



Tea Tuhkalainen ja Miia Tuominiemi

Ravintolaruokailun merkitys

Äänessä ikäihmiset

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi AMK

Vanhustyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

5.9.2021

Tekijä	Tea Tuhkalainen, Miia Tuominiemi
Otsikko	Ravintolaruokailun merkitys
Sivumäärä	34 sivua + 3 liitettä
Aika	5.9.2021
Tutkinto	Geronomi AMK
Tutkinto-ohjelma	Vanhustyön tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Mia Rosenström Lehtori Satu Vahaluoto
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa ikäihmisten unelmia, toiveita ja odotuksia ravintolassa ruokailemisesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää mitkä asiat ovat ikäihmisten kannalta merkityksellisiä ravintolassa ruokailemisessa, ja onko aiemmillä ravintolakokemuksilla vaikutusta ikäihmisten unelmiin, toiveisiin ja odotuksiin. Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä oli Ikäruoka 2.0 -hanke, jonka tavoitteena on kehittää kotona asuvien ikäihmisten hyvää ravitsemusta ja sosiaalista kanssakäymistä tukevia palveluja yhdessä kohderyhmän ja ruokaan liittyviä palveluja tuottavien tahojen kanssa.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimuksen keinoin. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoituja teemahaastatteluja, joiden avulla oli tarkoitus tuoda vahvasti ikäihmisten omaa ääntä esille. Ikäruoka 2.0 -hankkeen ohjausryhmän kautta saatiin kuusi 70–80-vuotiasta haastateltavaa, joiden haastattelut toteutettiin Jyväskylän keskustan alueella. Haastatteluaineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Teoreettisena viitekehystenä opinnäytetyössä käytettiin aiempaa tutkittua tietoa ikäihmisten ravintolassa ruokailemisesta, ruokailun vaikutuksesta elämänlaatuun, ikäystävällisyyden näkökulmasta sekä tapojen ja tottumusten merkityksestä ravintolassa ruokailemiseen.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksissa korostui ravintolassa ruokailemisen merkityksellisyys ikäihmisille useasta eri näkökulmasta. Ravintolassa ruokaileminen vahvisti ja tuki tulosten mukaan erityisesti elämänlaadun sosiaalista ja psyykkistä osa-aluetta. Opinnäytetyön tuloksissa nousi esille hyvän ruoan merkitys ruokaelämyksenä ja tärkeänä osana ravintolakokemusta. Lisäksi tuloksissa korostui ja vahvistui kulttuurin merkitys ja tärkeys ikäihmisille osana elämyksellistä ravintolakokemusta. Ravintolaympäristöllä havaittiin olevan suuri merkitys ravintolakokemukseen. Ikäihmiset toivoivat ravintolaympäristöltä viihtyisyyttä, intiimiyttä ja henkilökohtaista palvelua.</p> <p>Opinnäytetyön johtopäätöksissä todettiin tulosten vahvistavan suurelta osin aiempaa tutkittua tietoa ikäihmisten ravintolassa ruokailemisesta. Ikäihmisten toiveet, odotukset ja unelmat osoittautuivat muodostuvan keskenään samoista asioista. Ikäihmisten aiempien kokemusten yhteyttä unelmiin, toiveisiin ja odotuksiin ei voitu opinnäytetyön tulosten perusteella selkeästi osoittaa.</p> <p>Opinnäytetyön tulokset ovat hyödynnettävissä Ikäruoka 2.0 -hankkeessa ja ravintolapalveluiden suuntaamisessa ikäihmisille. Opinnäytetyössä tuotiin esille ikäihmisten oma ääni ja tuloksista ilmeneekin, ettei ikäihmiset toivo ravintolassa ruokailemiselta erityisesti ikääntymisen kannalta huomioitavia asioita.</p>	
Avainsanat	Ikääntyneet, ravintola, ruokailu

Author	Tea Tuhkalainen, Miia Tuominiemi
Title	The Importance of Dining in a Restaurant
Number of Pages	34 pages + 3 appendices
Date	5th September 2021
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Instructors	Mia Rosenström, Senior Lecturer Satu Vahaluoto, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis was to study the dreams, hopes and expectations of the elderly about dining in a restaurant. The aim of this thesis was to find out things that are important for the elderly when dining in a restaurant and whether previous restaurant experiences have an influence on elderly people's dreams, hopes and expectations. The partner of this thesis was Ikäruoka 2.0 -project of the elderly food services.</p> <p>This thesis was carried out as a qualitative research. Data for this study were collected by semi-structured interviews, which were intended to strongly highlight the own voice of the interviewed elderly. Six interviewees aged 70–80 were reached through Ikäruoka 2.0 -project. The interview material was analyzed using data-driven content analysis. As a theoretical frame, this thesis used previous research of the elderly dining in a restaurant, the effect of eating on the quality of life, an age-friendly perspective, and the importance of habits when dining in a restaurant.</p> <p>The results of this thesis showed the relevance of the elderly dining in restaurants from several different perspectives. According to the results, dining in a restaurant confirms and supports especially social and psychic subdivisions of the quality of life. According to the results, the importance of good food as a food experience is an important part of the restaurant experience for the elderly. The restaurant environment was found to have a significant relevance to the restaurant experience. The elderly wished comfort, intimacy, and personal service.</p> <p>The conclusion of this thesis confirms most of the previous research results of the elderly dining in a restaurant. The hopes, expectations and dreams of the elderly were formed on the same things between each other. The connection of past experiences to the dreams, hopes and expectations could not be clearly demonstrated. The conclusion of this thesis can be used in Ikäruoka 2.0 -project and in directing restaurant services to the elderly.</p>	
Keywords	Elderly, Restaurant, Dining

