipalveluasiakkaita. Noormarkun päivätoimintaryhmän keski-ikä on 85 vuotta. Oheisessa taulukossa näkyy Noormarkun päivätoimintakeskuksen asiakas jakauma.

TAULUKKO 1. Asiakasjakauma sukupuolen mukaan

Sukupuoli	%	lkm
Nainen	70	38
Mies	30	16

Noormarkun päivätoimintakeskuksen toimintapäivä alkaa yhteisellä aamupalalla, jonka jälkeen ikäihmisiä aktivoidaan yhdessä tekemiseen. Lounas katetaan buffetpöydän tapaan, josta asiakkaat voivat itse noutaa ruokansa. Heitä avustetaan tarvittaessa tai tarjoillaan ruoka pöytään. Iltapäivällä ennen kotiinlähtöä on päiväkahvi.

Noormarkun päivätoimintaryhmä toimii aktiivisesti ja monipuolisesti. Kahden viikon välein päivätoiminnassa vieraillee diakonissa järjestämässä hartaushetken. Lisäksi päivätoiminnassa vieraillee erilaisia luennoitsijoita, muun muassa inkontinenssihoitaja, suuhygienisti ja ravitsemusterapeutti. Päivätoimintakeskuksessa järjestetään erilaisia teemapäiviä. Itsenäisyyspäivän tanssiaisit joulukuussa sekä keväällä järjestettävä kesäpäivä ovat vuosittain järjestettäviä tilaisuuksia, joihin voivat osallistua myös omaiset ja vanhainkoti Mäntylinnan asukkaat. Joulunalusaikaan on päivittäin erilaista musiikkipainotteista ohjelmaa. Suunnitelmassa on järjestää kesäolympialaiset, johon osallistutaan useammasta vanhusien päivätoimintakeskuksesta.

Asiakkaat kulkevat päivätoimintakeskukseen taksikyydeillä, omaisten osuus kuljetuksiin on merkittävä. Teemapäivinä paikalliset taksikuljettajat ovat sponsorineet kuljetuksissa. Päivätoimintakeskuksen yhteistyökumppaneina ovat myös lähiseudun eri oppilaitokset. Oppilaitosten oppilaat järjestävät päivätoimintakeskuksessa erilaisia teemapäiviä, kuten ikäihmisten hyvinvointi päivät.

### 2.3 Ikäihminen

Ikäihminen, ikääntynyt, vanhus ja seniori ovat kaikki samaa tarkoittavia sanoja, joilla on meille jokaiselle erilainen merkitys. Vanhustyön keskusliitto teetti Eloisa ikä-avustusohjelman ikägallupin 2018, jonka mukaan vanhuus alkaa 74-vuotiaana ja tämän ikärajan ylittäneille paras nimike on ikäihminen. Ikäraja on noussussa, vuonna 2013 tehdyn kyselyn mukaan ikäraja oli 72-vuotta. Molempiin kyselyihin osallistui tuhat yli 15-vuotiasta. (Fagerlund 2019.)

Vanhuuden ikäraja on muuttunut vuosien saatossa, vanhuuden määrittely ei ole niinkään yksinkertaista. Monet iäkkäät ihmiset ovat nykyään erittäin hyväkuntoisia ja kykenevät itsenäisesti toimimaan arkisissa askareissa. Valtaosa iäkkäistä asuu kotona ja tulee toimeen itsenäisesti. Väestöstä joka kymmenes oli vuonna 2018 vähintäänkin 75-vuotias. Näistä kotona asuvia oli 475 000. (Lintunen 2019.) Ikääntyneiden määrä on ollut kasvussa, vuoden 2019 lopussa 70-vuotta täyttäneitä oli 874 000. (findikaattori 2020.)

lakkäällä henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta. (valtioneuvoston laatusuositusjulkaisu 2017, 34.)

Kotipalvelun asiakkaina on vain pieni osa kotona asuvista iäkkäistä. Tästä johtuen itsenäisesti asumisessa on myös riskinsä. Syrjäytyminen on suuri riski julkisten palveluiden ulkopuolelle jääville henkilöille. Nykyään tähän on kiinnitetty enemmän huomiota ja ikääntyneiden syrjäytymisen ehkäisemiseksi on perustettu

erilaisia työryhmiä ja palveluita kuten esimerkiksi etsivä ja löytävä vanhustyö Helsingin Diakonissalaitoksen Seniori-Vamoksessa, joka on osa Stean rahoittamaa Eloisa-ikä -ohjelmaa. (Aalto 2017.)

## 2.4 Ikääntyneiden ravitsemus

Ravitsemuksen tavoitteena on turvata riittävä energian ja ravintoaineiden saanti. Hyvä ravitsemus taso edesauttaa ylläpitämään toimintakyvyn, jolla turvataan päivittäinen elämän sujuminen ja elämänlaadun parantaminen. Ikääntymisen lisäksi ikääntyneiden ravitsemukseen vaikuttavat erilaiset tekijät kuten fysiologiset, sosiaaliset, psykologiset ja taloudelliset tekijät sekä sairaudet. Energiantarve on vanhuksilla pienempi kuin työikäisillä ja tarve vähenee iän myötä, ravintoaineiden tarve säilyy ja saattaa jopa nousta. Syömisen ollessa vähäistä, pitää energian tarve turvata lisäämällä ruokaan rasvaa tai kliinisiä täydennysravintovalmisteita. Ruokavalion proteiinin määrä kannattaa myös tarkkailla. D-vitamiinilisää suositellaan 75-vuoden iästä lähtien 20 mikrogrammaa vuorokaudessa koko vuoden. (THL elintavat ja ravitsemus/iäkkäät 2019.) Iän myötä makutottumukset muuttuvat. Liialliseen sokerin ja suolan käyttöön pitää kiinnittää huomiota, koska ne voivat alkaa maistumaan aiempaa paremmilta. Proteiinien ja suojaravintoaineiden alhainen saanti voi johtua runsaasta sokerin käytöstä. Ruokahaluttomuuteen voivat vaikuttaa myös lääkkeet, jotka vaikuttavat makuaistiin. Ruokahalua voi lisätä houkuttelevilla ruoan tuoksuilla. (Vernerinet 2020.)

Riittävä ravitsemus ylläpitää terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua. Sairauksista toipuminen nopeutuu ja näin ollen terveydenhuollon kustannukset pienenevät. Tarkastellessa iäkkäiden ravitsemusta kannattaa iän sijaan keskittyä toimintakykyyn ja terveydentilaan. Hyvinvoiville ikäihmisille käyvät samat ravitsemus suositukset kuin muillekin aikuisille. Tärkeää on ottaa ikääntyneiden omat mielihälyt huomioon ravitsemushoidon suunnittelussa. (Vireyttä seniorivuosiin-ikäntyneiden ruokasuositus 2020, 18.)

