

KOKATAAN KOTONA – KEITTOKIRJA SELKEÄKSI

Keittokirjan kehittäminen toimintaterapeuttien
käyttöön

Essi Puoliväli
Annika Uusi-Jaakkola

Opinnäytetyö
Lokakuu 2012

Toimintaterapian koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) PUOLIVÄLI, Essi UUSI-JAAKKOLA, Annika	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 1.10.2012
	Sivumäärä 38+119	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi KOKATAAN KOTONA – KEITTOKIRJA SELKEÄKSI Keittokirjan kehittäminen toimintaterapeuttien käyttöön		
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) RUTANEN, Maaret		
Toimeksiantaja(t) Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä, Seinäjoen keskussairaala		
Tiivistelmä Ruoka on terveyden ja hyvinvoinnin perusta, ja monille se on myös nautinnon lähde. Jokaisen olisi tärkeää opetella valmistamaan ruokansa ja kokoamaan ruokavalionsa siten, että se tuottaa iloa ja mielihyvää sekä takaa monipuolisen ja tasapainoisen ravintoaineiden saannin. Toimintaterapialla pyritään edistämään kotielämään liittyviä toimintoja kuten ruoanvalmistusta. Toimintaterapeutti voi edistää asiakkaan toiminnassa selviytymistä suunnittelemalla, järjestämällä ja muokkaamalla toimintaympäristöä. Kokataan kotona – keittokirja on toimintaympäristön osa, jonka kehittämisen eli toimintaympäristön muokkaamisen avulla pyritään edistämään kuntoutujien ruoanvalmistusta. Opinnäytetyön tilaajana toimi Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymän Seinäjoen keskussairaala. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Seinäjoen keskussairaalaossa käytössä ollut Kokataan kotona – keittokirja Seinäjoen keskussairaalan toimintaterapeuttien ja heidän kuntoutujien käyttöön. Keittokirjasta pyrittiin tekemään sellainen, että se mahdollistaa kuntoutujien ruoan valmistamisen yksilö-, pari- ja ryhmäterapiassa sekä kotiympäristössä. Opinnäytetyö oli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka toiminnallinen osuus koostui keittokirjan kehittämisestä. Opinnäytetyön tutkimuksellisessa osuudessa käytettiin täsmäryhmähaastattelua, jonka avulla koottiin Seinäjoen keskussairaalan toimintaterapeuttien käyttäjäkokemuksia keittokirjan käyttämisestä kuntoutujien kanssa. Keittokirjaa kehitettiin täsmäryhmähaastattelun tulosten, selkokielen teorian sekä suomalaisen nykyruokakulttuuriin mukaan. Kokataan kotona – keittokirjaan tehtiin mm. seuraavia muutoksia täsmäryhmähaastattelun tulosten perusteella: keittokirjasta jätettiin pois vähän käytettyjä reseptejä, keittokirjaan lisättiin suomalaisen nykyruokakulttuurin mukaisia reseptejä ja muokattiin kirjan kokoa. Opinnäytetyön tuotoksena valmistui kehitetty Kokataan kotona – keittokirja Seinäjoen keskussairaalan toimintaterapeuttien ja heidän kuntoutujien käyttöön.		
Avainsanat (asiasanat) toimintaterapia, toiminnan mahdollistaminen, täsmäryhmähaastattelu, selkokieli, suomalainen nykyruokakulttuuri		
Muut tiedot Kehitettyä Kokataan kotona – keittokirjaa ei julkaista verkkojulkaisussa.		



Author(s) PUOLIVÄLI, Essi UUSI-JAAKKOLA, Annika	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 1.10.2012
	Pages 36+119	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title COOK AT HOME – A COOKBOOK IN PLAIN LANGUAGE, developing a cookbook for occupational therapy		
Degree Programme Degree Programme in Occupational Therapy		
Tutor(s) RUTANEN, Maaret		
Assigned by South Ostrobothnia Hospital District, Seinäjoki Central Hospital		
Abstract <p>Food is the foundation for health and well being, and for many it is also a source of enjoyment. It would be important for everybody to learn how to prepare food and assemble one's diet in such a way that it produces joy and pleasure, as well as ensures a diverse and well-balanced nutrient intake.</p> <p>Occupational therapy aims to promote home life related activities such as cooking. Occupational therapists can contribute to the patients' occupational performance by planning, organizing and adjusting the functional environment. The 'Cook at home – cookbook' is part of the functional environment, which can be adjusted so as to improve the rehabilitees' performance in cooking.</p> <p>This Bachelor's Thesis was commissioned by South Ostrobothnia Hospital District, Seinäjoki Central Hospital. The aim of this study was to develop the 'Cook at home – cookbook' used at Seinäjoki Central Hospital so that it would meet the needs of the hospital's occupational therapists and their patients. The aim was to devise a cookbook that would allow the patients' food preparation in individual, couples' and group therapy, as well as in the home environment.</p> <p>This thesis was a functional study whose functional part consisted of the development of the cookbook. In the research part of the thesis a focused group interview was used to collect occupational therapists' experiences of using the cookbook with their patients. The cookbook was developed according to the results of the focused group interview, plain language theory and the contemporary Finnish food culture.</p> <p>The 'Cook at home – cookbook' underwent the following changes based on the focused group interview results: some rarely-used recipes were left out, new recipes following the contemporary Finnish food culture were added and the size of the book was modified. As a result of the study a new version of the 'Cook at home – cookbook' was developed for the Seinäjoki Central Hospital occupational therapists' and their patients' use.</p>		
Keywords occupational therapy, enablement of occupation, focused group interview, plain language, contemporary Finnish food culture		
Miscellaneous The 'Cook at home – cookbook' will not be published as an online publication.		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	3
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	5
3	KEHITTÄMISTYÖTÄ OHJAAVAT TEORIAT	6
	<i>3.1 Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli</i>	<i>6</i>
	<i>3.2 Kanadalainen asiakaslähtöisen mahdollistamisen malli</i>	<i>7</i>
	<i>3.3 Toiminnan mahdollistamisen taitojen käyttäminen kehitystoiminnassa</i>	<i>9</i>
	<i>3.4 Selkokieli</i>	<i>9</i>
	<i>3.5 Selkokielen tarve ja käyttäjäryhmät.....</i>	<i>10</i>
	<i>3.6 Selkokielen kirjoitusohjeet</i>	<i>11</i>
	<i>3.7 Selkokielisen julkaisun ulkoasu.....</i>	<i>14</i>
	<i>3.8 Suomalainen nykyruokakulttuuri</i>	<i>16</i>
4	KEHITTÄMISTOIMINNAN TOTEUTUS	18
	<i>4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....</i>	<i>18</i>
	<i>4.2 Tutkimuksellinen kehittämistoiminta</i>	<i>19</i>
	<i>4.3 Kehittämisprosessi.....</i>	<i>20</i>
5	KEHITTÄMISTYÖN TUTKIMUKSELLINEN OSUUS JA TULOKSET	22
	<i>5.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä</i>	<i>22</i>
	<i>5.2 Ryhmähaastattelu</i>	<i>23</i>
	<i>5.3 Täsmäryhmähaastattelu</i>	<i>24</i>
	<i>5.4 Täsmäryhmähaastattelun toteutus</i>	<i>25</i>
	<i>5.5 Täsmäryhmähaastattelun analysointi ja tulokset</i>	<i>26</i>
	<i>5.5.1 Käyttötarkoitus.....</i>	<i>26</i>

	2
5.5.2 Ulkoasu	26
5.5.3 Keittokirjan sisältö	27
6 KEHITTÄMISTOIMINNAN TOTEUTUS	27
<i>6.1 Tutkimuksellisen osuuden johtopäätökset ja tehdyt ratkaisut</i>	<i>27</i>
<i>6.2 Keittokirjan muokkaaminen selkokielelle</i>	<i>28</i>
<i>6.3 Suomalaisen nykyruokakulttuurin huomioiminen</i>	<i>30</i>
<i>6.4 Esimerkki Kokataan kotona – keittokirjan reseptin muokkaamisesta</i>	<i>31</i>
6.4.1 Alkuperäinen Kokataan kotona – keittokirjan resepti	32
6.4.2 Kehitetty resepti Kokataan kotona – keittokirjaan	33
7 POHDINTA.....	34
LÄHTEET	37
LIITTEET	38
<i>Liite. Täsmäryhmähaastattelun teemat ja kysymykset.....</i>	<i>38</i>

1 JOHDANTO

Ruoka on terveyden ja hyvinvoinnin perusta, ja monille se on myös nautinnon lähde. Ruuasta ihminen saa ravintoaineet energian tuottamiseen, kudosten muodostumiseen ja uusiutumiseen, elintoimintojen säätelyyn, erilaisten hormonien ja säätelyaineiden valmistukseen sekä lämmöntuottoon. Jokaisen olisi tärkeää opetella valmistamaan ruokansa ja kokoamaan ruokavalionsa siten, että se tuottaa iloa ja mielihyvää sekä takaa monipuolisen ja tasapainoisen ravintoaineiden saannin. (Aho & Leskinen 2002, 7, 15–16.) Näistä lähtökohdista innostuneina lähdemme kehittämään *Kokataan kotona – keittokirjaa*, jotta se mahdollistaisi kuntoutujien ruoanvalmistamisen, ja tukisi näin heidän terveyttään ja hyvinvointiaan.

Toimintaterapiassa parannetaan asiakkaan elämänlaatua edistämällä tietoisesti ja tavoitteellisesti asiakkaan toimintamahdollisuuksia. Toimintamahdollisuuksien edistäminen voi kohdistua asiakkaan toimintaan tai toimintaympäristöön. Toimintaterapialla pyritään edistämään esimerkiksi kotielämään liittyviä toimintoja kuten ruoanvalmistusta. Toimintaterapeutti voi edistää asiakkaan toiminnassa selviytymistä suunnittelemalla, järjestämällä ja muokkaamalla toimintaympäristöä. (Suomen Kuntaliitto & Toimintaterapeuttiliitto 2003, 39, 40.) *Kokataan kotona – keittokirja* on toimintaympäristön osa, jonka kehittämisen eli toimintaympäristön muokkaamisen avulla pyritään edistämään kuntoutujien ruoanvalmistusta.

Jyväskylän ammattikorkeakoulussa on tehty aiemmin vuosina 2007–2012 kolme samantyyppistä opinnäytetyötä, joissa on pyritty mahdollistamaan erilaisten kuntoutujien ruoanvalmistusta. Näistä kahdessa opinnäytetöissä ruoanvalmistusta on pohdittu aivoverenkierronhäiriöön sairastuneen näkökulmasta, jolloin opinnäytetöiden tuotoksena on syntynyt valokuvatut reseptit tukemaan ruoanvalmistusta. Myös kolmannessa opinnäytetyössä tuotoksena oli kuvallinen keittokirja, mutta kohderyhmänä henkilöt, joilla ilmenee haasteita toiminnan ohjauksessa. Kaikki kolme opinnäytetyötä olivat työelämälähtöisiä, mikä kertoo aiheen ajankohtaisuudesta ja siitä, että tällaisille ruoanvalmistamista mahdollistaville työvälineille on tarvetta. Ruoanvalmistamisen mahdollistaminen on selvästi merkittävä alue, johon toimintaterapialla pyritään vaikuttamaan.

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymän Seinäjoen keskussairaалassa toimintaterapiayksikössä on käytössä Kokataan kotona – keittokirja, joka on Seinäjoen keskussairaalan työntekijöiden Raija Kontiolan ja Ulriitta Salon kokoama reseptien kokoelma. Keittokirja on julkaistu vuonna 1999 kognitiivista työtettä käsittelevän koulutuksen päätteeksi. Alkuperäiseen keittokirjaan koottiin ruokaohjeiden kirjavasta ja runsaasta tarjonnasta yksinkertaiset perusohjeet Kokataan kotona – keittokirjaan. Perusohjeista tehtiin helposti ymmärrettäviä mm. käyttämällä ymmärrettäviä sanoja ja sanamuotoja sekä selventämällä annostelua ja mittoja. Keittokirjaan valittiin reseptejä, joiden valmistamisessa tarvitsee tavallisia ja taloudellisia raaka-aineita.

Kokataan kotona -keittokirjaa ovat käyttäneet mm. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymän Seinäjoen keskussairaалassa työskentelevät toimintaterapeutit yhdessä kuntoutujien kanssa yksilö-, pari-, ja ryhmäterapioissa. Näistä käyttökokeuksista nousi tarve keittokirjan kehittämiseksi. Kehittämisen lähtökohtana on, että kuntoutuja löytää helposti kirjasta haluamansa ohjeen ja pystyy valmistamaan haluamansa ruoan selkokieliä ohjeita noudattaen. Keittokirjan ohjeet muokataan niin, että ruoanvalmistaminen onnistuu kuntoutujan noudattaessa ohjeita siinä järjestyksessä, kun ne keittokirjassa esitetään.