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ravintolassa ruokaileminen	3
2.1	Kulttuurin, tapojen ja tottumusten merkitys ravintolassa ruokailuun	3
2.2	Ruokailun merkitys elämänlaatuun	4
2.3	Ravintoloiden ikäystävällisyys ja ikäihmiset ravintoloiden asiakasryhmänä	5
3	Opinnäytetyön tausta, tavoite ja tutkimuskysymykset	9
3.1	Yhteistyökumppanin esittely ja hyödynsaajat	9
3.2	Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset	9
4	Opinnäytetyön toteutus	10
4.1	Aineiston keruu	10
4.2	Analyysi	12
5	Tulokset	15
5.1	Ravintolaruokailun merkitys	15
5.2	Unelmia, toiveita ja odotuksia ravintolaruokailusta	19
5.3	Aiemmat ravintolakokemukset	20
6	Johtopäätökset	22
7	Lopuksi	26
7.1	Eettisyys	26
7.2	Pohdinta	27
	Lähteet	31
	Liitteet	
	Liite 1. Haastattelutiedote	
	Liite 2. Suostumuslomake haastatteluun	
	Liite 3. Haastattelurunko	

1 Johdanto

Ravintoloilla on vahva asema ihmisten elämässä ja sosiaalisessa kanssakäymisessä. Ravintolassa ruokaileminen on ajan saatossa muuttanut muotoaan, mutta tarve ja kysyntä ravintoloille on säilynyt läpi historian. Nykypäivänä ruokailun kasvattaessaan merkitystä ihmisten arjessa on myös ravintolassa ruokaileminen yhä suurempi osa ihmisten arkipäivää. (Varjonen & Peltoniemi 2012: 1, 47.) Sosiaali- ja terveysministeriön (2020b: 21) mukaan ikäihmiset ovat ja tulevat olemaan tulevaisuudessa toimintakykyisempiä ja terveempiä kuin aiemmin. Ikäihmiset tuleekin huomioida itsenäisinä laadukkaiden ja tasokkaiden palvelujen kuluttajina myös ruokailun suhteen (Perttula & Pitkälampi & Eronmäki 2017: 11).

Terveiden ikävuosien lisääntyessä ikääntyneen henkilön määrittäminen ei ole yksinkertaista (Terveyskylä 2019). Ikääntyminen on yksilöllistä, kalenterin mukaan samanikäiset ihmiset voivat näyttää ulkonäöllisesti eri ikäisiltä (Heikkinen 2016: 393). Lain (2012) mukaan ikääntyneen väestön määritelmänä on käytetty henkilön oikeutta vanhuuseläkkeeseen. Iäkäs henkilö määritellään toimintakyvyssä ilmenneiden ikääntymisen, sairauksien tai vammojen aiheuttamien muutosten myötä. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012.)

Laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (2012) tavoitellaan ikäihmisten hyvinvointia, itsenäisyyttä, terveyttä ja toimintakykyisyyttä. Ikäihmisillä tulisi lain mukaan olla mahdollisuus olla kehittämässä heille tarkoitettuja palveluja ja vaikuttamassa heihin koskevaan päätöksentekoon. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012.) Ikäihmisille laatua elämään ja kyvykkyyttä tuo tasavertainen tilaisuus olla osallisena yhteiskunnallisissa asioissa. Ikäihmiset ovat omien asioidensa asiantuntijoita ja kehittäjiä, pitävät yhteyttä ystäviinsä ja ovat sosiaalisesti aktiivisia sekä osallistuvat itselleen merkityksellisiin kulttuuri tapahtumiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020b: 21).

Ruokailuun liittyy paljon muutakin kuin vain vatsan täyttäminen. Ruokailu osana kulttuuria ja sosiaalista kanssakäymistä muodostaa vahvoja elämyksiä, jotka jäävät mieleen nautintoineen ja tarinoineen. (Suomen Ruokatieto ry 2009: 13.) Ruoan katsotaan liittyvän elämänlaadun kaikkiin osa-alueisiin, joita ovat fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja ym-

päristöllinen ulottuvuus. Erilaisia ruokamuistoja kertyy ihmiselle koko elämän ajan. (Perttula ym. 2014: 5). Ruokamuistot lapsuudesta voivat vaikuttaa ruokailemiseen myös aikuisena ja ikääntyessä muistoja voi nousta pintaan (Suominen & Jyväkorpi 2012: 39).

Suomalaista tutkimusta on verrattain vähän liittyen ravintolassa ruokailemiseen (Varjonen & Peltoniemi 2012: 1). Viime vuosina Suomessa on kuitenkin tehty arvokasta hanketyötä ikäihmisten ruokapalveluiden kehittämiseksi. Vuonna 2020 alkaneen Ikäruoka 2.0 -hankkeen tavoitteena on kehittää yhdessä ikäihmisten ja palveluja tuottavien tahojen kanssa hyvää ravitsemusta, toimintakykyä ja sosiaalista kanssakäymistä tukevia kauppa- ja ravintolapalveluja (Ikäruoka 2.0). Hanke on jatkoa vuonna 2018 päättyneelle valtakunnalliselle Ikäruoka-hankkeelle.