Ikääntyneiden ruokailusuositukset on uudistettu ja julkaistu 31.3.2020. Suositusten suunnittelusta vastasi moniasiantuntijaryhmä, jossa on jäseniä Valtion ravitsemusneuvottelukunnasta (VRN) ja Terveyden ja hyvinvointi laitoksesta (THL)

sosiaali- ja terveysministeriöstä, yliopistoista ja lisäksi asiantuntijoita vanhuspalvelujen eri aloilta. Ruokailusuositukset on tarkoitettu valtakunnalliseksi laatusuositukseksi. Suosituksilla määritellään laadukkaat ja maistuvat ateriapalvelut. Jotka myös täyttävät ikääntyneiden ravitsemustarpeet ja edistävät yhdessä syömistä. Uusissa suosituksissa huomioidaan iäkkäiden toimintakyky osana ravitsemushoitoa. (Vireyttä seniorivuosiin- ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 6.)

## 2.5 Osallisuus

Osallisuus voidaan kokea monella eri tavalla. Ja kaikille ei ole mahdollisuuksista vaikuttaa ja toimia yhteistyössä yhteisöissä. Osallistaminen voi aiheuttaa ryhmässä riittämättömyyden tunnetta omasta aktiivisuudestaan esimerkiksi tunne siitä, että oma aktiivisuus ei ole ollut riittävää. Tällaista tunnetta pitää pyrkiä välttämään. Osallistamisella voidaan rikkoa totuttuja toimintamalleja, sekä saadaan selville asiakkaiden tarpeet ja toiveet. Asiakaan vaikutusmahdollisuudet tuovat kokemuksen henkilökohtaista yhteydestä palveluntarjoajaan. Toimintamalleihin saadaan osallistavalla mallilla uudenlaisia näkökulmia. Loppuhuuto on käyttäjällä ja positiivisen asiakaskokemuksen myötä myös palveluntarjoajalla. (Ahtola 2018.)

Osallistaminen koetaan monella tavalla, ja se on lähellä toimijuutta, siihen liitetään useita muita asioita/sanoja, joiden sisällöt poikkeavat toisistaan. Esimerkkeinä ovat osallistaminen, jossa pyritään saamaan ryhmän jäsenet mukaan kehitystyöhön, osallisuus on tunneperäistä vuorovaikutusta ja yhteenkuuluvuutta. Osallistavalla työskentelyllä tai menetelmällä helpotetaan osallistumista ja innostetaan ryhmätyöskentelyyn. Yhteiskehittämisellä pyritään tuottamaan arvoa toisilleen palvelun kehitysvaiheen aikana. (Innanen 2018.)

Opinnäytetyön aiheena on yhteisen ruokailuhetken suunnitteleminen, tällä tavoin toimiminen tuo mielihyvää, kun jokaisella ryhmän jäsenellä on mahdollisuus vaikuttaa ruokailuhetkeen. Osallistamisen tarkoitus on edistää ikäihmisten hyvinvointia muisteltaessa aiempia lempiruokia ja päästessä toteuttamaan niitä ryhmässä. Monelle ikääntyneelle on saavutus lähteä kodin ulkopuolelle. Ryhmässä

oman paikan löytyminen voi lähentää jopa niin, että siellä syntyneet ystävyysuhteet jatkuvat ja rikastuttavat arkea. Päivätoiminta hyötyy innostuneesta ja motivoituneesta, ideoita pursuavasta työtiimistä, joka koostuu asiakkaista ja ryhmän ohjaajista. (Hansen 2018, 4.)

## 2.6 Palvelumuotoilu

Restonomi opintojen aikana on monesti käsitelty palvelumuotoilua ja sen hyväksi käyttämistä erilaisten toimintojen suunnittelussa ja toteutuksessa. Palvelumuotoilu tuo asiakkaan lähemmäksi palveluntarjoajaa ja kehittää palvelua asiakkaan näkökulmasta. Käyttäjälähtöinen kehittämistyö saa asiakkaan osalliseksi tuotteiden ja palveluiden kehittämisessä ja uudistamisessa. Oikealla asenteella oleva ja asiakasta ymmärtävä palvelumuotoilija antaa yritykselle etulyöntiaseman kilpailijoihin nähden. Kilpailukykyistä palveluosaamista tarjoava muotoilija ymmärtää asiakasta ja nauttii palveluiden suunnittelusta ja ideoinnista yhteistyössä asiakkaiden kanssa. (Miettinen 2011, 21-22.)

Kehittämistyön lähtökohtana on asiakas- ja toimintaympäristöymmärryksen hankkiminen, joka osoittaa asiakaskiinnostusta ja antaa asiakkaalle aitoa asiakasarvoa. Asiakkaan kokemuksellinen näkökulma ja tarve ovat ensisijaisesti selvitettäviä kohteita. Suunnittelun ollessa asiakaskeskeistä, se ennakoii asiakkaan toiveet palvelun laadusta. Asiakkailta kerättävä piilevien tarpeiden tieto auttaa uusien palveluiden kehittämisessä ja testauksessa. (Miettinen 2011, 61-69.)

Asiakaskeskeinen ajattelu sekä asiakkaan käyttäytymismallit ja toimintojen motiivit ohjaavat muotoilijaa oikeaan suuntaan palveluita kehittäessä. Olemassa olevan palvelun uudistaminen palvelumuotoilun avulla onnistuu parhaiten, kun muotoilija perehtyy asiakasprofiiliin ja luo asiakasymmärrystä. Asiakkaiden käyttäessä palvelua he muokkaavat sitä osana palvelukokemusta. Asiakkaan taustatietojen, piilevän ja näkyvän tarpeen, motiivin, elämäntilanteen sekä arvomaailman ymmärtäminen ovat avainasemassa uudistettaessa palveluita. Asiakkaan pitää olla tärkein innovaation kohde. (Miettinen 2011, 23.)

## 2.7 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyyden tunteminen on tärkeä osa osallistamista. Tunne siitä, että on tärkeä ja kuuluu johonkin tuottaa mielihyvää. Tällaista on esimerkiksi kodin ulkopuolella oleva toiminta muun muassa päivätoimintaan osallistuminen. Joka voi olla ikäihmiselle ainut mahdollisuus koko viikkona tavata muita ikätovereita. Oman paikkansa löytäminen ryhmässä ei ole aina helppoa, ohjaajien merkitys on tässä kohdin erittäin suuri.

Itsenäisesti asuvien ikäihmisten kulkeminen päivätoimintakeskus- ja kerhotoimintoihin pitää suunnitella niin, että se on mahdollisimman helppoa. Jotta myös näille yksin asuville annetaan mahdollisuus päästä tapaamaan ikätovereitaan. Yhteisöllisyyden tunteen saavuttamisessa on asuinympäristöllä suuri merkitys. Syrjäseudulla asuvat ikäihmiset jäävät helposti kotiin, jos eivät ole aktiivisia ja seuraa tarjottavia palveluita. Tukiverkon rakentaminen ikäihmiselle ei ole helppoa, jos ei ole omaisia. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten avulla heille pystytään tarjoamaan yhteiskunnan palveluita. (Aalto 2017.)