Keittokirjaa kuntoutujien kanssa käyttäneet Seinäjoen keskussairaalan toimintaterapeutit ovat kokeneet keittokirjan käyttämisen terapatilanteissa haastavaksi, sillä kirja on kuntoutujille esimerkiksi hahmotuksellisesti haastava, kirjan ulkomuoto on vaikea käyttää sekä kirjan reseptit kaipaavat päivitystä nykyaikaan. Keittokirjaa käytetään mm. mielenterveys- ja neurologisten kuntoutujien kanssa. Näillä kuntoutujilla ilmenee usein kognitiivisia haasteita, jotka näkyvät toiminnan ohjauksen, muistin, hahmottamisen ja ongelman ratkaisun vaikeutena. Toinen meistä toimintaterapeutiopiskelijoista oli kolmannessa ammattitaitoa edistävässä harjoittelussa Seinäjoen keskussairaалassa. Harjoittelun aikana keittokirjaa käyttäneet toimintaterapeutit ehdottivat, että tekisimme Kokataan kotona – keittokirjasta uuden ja kehitetyn painoksen opinnäytetyönämme. Opinnäytetyömme on työelämälähtöinen, sillä tarve sen tekemiseen nousee työelämästä.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymän Seinäjoen keskussairaala. Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiriin kuuluu 20 Etelä-Pohjanmaan kuntaa, joissa on asukkaita yhteensä noin 200 000. Sairaanhoitopiirissä on kaksi sairaalaa Seinäjoen keskussairaala ja Ähtärin sairaala. Maakunnassa on myös useita psykiatrisia avohoitoyksiköitä. (Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Yleisesittely.) Teemme yhteistyötä Kuntoutuksen toimintayksikköön kuuluvan Toimintaterapiayksikön kanssa. Toimintaterapiayksikkö tarjoaa toimintaterapian, musiikkiterapian ja ohjaustoiminnan palveluista. (Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Toimintaterapia.)

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoite on kehittää Kokataan kotona – keittokirja Seinäjoen keskussairaalan toimintaterapeuttien ja heidän kuntoutujien käyttöön. Tarkoituksena on, että keittokirjasta tehdään selkeä ja nykyajan tarpeita vastaava versio yksilö-, pari- ja ryhmäterapioihin.

Kokataan kotona – keittokirjaa kuntoutujien kanssa käyttäneet toimintaterapeutit toivoivat ennen keittokirjan kehittämistä, että keittokirjan kehittämällä mahdollistettaisiin eritasoisten kuntoutujien työskenteleminen keittiötoiminnoissa mahdollisimman itsenäisesti tai ohjaajan tukemana. Tavoitteena on, että keittokirja tukee mahdollisimman hyvin sitä käyttäviä kuntoutujia ruoanvalmistamisessa ja siten alentaa kynnystä ruoanvalmistamisen aloittamiseen.

Asetimme seuraavat tutkimuskysymykset ohjaamaan opinnäytetyön tutkimuksellista osuutta:

1. Mitä muutoksia Kokataan kotona – keittokirjaan täytyy tehdä, että sen käyttäminen olisi helpompaa sitä käyttäville kuntoutujille?
2. Mitkä asiat tekevät keittokirjasta hankalan käyttää?

3 KEHITTÄMISTYÖTÄ OHJAAVAT TEORIAT

3.1 Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli

Opinnäytetyömme toiminnallisen osan eli Kokataan kotona – keittokirjan kehittämisen lähtökohtana ja tausta-ajatuksena on Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli (Canadian Model of Occupational Performance and Engagement, CMOP-E). Malli korostaa toimintaan sitoutumisen merkitystä ja nostaa toiminnan aiempaa selvemmin toimintaterapian keskiöön. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 207–208.) Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin mukaan toiminta ja toimintaan sitoutuminen on ihmisen perustarve ja toiminnalla voi olla terapeuttisia vaikutuksia. Jokaisella ihmisellä tulisi olla tasavertaiset mahdollisuudet ja resurssit sitoutua toimintaan, sillä toiminta on tarpeellista elämässä selviytymisen, terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. (Townsend & Polatajko 2007, 20–21.)

Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli on asiakaslähtöinen malli, joka huomioi asiakkaiden erilaisuuden ja erilaiset toimintaympäristöt. Se on ammatillinen malli, joka sopii käytettäväksi erilaisten asiakkaiden kanssa. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 208.) Mallin mukaan toiminnallinen suoriutuminen on ihmisen, ympäristön ja toiminnan toisistaan riippuvaa dynaamista vuorovaikutusta. Toiminta tapahtuu siis yksilön ollessa yhteydessä ympäristöönsä. (Townsend & Polatajko 2007, 23–24.)

Ympäristö on konteksti, jonka tarkoitus on tarjota toiminnallisia mahdollisuuksia. Ympäristöllä voi olla mahdollistava tai rajoittava vaikutus toiminnalliseen suoriutumiseen. Mallissa ympäristö jaetaan fyysiseen (luonto, rakennetut materiaalit), sosiaaliin (ihmisten väliset suhteet, yhteisö, arvot, asenteet, uskomukset), kulttuuriseen (rotu, tiettyjen kulttuurien tavat ja arvot) ja institutionaaliseen (yhteiskunnalliset asiat, yleisesti hyväksytyt tavat ja arvot, talous, lait) ympäristöön. (Townsend & Polatajko 2007, 44–53 ; Hautala ym. 2011, 214–217.)

Kanadalaisessa toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallissa **toiminta** jaetaan itsestä huolehtimiseen, vapaa-aikaan ja tuottavuuteen. Toiminnan ajatellaan myös olevan

ihmisen perustarve ja terveyden osatekijä. Toiminta nähdään yksilöä ja ympäristöä yhdistävänä tekijänä. Toiminnan avulla yksilö voi valita ja kontrolloida, tasapainottaa ja organisoida elämää sekä saada tyytyväisyyden kokemuksia. (Townsend & Polatajko 2007, 23, 40–42 ; Hautala ym. 2011, 212–214.)

Ihminen on Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin mukaan yhtenäisen kokonaisuus, jossa on mukana fyysisuus, kognitiivisuus ja affektiivisuus. Näiden ytimenä on henkisyys, joka on ihmisen omaa tahtoa ja päättäväisyyttä. Ympäristö vaikuttaa tahtoon ja päättäväisyyteen. Henkisyys on ihmisen todellinen itse ja tämän hän pystyy kokemaan toimiessaan. Tämä ajatus pohjaa siihen, että ihmisellä on tarve toimia ja toiminta itsessään antaa yksilöllisen merkityksen elämälle. (Townsend & Polatajko 2007, 59–60 ; Hautala ym. 2011, 211–212.)

3.2 Kanadalainen asiakaslähtöisen mahdollistamisen malli

Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitouttamisen mallin yksi tärkeistä teemoista on asiakaslähtöisyys. Asiakaslähtöisyyttä kuvaa myös Kanadalainen asiakaslähtöisen mahdollistamisen malli (Canadian Model of Client-Centered Enablement, CMCE). Malli korostaa, että toimintaterapeutin ydinosaa on toiminnan mahdollistaminen asiakaslähtöistä lähestymistapaa hyödyntäen. Mallin mukaan asiakaslähtöinen toiminnan mahdollistaminen perustuu toimintaterapeutin mahdollistamisen taitoihin asiakas-terapeutti suhteessa. Asiakaslähtöisen terapiasuhteen tarkoituksena on mahdollistaa yksilöllinen ja sosiaalinen muutos toiminnan, toimintaan sitouttamisen ja sosiaalisten rakenteiden avulla. (Townsend & Polatajko 2007, 109.)

Kanadalaisen asiakaslähtöisen mahdollistamisen mallin mukaan mahdollistamisen taitoja ovat mukauttaminen (adapt), puolesta puhuminen (advocate), valmentaminen (coach), yhteistyön tekeminen (collaborate), konsultointi (consult), koordinoiminen (coordinate), suunnitteleminen ja rakentaminen (design and build), tiedonjakaminen (educate), sitouttaminen (engage) ja erikoistuminen (specialize). (Townsend & Polatajko 2007, 110.) Hyödynnämme Kokataan kotona – keittokirjan

kehittämisessä mahdollistamisen taidoista mukauttamista, konsultoimista, koordinoimista, suunnittelemista ja rakentamista sekä sitouttamista.

Mukauttamisessa (adapt) toimintaterapeutti sovittaa materiaalit ja tehtävät asiakkaan tarpeisiin sekä tarkoin määriteltyn tarkoitukseen tai tilanteeseen nähden sopiviksi. Tällöin toimintaterapeutti soveltaa ja porrastaa toiminnan asiakkaalle niin, että toiminta haastaa asiakkaan saavuttamaan tavoitteet lannistamatta tätä. (Townsend & Polatajko 2007, 116–117 ; Hautala ym. 2011, 219.)

Konsultointi (consult) tarkoittaa, että toimintaterapeutti kuuntelee kaikkien osapuolten erilaiset näkökulmat. Kuultuaan kaikkien osapuolten näkökulmat toimintaterapeutti kertoo hänelle syntyvistä näkökulmista aiheeseen liittyen. Tämä mahdollistaa osapuolten mahdollisuuden tehdä omia valintoja saadun tiedon pohjalta. (Townsend & Polatajko 2007, 118.)

Koordinoinnissa (coordinate) toimintaterapeutti käyttää asiakkaasta tai asiakasryhmästä toiminnallisuuden arvioinnilla saamaansa tietoa koordinoidakseen toimintaa, palveluja ja organisaatioita. Toimintaterapeutti sovittaa yhteen yhdessä asiakkaiden perheiden, työryhmien ja muiden prosessissa mukana olevien kanssa, eri näkökulmia, suunnitelmia, tehtäviä ja asiakirjoja. Tarkoituksena on auttaa ja helpottaa asiakasta työskentelemään kohti yhteistä päämäärää. (Townsend & Polatajko 2007, 121–122.)

Suunnittelussa ja rakentamisessa (design and build) toimintaterapeutti muokkaa ympäristöjä sekä suunnittelee ja toteuttaa ohjelmia ja palveluita (Hautala ym. 2011, 221). Toimintaan **sitoutuminen** (engage) edellyttää, että toimintaterapeutti mahdollistaa asiakkaan osallistumisen terveyttä ylläpitäviin toimintoihin kuten esimerkiksi opiskeluun, työntekoon, ruoan valmistamiseen, asumiseen ja liikkumiseen (Hautala ym. 2011, 221–222).

3.3 Toiminnan mahdollistamisen taitojen käyttäminen kehitystoiminnassa

Mukautamme Kokataan kotona - keittokirjan reseptejä niin, että Seinäjoen keskussairaalan kuntoutujat kykenevät valmistamaan haluamansa reseptin mukaisesti ruokaa. Reseptit olisivat sellaisia, että ne haastavat kuntoutujia, mutta eivät lannista heitä. **Konsultaatioita** on, kun kuuntelemme täsmäryhmähaastattelussa Kokataan kotona – keittokirjaa käyttäneiden Seinäjoen keskussairaalan toimintaterapeuttien näkökulmia keittokirjan kehittämiseen liittyen. Kerromme heille selkokielen kirjoittamisen teoriasta sekä suomalaisesta nykyruoka kulttuurista, ja annamme heille näkökulmaa keittokirjan kehittämiseen niiden pohjalta.

Koordinoimme toimintaamme niin, että saamme tarvittavaa tietoa Seinäjoen keskussairaalan kuntoutujista ja heidän toiminatakyvystä Seinäjoen keskussairaalan toimintaterapeuttien kertomana. Yhteisenä päämääränä meillä on mahdollistaa Seinäjoen keskussairaalan kuntoutujien ruoan valmistaminen. Tähän pyritään kehittämällä Kokataan kotona – keittokirja niin, että keittokirja tukee mahdollisimman hyvin Seinäjoen keskussairaalan kuntoutujia ruoanvalmistamisessa.

Suunnittelemme ja toteutamme Kokataan kotona – keittokirjan kehittämisen, jonka tarkoituksena on mahdollistaa Seinäjoen keskussairaalan kuntoutujien suoriutuminen ruoanvalmistamisesta. Toimintaan **sitouttamisen** taitoa käytämme, kun mahdollistamme Kokataan kotona – keittokirjan kehittämällä Seinäjoen keskussairaalan kuntoutujien osallistumisen terveyttä ylläpitävään toimintaan, ruoanvalmistamiseen.