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina on Ikäruoka 2.0 -hanke. Ikäruoka 2.0 -hankkeen yhtenä pilottialueena on Jyväskylän keskustan alue (Tutkimus ja kehitys). Pilottialueen mukaisesti opinnäytetyön haastattelut tehdään Jyväskylän keskustan alueella. Lisäksi opinnäytetyssä rajataan haastateltavat ikäihmiset 70–80-vuotiaisiin, koska opinnäytetyössä halutaan tarkastella omatoimisten aktiivisten ikäihmisten ravintolassa ruokailemista.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa ikäihmisten unelmia, toiveita ja odotuksia ravintolassa ruokailemisesta ja sitä kautta tuoda esille ikäihmisten ääni osana ruokapalveluiden kehittämistä. Tavoitteena on selvittää, mitkä asiat ovat ikäihmisten kannalta merkityksellisiä ravintolassa ruokailemisessa ja onko aiemmilla ravintolakokemuksilla vaikutusta ikäihmisten unelmiin, toiveisiin ja odotuksiin.

Opinnäytetyö toteutetaan laadullisen tutkimuksen keinoin. Aineistonkeruumenetelmänä käytetään puolistrukturoituja teemahaastatteluja. Haastateltavina on kuusi 70–80-vuotiaasta Jyväskyläläistä vapaaehtoista ikäihmistä. Laadullisen tutkimuksen ja teemahaastattelujen avulla opinnäytetyössä on mahdollista saada ikäihmisten oma ääni kuuluviin. Haastatteluaineisto analysoidaan aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Opinnäytetyön tulokset esitellään sitaattien ja taulukoiden avulla, jotta ikäihmisten oma ääni saadaan mahdollisimman aidosti kuuluviin.

2 Ravintolassa ruokaileminen

2.1 Kulttuurin, tapojen ja tottumusten merkitys ravintolassa ruokailuun

Ravintoloille on läpi historian ollut tarvetta ja kysyntää, mutta ravintolatkin ovat muuttuneet ajan saatossa. Aiemmin ravintoloihin mentiin ruokailun lisäksi näyttäytymään ja ravintolassa käymiseen liittyi vielä 1960-luvulla voimakkaasti arvokas pukeutuminen ja pöytiin tarjoilu. Ravintolassa ruokailemisen luonne on kuitenkin muuttunut pikkuhiljaa 1970-luvulta alkaen arkisemmaksi ja nykyisin puhutaankin usein ulkona syömisestä ravintolassa ruokailemisen sijaan. Samalla ravintola-alaa koskeva sääntely on vapautunut ja ravintoloissa ruokaileminen palvelee nykyisin kaikkia väestöryhmiä. Ravintolat ovat säilyttäneet vahvan asemansa ihmisten elämässä ja sosiaalisessa kanssakäymisessä. (Varjonen & Peltoniemi 2012: 47.)

Kodin ulkopuolella ruokailemisen kulttuuri on ollut Suomessa enimmäkseen työpaikka ruokailua sekä päiväkotitai kouluateriointia. Vapaa-ajalla tapahtuva kodin ulkopuolella ruokaileminen on kuitenkin nousussa. Nousuun vaikuttavina tekijöinä ovat ihmisten kaupungistuminen, taloudenkasvu ja tarjonnan monipuolistuminen. Ruokailulla on nykyisin suuri merkitys ihmisten elämässä ja ulkona syömisestä on tullut yhä suurempi osa ihmisten arkea. (Varjonen & Peltoniemi 2012: 1.)

Nykyisin ruoan ei ajatella olevan vain ravintoa vaan siihen kuuluu vahvasti myös kulttuurinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Kulttuurinäkökulmasta ruoan terveellisyyden lisäksi nykyisin korostetaan ruoasta nauttimista ja ruokailukokemukseen liittyy myös elämyksellisyys ja hyvinvointi. Ruokailukokemukseen liitetään ilo ja seura, joten kokemuksesta muodostuu kulttuurinen elämys tarinoineen ja makuelämyksineen. (Suomen Ruokatietory 2009: 13.) Elämän mukanaan tuomat kokemukset ja tottumukset vaikuttavat ruokailutapoihin ja historia on muokannut ruoan merkityksellisyyttä, kokemuksellisuutta ja ruokailuun liittyvää tapakulttuuria. Ruoka tuo muistoja elämän tapahtumista, mihin ruoka on oleellisesti ollut mukana kuten perhetapahtumista ja juhlista. (Perttula ym. 2014: 14.)