Uudet ravitsemussuositukset, Vireyttä seniorivuosiin- Ikääntyneiden ruokasuositukset julkaistiin 31.3.2020. Suosituksissa käsiteltiin ruoan fysiologisten vaikutusten lisäksi psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia. Ikääntyneille niiden merkitys on merkittävä. Yhteisöllisyyden merkitys ruokailuhetkessä on suuri, ruoka maistuu paremmalta seurassa. Fysiologisen merkityksen lisäksi ruoalla on yhteys henkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Tästä johtuen pitäisi panostaa yhdessä ruokailemiseen sosiaalisena tapahtumana. Yhdessä ruokailu ja ruoan valmistaminen ovat erinomaisia keinoja pitää yllä toimintakykyä. (Vireyttä seniorivuosiin-ikäntyneiden ruokasuositukset 2020, 8.) Nykyaikana on mahdollisuus saada ruokailuhetkestä sosiaalinen tapahtuma hyödyntäen olemassa olevaa teknologiaa, kokeilussa on ollut esimerkiksi videovälitteinen yhteinen ruokailuhetki. (Vireyttä seniorivuosiin-ikäntyneiden ruokasuositukset 2020, 34.) Yhdessä onnistuminen luo yhteisöllisyyttä. Esimerkiksi leipomisessa jokainen pääsee toteuttamaan itseään ja erilaisten työvaiheet noudattaminen on hyväksi aivotoiminnalle. Leipomusten onnistuminen tuo leipojalle iloa ja onnistumisen tunnetta. (Viitakodit, 2020.)

### **3 PÄIVÄTOIMINNAN OSALLISTAVA PÄIVÄ**

#### **3.1 Aiheen valinta**

Ikäihmisten päivätoimintaryhmän osallistaminen ruokailuhetkeen valikoitui opin- näytetyön aiheeksi, tiedustellessani organisaationi päälliköltä tarvetta tutkia tai kehittää uusia toimintoja Porin Palveluliikelaitoksen asiakkaille. Sain ehdotuksen lounashetken suunnittelusta yhdessä tekemisen kautta asiakkaiden kanssa. Asiakasryhmää emme siinä kohdin määritelleet tarkemmin. Kohteena olisi jokin Noormarkun lähipalvelukeskuksessa sijaitsevista asiakasryhmistä. Porin Perus- turva on Porin Palveluliikelaitoksen asiakas ja heidän kohteitaan Noormarkussa ovat sairaalan osasto, vanhainkoti Mäntylinna ja Päivätoimintakeskus.

Osallisuuden tarkoitus on aktivoida ikäihmiset osallistumaan päivän suunnitte- luun ja tekemiseen. Mahdollisesti toiminnallinen päivä innostaisi jatkossa kokei- lemaan itsenäisesti osallistavan päivän aikana valmistettuja ruokia. Kohderyh- mäksi loogisin valinta näiden ajatusten ja suunnitelmien perusteella oli Päivätoi- mintakeskuksen päivätoimintaryhmiin osallistuvat ikäihmiset.

#### **3.2 Yhteydenotto kohderyhmään**

Noormarkun päivätoimintakeskuksen asiakkaiden valikoituessa kohderyhmäksi oli asian tiimoilta ensimmäinen yhteydenotto alueen vanhuspalveluiden esimie- heen. Esitin hänelle suunnitelmani aktivoida ja osallistaa päivätoiminnan ryhmiä yhteiseen lounashetkeen. Suunnitelma oli hänen mielestään mielenkiintoinen eikä toteuttamiselle ollut esteitä. Keskustelimme yhteisesti sovittavista toiminta- raameista, joiden puitteissa minulla oli valtuudet toimia. Sain vapaat kädet sopia suoraan päivätoimintaryhmän ohjaajien kanssa päivien kulusta. Toiminta ei ai- heuttaisi Päivätoimintakeskukselle lisäkustannuksia. He tilaisivat toiminnallisten päivien ateriat normaalisti ja päivän elintarvikekustannukset katetaan normaalin päivän aterioiden hinnalla.

Yhteistyön alkaessa päivätoimintakeskuksen kanssa, suunnitelimme päivätoimintaryhmän ohjaajien kanssa yhteisen palaveriajan. Palaverissa esittelin heille ideani, jota pystyisimme tarpeen vaatiessa vielä yhdessä muokkaamaan. Keskustelimme ohjaajien tärkeästä roolista päivän kulussa ja heidän ajallisista mahdollisuuksistaan avustaa ikäihmisten ohjauksessa. Olin kiinnostunut myös ryhmän tiloista ja niiden antamista mahdollisuuksista tai rajoituksista toiminnallisen päiväsuunnittelussa. Aloitin suunnittelun tutustumalla päivätoimintakeskuksen tiloihin, välineisiin ja laitteisiin. Näiden tietojen pohjalta pystyin antamaan ehdotuksia ruoista, jotka pystyisimme valmistamaan päivätoimintakeskuksesta. Tiloihin tutustuttuani ja haastattelujen pohjalta järjestettiin omat palaverit päivätoiminnan ohjaajien ja keittiöhenkilökunnan kanssa.

### 3.3 Haastattelut

Haastattelin toiminnalliseen, osallistavaan päivään kaikki viisi päivätoimintaryhmää ryhmähaastatteluina, ryhmissä oli 9-12 henkilöä. Haastattelut kestivät keskimäärin 40 minuuttia, tässä ajassa saimme yhdessä luotua vapautuneen tunnelman. Haastattelut olivat ryhmähaastatteluja, jotka tallensin puhelimeeni, jotta pystyin jälkepäin litteroimaan niitä tarkemmin.

Päivätoimintaryhmän ohjaajien kanssa oli sovittu aika, milloin haastattelut voi toteuttaa häiritsemättä heidän normaalia päiväryhtiänsä. Päivätoiminnan ohjaajat olivat haastatteluissa paikalla ja kannustivat haastattelun edetessä päivätoiminnan ryhmäläisiä kertomaan mielipiteitään. Haastattelun tarkoituksena oli, että jokainen ryhmäin osallistuva pääsisi kertomaan mielipiteensä.

Haastattelut tapahtuivat aidossa palveluympäristössä, päivätoimintakeskuksen ryhmätilassa. Pyysin suullisen luvan haastateltavilta ryhmiltä tallentaa haastattelut. Kerroin haastateltaville, että äänitteet tulevat vain minun käyttöni ja poistan ne opinnäytetyön valmistuttua. Haastattelun avuksi olin suunnitellut kysymysrungon, jonka pohjalta haastattelu eteni (liite 1.)

Aivan aluksi esittelin itseni päivätoimintaryhmälle, kerroin toimivani ruokapalveluesimiehenä Noormarkun lähipalvelukeskuksessa ja tämä projekti liittyy restonomi

opiskeluuni. Kerroin heille haastattelun pohjustavan tulevaa toiminnallista päivää ja jatkossa mahdollisuuteen toteuttaa tämänkaltaisia päiviä muissakin päivätoimintaryhmissä.

Haastattelu oli avoin haastattelu, jonka aloitimme vapaamuotoisella keskustelulla. Johdattelin haastattelua kysymysrunon mukaisesti eteenpäin. Haastattelutavat olivat aluksi hieman hämillään ajatuksesta, että he itse valmistaisivat päivätoimintaryhmässä lounaan. Haastattelun edetessä ideani avautui heille paremmin. Haastattelujen anti oli monipuolinen ja vivahteikas, keskustelut lähtivät välillä pois itseasiasta, mutta se ei ollut mikään ongelma vaan päinvastoin rikastuttava kokemus haastattelijallekin.