3.4 Selkokieli

”Selkokieli on suomen kielen muoto, joka on mukautettu sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan yleiskieltä luettavammaksi ja ymmärrettävämmäksi. Se on suunnattu ihmisille, joilla on vaikeuksia lukea tai ymmärtää yleiskieltä.” (Virtanen 2009, 17.)

Selkokieli määritellään rinnastamalla sitä yleiskieleen. Yleiskieli on kieliyhteisön eri ikä- ja ammattiryhmien yhteinen kielimuoto. Muotoasultaan yleiskieli on kirjakielen

normien mukaista, ja se käyttää tunnetuksi tiedettyä sanastoa ja on virkerakenteeltaan yksinkertaista. (Virtanen 2009, 11.)

Suomessa alettiin käyttää sanaa selkokieli 1980-luvun alussa, jolloin julkaistiin myös ensimmäiset selkokirjat. Vuonna 1990 alkoi ilmestyä Selkouutiset-ajankohtaislehti, jonka julkaisemisesta on vastannut alusta alkaen Kehitysvammaliitto. Lehdestä on olemassa myös ruotsinkielinen vastine LL-Bladet. Molemmat lehdet saavat nykyään rahallista tukea Raha-automaattiyhdistykseltä. (Selkokeskus, määritelmä) Selkojulkaisun tunnistettavuutta helpottava ja selkokielisyyden takeena toimiva selkologo on otettu käyttöön 1980-luvun lopulla. Selkokielisille lastenkirjoille suunniteltiin oma värillinen selkologo 1990-luvun lopulla. Selkologon myöntämisestä vastaa Selkokeskuksen neuvottelukunnan yhteydessä toimiva selkokirjatyöryhmä. (Selkokeskus, selkologo)

3.5 Selkokielen tarve ja käyttäjäryhmät

Syyt selkokielen tarpeelle voivat olla monenlaisia ja usein kyseessä voi olla usean syyyn yhteisvaikutus. Selkokielen tarpeen syyt voivat liittyä perimään, sikiö-, ja lapsuusajan kehityshäiriöihin, ikääntymiseen, sairauteen tai kieliympäristön vaikutukseen. (Virtanen 2009, 37.) Selkokielen tarvetta on vaikea kuvailla, koska tarve vaihtelee eri ikäkausien mukaan. Selkokeskuksessa on tehty 2000-luvun alussa arvio, jonka mukaan selkokielen lukijaryhmään kuuluu 4-7 % eli noin 200 000-350 000 suomalaista. Lasten ja nuorten keskuudessa selkokieltä käyttää arvioiden mukaan 4-8 %, työikäisten keskuudessa käyttäjiä on 4-6 % ja yli 65-vuotiaista 10–20 % käyttää selkokieltä. (Virtanen 2009, 23–24.)

Selkokielen käyttäjäryhmiä on vaikea jakaa eri ryhmiin, koska osa käyttäjäryhmistä menee päällekkäin. Valitettavasti on myös muistettava, että aina vain osa käyttäjäryhmästä hyötyy selkokielestä. (Virtanen 2009, 37.) Selkokielen käyttäjäryhmiin kuuluvilla henkilöillä voi olla haasteita hahmottamisessa, tarkkaavaisuudessa tai keskittymisessä kuten esimerkiksi henkilöillä, joilla on todettu ADHD, FASD tai kielellisiä vaikeuksia kuten lukivaikeus, dysfasia. Selkokielestä hyötyvät aivoverenkierron häiri-

öön tai muistisairauteen sairastuneet kuten esimerkiksi AVH, afasia sekä dementia - potilaat. Lisäksi erilaisista autismin kirjoon liittyvistä oppimisvaikeuksista tai kehityksen viivästyemisistä kärsivät voivat käyttää selkokieltä avukseen. Selkokielen käyttäjiin kuuluvat myös suomenkieltä opettelevat maahanmuuttajat, syrjäytyneet ja mielen-terveyskuntoutujat. (Virtanen 2009, 39–40.)

3.6 Selkokielen kirjoitusohjeet

Selkokieli on yksi suomen kielen muoto samalla tavoin kuin yleiskieli. Niinpä selkokielen kirjoittamiseen pätevät lähes samat säännöt kuin yleiskielen kirjoittamiseen. Sen kirjoittamisessa noudatetaan kaikkia suomen kielen oikeinkirjoitussuosituksia. Selkokielen kirjoittaja pyrkii kirjoittamaan niin, että tekstissä on kaikki lukijan tarvitsema tieto ymmärrettynä. Tarkemmat ohjeet selkokielen kirjoittamisesta tarkastelevat **tekstitasoa, sanastotasoa, havainnollisuutta ja rakennetta**. (Virtanen 2009, 68–70.)

Tekstitaso: Kirjoittaessa selkokielistä tekstiä kannattaa kirjoittamisen näkökulmaksi valita lukijan näkökulma, mikä onnistuu esimerkiksi sinä-muotoa käyttämällä. Selkokieliseen tekstiin kannattaa valita kirjoitustyyliksi arkinen ja selittävä tyyli. Tekstin tyylin on kuitenkin kohdattava lukijoiden kanssa. Selkokieltä kirjoittaessa on tärkeää miettiä asioiden esittämisjärjestystä siten, että rakenteesta tulee looginen ja helposti avautuva. (Virtanen 2009, 76–77.)

Kirjoittajan kannattaa koota lista tekstin avainkohdista, ja pohtia niiden avulla tekstin looginen järjestys. Selkokirjoittaja joutuu karsimaan tekstissä olevaa informaation määrää, ja hänen täytyy tätä karsintaa tehdessään miettiä, mitkä kohdat ovat asian informatiivisuuden kannalta tärkeitä. Kirjoittajan täytyy myös varoa, ettei tekstiin synny karsimisen takia aukkoja. Selkokirjoituksissa vältetään viittauksia toisiin kohtiin tekstissä. Tämä tarkoittaa, että kannattaa välttää esimerkiksi vaikeiden ja lukijalle vieraiden sanojen selittämistä saman sivun alalaidassa. Ennemmin tällainen sana kannattaa avata tekstin sisällä, ettei lukijan tarvitse kesken lukemisen kääntää huomioitaan muualle ja palauttaa sitä takaisin. (Virtanen 2009, 78–82.)

Kirjoitusohjeiden **sanastotason** mukaan selkokieltä kirjoittaessaan kannattaa käyttää jokapäiväisiä tuttuja sanoja ja välttää erikoiskielen sanoja ja murre sanoja. Oudompien sanojen käyttö voi olla toisaalta taas hyvä asia, sillä oudot sanat saattavat rikastuttaa lukijan kieltä ja lisätä tekstin ilmaisuvoimaa. Selkokielen kirjoittajan kannattaa käyttää apunaan sanakirjaa, kun hän pohtii jollekin sanalle korvaavaa ja helpommin ymmärrettävää sanaa. (Virtanen 2009, 82–86.)

Suomen kielessä on paljon hyvinkin pitkiä sanoja, kuten esimerkiksi moniosaisia yhdyssanoja. Ne hidastavat ja vaikeuttavat lukemista. Kannattaa kirjoittaessaan pohtia, voiko pitkän sanan korvata lyhyemmällä sanalla. Usein käy kuitenkin niin, että pitkien sanojen käyttöä on mahdoton välttää. Joskus pitkän yhdyssanan voi jakaa luontevasti kahteen tai useampaan sanaan, sen merkityksen kuitenkin muuttumatta. Esimerkiksi sanan toimintaterapeuttiopiskelija saa helpommaksi ilmaisulla toimintaterapian opiskelija tai henkilö, joka opiskelee toimintaterapiaa. Kiertoilmaukset ovat selkokielen käyttäjille vaikeita. (Virtanen 2009, 86–89.)

Tarkkuuteen pyrkivissä tekstilajeissa sanojen toistaminen on tavallista, sillä samasta asiasta pyritään käyttämään aina samaa termiä. Tällaiset tekstit saattavat olla tylsiä ja hakkaavia lukea. Sanojen vaihtelua ei kannata kokonaan lopettaa, mutta uusien sanojen kohdalla kannattaa olla maltillinen. Yleensä kaksi tai kolme ilmaisu samalle asialle riittää. (Virtanen 2009, 90.)

Havainnollisuus on tärkeää huomioida kirjoittaessaan selkokieltä. Käytä asioista konkreettisia ja tarkkoja ilmauksia. Kannattaa kiinnittää ilmaukset paikkaan ja aikaan. Esimerkkejä kannatta viljellä, mutta niiden käyttämisessä on se vaara, että lukija samaistaa ilmiön vain käytettyyn esimerkkiin, eikä osaa yleistää asiaa. (Virtanen 2009, 91–92.)

Selkokielen kirjoittajan on hyvä välttää käyttämästä kielen **vaikeita rakenteita**. Suomenkieli on muoto-opiltaan rikas kieli, sillä yhdellä tavallisella substantiivilla on laskettu olevan jopa 2 000 erilaista muotoa. Tuohon laskentaan on otettu mukaan sanan yksikkö, monikko, sijamuodot, omistusliitteet ja niiden muunnelmät, sanaan liittyvät liitepartikkelit sekä kaikista niistä muodostuvat erilaiset yhdistelmät. Selkokielen käyttäjän on hankalaa poimia kaikkia informaatio tällaisesta monimutkaisesta

sanamuodosta. Näitä vaikeita sanamuotoja kannattaa välttää selkokieltä kirjoittaessa. Esimerkiksi kysymys Menisimmeköhän sinne lainkaan? kannattaa muuttaa muotoon Emme luultavasti mene sinne lainkaan. Harvoin käytettyjä sijamuotoja kannattaa välttää. Vaikeita muotoja voi vältellä kirjoittamalla yleiskieltä, mutta puhekielämäisesti. Myös tekstin muuttaminen passiivista aktiiviin selkeyttää tekstiä. Teksti selkeytyy entisestään, mitä selkeämmin kirjoittaja kuvaa kuka tekee ja mitä. Tarpeettomien kieltomuotojen käyttämistä kannattaa vältellä, jolloin esimerkiksi älä jää asuntoon kannattaa korvata mene välittömästi ulos asunnosta. (Virtanen 2009, 94–96.)

Lause- ja virketasolle annetut kirjoitusohjeet kehottavat selkokielen kirjoittajaa käyttämään lyhyitä lauseita ja virkkeitä. Virkkeen tunnistaa isosta alkukirjaimesta ja virkkeen lopettavasta isosta välimerkistä. Virke sisältää yhden tai useamman lauseen, yleensä virke sisältää keskimäärin kaksi tai kolme lausetta. Virkepituus vaihtelee jonkin verran yleiskielessä, mutta esimerkiksi keskimääräinen virkkeen pituus on lehtitekstissä 14 sanaa. Sama määrä on hyvä myös selkokielen virkkeen pituudeksi, jos sanojen määrä virkkeessä on yli 14 sanaa, kannattaa sen lyhentämistä miettiä. Kirjoittajan kannattaa kertoa vain yksi tärkeä asia lauseessa. Yhden predikaatin eli lauseen pääverbin ympärille rakennetaan sellainen lause, että se käsittelee vain yhtä asiaa sekä muodostaa vain yhden kokonaisuuden. Tietoa ollessa liikaa osa oleellisesta tiedosta saattaa jäädä lukijalta huomaamatta. (Virtanen 2009, 97–98.)

Selkokielen kirjoittajan kannattaa **palata tarkistamaan kirjoittamansa teksti** jonkin ajan kuluttua ja parannella sitä tarpeen mukaan. Kirjoittajan kannattaa tarkistaa, että rakenne on looginen, miettiä onko kaikki yksityiskohdat tarpeellisia sekä onko kirjoituksessa riittävästi tietoa vai toistaako kirjoitus pelkästään itsestäänselvyyksiä. Tekstin ääneen lukeminen on hyvä keino tekstin viimeistelyyn, sillä ääneen lukiessa huomaa helpommin, onko tekstiin jäänyt kankeita kirjakielen ilmaisuja. Tekstin voi antaa myös luettavaksi toiselle selkokielen kirjoittajalle. (Virtanen 2009, 104.)

3.7 Selkokielen julkaisun ulkoasu

Selkojulkaisujen ulkoasua on pohdittu vähemmän kuin niiden ymmärrettävyyttä. On kuitenkin selvää, että huonoilla typografisilla ja taitollisilla ratkaisuilla sekä epäselvillä kuvilla hyväkin selkokielen teksti voi muuttua vaikeaksi ymmärtää. Ulkoasun epäonnistuminen voi saada lukijan kokemaan lukukokemuksen raskaana, ja tämän takia saattaa syntyä jopa torjuntaa julkaisua kohtaan. Ulkoasun merkitys on suuri, sillä selkokielisillä julkaisuilla on erilaisia lukijoita. Toimiva ulkoasu voi esimerkiksi auttaa lukijaa motivoitumaan julkaisun lukemiseen. Lukijoiden näkökyvyssä on myös eroja esimerkiksi ikääntymisestä johtuen, jolloin ulkoasun merkitys lukemisessa on suuri. Parhaimmillaan ulkoasu on sisällön ilmaus, joka herättää lukijoissa myös emootioita. (Virtanen 2009, 119.)