Lapsuudessa koetut ruokailuun liittyvät tunteet ja kokemukset voivat vaikuttaa ruokailemiseen myös aikuisena ja ikääntyessä muistot voivat nousta erityisesti pintaan (Suominen & Jyväkorpi 2012: 39). Saman sukupolven ihmisiä yhdistääkin usein samankaltaiset kokemukset ja muistot, mutta heitä ei tule luokitella sen mukaan samankaltaisiksi keskenään. Samalla aikakaudella eläneet elävät ja ovat eläneet hyvin erilaisissa elämänti-

lanteissa, taloudellisissa tilanteissa ja ovat sosiaalisesti erilaisessa asemassa keskenään. (Jämsén & Kukkonen 2017: 18.) Näin ollen ei ole olemassa vain yhtä sukupolvinäkökulmaa, joka yhdistäisi samoihin aikoihin syntyneiden ihmisten näkökulmat vaan useita, jotka muokkautuvat ihmisten sukupolvikokemusten mukana arvojen ja erilaisten kokemusten ollessa vaikuttajina (Jämsén 2013: 25).

2.2 Ruokailun merkitys elämänlaatuun

Elämänlaadun muodostaa kokonaisuus, johon kuuluvat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen osa-alue sekä ihmisen terveys, henkilökohtaiset ominaisuudet ja ympäristön tarjoamat resurssit ja vaateet (Koskinen & Aalto & Luoma & Saarni 2018: 24). Elämänlaadulle ei katsota olevan olemassa yhtä oikeaa määritelmää, vaan elämänlaadulla on ihmisille monia eri merkityksiä. (Luoma & Vaara & Röberg & Munkkila & Mäki 2013: 199.) Elämänlaatu on kokonaisuus, johon jokaisen oma aktiivinen toiminta vaikuttaa (Jämsén & Kukkonen 2020: 4).

Ruokailun katsotaan liittyvän kiinteästi elämänlaatuun. Ruokailu voidaankin katsoa liittyvän osaksi kaikkia elämänlaadun osa-alueita. Ruokailuun liittyviä elämänlaadun tekijöitä ovat muun muassa terveys, yhteisöllisyys ja nautinto, joiden kautta ruokailuun liittyvät hyvät muistot kertyvät ihmiselle koko elämänsä historian ajalta. (Perttula ym. 2014: 5.)

Ikääntyneen terveydentilaan, toimintakykyyn ja hyvinvointiin vaikuttaa oleellisesti monipuolinen, hyvä ja riittävä ravitsemus (Ikääntyneen hyvä ruokavalio; Sosiaali- ja terveysministeriö 2020b: 44). Hyvällä ravitsemuksella ja ravitsemustilalla voidaan ehkäistä uusien sairauksien puhkeamista, edesauttaa sairauksista nopeampaa paranemista ja tukea ikääntyneen kotona asumista mahdollisimman pitkään sekä vaikuttaa positiivisesti elämänlaatuun (Schwab 2020). Ravitsemus hyvinvoinnin perustana on tärkeä osa myös psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2020: 13).

Ravintolassa ruokailemiseen liittyy merkittävästi sosiaalisuuden näkökulma ja usein ruokaileminen onkin pääasiallisesti sosiaalinen tapahtuma; tavataan perhettä, ystäviä ja ollaan yhdessä. Lisäksi matkustaminen ja matkailu liittyvät usein ravintolassa ruokailemiseen. (Varjonen & Peltoniemi 2012: 22.) Ruokailemalla kodin ulkopuolella voi hyvin ylläpitää sosiaalisia suhteita. Ikäihmisille ruokailu merkitsee enemmän sosiaalista kanssakäymistä kuin vain täyttää vatsaa. (Valve ym. 2018: 29, 62.) Yhdessä perheen tai ystävien kanssa ruokaileminen tukee ja ylläpitää sosiaalisuutta ja samalla myös mielen hyvinvointia (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2020: 8). Lisäksi miellyttävä ruokailutilanne, johon

sisältyy seura ja maukas ruoka, lisää ruokailusta saatavaa mielihyvän tunnetta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020: 17).

Kun ruokailemista tarkastellaan laajemmin, on hyvällä ruokahetkellä mahdollisuus tyydyttää fyysisen ravitsemuksen lisäksi sekä emotionaalisia ja sosiaalisia että kulttuurisia tarpeita. Tarpeita voi tyydyttää esimerkiksi lapsuuden mieliruoka ja sen tuomat muistot tai sosiaalinen kanssakäyminen ja näin ollen ruokailuhetkellä voi olla jopa voimaannuttava vaikutus. (Suominen & Jyväkorpi 2012: 39). Ruokailu ja siihen liittyvät ruokamuistot muovautuvat elämän varrella osaksi ikäihmisen kulttuurista identiteettiä (Perttula ym. 2014: 91).

2.3 Ravintoloiden ikäystävällisyys ja ikäihmisen ravintoloiden asiakasryhmänä

Ikäystävällisyys on ikääntyneiden voimavarojen ja tarpeiden huomiointia (Jolanki & Suhonen & Rappe 2020: 349). Kun suunnitellaan ikäystävällinen ympäristö, on se esteetön ja turvallinen sekä tukee ikäihmisten omaa aktiivisuutta ja osallisuutta (Rajaniemi & Rappe 2020: 12). Esteettömän ympäristön tulee olla kaikille käyttäjilleen saavutettavissa, toimiva ja turvallinen (Rantakokko & Rantanen 2016: 543). Myös ikäihmisille suunnatun ruokailuympäristön tulisi olla esteetön, viihtyisä ja rauhallinen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020: 8). Ikäystävällisen ympäristön katsotaan edistävän terveyttä ja mahdollistavan ikäihmiselle yksilöllisesti tärkeiden asioiden tekemisen (Age friendly in practice). Tutkimuksessa on käynyt ilmi ikäihmisten toivovan ravintolaympäristöltä juuri esteettömyyttä, rauhallisuutta ja viihtyisyyttä (Valve ym. 2018: 27).