### 3.4 Yhteenveto haastatteluista

Kuunnellessa haastattelujen tallennuksia aisti haastattelutilanteen tunnelman. Sisällöstä sai selkeämmän kuvan kuin itse haastattelu hetkenä, jolloin keskittyminen suuntautui haastattelun lisäksi haastateltavien ilmeisiin ja eleisiin. Haastattelun kulku oli kaikilla haastateltavilla ryhmillä samankaltainen. Ensimmäisenä kysymyksenä oli, mitä pidät ruoasta, jota tarjoillaan päivätoimintaryhmälle? Alkuun kaikki ryhmät vastasivat, että heidän mielestään ruoka on hyvää, hyvin maustettua ja monipuolista. Keskustelimme tässä kohdin myös suolan määrästä, johon on kiinnitetty vakioiduissa ruokaohjeissa huomiota ravitsemussuosituksen mukaisesti. Ryhmässä oltiin sitä mieltä, että suolaa ei ole liian vähän ja jos on niin sitä saa tarpeen vaatiessa lisättyä.

Ryhmäläisten vastauksia koskien tätä kysymystä:

*ruoka on liiankin hyvää*

*torstaisin on aina keittoruokia*

*ihan hyviä on ollut*

*jotain ettei aina keittoa*

*kyllä ne kaikki hyviä on ollut täälläkin tarjottavat*

*niin hyvää ruokaa ettei voi olla kuin kiitollinen*

*onko koskaan enää sitä ihanaa uunimakkaraa*

Haastattelun edetessä, keskustelua herätti asiakkaiden kesken ruoan samankaltaisuus heidän toimintapäivänään. Maanantain ryhmällä on useimmiten kastike-ruokia, tiistain ryhmällä laatikoita, keskiviikon ja perjantain ryhmillä kappale ruokia tai kastikkeita ja torstain ryhmällä keittoja. Tähän toivottiin muutosta, keittoruokat olivat monen ryhmän mielestä haluttuja ja torstain ryhmä toivoi vaihtelun vuoksi perunasosetta ja kastiketta.

Ryhmän ateriapalvelua käyttävien mielipiteet ruoasta oli seuraavan kysymyksen aiheena. Suurin osa ryhmien osallistujista käytti ateriapalvelua, toisilla se oli muutamana kerran viikossa ja osalla päivittäin. Ateriapalvelua pidettiin hyvänä, ainoastaan ruoan saapumisaika tuotti hankaluuksia, johon ei ollut saatavilla täsmällistä aikaa. Ateriapalvelun laatua pidettiin yleisesti hyvänä. Viikonlopun aterioihin toivottiin keittoruokia, joita ei ole tällä hetkellä ollut saatavilla.

Seuraavan kysymyksen avulla siirryimme muistoihin. Mitkä ovat ruokia, joita olette itse valmistaneet perheellenne tai vanhempanne ovat valmistaneet teille? Useassa ryhmässä keskustelu ajautui välittömästi klimppisoppaan, joka jakoi suuresti mielipiteitä. Ryhmässä pohdittiin, miksi sitä valmistettiin niin usein. Ryhmäläiset itse kommentoivat asiaa näin, *”sen sai isommallekin porukalle vähemmällä, kuuluiko se vaan siihen ohjelmaan, vaan olisiko ollut, että haluttiin vain niitä perunoita säästää”* Tämä kertoo myös siitä, että vieläkin oli hyvässä muistissa raaka-aineiden vähyys muun muassa perunasta, jonka saatavuutta pidetään tänä päivänä itsestään selvänä. Keskustelua herätti myös teuraseläinten tarkka käyttö, mitään ei heitetty pois, kaikki ruhonosat käytettiin hyödyksi. Ryhmäläiset muistelivat, että lapsena osallistuivat veren sekoittamiseen, jotta se ei päässyt hyytymään. Verestä valmistettiin muun muassa veriplättyjä ja verimakaraa, joka oli haastateltavien mielestä suurta herkkua. Sianpäästä ja sianmahaasta valmistettiin syltystä ja muista käyttämättömistä osista makkaraa. Kotona leivottiin ohutta hapanleipää, jota kuivattiin orrella, ohraleipä oli herkkua, jota tarjottiin lähinnä kahvipöydässä ja pullaa leivottiin hyvin harvoin, ryhmäläiset muistelivat. Haastateltavat kertoivat, että ennen ei ollut yhtä runsain määrin tarjolla salaatteja eikä hedelmiä, mutta sallattia eli rosollia valmistettiin usein, joidenkin mielestä liiankin usein.

Tässä luettelo ruoista, joita haastateltavat muistelivat saaneensa nuorina, Imel-lytetty perunalaatikko, lanttulaatikko, silakkalaatikko, läskisoosi, uunijussi, leipäressu. Esille tuli myös sellaisia uusia ruokia, joista haastattelija ei ollut kuullutkaan kuten kaljavelli, jota tarjottiin jälkiruokana. Haastattelun lopuksi tiedustelin mitä ruokia he toivoisivat meidän valmistavan osallistavana päivänä? Jokaisen ryhmän kanssa haastattelussa keskusteltiin valituista ruoista, jotka valittiin valmistettavaksi toiminallisena päivänä.

Ryhmittäin ruoat, jotka yhdessä valitsimme:

Ryhmä 1. Karjalanpaisti, perunasose, mansikkakiisseli

Ryhmä 2. Pullataikinapohjainen piirakka, jonka päälle laitetaan porkkanaraaste ja puolukka sekä puolukkahillo

Ryhmä 3. Lihakeitto ja pannukakku

Ryhmä 4. Lohikiusaus, hedelmäsalaatti

Ryhmä 5. Silakkalaatikko ja luumurahka

### **3.5 Pohdintaa haastatteluista**

Haastatteluja litteroidessa kävi selkeästi ilmi, että ensimmäiset haastattelut olivat kankeita. En osannut alkuun muotoilla kysymyksiä niin että olisin saanut selkeitä vastauksia. Haastattelujen edetessä keskustelusta tuli avoimempaa, keskustelimme monista muistakin mielessä olevista asioista. Haastateltavia oli aluksi hankala saada puhumaan nuoruusajoistaan. He halusivat enemmänkin puhua tästä hetkestä ja tämän hetkisistä tiedoistaan ruoan terveellisyydestä. Haastattelussa pyrin ottamaan huomioon, että kaikki eivät nauti yhtä suuresti muistelusta vaan haluavat vaimentaa muistot menneisyydestään. Siihen vaikuttaa suuresti se miten omaan menneisyyteen suhtaudutaan ja se koetaan. Muistelu on useammille nautittava tilanne. Ryhmässä muistelu antaa suuria ilon tunteita, innostusta ja mielihyvää. Joillakin ihmisillä on vahva tahto elää nykyisyydessä eivätkä halua eivätkä ehdi muistella, tämä kävi ilmi myös haastattelu tilanteessa. Mennyttä ja elettyä aikaa ei pidä verrata nykyaikaan ihannoiden, koska silloin kaikki voi tuntua siihen verrattuna muuttuneen ikävämpään suuntaan. (Stenberg 2015, 9.)