Kirjaintyyppinä kannattaa käyttää tuttuja ja yleisiä kirjaintyyppisiä. Tutkimuksien perusteella normaalilukija hahmottaa leipätekstistä eli kirjoituksen perustekstistä antiikvakirjaimen hieman groteskia kirjaintyyppiä paremmin. Antiikvakirjain tarkoittaa päätteellistä kirjainta kuten esimerkiksi Times ja Palatino. Groteskikirjain tarkoittaa päätteetöntä ja tasapaksua kirjainta kuten esimerkiksi Arial ja Helvetica. Erityisryhmien osalta kirjaintyyppien ymmärrettävyyttä ei ole vielä tutkittu, joten turvallisinta on seurata yleisiä ohjeita kirjaintyyppien valinnasta. Valitessaan kirjaintyyppiä kannattaa huomioida, että kirjaintyyppi ei ole liian kapea, laiha tai muodoltaan epätavallinen, eikä kirjainmuodossa ole liikaa paksuusvaihtelua. Yhteen julkaisuun on hyvä valita rajallisesti eri kirjaintyyppisiä. Liika vaihtelu tuo kirjavuutta, mikä puolestaan lisää sekavuutta, vaikeuttaa lukemista ja antaa julkaisusta ja sen tekijästä epäpätevän vaikutelman. (Virtanen 2009, 119.) Pienaakkoset ovat helppolukuisempia kuin suuraakkoset, sillä suuraakkosilla kirjoitettu teksti vie enemmän tilaa, jolloin lukijan tarvitsee sitä lukiessaan kohdentaa katsettaan useammin. Lisäksi suuraakkosilla kirjoitetut rivit häiritsevät toistensa luettavuutta enemmän kuin pienaakkosilla kirjoitetut rivit. (Teräväinen 2002, 9.)

Kirjainkoko selkojulkaisujen leipätekstissä on 11–16 pistettä, riippuen painotuotteen kohderyhmästä ja muodosta. Kirjoissa kirjainkoko on usein hieman suurempi kuin lehtiteksteissä. **Riviväli** ja rivin pituus ovat aina riippuvaisia toisistaan, sillä toisen

muuttuessa toistakin täytyy korjata. Perusajatus on, että lyhyet rivit eli kapeat palstat vaativat vähemmän riviväliä kuin pitkät rivit. Parhaana **palstan leveytenä** eli rivin pituutena selkokielisissä julkaisuissa pidetään 55–60:tä merkkiä välilyönnit mukaan lukien. (Virtanen 2009, 120–121.) **Teksti ladotaan** yleensä niin, että sen rivit ovat oikeasta reunasta eripituisia. Tämä aiheutuu osittain siitä, että tavujakoja ei käytetä muuten kuin pitkissä yhdyssanoissa, jos sen osat osuvat eririveille. Yksi ajatuskokonaisuus pyritään sisällyttämään yhdelle riville, ja lauseet pyritään jakamaan niin, että mahdollisimman moni lause alkaa rivin alusta. Rivien olisi hyvä kuitenkin olla suunnitteen yhtä pitkiä, sillä muuten teksti saattaa näyttää liian levottomalle. (Teräväinen 2002, 6.)

Kappalevälit on hyvä osoittaa selkeästi, jolloin kappaleiden väliin kannattaa jättää tyhjä rivi ja aloittaa kappaleen ensimmäinen rivi ilman sisennystä. Selkojulkaisussa on tärkeää, että elementtien välinen **hierarkia** on oikea ja helposti havaittavissa. Tämä tarkoittaa, että pääotsikko, väliotsikko, leipäteksti ja kuvateksti erottuvat riittävästi toisistaan. (Virtanen 2009, 123.) **Värien käytössä** on hyvä muistaa, että teksti, joka on painettu mustalla tai tummalla värillä valkoiselle on helpoimmin luettavaa. Väri-listä taustaa käyttäessä kannattaa tarkistaa, että tekstin ja taustan välillä on riittävä kontrasti ero. Vastavärien käyttöä kannattaa välttää, sillä se saattaa aiheuttaa vilinä efektin silmissä lukemisen aikana. (Teräväinen 2002, 13.)

Julkaisun **koko, paperilaatu ja sidonta** vaikuttavat painetun selkojulkaisun luettavuuteen. Paperilaadun on hyvä olla kiilloton, jotta lukiessa siihen ei muodostu häiritseviä heijastumia. Sidonnassa on huomioitava sen kestävyys, sillä huonosti tehty sidonta saattaa purkautua jo ensimmäisen lukemisen jälkeen irtolehtisiksi. Tämän jälkeen lukeminen on huomattavasti haastavampaa, jollei jopa mahdotonta. Julkaisun fyysisillä ominaisuuksilla on myös merkitystä, sillä kirjan ei saisi olla liian painava eikä lehden vaikeasti selattava. (Virtanen 2009, 125.)

Valitessaan **kuvia** selkojulkaisuun tulee kiinnittää huomiota seuraaviin asioihin: valitse vain laadukkaista ja korkeatasoisia kuvia, jotta painojäljestä tulee hyvä, valitse tekstin kanssa yhteneväisiä kuvia, vältä erikoisia ja outoja kuvakulmia, rajaa tai poista

harhaanjohtavat yksityiskohdat sekä tarkastele kuvien suhdetta toisiinsa esimerkiksi kuvien kokoa. (Selkokeskus, selkojulkaisun kuvitus)

3.8 Suomalainen nykyruokakulttuuri

Suomalainen ruokakulttuuri on monipuolinen ja laaja-alainen. Se kertoo suomalaisesta luonnosta, yhteiskunnasta, historiasta ja identiteetistä. Kuitenkaan yhtenäistä näkemystä suomalaisesta ruokakulttuurista ei ole. Ruokakulttuurimme rikkautta on se, että olemme saaneet vaikutteita sekä idästä että lännestä. Suomalainen ruoka on puhdasta pohjoisen luontomme kasvattamaa, ja ruoan valmistamisessa ylimääräinen hienostelu on jätetty pois. Suomalainen vastuullisuus ja järkevyyt näkyvät myös valmistamassamme ruuassa, sillä panostamme ruoan laatuun, terveellisyyteen ja tutkimukseen. (Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuksia 2009, 6-9.)

Nykyään ruokakulttuuri tulkitaan osaksi muuta kulttuuria, sillä ruoka ei ole vain pelkkää ravintoa, vaan ruualla on myös sosiaalisia ja kulttuurisia merkityksiä. Syömiseen liittyvät valinnat ovat ravitsemuksellisten valintojen lisäksi myös symbolisia ja rituaalisia valintoja. Nämä valinnat määrittävät kunkin yksilön suhdetta omaan kulttuuriin ja muihin kulttuureihin. Vuorovaikutuksellisuutta on ruoan ja siihen liittyvien merkitysten jakaminen, mikä järjestää yhteisöjen sosiaalisia suhteita. Yhteiset ruuat lisäävät kulttuurista yhteenkuuluvuutta, vahvistavat identiteettiä ja kantavat kulttuuriperintöä. Yhdessä syöminen on ilonpitoa, joka tuottaa ihmiselle makuelämyksiä ja tarinoita. (Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuksia 2009, 13.)

Ruokakulttuuri elää jatkuvassa muutoksessa, sillä yhteiskunnalliset muutokset vaikuttavat ihmisten ruokatottumuksiin ja – tapoihin. Myös ihmisen luovuus, kekseliäisyys ja kokeilunhalu tuovat ruokakulttuuriin uusia ulottuvuuksia. Vienti, tuonti ja ihmisten matkailu tuovat suomalaiseen ruokakulttuuriin uusia ideoita ja tuulia. Nykyään vanhasta luodaan uutta sekä perinne ja uusi sekoittuvat. (Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuksia 2009, 12.)

Suomen pohjoisesta sijainnista johtuva lyhyt kasvukausi rajoittaa kasvien määrää, joita maassamme voidaan viljellä. Toisaalta Suomessa on jalostettu viileään ja va-

loisaan kesään sopivia kasvilajikkeita. Ehdoton pohjoisen luonnon rikkaus on sen omintakeiset metsämarjat, sienet ja riistakanta. Alueellista erilaisuutta ruokakulttuuriin luo pitkä välimatka maamme pohjoisimpien ja eteläisimpien osien välillä. (Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuksia 2009, 14.)

Suomalaiset ovat siirtyneet ruoan tuottajista ruoan kuluttajiksi teollistumisen ja kaupungistumisen seurauksena. Elintason nousu, yhteiskunnalliset muutokset sekä naisen aseman muutos ja siirtyminen kodin ulkopuoliseen työelämään ovat vaikuttaneet siihen, mitä me nykyisin syömme. Ruokakaupoista on saatavilla laaja valikoima kotimaisia ja ulkomailta tuotuja tuotteita, jotka mahdollistavat sen, että ruokaa ei ole pakko valmistaa alusta loppuun itse. Suurelle joukolle suomalaisista aterioita tarjoavat päivittäin ammattikeittiöt. Kotona itse tekemisen merkitys on hyvinvointiyhteiskunnassa pienentynyt. (Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuksia 2009, 15.)

2000-luvun alussa syömisessämme on, sekä samankaltaisuutta, että eroavaisuutta verrattuna sadan vuoden takaiseen aikaan. Vaikka ruokavaihtoehdot ja – valikoimat ovat lisääntyneet sekä laajentuneet, syömme silti yhä monien pyhimpänä pitämää suomalaista ruokaa ruisleipää. Nykypäivänä syödään myös perinteisiä lihapullia, karjalanpaistia ja – piirakoita, monia kalaruokia ja vehnäpullaa. Näiden perinteisten ruokien valmistukseen käytettävät reseptit poikkeavat kuitenkin perinteisistä resepteistä. Myös se, missä yhteydessä ja tilanteessa perinteistä ruokaa nautitaan, on muuttunut aiempaan verraten. Monista entisaikojen juhlaruuista on tullut nykypäivän arkiruokaa. (Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuksia 2009, 15.)

Esimerkkejä suomalaisen ruokakulttuurin muutoksesta: Yksi suomalaisten perinne ruokalaji mummon naudanlihapullat ovat saaneet rinnalleen mm. kreikkalaisvaikutteisia lampaanlihapullia. Pizza on noussut yhdeksi suomalaisten suosikki ruoaksi. Suomalaisten oli helppo omaksua pizza tutun piirakkakulttuurin jatkoksi. Ensin suomalaiset söivät pizzaa pizzerioissa, ja nykyään suomalaiset tekevät pizzaa arkiruokaseen. Laadukas ja puhdas suomalainen vesijohtovesi on ollut yleinen ruokajuoma suomalaisissa kotitalouksissa jo pitkään. Nykyään erilaisten kivennäisvesien nauttaminen ruokajuomana on yleistynyt. Suomalaiseen ruokaperinteeseen kuuluu keskeisesti maito. Edelleenkin suuriosa suomalaisista käyttää maitoa lähes päivittäin tai

päivittäin, mikä on kansainvälisesti verraten harvinaista. (Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuksia 2009, 24–25.)

4 KEHITTÄMISTOIMINNAN TOTEUTUS

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto opinnäytetyön tekemiseen tutkimuksellisen opinnäytetyön sijaan (Vilka & Airaksinen 2003, 9). Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy toiminnallisuus, teoreettisuus, tutkimuksellisuus ja raportointi. Toiminnallinen opinnäytetyö muodostuu siis toiminnallisesta osasta ja raporttiosasta. Toiminnallinen osuus on ammatillisen taidon, tiedon ja tutkimuksellisen tekemisen näyte. Raportin tarkoituksena on sanallistaa sekä avata tutkittua asiaa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä pyritään käytännön toteutuksen ja teorian yhdistämiseen. Toiminnallisen opinnäytetyön konkreettisenä tuotoksena voi esimerkiksi olla työelämää ohjaava opas tai jonkin tapahtuman järjestäminen oman koulutusalan näkökulmaa hyödyntäen. Toiminnallisen opinnäytetyön lopputuloksena on aina konkreettinen tuotos, joka voi vaihdella opinnäytetyön kohderyhmästä riippuen kirjasta verkkosivuihin. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Toiminnallisen opinnäytetyön tulisi olla käytännönläheinen sekä työelämälähtöinen toteutus, jossa on käytetty sekä tutkimuksellista tietoa että alan tietojen ja taitojen hallintaa riittävällä tasolla. (Vilka & Airaksinen 2003, 10.)