Ikäystävällisen yrityksen ydinajatuksena on edistää ikäihmisten hyvinvointia ja aktiivista ikääntymistä (Jämsén & Kukkonen 2020: 6). Ikäystävällisellä yrityksellä on ymmärrystä ja tietoa ikääntyneiden tarpeista ja ikääntymisestä. Ikäystävällinen yritys haluaa pysyä ajan tasalla ikääntyneiden kokemuksista ja tarpeista, sekä kehittää yhdessä ikääntyneiden kanssa palveluja vastaamaan juuri ikääntyneiden. Ikäystävälliselle yritykselle on tärkeää, tarjota ikääntyneille onnistunut, hyvä ja helppo asiakaskokemus. (Jämsén & Kukkonen 2017: 27.) Ikäystävällisen yritys pyrkii luomaan ikäystävällisen ympäristön asiakkailleen huomioimalla ikäihmisen muun muassa palveluvalikoimassa ja viestinnässä. Ikäystävällisen yritys huomioi lisäksi erityisesti turvallisuuden, esteettömyyden, saavutettavuuden ja vuorovaikutuksen näkökulmat (Jämsén & Kukkonen 2020: 11).

Ikäihmisiin kohdistuu ajoittain turhia ennakkokäsityksiä. Ihmiset, jotka eivät ole ikäihmisten kanssa tekemisissä saattavat kokea ikäihmiset värittömänä joukkona, jotka ovat toistensa kanssa samankaltaisia. Todellisuus on kuitenkin toisenlainen. (Markkola 2018: 71.) Jämsén & Kukkonen (2017) toteavatkin ikäihmisten olevan energisiä, tehokkaita ja osallistuvia sekä entistä nuorekkaampia. Ikäihmiset ovat kasvava ryhmä palvelujen ostajina. Ikäihmisillä on taloudellinen mahdollisuus, tietoisuus ja halu ostaa palveluja, jotka palvelevat heidän tarpeitaan. Väestön ikääntyminen nähdään useimmiten kustannuksia nostavana. Ikääntyneiden palvelujen tarpeen kasvu, tulisikin nähdä sen työllistävästä näkökulmasta katsottuna sekä uusien markkinoiden avaajana. Lisäksi ikäihmiset tulisi nähdä enemmän yhteiskunnan aktiivisina osallisina sekä ostovoimana. (Jämsén & Kukkonen 2017: 21–22.)

Suomalaisille tyypillistä ja perinteikästä on ollut ruoanlaittaminen ja syöminen kotona. Näin ollen ikäihmiset eivät ole olleet merkittävä ryhmä ravintolapalvelujen käyttäjinä, eikä ruokaileminen ravintoloissa ole ollut kovinkaan arkipäiväistä. Asiaan on kuitenkin tutkimuksen mukaan tulossa muutos, ja ikäihmiset tulevat tulevaisuudessa käyttämään erilaisia palveluita ruokailun järjestämisessä. Ikäihmiset tunnustetaan kaupallisten toimijoiden keskuudessa potentiaalisena kuluttaja ryhmänä vielä heikosti ja tulevaisuudessa onkin tärkeää nähdä ikäihmiset palveluiden kuluttajina. Kehitystyössä merkittävä ja tärkeä arvon määrittäjä on asiakkaan henkilökohtainen kokemus. (Perttula & Pitkäkoski & Eromäki 2017: 11–17.) Ikäihmisten roolia omaan terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttamisessa ja omaa osallisuutta tulee korostaa kehitettäessä ikääntyneille suunnattuja palveluita (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020a: 23).

Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa käy ilmi ikääntyneiden olevan merkittävä asiakasryhmä ravintoloille, koska ikääntyvät ovat sekä suuri ryhmä, taloudellisesti hyväosaisia että terveempiä kuin aiemmat ikääntyneet sukupolvet. Ikääntyessään ihmisten on havaittu etsivän vähemmän ravintolavaihtoehtoja ja olevan taipuvaisia valitsemaan tuttuja ravintoloita uusien sijaan. (DongHee & SooCheong 2015: 115, 117). Suomessa kodin ulkopuolisen ruokapaikan valintaan ikäihmisillä vaikuttaa etenkin ravintolan ruokavaihtoehdot ja ruokalista, jota ikäihmiset katsovat ennen ravintolan valintaa (Mäkeläinen & Tuikkanen 2018: 20). Valve ym. (2018) lisäksi toteavat, ettei osalle ikäihmisistä maistu ravintolaruoka, koska he eivät ole tottunut ruokailemaan ravintolassa. Ikäihmiset eivät yleisesti ottaen käytä kodin ulkopuoliseen ruokailuun myöskään paljon rahaa ja suosituimpia ruokapaikkoja kodinulkopuolella ovatkin lounasravintolat. Osa suomalaisista ikäihmisistä näki tutkimuksessa rahan jopa esteenä ravintolassa ruokailemiselle. (Valve ym. 2018: 27.)