Haastattelurungosta oli apua haastatteluissa, vaikka kaikkia kysymyksiä ei suoraan kysytty haastateltavilta. Haastatteluiden avulla selvisi, että idea osallistavasta päivästä on päivätoiminnan asiakkaiden ja ohjaajien mielestä mielenkiintoinen ja erilainen. Siinäkin suhteessa, että he itse saivat vaikuttaa päivän kulkuun. Haastattelun aikana tein huomion, että ryhmäläiset alkoivat enemmän kiinnostumaan aiheesta ja tekemään ehdotuksia valmistettavista ruoista. Näiden ehdotusten myötä syntyi lisää keskustelua ja aihe rönsyili välillä sivuraiteille, kohti mielenkiintoisia aihepiirejä. Ruoasta keskustelu toi esiin myös entisaikojen tapoja valmistaa ruokaa ja sen kokonaisvaltaista merkitystä ruoan alkulähteiltä asti. Itsestäänselvyys siitä, että valikoimaa on nykyään runsaasti, saa aivan uudenlaisen merkityksen, kun kuuntelee ikäihmisten keskusteluja ruoan hankkimisesta ja sen vähyydestä heidän nuoruudessaan.

Litteroidessani haastatteluja huomasin, kuinka haastattelutyylini muuttui kerta kerralta vapautuneemmaksi ja kysymysten esittäminen tapahtui kuin itsestään keskustelun lomassa. Oma osallisuuteni haastattelussa muuttui ja totesin olevani osallistuva ja aktiivinen keskustelija. Haastateltavien tapa kertoa asioista herätti mielenkiintoni ja innostuin erilaisista keskustelun aiheista ja halusin tietää lisää.

## 4 TOIMINNALLINEN OSUUS

### 4.1 Toiminnallisten päivien suunnittelu

Tapahtuman onnistumisen kannalta yksi tärkeimpiä asioita oli, että päivätoiminnan ohjaajat osallistuivat myös päivän suunnitteluun, koska he tuntevat päivätoimintaan osallistujat. Pohdimme yhdessä päivätoiminnan ohjaajien kanssa mahdollisuuksia valmistaa haastatteluissa valittuja ruokia päivätoiminnassa. Keskustelimme valmistustavoista. Päädyimme siihen, että ruoanvalmistus olisi kaikilla ryhmillä suunniteltu tapahtumaan mahdollisuuksien mukaan myös istuen. Keskustelimme myös niistä ruokalajeista, joita on emme ehdi tai pysty valmistamaan päivätoiminnan tiloissa vaan ne on parempi ottaa valmiina suoraan keittiöltä. Tämän palaverin pohjalta kävimme läpi keittiön henkilökunnan osuuden viikon kulkuun.

Suunnitelmaan sisältyi osallistumiseni toimintaan oman työn ohessa, joten en voinut jäädä ruokailemaan päivätoimintaryhmän kanssa vaan minun piti palata toiminnallisen osuuden jälkeen työtehtävieni pariin. Päivätoiminnan ohjaajien kanssa sovimme, että he pyytävät palautetta ryhmältä päivän päätteeksi ja kirjaavat mielipiteitä ylös. Käsittelen saamiani palautteita luvussa 4.3.

### 4.2 Osallistava, toiminnallinen päivä

Päivien toteutus alkoi kaikilla ryhmillä aamupala tarjoilun jälkeen. Vein mukamani päivän tarpeita vastaavat astiat, raaka-aineet ja muut tarvikkeet. Yhtenä osana päivien kulkuun oli tarkoitus saada tuoksuja ryhmätilaan ja tämän kautta saada aikaan muistoja tuovan tunnereaktion, joka johtaa yhtenäisten muistojen kautta yhteenkuuluvuuden tunteeseen.

Ensimmäisen ryhmän kanssa olimme suunnitelleet karjalanpaistia, perunasosetta ja mansikkakiisseliä. Rajoitetun ajan johdosta karjalanpaisti oli valmistettu ja esikypsennetty keittiöllä. Tämän ryhmän ruoanvalmistukseen liittyviä tehtäviä olivat salaatin kokoaminen valmiiksi pilkotuista aineksista, kermavaahdon

vatkaaminen sekä jälkiruoan jakaminen jälkiruokakulhoihin. Ryhmäläiset saivat itse valita mihin osallistuvat, osa halusi vain katsella. Aloitimme päivän laittamalla esikypsennetyn karjalanpaistin uuniin. Tehtävää ei ollut kovinkaan paljon, salaatin kokoaminen kävi helposti valmiiksi pilkokuista raaka-aineista. Kermavaahdon ja jälkiruoan jakaminen valmiiksi jälkiruokakulhoihin jakautui kahdelle henkilölle. Päivätoiminnan ohjaajat avustivat ruoanvalmistukseen osallistuvia. Muiden kanssa aloimme kattaa ruokapöytää ja taittelimme lautasliinoja. Ryhmässä oli ravintola-alalla aiemmin työskennelleitä, jotka näyttivät erilaisia tapoja taitella lautasliinoja. Ruoan tuoksu tuli aina välillä keittiöltä ryhmätilaan ja loi kodin omaisen tunnelman. Keskustelimme paljon sota-ajasta ja tänä talvena 2020 olevasta leudosta talvi säästä, jollainen oli ollut ryhmäläisten mukaan myös vuonna 1935. Mielenkiintoista päästä puhumaan ihmisten kanssa, jotka ovat eläneet jo silloin. Ruoan valmistuttua katoimme ruoan yhdessä pöytään. Monet jo odottivat malttamattomina ruokailun aloittamista, ruoantuoksu ja osallistuminen sen valmistamiseen nostivat ”veden kielelle”. Ruokailun alkaessa keskustelua ei syntynyt vaan kaikki nauttivat ateriansaan hiljaisuuden vallitessa, joka jo itsestään kertoo paljon ruoan tuottamasta mielihyvästä.

Toisen ryhmän alkuvalmisteluihin kuului pullataikina tekeminen valmiiksi keittiöllä. Osasta taikinaa keittiöllä kaulittiin myös levy leikkuulaudan päälle, josta pystyi ottamaan taikinapyörällä koristeita piirakkalevyn päälle. Suklaapiirakan leipominen oli myös osa tämän ryhmän päiväohjelmaa. Tämä ryhmä osoitti valtavan innostuneisuutensa jo haastatteluissa. Olimme suunnitelleet valmistaa piirakan, jossa pullataikinapohjan päälle laitetaan puolukkahilloa, puolukoita ja porkkanaraastetta. Piirakan valmistukseen osallistuvat olivat joskus aiemmin tehneet samankaltaista, joten he saivat leipoa piirakan, tiesivät mitä tekivät. Pullataikinaa jäi hieman yli ja ajattelin, että kaikki saisivat pienen palan taikinaa, mutta piirakanleipojat olivat niin innoissaan, että tekivät pullat muidenkin puolesta. Muiden ryhmäläisten kanssa aloimme valmistaa suklaapiirakkaa. Taikinan resepti ja valmistus suoritettiin niin että jokainen sai osallistua, kananmunien rikkominen, jauhojen mittaaminen ja taikinan sekoittaminen. Päivätoiminnan ohjaajat saivat idean miten mahdollisimman moni pääsi osallistumaan. He ohjasivat ja opastivat taikinan valmistuksessa menemällä henkilöltä toiselle raaka-aineiden ja mittojen kanssa. Piirakoiden kypsyyssä uunissa jutustelimme ja katoimme kahvipöydän. Ryhmän mielestä tämänkaltainen toiminta voisi olla ihan säännöllistä eli mukavaa

oli koko ryhmällä. Saimme kahvin kanssa aivan ihanan makuista porkkana-puolukkapiirakkaa. Suklaapiirakan ryhmä halusi jättää terveisinä leipomispäivästä seuraavalle ryhmälle.