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, sillä työssämme yhdistyy käytännön toteutus, teoria ja tutkimuksellinen osuus. Opinnäytetyömme konkreettisenä tuotoksena on kehitetty versio Kokataan kotona – keittokirjasta, jonka kehittämisessä hyödynnämme Seinäjoen keskussairaalan toimintaterapeuttien käyttäjäkokemuksia sekä valitsemiamme teorioita. Opinnäytetyö on työelämälähtöinen, sillä Kokataan kotona – keittokirjan kehittäminen lähti liikkeelle Seinäjoen keskussairaalan toimintaterapeuttien työelämässä tekemien käytännön havaintojen pohjalta. Näistä havainnoista nousseiden kehittämistarpeiden ja –toiveiden pohjalta lähdimme toteuttamaan opinnäytetyömme toiminnallista osuutta.

Toiminnallisen opinnäytetyöhön liittyy aina raportti, eli teksti. Raportista selviää miksi, mitä ja miten olet tehnyt ja millainen työprosessisi on ollut. Lisäksi se sisältää, millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin olet tullut työsi aikana. Raportista tulisin ilmetä myös, miten olet arvioinut omaa oppimistasi sekä koko prosessiasi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65.) Toiminnallisen osuuden lisäksi kuvaamme tässä raportissa auki miksi ja miten olemme kehittäneet Kokataan kotona – keittokirjaa. Raporttiosasta selviää myös, millaisia työ- ja oppimisprosessimme ovat olleet.

4.2 Tutkimuksellinen kehittämistoiminta

Tutkimuksellinen kehittämistoiminta yhdistää tutkimuksellisen lähestymistavan ja konkreettisen kehittämistoiminnan (Toikko & Rantanen 2009, 19). Siirtyminen luotettavan tiedon tavoittelusta kohti käyttökelpoisen tiedon tuottamista on tutkimuksellisen kehittämistoiminnan peruslähtökohta (Toikko & Rantanen 2009, 155). Kehittämistoiminnassa tavoitteena on jonkin tuotteen, palvelun tai organisaation kehittäminen. Kehittämistoiminnassa keskeistä on tiedon käyttökelpoisuus. (Toikko & Rantanen 2009, 155–156.)

Toiminnan ongelmat, nykyinen tilanne tai näkymä jostain tulevasta voivat olla kehitystoiminnan lähtökohtia. Kehitystoiminnalla voidaan tavoitella joko muutosta työnteontavassa tai menetelmissä. Lisäksi muutosta voidaan hakea myös rakenteisiin ja prosesseihin. Tällöin kehitystoiminnalla pyritään vaikuttamaan yksittäisiin työntekijöihin ja heidän ammatilliseen osaamiseensa. Kehitystoiminnalla voidaan tarkoittaa myös tuotekehitystä. (Toikko & Rantanen 2009, 16.)

Kehittäminen määritellään konkreettisena toimintana, jonka päämäärä on jonkin selkeästi määritellyn tavoitteen saavuttaminen (Toikko & Rantanen 2009, 14). Kehittämisellä tavoitellaan erilaisien toimintatapojen- tai rakenteiden muuttamista parempaan tai tehokkaampaan suuntaan (Toikko & Rantanen 2009, 16).

4.3 Kehittämisprosessi

Tutkimuksellinen kehittämistoiminta sisältää **kehittämisprosessin**, johon kuuluu viisi erilaista tehtävää. Nämä viisi kehittämispöcessin tehtävää ovat perustelu, organisointi, toteutus, levittäminen sekä arviointi. (Toikko & Rantanen 2009, 56.)

Kehittämisprosessin ensimmäiseen tehtävään kuuluvat **perustelut**. Perusteluissa otetaan kantaa siihen, mitä ja miksi kehitetään. Kehittämistoiminnan toteuttamisen kannalta on todella tärkeää, että tavoite voidaan perustella konkreettisesti. Kehittäminen edellyttää aina perusteluita, ja on tärkeää, että toiminnan lähtökohdat on määritelty alusta alkaen tarkasti. (Toikko & Rantanen 2009, 56–57.) Tekemämme kehittämistyön tavoite on kehittää Kokataan kotona – keittokirja Seinäjoen keskussairaalan toimintaterapeuttien ja heidän kuntoutujien käyttöön yksilö-, pari- ja ryhmäterapioihin. Keittokirjaa kuntoutujien kanssa käyttäneet Seinäjoen keskussairaalan toimintaterapeutit ovat kokeneet keittokirjan käyttämisen terapiatilanteissa haastavaksi, sillä kirja on kuntoutujille mm. hahmotuksellisesti haastava, kirjan ulkomuoto on vaikea käyttää sekä kirjan reseptit kaipaavat päivitystä nykyaikaan.

Kehittämisprosessin toinen tehtävä on **toiminnan organisointi**. Organisoinnilla kehittämistoiminnassa tarkoitetaan käytännön toteutuksen valmistelua ja suunnittelua. Se sisältää tiedon siitä, kuka tekee, mitä ja millaisilla resursseilla. (Toikko & Rantanen 2009, 56.) Organisointi perustuu tavoitteen asettelun hyväksyntään sekä virallistamiseen. Virallisen luonteen kehittämiselle aikaan saa, kun sen tavoite saa rahoittajan tai organisaation johdon hyväksynnän. Kehittämistoiminta voi edellyttää yhteistyötahojen informointia tai työyhteisön yhteistä käsittelyä. Osa kehittämispöcessin organisointia on toimijoiden määrittelemine. Kehittämisprosessin toimijat voivat olla esimerkiksi jonkin virallisen organisaation jäseniä tai epävirallisempia tahoja. (Toikko & Rantanen 2009, 58.) Kehittämistyön tekeminen tapahtui pääasiallisesti meidän kahden toimintaterapeuttiopiskelijan opinnäytetyön osana. Meillä oli käytettävissä kehittämistyön tekemiseen noin 30 opintopistettä eli 810 tuntia työpanosta. Teimme yhteistyötä Seinäjoen keskussairaalan toimintaterapeuttien kanssa, ja heidän työpanoksenaan oli kertoa meille Kokataan kotona – keittokirjan käyttäjäkokemuksia sekä toiveita keittokirjan kehittämiseen liittyen. Meidän tehtävänä oli tehdä Koka-

taan kotona – keittokirjan konkreettinen kehittäminen. Kehittämistyöllemme oli virallinen hyväksyntä Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymän hallitukselta, joka myönsi luvan opinnäytetyön tekemiselle heille tehdyn virallisen lupahakemuksen ja informoinnin jälkeen.

Kehittämisen prosessin kolmantena vaiheena pidetään **varsinaista kehittävää toimintaa** (Toikko & Rantanen 2009, 56–57). Kehittämistoiminnan varsinainen toiminta sekä toteutus muodostuvat ideoinnista, kokeilusta sekä mallintamisesta. Yleisesti ideointi aloitetaan jo kehittämisen prosessin perustelu ja organisoimisen yhteydessä, mutta sitä tarkennetaan sekä laajennetaan toteutuksen yhteydessä. (Toikko & Rantanen 2009, 59.) Kehittämistoiminnassa joudutaan usein rajaamaan toteutusta, koska kaikkea ei voida toteuttaa. Usein esteenä ovat resurssit (Toikko & Rantanen 2009, 60). Aloitimme Kokataan kotona – keittokirjan kehittämisen perehtymällä aihealueisiin, joita voisimme hyödyntää kirjan kehittämisessä. Aihealueiden pohjalta lähdimme ideimaan toteutustapaa ja erilaisia vaihtoehtoja toteutukseen. Käytimme myös ideoinnissa apuna Seinäjoen keskussairaalan toimintaterapeuttien sekä opinnäytetyön ohjaajamme antamia ideoita mahdollisesta toteutuksesta. Ideoimisen päätteeksi rajasimme toteutuksen sopivaksi käytettävissä oleviin resursseihin nähden. Päätimme käyttää Seinäjoen keskussairaalan toimintaterapeuttien käyttäjäkokemuksien koaamiseen täsmäryhmähaastattelua aiemmin suunnitelmassa olleen kyselylomakkeen sijasta. Rajasimme teorian selkokielen kirjoittamisen teoriaan ja tietoon suomalaisesta nykyruokakulttuurista. Lisäksi kehittämistyön lähtökohtana olivat perusajatukset Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallista sekä Kanadalaisen asiakaslähtöisen mahdollistamisen mallista.

Kehittämistoiminnan arvioinnin tehtävänä on suunnata kehittämistoiminnan prosessia. Arvioinnissa puntaroidaan kehittämisen perusteluja, organisoimista sekä toteutusta. Näin ollen tuodaan näkyviin kehittämisen prosessin onnistumiset, epäonnistumiset, erilaiset oppimisprosessit sekä erilaiset näkökulmat. Lisäksi arvioinnin avulla tuotetaan tietoa kehitettävästä asiasta. Arvioinnin avulla voidaan yksinkertaisesti analysoida, onko kehittämisessä asetetut tavoitteet saavutettu vai ei. (Toikko & Rantanen 2009, 61.) Olemme arvioineet kehittämisen prosessin etenemistä koko kehittämisen prosessin ajan. Tämän arvioinnin perusteella olemme suunnanneet kehittämisen prosessia

eteenpäin. Olemme mielestämme onnistuneet saavuttamaan kehittämisprosessille asetetut tavoitteet. Epäonnistuimme hieman kehittämisprosessin aikatauluttamisessa, sillä emme pysyneet aivan ennalta suunnitellussa aikataulussa. Aikataulumuutos ei kuitenkaan ollut suuri. Kehittämistyön edistymistä ovat arvioineet myös Seinäjoen keskussairaalan toimintaterapeutit, jotka ovat antaneet meille palautetta ja kommentteja kehittämissuuntaamiseksi.

Viidennellä eli viimeisellä kehittämiseen liittyvällä tehtävällä pyritään **uusien tuotteiden tai palveluiden levittämiseen** (Toikko & Rantanen 2009, 56–57). Kehitettävän tuotteen tai työmenetelmän levittämistä voidaan edistää tuotteistamisen avulla (Toikko & Rantanen 2009, 62). Kehitetyn Kokataan kotona – keittokirjan tuotteistamisesta ja levittämisestä vastaa Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymän Seinäjoen keskussairaala, sillä luovutamme kehittämissuunnitelman heille sen valmistumisen päätteeksi.

5 KEHITTÄMISTYÖN TUTKIMUKSELLINEN OSUUS JA TULOKSET

5.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan toteuttaa laadullista tutkimusmenetelmää silloin, kun tavoitteena on ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen. Laadullinen tutkimusmenetelmä on hyödyllinen tilanteissa, joissa yritetään selvittää ja sitä kautta toteuttaa kohderyhmän näkemyksiin perustuva idea. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63–64.) Käytämme laadullista tutkimusmenetelmää opinnäytetyömme toiminnallisessa osassa selvittääksemme Seinäjoen keskussairaalan toimintaterapeuttien näkemyksiä Kokataan kotona – keittokirjasta ja keittokirjan käyttämisestä keskussairaalan kuntoutujien kanssa.

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen lähtökohta on todellisen elämän kuvaaminen. Laadullisessa tutkimuksessa kohde tutkitaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 161.) Laadullisen tutkimuksen kokonaisvaltaisuudella tarkoitetaan sitä, että tiedonhankinta ja aineisto hankitaan luonnollisista ja todellisista tilan-

teista. Aineiston kokoamisessa suositellaan, että tiedonkeruun kohteena olisi ihminen. Tutkija luottaa tiedonkeruussaan omiin havaintoihin ja keskusteluihin asiakkaiden kanssa enemmän kuin erilaisilla mittausvälineillä saataviin tietoihin. Asiakastilanteissa tutkija voi käyttää apunaan erilaisia lomakkeita sekä testejä. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.)

Laadullisessa tutkimuksessa on yleistä, että tutkittava ryhmä valitaan tarkoituksenmukaisesti eikä satunnaisotoksella. Tutkimukselle on ominaista, että tutkimussuunnitelma voi muokkautua vielä tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.) Laadullisessa tutkimusmenetelmässä tiedon kerääminen voidaan toteuttaa joko yksilö- tai ryhmähaastatteluna. Ryhmähaastattelu on toimiva ratkaisu, jos tietoa halutaan kerätä tietyn ammattiryhmän henkilöiltä. Toiminnallisissa opinnäytetyöissä tiedoksi riittää usein niin sanottu suuntaa antava tieto, jonka takia haastatteluiden puhtaaksi kirjoittaminen nauhalta ei ole yhtä täsmällistä kuin tutkimuksellisissa opinnäytetyöissä. (Vilka & Airaksinen 2003, 63–64.) Hyödynämme opinnäytetyössämme täsmäryhmähaastattelua, sillä sen avulla selvitämme Seinäjoen keskussairaalan toimintaterapeuttien näkemyksiä Kokataan kotona – keittokirjasta ja sen käyttämisestä kuntoutuksen kanssa.