Ikäihmisillä ravintolassa ruokailuun liittyy useimmiten esimerkiksi lasten vierailu, juhla tai matkailu. Asuinpaikka vaikuttaa myös ravintolassa ruokailemiseen ja kaupungin läheisyydessä asuvat käyvätkin ravintolassa useammin kuin kauempana asuvat. (Mäkeläinen & Tuikkanen 2018: 20.) Viikoittain ulkona syöminen on ikäihmisten keskuudessa melko harvinaista; keskimäärin vain joka viides ikääntynyt syö viikoittain ravintolassa (Valve ym. 2018: 27). Viikoittain ulkona syömistä esiintyy enemmän kaupunkilaisten keskuudessa ja pääsääntöisesti ikäihmiset syövätkin ravintolassa satunnaisesti (Mäkeläinen & Tuikkanen 2018: 20).

Lounasruokailun katsotaan olevan yksi päivän tärkeimmistä aterioista ja panostamalla ikäihmisten lounaskokemuksiin on tutkimuksen mukaan voitu vaikuttaa ikäihmisten elämään positiivisesti (Perttula & Pitkäkoski & Eromäki 2017: 11–12). On myös todettu, että ikäihmisten ravintolassa ruokailua voisi lisätä ja mahdollistaa jokin tukimuoto kuten lounasseteli (Mertanen 2018: 69). On myös ehdotettu alennuskorttia, joka helpottaisi ikäihmisten kodinulkopuolista ruokailua (Valve ym. 2018: 62). Ikäihmiset arvostavat ruokaa ja ruokaa pidetään ikäihmisten keskuudessa arvokkaana ja kunnioitettavana asiana (Tuorila & Järvelä 2012: 48; Mäkeläinen & Tuikkanen 2018: 39). Asiakasymmärryksen ja asiakkaan kokemuksellisuuden tavoittamiseksi on todettu tarvittavan tietoa ikäihmisten tarpeista, kokemuksista ja näkemyksistä (Jämsén & Kukkonen 2017: 44–45).

Tärkeimpinä asioina kodin ulkopuolisessa ruokailussa on tutkimuksessa ikäihmisille noussut ruokapaikan sijainti lähellä kotia ja noutopöytä, jolloin valinnanmahdollisuus ruokavaihtoehtojen ja annoskoon suhteen toteutuisi. (Mäkeläinen & Tuikkanen 2018: 31.) Myös Valveen ym. (2018: 27) mukaan sopiva sijainti on tärkeä tekijä ruokapaikan valinnassa.

Ystävällinen ja henkilökohtainen palvelu on ikäihmisille tärkeää (Perttula & Pitkäkoski & Eromäki 2017: 30). Asiakkaan kohtaamisen ja erityisen huomion osoittamisen ravintolan asiakaspalvelutilanteessa on osoitettu lisäävän myönteisiä tunteita ruokailukokemuksesta (Hynynen ym. 2018: 68). Lisäksi ikäihmiset pitävät tärkeänä ruoan terveellisyyttä, makua ja laatua (Valve ym. 2018: 27). Tuorila ja Järvelä (2012: 49) huomasivat tutkimuksessaan ikäihmisten painottavan erityisesti vaihtelevaa ja yksilöllistä ruokailua.

Ruokailuympäristöllä on todettu olevan vaikutusta ruokavalintoihin ja ruokailukokemukseen. Ruokailuympäristöltä toivotaan kodikkuutta, luonnollista värimaailmaa ja kalusteiden sijoittelua ravintolassa siten, että sijoittelu tukee intiimiä sosiaalista vuorovaikutusta.

(Hynynen ym. 2018: 67.) Ruokailun esteettisten ulottuvuuksien kuten kattauksen, ruokailutilan, äänien ja tuoksun on todettu olevan ikäihmisille merkityksellisiä asioita (Perttula ym. 2014: 92). Estetiikassa yhdistyy taide, kulttuuri sekä ympäristö kokonaisuudessaan ja näin estetiikasta tulee osa jokaisen elämää ja arkipäivää (Riekkinen-Tuovinen 2018: 45). Ruokaileminen tarjoaa kokonaisvaltaisen, lähes kaikkia aisteja koskettavan esteettisen elämyksen. Estetiikkaa näkyy kattauksessa, kalustuksessa, ruoan esille laittamisessa, tuoksuissa sekä ruoan maussa. (Suomen Ruokatieto ry 2009: 27.) Ruokailu-hetkessä arvostetaan ruokailuympäristön, ruokailutapahtuman ja ruoan sopimista yhteen (Hynynen ym. 2018: 68).

Ikäihmisten mukaan viihtyisään ruokailuympäristöön liittyy myös siisteys ja persoonallisuus sekä kaunis kattaus ja miljöö. Ikäihmiset toivovat rauhallista ruokailuympäristöä ilman liikaa taustamelua. (Perttula & Pitkääkoski & Eromäki 2017: 30, 32.) Lisäksi ikäihmiset arvostavat rauhallista ruoasta nautiskelua (Perttula ym. 2014: 48). Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan ikäihmisille tärkeää ravintolaympäristössä on hyvä valaistus, sopiva odotusaika, taustamusiikin hiljaisuus ja riittävä etäisyys muihin asiakkaisiin (Almanza ym. 2017: 328–330). Ravintolakokemuksen elämyksellisyyden on todettu vahvistuvan esimerkiksi musiikin kautta, kun tunnekokemus ruokailutilannetta musiikin avulla vahvistettiin. Elämyksellisyys ruokailukokemuksessa mahdollistuu, kun asiakas kokee tilanteen olevan ainutlaatuinen ja mukana on jokin ilahduttava elementti, kuten uusi kokemus, yllätyksellisyys tai esimerkiksi erikoinen mielikuvituksellinen ruokailuympäristö. (Hynynen ym. 2018: 68.)