Kolmannen ryhmän kanssa teimme lihakeittoa ja pannukakkua. Päivä ei vaatinut esivalmisteluja keittiöllä, suunnitelmissa oli valmistaa ruoka kokonaisuudessaan päivätoiminnan tiloissa. Päivän alkajaisiksi laitoimme lihakeiton alulle, keiton kaikki komponentit olivat valmiiksi punnittuina ja pilkottuina. Päivätoiminnan ohjaajien opastuksella ryhmätilassa valmistettiin kermavaahtoa ja paranneltiin mansikkahilloa pakastemansikkasurvoksella. Pannukakkutaikinan valmistukseen osallistui useampi henkilö. Olimme todenneet leipomispäivänä hyväksi keinoksi saada kaikki osallistumaan, kierrättämällä eri raaka-aineita, ryhmässä niin että jokainen mittaa jotain valmistettavaan ruokaan. Lihakeiton ja pannukakun kypsyessä taittelimme lautasliinoista aterimille taskun, mikä ei ollutkaan ihan helppoa, vaikka olin ottanut siihen ohjeen. Aikani ohjetta ihmetellessä ryhmästä tuli kommentti, että *katsokaa sieltä kännykästä* ja niin me sitten katsoimme ryhmänä YouTubesta, miten lautasliinatasku taitellaan ja onnistuimmekin. Jokainen taitteli itselleen lautasliinataskun, johon laitoimme ruokailuvälineet. Ruoan valmistuttua katoimme pöydän valmiiksi ja laitoimme lihakeiton kattilassa pöytään niin kuin haastattelussa oli erikseen pyydetty. Lihakeittokattila kiersi pöydässä ja jokainen, sai ottaa itse ruokaa kattilasta haluamansa määrän lautaselleen. Jälkiruoaksi valmistettu pannukakku ja mansikkahillo olivat tarjolla erillisellä pöydällä. Vapautunut ja rento tunnelma valtasi ryhmätilan, kun ruokailu alkoi. Tämä oli se hetki, jonka ilmapiiristä aisti kuinka suuri vaikutus on yhdessä tekeminen ja pienet asiat, joihin pääsee osallistumaan ja vaikuttamaan.

Neljännän ryhmän valinta lounaan ruoaksi oli lohikiusaus ja jälkiruoaksi hedelmäsalaatti. Aloitimme lohilaatikosta, raaka-aineet olivat valmiiksi pilkottuina ja punnittuina. Lohilaatikon kokoamiseen pääsi osallistumaan ryhmästä useampi, koska siihen kuului monia eri vaiheita kuten munien rikkominen, mausteiden ja muiden liemiainesten mittaaminen. Laatikon valmistuksessa hyödynsimme samaa tapaa kuin aiemminkin eli jokaisella oli oma osuutensa valmistusprosessissa. Lohilaatikon valmistuttua se laitettiin heti ensimmäisen uuniin. Ohjaajien opastuksella valmistui hedelmäsalaatti, johon pilkottiin erilaisia hedelmiä. Hedelmäsalaatin lisukkeeksi vatkattiin kermavaahtoa. Kolmen ohjauspäivän aikana

olin huomannut, että tekemistä on liian vähän niin että sitä riittäisi kaikille. Leipomispäivän jälkeen heräsi ajatus juusto teeleipien leipomisesta. Teimme tämän ryhmän kanssa kaksi taikinaa, jolloin saimme useammille ryhmäläisille tehtävää. Leipomisalustana toimi leivinpaperi, kaikille annettiin palanen taikinaa leivottavaksi. Leipomukset laitoimme leivinpaperille, jotka nimikoitiin, jotta jokainen saisi oman leivän syödäkseen. Kyselin ryhmältä, milloin ovat viimeksi leiponeet? Kaikilla oli viime kerrasta pitkä aika, ryhmän miehet sanoivat, että eivät ole koskaan leiponeet koska, *talossa on ollut emäntä, joka leipoi*. Ruoan kypsytessä katoimme pöydän ja taittelimme lautasliinoista kukkaset, ne onnistuivat kaikilta hienosti. Ruokailun aloitus venyi hieman, koska kiusaus ei kypsynyt olettetussa ajassa. Odotellessamme ruoan kypsymistä jutustelimme menneistä ajoista. Mielenkiintoinen keskustelu saatiin aikaiseksi jäätelöstä ja sen valmistuksesta. Ryhmäläiset kertoivat, että jäätelö oli ennen parempien ihmisten herkkua. Sen jäädytykseen käytettiin jäätä, joka oli talvella kerätty läheisistä vesistöistä ja säilytetty purujen joukossa näin se saatiin säilymään pitkälle kesään. Ruoan yhdessä tekeminen onnistui hyvin ja tunnelma oli hyvin välitön. Ruoan valmistuttua katoimme ruoan sivupöydälle, josta jokainen sai ottaa oman annoksensa. Ryhmästä joku kutsui lounasta juhla ateriaksi, olimme kaikki tyytyväisiä päivän kulkuun. Toivoivat että tulisin pian uudestaan ”kokkailemaan” heidän kanssaan.

Viidennelle ryhmälle olin suunnitellut eniten tehtäviä Myös paikallislehden haastattelu oli sovittu tälle päivälle. Ruoat, jotka haastattelun aikana valitsimme valmistettaviksi, olivat silakkalaatikko, luumurahka ja juusto teeleipä.

Päivä aloitettiin silakkalaatikosta, silakat olivat fileinä ja perunat valmiina viipaleina. Ryhmäläiset olivat pöydän vieressä laatikkovuoka ja raaka-aineet kiersivät jokaisen luokse. Jokainen sai laittaa vuokaan jonkun raaka-aineen, tämän jälkeen valmistimme liemen samalla tavoin niin että mahdollisimman moni pääsi osallistumaan. Saimme laatikon uuniin ja jaoimme ryhmän pienempiin ryhmiin, jotka alkoivat valmistamaan luumurahkaa, osa valmisti juusto teeleipien taikinaa ja loput olivat mukana kääretortun valmistuksessa. Kääretorttu valmistettiin myöhempään kahvihetkeen kastamiseksi. Olimme täydessä työn touhussa, kun paikallislehti Luotsi tuli kuvaamaan ja tekemään juttua lehteen Päivätoiminnan

päivästä (liite 2.) Osa ryhmäläisistä oli jo aiemmin tuttuja toimittajan kanssa, tämän tähden haastattelutilanne oli helppo ja vaivaton. Toimittaja kuvasi tekijöitä tekemässä juusto teeleiپیä. Nimikoimme edellisen ryhmän tapaan leivät leivinpaperille ennen paistoa, jotta jokainen saisi itse tekemänsä leivän syötäväksi. Katoimme yhdessä pöydän ja taittelimme lautasliinoista lumpeenukat, tämä vaati hieman enemmän sorminäppäryyttä mutta selvisimme siitä kaikki. Ruoat laitoimme tarjolle sivupöydälle, jotka jokainen sai hakea oman annoksensa. Tämä päivä onnistui mielestäni parhaiten olin saanut hyvää harjoitusta aiemmilta ryhmiltä ja ymmärsin paremmin mihin kaikkeen pystyimme.