5.2 Ryhmähaastattelu

Ryhmähaastattelu on vapaamuotoinen keskustelutilanne, jossa osanottajat keskustelvat annetusta aiheesta melko spontaanisti. Ryhmäläiset tuovat esille huomioita ja tuottavat monipuolista tietoa tutkittavasta asiasta. Haastattelija puhuu useille haastateltaville yhtä aikaa ryhmähaastattelun aikana, mutta hän saattaa esittää myös kysymyksiä ryhmän yksittäisille jäsenille. Ryhmähaastattelun avulla voidaan pyrkiä saamaan selville erilaisia mielipiteitä ja vastauksia. Pari- ja täsmäryhmähaastattelu (focus group interview) ovat ryhmähaastattelun alalajeja. Parihaastattelua voidaan käyttää mm. perhetutkimuksissa. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 61.)

Ryhmähaastattelun ehdoton hyöty on, että sen avulla saadaan nopeasti ja samanaikaisesti tietoa usealta vastaajalta. Sen toteuttaminen on edullisempaa kuin tehdä

sama määrä haastatteluja yksilöhaastatteluina. Ryhmähaastattelun toteuttamisessa on haastavaa, että kaikki kutsutut pääsevät tulemaan paikalle yhtä aikaa. Oman haasteensa aikaan saa ryhmän keskinäinen dynamiikka ja valtahierarkia, jotka vaikuttavat siihen, kuka puhuu ryhmässä. Esimerkiksi dominoivien henkilöiden mukana oleminen ryhmässä saattaa vaikuttaa muiden osallistumiseen. Tavallisesti ryhmähaastattelu tallennetaan, mikä helpottaa ryhmäkeskustelun purkamista ja analyysin tekemistä. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 63.)

5.3 Täsmäryhmähaastattelu

Täsmäryhmähaastattelu on erityisen paljon käytetty menetelmä. Täsmäryhmähaastatteluun valitaan kuudesta kahdeksaan henkilöä, jotka ovat jonkin alan asiantuntijoita tai henkilöitä joiden mielipiteillä tai asenteilla on vaikutusta tarkasteltavaan asiaan. Ryhmälle määritellään tarkka tavoite, joka on kaikkien ryhmäläisten tiedossa. Täsmäryhmähaastattelua johtaa puheenjohtaja, jonka tarkoituksena on selvittää ryhmälle, mikä on ryhmäistunnon tarkoitus ja helpottaa ideoiden vaihtoa. Hän myös pyrkii saamaan aikaan vapaata keskustelua ja rohkaisemaan kaikki osallistumaan keskusteluun. Puheenjohtaja vastaa keskustelun etenemisestä temasta toiseen, mutta hän ei saa johdatella keskustelua omilla mielipiteillään. Puheenjohtaja kannattaa valita täsmäryhmän organisaation ulkopuolelta. Täsmäryhmähaastattelu kestää yleensä keksimäärin 45–60 minuuttia, ja tunnelma pyritään saamaan rennoksi ja miellyttäväksi. Täsmäryhmähaastatteluita käytetään apuna, kun kehitellään uusia ideoita, paljastetaan kuluttajien asenteita tai tarpeita ja kehitetään uusia palveluita. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 62.)

Aineistoa kerätessä olisi hyvä miettiä tarkasti, millä tavoin materiaali analysoidaan. Suositeltavaa olisi, että aineistoa analysoidaan jo sitä kerätessä. Laadullisen analyysin pääpiirteiksi voidaan määritellä, että analyysin tekeminen alkaa jo haastattelutilanteessa. Tutkijan itse tehdessä haastattelua, hän voi samalla tehdä havaintoja usein toistuvista asioista, niiden toistuvuuden tai jakautumisen perusteella. Haastattelua tehdessään hän voi kerätä lisää aineistoa tarkastaakseen ajatuksiaan. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 136.)

Haastatteluaineiston ollessa tallennetussa muodossa tutkijalla on kaksi vaihtoehtoa aineiston purkamiseen. Hän voi litteroida aineiston eli puhtaaksi kirjoittaa koko aineiston tai osan siitä teemoittain. Toinen vaihtoehto on päätelmien ja teemojen koodaaminen suoraan tallennetusta aineistosta. Aineistoa ei näin ollen kirjoiteta ollenkaan tekstiksi. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 138.) Täsmäryhmähaastattelun paras analysoija ja purkaja on haastattelun tehnyt henkilö, koska hän tuntee aineiston hyvin. Hän pystyy tunnistamaan haastattelun aineistosta tärkeät teema-alueet. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 142.)

5.4 Täsmäryhmähaastattelun toteutus

Käytimme täsmäryhmähaastattelua opinnäytetyössämme selvittääksemme Kokataan kotona – keittokirjaa käyttäneiden toimintaterapeuttien käyttäjäkokemuksia. Tarkoituksena oli pohtia yhdessä toimintaterapeuttien kanssa keittokirjan toimivuutta heidän tarpeisiinsa nähden. Tavoitteenamme oli haastattelun avulla saada aikaan keskustelua ja ideoita keittokirjan tarvitsemista muutoksista sekä saada vastaukset tutkimuskysymyksiin.

Toteutimme täsmäryhmähaastattelun kuudelle Seinäjoen keskussairaalassa työskentelevälle toimintaterapeutille. Täsmäryhmähaastatteluun osallistuneet toimintaterapeutit työskentelevät aikuisneurologian ja psykiatrian kuntoutusosastoilla, nuorisopsykiatrian ja akuuttipsykiatrian osastoilla. Heistä jokainen käyttää Kokataan kotona – keittokirjaa keskimäärin kaksi kertaa viikossa joko yksilö-, pari- tai ryhmäterapioissa. Täsmäryhmähaastattelu toteutettiin Seinäjoen keskussairaalassa toukokuussa 2012. Haastatteluun kului aikaa noin 2 tuntia, ja se nauhoitettiin kokonaisuudessaan. Täsmäryhmähaastattelu eteni ennen haastattelua määriteltyjen teemojen ja kysymysten johdattamana. (LIITE 1.) Kysymysten tarkoitus oli saada aikaan vapaata keskustelua teemoittain sekä auttaa saamaan vastaukset asettamiimme tutkimuskysymyksiin. Toimimme haastattelutilanteissa puheenjohtajina, ja pyrimme tarpeen mukaan tekemään lisäkysymyksiä ja tarkennuksia sekä huolehtimaan haastattelun etenemisestä.

Analysoimme aineistoa jo täsmäryhmähaastattelun aikana sekä haastattelun jälkeen nauhoitetusta tallenteesta. Emme käyttäneet aineiston purkamiseen litterointia, vaan kirjasimme ylös teemoista esille nousseet, usein toistuneet asiat sekä teimme esille nousseista asioista päätelmiä.

5.5 Täsmäryhmähaastattelun analysointi ja tulokset

5.5.1 Käyttötarkoitus

Toimintaterapeutit kertoivat käyttävänsä Kokataan kotona -keittokirjaa kukin noin 2 kertaa viikossa, mutta keittokirjan käyttäminen on vähentynyt verrattuna aiempaan. Toimintaterapeutit kertoivat kokeneensa, että keittokirjan reseptit eivät ole vastanneet kuntoutujien tarpeita, jolloin reseptejä on otettu muista keittokirjoista. Keittokirjaa käytetään yksilö-, pari- ja ryhmätoimintaterapioissa. Toimintaterapeutit käyttävät keittokirjaa neurologisten ja mielenterveyskuntoutujien kanssa, joiden ikäkauma saattaa olla hyvinkin suuri. Näiden kuntoutujien joukosta on vaikeaa nimetä yhtä tai muutamaa tarkkaa toimintakyvyn haastetta. Ajoittain kuntoutujien vaihtuvuus osastoilla on suuri, jolloin myös toimintaterapiaa saavien kuntoutujien toimintakyvyssä on eroja. Tämä luo oman haasteensa keittokirjan käyttämiselle, sillä kuntoutujien avuntarve vaihtelee paljon. Toimintaterapeutit ovat kokeneet hyväksi, että yhdestä reseptistä valmistuu annos neljälle henkilölle, sillä tästä koosta on helppo muokata reseptiä tarvittavan kokoiseksi. Ruokaa valmistetaan vaihtelevasti yksilö- ja ryhmäterapioissa kahdesta kahdeksalle henkilölle, jolloin keittokirjassa olevien reseptien annosmäärä on mahdotonta tehdä joka tilanteeseen sopivaksi. Aiempaa versiota keittokirjasta on annettu ja myyty kuntoutujille kotiin käytettäväksi.

5.5.2 Ulkoasu

Toimintaterapeuttien mukaan nykyisen keittokirjan koko on ollut hankala käyttää, koska se on ollut liian iso. He toivoivat uudeksi kooksi entisen A4:jän tilalle A5:sen. Kirjasinkoon he toivoivat oleva riittävän suuri, jotta heikkonäköisemmätkin kuntoutu-

jat saavat siitä selvän. He kokevat, että keskussairaalan käyttöön tulevan kirjan si-
donnan olisi hyvä olla sellainen, että se mahdollistaa yksittäisten reseptisivujen irrot-
tamisen ruoan valmistuksen ajaksi. Mahdollisesti kuntoutujien omaan käyttöön tar-
koitettu versio voisi olla tavallisesti sidottu kirja. Toimintaterapeuttien mielestä erilli-
sen tarvike- ja ainesluettelon tekeminen reseptiin yhteyteen ei ole tarpeellista, sillä
se saattaa tehdä reseptisivusta sekavan ja vaikeasti seurattavan sekä hankaloittaa
ruoan valmistuksen aloittamista ja siihen motivoitumista. Neurologisille kuntoutujille
suuri apu olisi hyvin tarkkaan vaiheistetusta ja kuvallisesta reseptistä. Keittokirjan
käyttämisen helpottamiseksi olisi hyvä järjestää reseptit selkeästi teemoittain ja teh-
dä kirjaan hyvä sisällysluettelo.

5.5.3 Keittokirjan sisältö

Toimintaterapeutit toivoivat keittokirjaan lisää reseptejä mm. pasta- ja spagettiruuis-
ta, tortilloista ja tacoista, sosekeitoista, kasvisruuista, nykyaikaisista salaateista, wok-
kiruuista sekä erilaisista grillattavista ruuista. He nimenomaan toivoivat kirjan resep-
tien päivittämistä tämän hetkistä suomalaista ruokakulttuuria vastaaviksi, ja näin
ollen kuntoutujille mielekkäiksi valmistaa. Toimintaterapeutit kertoivat myös konk-
reettisesti, mitä reseptejä he eivät ole keittokirjasta käyttäneet.

Keittokirjasta jätetään ne ruokaohjeet pois, joita toimintaterapeutit eivät olleet kun-
toutujiensa kanssa käyttäneet. Keittokirjaan etsitään helppoja ja yksinkertaisia ohjei-
ta edellä mainittujen toiveiden mukaisesti.

6 KEHITTÄMISTOIMINNAN TOTEUTUS

6.1 Tutkimuksellisen osuuden johtopäätökset ja tehdyt ratkaisut

Tutkimustulosten perusteella annoskooksi Kokataan kotona - keittokirjaan valittiin
sama annoskoko kuin alkuperäisessä keittokirjassa eli annos neljälle henkilölle. Tämä
on keskimääräinen ruokailijoiden määrä toimintaterapian keittiötoiminnoissa. Tästä

annosten muokkaaminen ruokailijamäärästä riippuen suuremmaksi ja pienemmäksi on tarvittaessa helpompaa. Keittokirjan käytettävyyttä pyritään lisäämään valitsemalla keittokirjaan uusia nykyaikaisia ruokaohjeita.

Päivitetyn keittokirjan koko tulee olemaan A4:n sijasta A5, jolloin sen käsittelemisen on helpompaa. Kirjasin koko on 12 pistettä, mikä on määritelty myös selkokielen kirjoittamisen ohjeistuksessa. 12 pistettä on hyvä kirjasin koko leipätekstille, jolloin otsikoiden ym. korostustekstien käyttöön jää muut kirjasin koot. Seinäjoen keskussairaalan käyttöön tulee kansioon koottu kirjaversio, jonka sivut ovat irrotettavia ja laminoituja. Tämä mahdollistaa yksittäisen ruokaohjeen irrottamisen ruoanvalmistamisen ajaksi ja laminoinnilla varmistetaan sivujen pysyminen hyväkuntoisina. Kuntoutujiille kotikäyttöön keittokirjasta sidotaan tavallinen kirja, jossa on tukevammat kansilehdet.