Ikäihmiset toivovat ruokailuun liittyen valinnanmahdollisuuksia ja itsemääräämisoikeuden toteutumista sekä yhteisöllistä ruokailua (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus 2020: 8). Tulevaisuudessa ravintoloiden toivotaan ottavan ikäihmiset huomioon esimerkiksi esteettömyyden huomioimisena. Ravintolaruokailun lisäksi ikäihmiset suhtautuvat myönteisesti erilaisiin muihin kodin ulkopuolisen ruokailun vaihtoehtoihin tulevaisuudessa, kuten yhteisölliseen ruokailuun, erityisiin senioriravintoloihin ja ruokailuun kouluilla. (Mäkeläinen & Tuikkanen 2018: 40.) Tuorila ja Järvelä (2012: 49) huomautti kuitenkin tutkimuksessaan, etteivät ikäihmiset omasta mielestään poikkea suuresti muista kuluttajaryhmistä kodin ulkopuolisessa ruokailussa etenkin tulevaisuudessa.

3 Opinnäytetyön tausta, tavoite ja tutkimuskysymykset

3.1 Yhteistyökumppanin esittely ja hyödynsaajat

Opinnäytetyö toteutetaan osana Ikäruoka 2.0 -hanketta. Hankkeen tavoitteena on kehittää kotona asuvien ikäihmisten hyvää ravitsemusta ja sosiaalista kanssakäymistä tukevia palveluita yhdessä kohderyhmän ja ruokaan liittyviä palveluja tuottavien tahojen kanssa. Hankkeessa etsitään vastausta, kuinka ikäihmisten kauppa- ja ravintolapalvelut saadaan sujuvammaksi? Ikäruoka 2.0 -hanke on alkanut 1.2.2020 ja hanke päättyy 31.10.2022. Hankkeessa osatoteuttajina ovat Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja Gerontologinen ravitsemus Gery ry. (Tutkimus ja kehitys.)

Opinnäytetyön hyödynsaajana on Ikäruoka 2.0 -hanke ja hankkeen yhteistyötahot. Hankkeen edustajan kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta suunniteltiin opinnäytetyö, jossa on tarkoituksena saada esille ikäihmisten oma ääni ravintolassa ruokailemisen merkityksestä sekä selvittää millaisesta ravintolasta ikäihmiset unelmoivat. Ikäihmisten tuomaa näkökulmaa voidaan hyödyntää Ikäruoka 2.0 -hankkeessa, kun tehdään yhteistyötä ruokapalveluja tuottavien tahojen kanssa ja suunnitellaan ikäihmisten kannalta sujuvia ravintolapalveluita. Hankkeessa palveluita suunnittelee ikäihmisten ja palvelutuottajien muodostamat kehittäjäryhmät (Mertanen 2020). Hyödynsaajina ovat ikäihmisten kannalta sujuvien ravintolapalvelujen suunnittelun kautta ennen kaikkea ikäihmiset itse.

3.2 Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa ikäihmisten unelmia, toiveita ja odotuksia ravintolassa ruokailemisesta. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, mitkä asiat ovat ikäihmisten kannalta merkityksellisiä ravintolassa ruokailemisessa ja onko aiemmillä ravintolakokemuksilla vaikutusta ikäihmisten unelmiin, toiveisiin ja odotuksiin.

Tutkimuskysymykset:

- Mitkä asiat ravintolassa ruokailemisessa ovat kotona asuville ikäihmisille oleellisia, tärkeitä ja merkityksellisiä?
- Millaisia unelmia, toiveita ja odotuksia kotona asuvilla ikäihmisillä on ravintolassa ruokailemisesta?

- Millainen merkitys aikaisemmillä ravintolakokemuksilla on ikäihmisten unelmiin, toiveisiin ja odotuksiin ravintolassa ruokailemisesta?

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Aineiston keruu

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimuksen keinoin. Juutin ja Puusan (2020) mukaan laadullisessa tutkimuksessa on tarkoitus ymmärtää jotakin tiettyä ilmiötä tutkimuksen kohteena olevien ihmisten näkökulmasta. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on yrittää ymmärtää ihmisten ajatuksia, tunteita ja merkityksiä linkittyen tutkittavaan asiaan. (Juuti & Puusa 2020: 9.) Opinnäytetyössä kerättiin laadullisen tutkimuksen keinoin tietoa kotona asuvien ikäihmisten ravintolassa ruokailuun liittyvistä odotuksista, toiveista ja unelmista. Opinnäytetyössä haluttiin tuoda esille ikäihmisten oma ääni, jonka laadullisen tutkimuksen keinot mahdollistivat.