### 4.3 Yhteenveto ja palautteet osallistavasta toiminnallisesta päivästä

Päivätoimintakeskukseen mennessäni huomasin, miten minua jo odotettiin, sekä pienen molemminpuolisen jännityksen siitä mitähän tämä päivä tuo tullessaan. Kaikkien ryhmien kanssa tarkoitus oli ruoan tuoksujen saaminen yhteiseen tilaan ja sitä kautta saada aikaan tuntemus kodinomaisesta ilmapiiristä. Tässä onnistuin jokaisen ryhmän kanssa. Huomasin myös, että ruoan tuoksu herätti ryhmäläisissä erilaisia keskusteluja ja ilmapiiri tuntui vapautuneelta. Ruoan valmistukseen osallistuttiin innokkaina. Suunnittelimme uudenlaisia toimintatapoja, jotta saimme kaikille halukkaille tehtävää. Innostuneisuus oli suurempaa kuin olisin uskonut, kuulin sivusta ryhmäläisten keskustelun pätkän *anna minäkin vähä osallistun*. Lautaliinujen taittelu kuului suunnitelman mukaan jokaiselle ryhmälle. Erilaiset lautasliinujen mallit olin valinnut etukäteen, itse en harjoitellut niitä aiemmin koska halusin harjoitella yhdessä muiden kanssa. Lautasliinujen taittelu vaati yllättävän paljon sorminäppäryyttä, selvisimme siitä kuitenkin kaikki. Kaiken kaikkiaan päivät sujuivat suunnitelmien mukaan ja pääsimme tutustumaan toisiimme. Harjaannuin itse näinä päivinä yhdessä tekemiseen ja jos tämä olisi ollut kahden viikon projekti olisin suunnitellut jokaiselle ryhmälle vielä yksilöllisempiä tehtäviä. Toiminnallisten päivien jälkeen pyysin palautetta jokaiselta ryhmältä. Päivätoiminnan ohjaajat haastattelivat jokaisen ryhmän ja kirjasivat palautteet ylös.

*kermavaahdon tekeminen oli mukavaa*

*kattaminen oli mukavaa, lautasliinujen taittelu oli luovaa*

*tuoksu toi ruoka muistoja*

*mukava saada lämpimäisiä kotiin  
mukavaa vaihtelua  
mukavaa kun oli erilaista ruokaa  
toivottiin päivää pian uudelleen  
oli hyvä, kun jokainen sai tehdä oman leipäsen  
silakkalaatikko oli maukasta  
yhdessä oli mukava tehdä ruokaa  
oikein mukava päivä, tulisi vain lisää tällaisia päiviä*

## 5 POHDINTA

Haastattelujen jälkeen oli hienoa kuulla, päivätoiminnan ohjaajilta miten eri päivien ryhmät kyselivät, ”milloin se päivä on, kun tehdään yhdessä ruokaa”. Toiminnallisista päivistä jokainen muodostui erilaiseksi. Kehityin myös itse päivien aikana miettimään uudenlaisia lähestymis- ja toimintatapoja ja päivien toiminnot muokkautuivat kerta toisensa jälkeen joustavammiksi ja monipuolisemmiksi. Olin alun perin suunnitellut päivien tehtävät niin, että pystyisin itse olemaan läsnä kaikessa.

Ruokien valmistus oli kaikkien kanssa vaivatonta olin yllättynyt mihin kaikkeen pystyimme. Osallisuus ja yhdessä tekeminen yhdisti ryhmää enemmän kuin uskoinkaan. Onnistumiset loivat ryhmän jäsenille uskoa itseensä ja kun huomasivat mitä kaikkea pystyivät tekemään. Huomasin itse toimivani yhtenä ryhmän jäsenenä päivien toteutuksessa. Toiminnallisessa ja osallistavassa päivässä keskustelut ajautuivat välillä todella isojen asioiden äärelle sekä niiden vaikutuksista vielä nykypäivään asti. Ikäihmisten erilaiset elämäkokemukset ja selviytymistarinat toivat päivien kulkuun tunteen yhteisöllisyydestä. Oli hienoa olla mahdollistaja tällaiseen toimintaan. Tämä kaikki ei olisi ollut mahdollista ilman ennakkoluulotonta yhteistyötä.

Saimme toiminnallamme myös näkyvyyttä paikallislehden Luoteisväylän tulossa tekemään juttua toiminnallisesta päivästä (liite 2.) sekä Porin kaupungin intran julkaisusta (liite 3.).

Päivätoimintaryhmien haastattelujen jälkeen olin yhteydessä ruokalistasuunnittelijaan kerroin hänelle päivätoimintaryhmän kommentit ruoan samankaltaisuudesta heidän toimintapäivinä. Jo seuraavat ruokalistat oli suunniteltu niin että saimme Päivätoiminnan listalle erilaista vaihtelevuutta ruokiin ja kahvileipiin. Nykyään Päivätoimintakeskuksen ohjaajat leipovat ryhmien kanssa. Suunnitelma osallistavan päivän kokeilusta myös muissakin Päivätoimintaryhmissä siirtyy tulevaisuuteen koronaviruksen aiheuttamien rajoitusten tähden.