Ruokaohjeiden alkuun ei tehdä tarvike- tai ruoka-ainelistaa ohjeessa tarvittavista asioista, ettei se luo kuntoutujille liikaa paineita ruoanvalmistamisen aloittamiseen. Jokainen keittokirjan ruokaohje pyritään vaiheistamaan ja porrastamaan riittävän tarkasti, jotta se helpottaa ja tukee kuntoutujien etenemistä ruoanvalmistamisessa. Kuvien vaiheistettuja ruokaohjeita keittokirjaan ei tule, sillä niiden tekemiseen meidän resurssit eivät tämän opinnäytetyön puitteissa riittäneet. Reseptit järjestetään keittokirjaan teemoittain mm. liha, kana, kala ja kasvisruokiin. Kirjaan tehdään selkeä ja aakkosellinen sisällysluettelo.

6.2 Keittokirjan muokkaaminen selkokielelle

Kokataan kotona – keittokirjan kaikki ruokaohjeet kirjoitettiin sinä-muotoon. Kirjoitustyyliseksi valittiin arkinen ja selittävä tyyli. Asiat pyrittiin esittämään, toiminta porrastamaan ja vaiheistamaan niin, että niiden järjestys on looginen ja se tukee mahdollisimman hyvin kuntoutujien etenemistä ruoanvalmistamisessa. Ruokaohjeista pyrittiin karsimaan pois kaikki ylimääräisen informaatio ja säästämään vain kaiken tärkeän.

Kokataan kotona – keittokirjan reseptejä kirjoittaessa pyrittiin käyttämään jokapäiväisiä tuttuja sanoja sekä pyrittiin varomaan erikoiskielen sanoja sekä murre sanoja. Pitkät ja moniosaiset yhdyssanat yritettiin korvata mahdollisuuksien mukaan lyhyemmällä sanoilla tai kiertoilmauksilla. Samasta asiasta pyrittiin käyttämään aina samaa termiä.

Keittokirjassa käytettiin jonkin verran esimerkkejä tai vinkkejä lyhentämään yhden reseptin mittaa sekä vähentämään keittokirjan reseptien määrää, mutta niiden liiallista käyttöä varottiin. Tekstissä käytettiin vain yksinkertaisia sanamuotoja, joita Kokataan kotona – keittokirjassa oli käytetty jo aiemmin tehdyssä versiossa. Keittokirjan tekstistä on helposti nähtävissä, kenen ja mitä tulee tehdä. Kieltoisuuden käyttöä vältettiin, ja sen sijaan pyrittiin tuomaan selkeästi esille, mitä seuraavaksi tulee tehdä. Reseptejä kirjoitettaessa käytettiin lyhyitä lauseita ja virkkeitä sekä pyrittiin kertomaan vain yksi tärkeä asia yhdessä lauseessa. Keittokirjan reseptejä luettiin läpi jonkin ajan kuluttua niiden kirjoittamisesta, ja tekstiä muokattiin paremmaksi.

Kehitettyyn Kokataan kotona – keittokirjaan valittiin kaikkien tekstien kirjasintyypiksi Times New Roman, joka on päätteellinen kirjain ja tutkimuksien mukaan helppo hahmottaa. Kirjaintyyppi pidettiin kaikissa tekstin osioissa samana, ettei tekstistä tule liian kirjavaa ja sen takia sekavaa. Leipätekstissä ja alaotsikoissa käytettiin pienaakkosia, jotka ovat suuraakkosia helppolukuisempia. Suuraakkosia käytettiin isoissa otsikoissa, jotka jakoivat keittokirjan teema-alueisiin mm. liharuuat, kanaruuat jne.

Kirjainkooksi Kokataan kotona – keittokirjaan valittiin leipätekstiin 12 pistettä, alaotsikoihin 13 pistettä ja yläotsikoihin, jotka kirjoitettiin suuraakkosin 16 pistettä. Keittokirjan tekstin rivinväliksi valittiin 1, sillä palstan leveys oli kapea. Palstan leveytenä on kehitetyssä keittokirjassa 55–60:tä merkkiä, sillä paperin koko A5, valittu kirjaintyyppi ja kirjain koko mahdollistivat yhden palstan käytön yhdellä sivulla, jonka pituus oli 55–60:tä merkkiä. Teksti ladottiin keittokirjaan niin, että teksti oli tasareunainen vasemmasta reunasta ja eripituinen oikeasta reunasta. Sanojen tavutus ei ollut käytössä, vaan yksi asiakokonaisuus pyrittiin kirjaamaan yhdelle riville, ja lause pyrittiin aloittamaan aina rivin alusta. Kappalevälejä keittokirjassa käytettiin korostamaan tehtävien vaiheistusta. Kappalevälejä käytettiin kuitenkin harkiten sillä tarkoitus oli

mahduttaa yksi ruokaohje yhdelle sivulle, mikä helpottaa ruokaohjeen seuraamista. Tekstien välinen hierarkia on pyritty tuomaan selkeästi esille käyttämällä otsikoiden ja leipätekstin välillä eri kirjasinkokoa, suur- ja pienaakkosia sekä kursivointia. Värien käytössä on huomioitu mahdollisimman suuri kontrasti taustan ja tekstin välille, sillä taustaksi valittiin valkoinen ja teksti on musta. Värejä käytettiin harkitusti, sillä toimeksiantaja toivoin, ette kirjasta tulisi liian suuri kustannuksiltaan värien käytön seurauksena.

Kokataan kotona – keittokirjan kokoa pohdittiin yhdessä toimintaterapeutin kanssa täsmäryhmähaastattelussa, ja heidän käyttökokemuksien mukaan kirjan kooksi sopii parhaiten paperiarkin A5 kokoinen kirja. Kirjan sidontaan ja paperilaatuun pohdittiin myös vaihtoehtoja täsmäryhmähaastattelussa, sillä toiveena toimintaterapeuteilla oli, että he saisivat keittokirjasta itselleen oman version ja kuntoutujille kotiin annettavaksi toisen version. Toimintaterapeuttien käyttöön tulevan kirjan sivut olisivat irrotettavia ja laminoituja. Kuntoutujille kotiin annettava keittokirja olisi tavallisesti sidottu paksukantinen kirja. Yhdessä toimintaterapeuttien kanssa päädyttiin kuvien vähäiseen käyttämiseen kustannussyistä, mutta keittokirjan kanteen valittiin laadukas ja hyvätasoinen kuva, joka sopi hyvin kirjan sisältöön.

6.3 Suomalaisen nykyruokakulttuurin huomioiminen

Kokataan kotona – keittokirjaa kehittämisessä olemme pyrkineet säilyttämään niiden ruokien perinneresepit, joita suomalaiset nykypäivänä valmistavat. Tällaisia ohjeita ovat olleet mm. ruskea kastike, karjalanpaisti ja perinteiset keittoruuat. Olemme tuoneet keittokirjaan uusia reseptejä ja modernisoineet muutamia jo kirjassa olleita reseptejä. Keittokirjaan on mm. uusina resepteinä tuotu erilaiset sosekeitot, smootit, pirtelöt, tacot ja tortillat. Keittokirjassa aiemmin mukana olleen pizzan reseptin modernisoimme niin, että keittokirjassa on perinteinen pizzapohjan ohje sekä uudempi pikapizzan ohje. Kehitettyssä keittokirjassa on myös kerrottu enemmän vaihtoehtoja täytteistä, joita pizzan päälle voi lisätä. Myös lämpimien leipien ohjeesta tehtiin modernimpi versio. Keittokirjasta jätettiin pois sellaiset reseptit, joita Seinäjoen keskussairaalan toimintaterapeutit eivät olleet enää käyttäneet kuntoutujien kanssa.

Tällaisia pois jätettyjä reseptejä olivat mm. kesäkeiton ohje, hernekeitto, kaalikeitto ja nakkivuoka.

6.4 Esimerkki Kokataan kotona – keittokirjan reseptin muokkaamisesta

Alla oleva esimerkki jauhelihakastikkeen reseptin muokkaamisesta avaa näkyväksi niitä muutoksia, joita yhden reseptin kohdalla on tehty täsmäryhmähaastattelun analyysin ja selkokielen kirjoittamisen ohjeistuksen mukaan. Alkuperäisessä reseptissä otsikko oli kirjoitettu suuraakkosin, ne muutettiin pien aakkosiksi selkokielen kirjoittamisen ohjeiden mukaisesti.

Alkuperäisessä reseptissä olevaa ruoka-ainetaulukkoa on muokattu Seinäjoen keskussairaalassa työskentelevien toimintaterapeuttien täsmäryhmähaastattelussa esille tuomien parannusehdotusten mukaan. Taulukosta on poistettu annosmäärä (annos 4:lle), sillä se kerrotaan keittokirjan alussa Keittokirjan käyttäjälle – osiossa. Taulukon reunukset on muutettu mustista vaalean harmaiksi, jotta taulukon sisällä oleva teksti korostuu paremmin, ja taulukon reunukset helpottavat tekstin seuraamista ja rivillä pysymistä. Alkuperäisen reseptin taulukossa ruoka-aine oli kirjoitettu taulukon vasempaan sarakkeeseen ja ruoka-ainemäärä oli oikean puoleisessa sarakkeessa. Ne käännettiin toisinpäin niin, että ruoka-ainemäärä tuli vasempaan sarakkeeseen ja ruoka-aine oikeaan sarakkeeseen. Näin tehtiin, koska se on yhteneväisempi esitystapa muiden keittokirjojen kanssa sekä täsmäryhmähaastattelussa toimintaterapeutit toivoivat, että niin tehtäisiin.

Reseptin ruoka-ainemääriä selkeytettiin jättämällä pois turhia ilmauksia esim. ilmaukset vajaa ja noin. Reseptin jauhelihamäärä muokattiin 350 g:sta 400 g:aan, koska nykyään kaupasta ostettava jauheliha on pakattuna 400 g:n pakkauksiin. Reseptin mausteita muokattiin nykyaikaisemmiksi korvaamalla valkopippuri jauhelihamaus-teella. Tomaattisoseen tilalle muutettiin tomaattipyree tai vaihtoehtoisesti sen tilalla voi käyttää ketsuppia, koska sitä löytyy yleensä jokaisen kotoa.

Reseptin kirjaintyyppiä valittiin Times New Roman, kirjasin kooksi valittiin 12 pistettä ja riviväli muokattiin sopivan mittaiseksi suhteessa palstaan. Reseptin valmistusohje jaoteltiin selkeästi vaiheisiin ja yhteen lauseeseen. Yhdelle riville pyrittiin kirjoitta-

maan yksi asia tai tehtävä. Rivit tasattiin aina vasemmalle, eikä tavutusta käytetty, jolloin rivit olivat eripituisia oikealla. Tekstistä pyrittiin kirjoittamaan helposti ymmärrettävää yleiskieltä, ilman murre sanoja tai pitkiä sanoja.

6.4.1 Alkuperäinen Kokataan kotona – keittokirjan resepti

JAUHELIIHAKASTIKE

	annos 4:lle
sipulia	1 kpl
jauhelihaa	350g
vehnä jauhoja	2 rkl
vettä	5 dl = ½ l
suolaa	1 tl
valkopippuria	pieni ripaus
maustepippuria	vajaa ¼ tl
tomaattisosea	noin 2 rkl

Valmistus:

1. Kuori ja pilko sipuli.
2. Ruskista jauheliha paistinpannulla.
Lisää loppuvaiheessa sipulit ja ruskista niitäkin hieman.
3. Ripottele jauhot sekaan ja ruskista niitä hetken aikaa koko ajan sekoittaen.
4. Kun jauhot ovat ruskistuneet lisää vesi ja sekoita hyvin.
5. Lisää mausteet:
suola, maustepippuri, valkopippuri, ja tomaattisose.
6. Kun kastike alkaa uudelleen kiehua, vähennä liedon lämpöä ja hauduta kastiketta hiljaa kiehua noin 15 minuuttia.

6.4.2 Kehitetty resepti Kokataan kotona – keittokirjaan

Jauhelihakastike

1 kpl	sipulia
400 g	jauhelihaa
5 dl	vettä
2 rkl	vehnä jauhoja
2 rkl	tomaattipyreetä tai ketsuppia
riippaus	maustepippuria
½ tl	jauhelihamauhetta
1 tl	suolaa

Valmistus:

1. Kuori ja pilko sipuli.
2. Ruskista jauheliha paistinpannulla.
Lisää ruskistuneeseen jauhelihan sekaan sipuli.
Ruskista sipulia hieman.
3. Lisää sekaan jauhot.
Sekoita seosta koko ajan.
4. Kun jauhot ovat ruskistuneet, lisää sekaan vesi
ja mausteet (suola, maustepippuri, tomaattipyree tai
ketsuppi).
5. Alenna lieden lämpöä, kun kastike alkaa uudelleen kiehua.
Hauduta kastiketta hiljalleen keittäen noin
15 minuuttia.
6. Valmiin kastikkeen päälle voit ripotella mausteeksi
juustoraastetta.

7 POHDINTA

Opinnäytetyömme lähti liikkeelle Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymän, Seinäjoen keskussairaалassa työskentelevien toimintaterapeuttien ajatuksesta ja kehitystarpeesta kehittää jo olemassa olevan Kokataan kotona – keittokirja nykyaisemmaksi sekä toimivammaksi. Opinnäytetyömme tekemisen haasteena olivat pitkät välimatkat sekä opinnäytetyön tekijöiden että yhteistyötahon kesken. Olemme kuitenkin saaneet hyvin yhteistyön toimimaan sähköpostitse sekä Skypen avulla. Olemme saaneet järjestettyä tarvittaessa tapaamisia yhteistyötahon kanssa. Haasteita työllemme toivat myös ohjaajamme sekä yhteistyötahon työntekijöiden kesäloimat, joiden aikana teimme työtä omatoimisesti. Ajoittain haastavaa on ollut myös kokopäivätyön ja opinnäytetyön tekemisen yhteen sovittaminen.

Opinnäytetyön alussa etsimme tietoa opinnäytetyöhömmen tarvittavista aihealueista sekä teorioista. Opinnäytetyömme tutkimuksellisen osuuden kannalta oli tärkeää päättää, miten keräämme Seinäjoen keskussairaalan toimintaterapeuttien käyttäjäkokemuksia keittokirjan käyttämisestä kuntoutujien kanssa. Päädyimme toteuttamaan tutkimuksellisen osuuden täsmäryhmähaastatteluna, koska se oli tehokkain ja käytännöllisin vaihtoehto resurssien kannalta. Teoriatietoa etsiessä ja siihen perehtyessä, päädyimme valitsemaan selkokielen kirjoittamisen, suomalaisen nykyruokakulttuurin sekä toiminnan mahdollistamisen näkökulmat. Toiminnan mahdollistamisen näkökulma oli tärkeä työmme lähtökohtana, sillä Kokataan kotona – keittokirjan kehittämisen avulla tähdättiin kuntoutujien toiminnan mahdollistamiseen keittiötoiminnoissa. Toisaalta haastavaa oli, että Kokataan kotona – keittokirjan kehittämisessä meidän täytyi kiinnittää huomiota moneen eri tietolähteeseen, mikä teki keittokirjan reseptien muokkaamisesta työlästä. Meidän täytyi huomioida keittokirjan muokkaamisessa täsmäryhmähaastattelun analyysi ja tulokset, teoria selkokielen kirjoittamisesta ja ulkoasusta sekä tieto suomalaisesta nykyruokakulttuurista. Mielestämme onnistuimme hyvin tasapainoilemaan näiden kaikkien huomioitavien asioiden välillä, sillä onnistuimme toteuttamaan jokaisesta osa-alueesta suurimman osan.

Toteutimme täsmäryhmähaastattelun Seinäjoen keskussairaalan toimintaterapeuteille toukokuussa 2012. Täsmäryhmähaastattelun avulla saimme konkreettisia

kehitysideoita ja käyttäjäkokemuksia keittokirjasta. Täsmäryhmähaastattelun tekemisestä sekä sen analysoinnista saimme myös tärkeää käytännön kokemusta itsellemme. Molemmille tämä oli ensimmäinen kerta haastattelijoina ja kokemus oli positiivinen.

Kokataan kotona – keittokirjasta ei ollut saatavilla sähköistä versiota, joten kirjoitimme jokaisen reseptin itse uudelleen sähköiseen muotoon. Keittokirjan jokainen resepti on muokattu selkokielen kirjoittamisen ohjeiden mukaan. Lisäksi reseptit on pilkottu ja vaiheistettu niin, että keittokirjaa käyttävät kuntoutujat pystyisivät noudattamaan ohjetta mahdollisimman helposti sekä kynnyks ruoanlaittamisen aloittamiseen olisi mahdollisimman matala. Kokataan kotona – keittokirjan kehittäminen nykyruokakulttuurin mukaiseksi on tapahtunut uusien nykyaikaisempien reseptien tuomisella keittokirjaan sekä poistamalla vanhoja reseptejä. Ajatuksia ja keskustelua herätti meidän opinnäytetyön tekijöiden ja Seinäjoen keskussairaalan toimintaterapeuttien välillä, muutetaanko keittokirjan nimi vai jätetäänkö nimeksi alkuperäinen Kokataan kotona. Päädyimme yhteisellä päätöksellä kirjan nimen pitämiseen ennallaan, jolloin kunnioitamme alkuperäistä Kokataan kotona – keittokirjaa ja sen tekijöitä.

Työn edetessä lähetimme ensimmäisen version Kokataan kotona – keittokirjasta yhteistyötaholle ja toivoimme heiltä palautetta työstä. Saimmekin heiltä rakentavaa ja konkreettista palautetta sekä kehitysehdotuksia, joiden mukaan muokkasimme keittokirjaa vielä lisää. Yhteistyötaholla oli paljon ideoita, joiden mukaan keittokirjaa olisi voinut kehittää moneen suuntaan, mutta meidän täytyi rajata toteutusta resursseimme takia. Näistä nostammekin seuraavat jatkokehitysehdotukset: kuvalliset ja tarkoin vaiheistetut reseptit perusruoista omaan keittokirjaan, ohjemoniste keittiön pienapuvälineiden käyttämisestä ruoanvalmistuksessa sekä Kokataan kotona – keittokirjaan laskelmat kunkin ruoka-annoksen kalorimäärästä. Toivomme, että joku jatkaa työskentelyä Seinäjoen keskussairaalan toimintaterapeuttien kanssa.

Opinnäytetyömme avulla toimintaterapeutit saavat lisää rohkeutta selkokielen teorian hyödyntämiseen toimintaterapeutin perustyötä tehtäessä. Toivomme, että opinnäytetyömme ansiosta keittokirjan käyttäjien ruoanvalmistamisen aloittamisen kyn-

nys madaltuu ja he saavat uusista resepteistä inspiraatiota ruoanvalmistamiseen sekä leipomiseen.

Saimme opinnäytetyön tekemisessä käytännön kokemusta täsmäryhmähaastattelun toteuttamisesta, analyysistä ja tulosten kirjaamisesta. Tutustuimme täsmäryhmähaastattelun tekemisen teoriaan ja käytänteisiin. Saimme taidot täsmäryhmähaastattelun toteuttamiseen tarvittaessa tulevaisuudessa. Olemme oppineet käyttämään selkokielen kirjoittamisen perusohjeita. Lisäksi olemme lukeneet selkokielen historiasta, käyttäjäryhmistä sekä selkokielen tarpeesta Suomessa. Voimme hyödyntää selkokielen kirjoittamisen perustaitoa tulevaisuudessa työssämme esim. kirjoittaessamme potilasohjetta asiakkaillemme.

Opinnäytetyömme luotettavuus on mielestämme hyvä. Sen luotettavuutta lisää se, että olemme kertoneet työmme toimeksiantajalle valitsemastamme tietoperustasta. Pohdimme yhdessä toimeksiantajan kanssa tietoperustan soveltuvuutta aiheeseen. Tulimme yhdessä siihen tulokseen, että tietoperusta sopii toteutukseen. Täsmäryhmähaastattelun tuloksien luotettavuutta lisää se, että haastateltavat toimintaterapeutit olivat lähes kaikista asioista yhtä mieltä. Haastateltavat toimintaterapeutit olivat motivoituneita haastatteluun osallistumiseen ja keittokirjan kehittämiseen, mikä lisää luotettavuutta. Työmme luotettavuutta saattaa heikentää se, että olemme käyttäneet joidenkin osioiden tietoperustassa paljon samoja lähteitä.

LÄHTEET

Aho, K. & Leskinen, S. Ruoanvalmistuksen taito. 2002. 2.- 3. uud. p. WSOY/oppimateriaalit, Helsinki.

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Yleisesittely. n.d. Viitattu 12.8.2012.
<http://www.epshp.fi/1/yleisesittely>

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Yksiköiden sivut. Yksiköt. Fysiatrია, kuntoutus ja työlääkete. Toimintaterapia. n.d. Viitattu 12.8.2012.
http://www.epshp.fi/1/yksikoiden_sivut/konservatiivinen_toiminta/fysiatrია_kuntoutus_ja_tyolaakete/toimintaterapia

Hautala, T. Hämäläinen, T. Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. Toiminnan voimaa, toimintaterapia käytännössä. Edita, Helsinki. 2011

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. p., uud. p. Hämeenlinna: Karistamon Kirjapaino Oy.
 Selkokeskus. Määritelmä. nd. Papunet- selkokieli. Viitattu 8.4.2012.
<http://papunet.net/selkokeskus/teoriaa/maaritelma.html>.

Selkokeskus. Selkologo. n.d. Papunet - Selkokieli. Viitattu 8.4.2012.
<http://papunet.net/selkokeskus/teoriaa/selkologo.html>.

Selkokeskus. Selkojulkaisun kuvitus. n.d. Papunet – Selkokieli. Viitattu 1.6.2012.
<http://papunet.net/selkokeskus/teoriaa/selkokuvitus.html>.

Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuksia. 2009. Finfood – Suomen ruokatieto ry.
<http://www.ruokatieto.fi/Link.aspx?id=1103971>.

Suomen Kuntaliitto & Toimintaterapeuttiliitto. 2003. Toimintaterapianimikkeistö 2003. Toim. T. Holma. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Teräväinen, J. 2002. Typografia luettavuuden apuna. Päättötyö. Pirkanmaan Taitokeskus. Aikuiskoulutus. Viestintäalan perustutkintoon valmistava koulutus, graafinen media. Viitattu 1.6.2012.
www.selko-e.fi/oppaat/typografia_luettavuuden_apuna.pdf

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Townsend, A. E. & Polatajko, J. H. 2007. Enabling Occupation II, Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being, & Justice Through Occupation. Ottawa. CAOT Publication ACE

Vilka, H. 2010. VTT/Sosiologi. Diaesitys. Toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 9.4.2012.
http://vilka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Virtanen, H. 2009. Selkokielenkäsikirja. Tampere. Esa Print Oy.

LIITTEET

Liite. Täsmäryhmähaastattelun teemat ja kysymykset

Käyttötarkoitus

- Kuinka usein käytät Kokataan kotona – keittokirjaa?(esim. kertaa kuukaudessa)
- Minkälaisissa tilanteissa käytät Kokataan kotona – keittokirjaa? (esim. yksilöterapiassa, ryhmäterapiassa)
- Minkälaiden kuntoutujien kanssa käytät keittokirjaa? Minkälaisia toimintakyvyn haasteita heillä on? Minkälainen heidän avutarpeensa on?
- Käyttävätkö kuntoutujat keittokirjaa itsenäisesti? (esim. kotona)
- Kuinka monelle henkilölle keittokirjan reseptien tulisi olla? (ryhmä-, yksilöterapia, kuntoutujien kotitilanne) Annetaanko Kokataan kotona – keittokirjaa jatkossa kuntoutujille omaksi kotiin?

Ulkoasu

- Mikä olisi hyvä ja käytännöllinen koko keittokirjalle? (A4, A5 jne.)
- Olisiko reseptisivujen hyvä olla irrotettavia? Jos olisi niin, minkälainen irrotussysteemi olisi mielestäsi paras?
- Minkälainen yksittäisen reseptin ulkoasu tulisi olla? Kuinka reseptit tulisi mielestäsi sijoittaa kirjaan? (esim. yksi resepti/yksi sivu)
- Olisiko hyvä kirjoittaa reseptin alkuun tarvikeluettelo tarvittavista välineistä ja ruoka-aineista?
- Millä tavalla reseptit tulisi järjestää kirjaan? (esim. kalaruuat, kanaruuat, leivonnaiset, välipalat)
- Minkälaisia asioita reseptistä tulisi saada nopeasti katsomalla selville?

Keittokirjan sisältö

- Minkälaisia reseptejä kirjaan tarvittaisiin lisää?
- Onko Kokataan kotona – keittokirjassa sellaisia reseptejä, joita voisi karsia ja jättää pois kirjasta? Jos on niin, mitä?

Muuta

- Mitä muita muutoksia Kokataan kotona -keittokirja sinun mielestäsi kaipaisi?
- Onko jotain muuta, mitä haluaisit meidän huomioida Kokataan kotona – keittokirjaa uudistaessamme?