## LÄHTEET

- Aalto, S. 2017. Syrjäytyminen estää ihmisarvoisen vanhuuden. Luettu 23.4.2020  
<https://www.hdl.fi/blog/2017/10/12/syrjaytyminen-estaa-ihmisarvoisen-vanhuuden/>
- Ahtola, H. 2018. Osallistaminen ja asiakasymmärrys. Luettu 18.11.2019  
<https://www.arter.fi/osallistaminen-asiakasymmarrys/>
- Fagerlund, S. 2019. Stella. Luettu 2.2.2020  
<https://www.stella.fi/vinkit-uutiset/minka-ikainen-on-ikaihminen>
- Findikaattori. 2020. Luettu 23.4.2020  
<https://findikaattori.fi/fi/14>
- Hansen, M. 2018. Seniori hyvin vointitreeneit, hyvää mieltä ja oloa ryhmässä, opas ohjaajille. 2. painos. Helsinki: Suomen Mielenveysseura
- Innanen, P. 2018. Palvelumuotoilupalo, osallistamisen sudenkuopat. viitattu 18.11.2019  
<https://www.palvelumuotoilupalo.fi/blogi/2018/2/10/osallistamisen-sudenkuopat>
- Lintunen, J. 2019. Tilastokeskus. Luettu 23.4.2020  
<http://www.tilastokeskus.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/yha-useampi-ikaihminen-asuu-kotona-yli-puolet-pientaloissa/>
- Mielenveys ja päihdetyö. n.d. Luettu 13.11.2019  
<https://www.pori.fi/sosiaali-ja-terveys/mielenveys-ja-paihde-tyo/kuntouttava-paiva-ja-tyotoiminta>
- Miettinen, S. 2011. Palvelumuotoilu, uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Helsinki: Teknologiainfo Teknova Oy
- Pori/päivätoiminta. 2018. Luettu 3.11.2019  
[https://www.pori.fi/sites/default/files/atoms/files/paivatoiminta\\_2018.pdf](https://www.pori.fi/sites/default/files/atoms/files/paivatoiminta_2018.pdf)
- Stenberg, T. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Helsinki: Ikäinstituutti
- THL elintavat ja ravitsemus/iäkkäät. 2019. Luettu 19.11.2019  
<https://thl.fi/en/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/iakkaat>
- Valtioneuvoston laatusuositusjulkaisu, 2017-2019 hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja laadun parantamiseksi. 2017. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2010. Ruokavirasto Ravitsemussuositukset ikääntyneille. Helsinki: Edita Publishing Oy

Vammaispalveluiden käsikirja. n.d. Luettu 13.11.2019

<https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/tuki-ja-palvelut/paivatoiminta>

Verner.Net. 2020. Luettu 27.4.2020 <https://verneri.net/yleis/ikaantyneiden-ravitsemus>

Viitakodit. 2020. Luettu 27.4.2020 <http://www.viitakodit.fi/leipomistuokio-villa-ve-rannan-paivakeskuksessa/>

Vireyttä seniorivuosiin-ikäntyneiden ruokasuositukset. 2020. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

## LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

### **Haastattelun runkona käytetyt kysymykset:**

Mitä pidätte ruoasta, jota tarjoillaan päivätoimintaryhmälle?

Vastaako päivätoiminnassa tarjottava ruoka toiveitanne / makutottumuksianne?

Jos ei vastaa, mitä muutoksia toivoisitte?

Käytättekö ateriapalvelua ja kuinka usein?

Mitä mieltä olette ateriapalveluannoksista?

Mitkä ovat ruokia, joita olette valmistaneet perheellenne tai vanhempanne ovat valmistaneet teille?

Mitä ruokia haluaisitte valmistaa osallistavana päivänä?

## Lounas yhdessä

Annina Ruokoski  
NOORMARKKU

**Silakkalaatikkoa, luumukräämiä, juustoleipäsiä sekä kääretorttua** oli päivätoimintakeskuksen perjantai-ryhmän ruokalistalla toissa viikolla. Ruokaa päivätoiminnassa on tietenkin aina, mutta tällä kertaa sen valmistukseen osallistuivat kaikki. Ruoanlaitto ja leipominen olivat Porin kaupungin palveluliikelaitoksen ruokapalveluesimies Leena Flodströmin opinnäytetyö. Hän opiskelee restonomiksi.

– Idea opinnäytetyöhön tuli **Outi Halmelalta**. Päivätoimintakeskuksissa on jo monipuolista tekemistä, mutta tämä oli uusi juttu, Flodström kertoo.

Flodström taikoi herkkuja

Noormarkun päivätoimintakeskuksessa jokaisena arkipäivänä. Jokainen ryhmä sai itse päättää, mitä ruokaa yhdessä valmistetaan. Yhtenä päivänä oli karjalanpaistia ja mansikkakiisseliä ja yhtenä päivänä leivottiin masaliisaa.

– Taitaa olla parikymmentä vuotta siitä, kun olen viimeksi leiponut, totesi Pentti Viitanen ja muovasi taikinas-ta teeleipästä.

Flodström kertoi, että ruoanlaitto on sujunut näppärästi.

– Yllättävän nopeasti olemme saaneet kaiken tehtyä. Meille on jäänyt aikaa jutella muun muassa siitä, miten entisaikaan säilytettiin jäätä, kun pakastimia ei ollut. Se on ollut antoisaa, Flodström sanoo.



Leena Flodströmin kanssa leipoivat Gunnar Hämäläinen, Kaarina Haraholma, Tuija Mannila, Tuulikki Järvenpää, Raili Niro, Laila Tarkki, Matti Murtomäki, Aino Salonen ja Pentti Viitanen. Minna Ruuhilahti, Sari Leino ja Birgitte Isoviita ohjaavat päivittäin monipuolista toimintaa päivätoimintakeskuksessa.

### Liite 3. Porin kaupungin intran julkaisu

#### **Erilaista tekemistä päivään**

Noormarkun päivätoimintakeskuksen asiakkaat pääsivät viikon ajan osallistumaan lounashetkeen hieman erilaisella tavalla, kun he pääsivät suunnittelemaan ja toteuttamaan toiminallista viikkoa yhdessä restonomiopiskelija **Leena Flodströmin** kanssa.

Lounashetkeen osallistavan viikon suunnittelu ja toteutus oli osa Leena Flodströmin tulevaa opinnäytetyötä. Toiveita viikon menuihin kerättiin etukäteen haastattelujen avulla ja ruokalistalta löytyi lopulta niin karjalanpaistia ja lihakeittoa kuin pannukakkuja ja hedelmäsalaattia. Jokaisen päivätoimintaryhmän kanssa tehtiin erilaisten ruokalistojen mukaista ruokaa.

- Kokonaisuudessa viikko oli erittäin mielenkiintoinen ja saimme paljon aikaan lyhyessä ajassa. Toki suunnitelmat hieman muuttuivatkin viikon aikana, kertoo Flodström.

Viikon aikana päivätoimintaryhmät saivat osallistua ruuan laittamiseen osittain alusta asti. Esimerkiksi pannukakkutaikinaan rikottiin kanamunia ja mitattiin jauhoja ja laatikkoruokia valmistaessa ryhmän jäsenet saivat laittaa oman osuutensa vuokaan sekä leipomalla juustoleipiä. Lisäksi yhdessä asiakkaiden kanssa taiteltiin servietit ja katettiin ruoka- ja kahvipöytä.

Viikon aikana erityisesti leipominen herätti asiakkaiden mielenkiinnon ja siihen osallistuivat aktiivisesti myös miehet, osa jopa ensimmäistä kertaa.

- Päivätoimintaan osallistuvat saivat tästä ehkä pienen kipinän ja huomasivat että he pystyvätkin yllättävän moniin asioihin. Viikosta syntyi

ryhmässä pieni innostus leipomiseen kotona ja osa ryhmäläisistä pyysi myös kopiot ohjeista, sanoo Flodström tyytyväisenä.



*Osallistava lounashetki oli osa restonomiksi opiskelevan ja palveluliikelaitoksessa työskentelevän Leena Flodströmin tulevaa opinnäytetyötä.*

*Tapahtumat järjestettiin helmikuussa Noormarkun päivätoimintakeskuksen asiakkaille.*