Opinnäytetyön toteuttamisessa käytettiin puolistrukturoituja yksilö teemahaastatteluja laadullisen aineiston keräämisen menetelmänä. Kanasen (2015) mukaan teemahaastattelussa käsiteltävät teemat ovat laajoja asiakokonaisuuksia, jotka toimivat haastattelun keskustelun virittäjinä. Teemahaastattelu on vuorovaikutuksellinen keskusteleva haastattelijan ja haastateltavan välillä. Haastattelija tekee haastattelun edetessä tarkentavia kysymyksiä nousevista vastauksista, haastattelussa ei voi vastata lyhyesti. Teemojen avulla tavoitellaan saamaan mahdollisimman laaja kuvaus aiheesta ja tuomaan esiin monia eri näkökulmia. (Kananen 2015: 148–150.)

Onnistuneella haastattelulla on mahdollista saada selville haastateltavien ajatuksia, mieltymyksiä, odotuksia ja kokemuksia (Puusa 2020a: 103). Haastattelu on hyvä tapa selvittää mitä kyseiset ihmiset ajattelevat asiasta kysymällä sitä heiltä itseltään (Tuomi & Sarajärvi 2018: Luku 3.1. Kysely ja haastattelu). Aineistonkeruumenetelmänä haastattelu on joustava ja haastattelija voi ohjata haastattelun suuntaa esimerkiksi pyytämällä tarkentavaa kuvailua tai selitystä haastattelussa esiin tulleelle asialle (Puusa 2020a: 106–107).

Puolistrukturoidussa haastattelussa haastattelukysymykset on laadittu valmiiksi, mutta vastausvaihtoehtoja ei ole määritetty. Näin ollen puolistrukturoidussa haastattelussa on mahdollista saada selville monipuolisesti erilaisia vastauksia ennalta laadittuihin aiheisiin

haastateltavien omin sanoin. Teemahaastattelussa haastattelun teema ja runko on ennalta määritelty ja haastattelu etenee vapaasti apukysymysten avulla. Teemojen avulla on tarkoitus saada mahdollisimman kattavasti haastatteluaineistoa tarkasteltavasta ilmiöstä, jota voidaan myöhemmin teorian avulla analysoida ja tulkita. (Puusa 2020a: 112–113.)

Opinnäytetyön puolistrukturoitujen teemahaastattelujen teemat ja apukysymykset suunniteltiin huolellisesti etukäteen ja avoimelle keskustelulle jätettiin runsaasti tilaa. Kysymysten järjestys ja muoto vaihteli haastatteluissa, mutta haastattelut etenivät puolistrukturoidusti suunniteltujen teemojen mukaisesti. Haastatteluaiheet ja kysymykset (liite 3) pohjautuivat opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen ja tutkimuskysymyksiin. Teemoina olivat: menneisyys ja ravintolassa ruokaileminen, nykyhetki ja ravintolassa ruokaileminen sekä unelmat, toiveet ja odotukset.

Käytimme haastatteluissa teemahaastattelun lisänä kehyskertomusta virittämään tunnelmaa tulevaisuuden ravintolatoiveiden visiointiin ja unelmointiin (liite 3). Halusimme kohdentaa haastatteluissa käyttämämme kehyskertomuksen unelmointiin, saadaksemme ikäihmiset visioimaan jotain aivan uutta ja erilaista. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2009) mukaan kehyskertomus on osa eläytymismenetelmää, joka on yksi aineistonkeruun tapa. Kehyskertomus tarkoittaa yleensä pientä tarinaa tai muutamaa aiheeseen johdatteluvaa lausetta. Kehyskertomuksella voidaan ohjata haastateltavaa tietyistä rajatuista aiheista kertomiseen ja kehyskertomus voi auttaa haastateltavaa eläytymään tilanteeseen. On tärkeää kirjoittaa kehyskertomus huolellisesti sillä, vaikka kehyskertomus olisi tarkoin mietitty, voi haastateltava olla haluton eläytymään tilanteeseen tai kehyskertomuksen avulla tuotettu aineisto olla erilaista kuin odotetaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009: 65–67.)

Opinnäytetyön haastateltavat saatiin Ikäruoka 2.0 -hankkeen ohjausryhmän kautta. Ohjausryhmältä saaduista sähköpostiosoitteista valittiin sattuman varaisesti kuusi haastateltavaa. Kaikkien kuuden kanssa saatiin sovittua sopiva haastattelu-aika. Jokaiselle yksilöhaastattelulle oli varattuna aikaa 30–60 minuuttia ja kaikki haastattelut mahtuivat tähän aikaikkunaan. Haastatteluissa oli mukana haastateltavan lisäksi molemmat opinnäytetyön tekijät ja haastattelut etenivät vapaasti ilman ennalta sovittuja haastattelurooleja. Kaikki haastateltavat valitsivat itse sopivan paikan haastattelulle. Haastateltavista kolme kutsui meidät koteihinsa ja loput kolme valitsivat kahvilan haastattelupaikaksi. Vilkan (2015: 127) mukaan haastattelupaikan olisi hyvä olla rauhallinen.

Teemahaastatteluille tavanomaista on niiden äänittäminen. Haastattelujen äänittäminen sujuvoittaa ja nopeuttaa haastattelujen toteuttamista sekä tukee teemahaastattelun pyrkimystä avoimeen ja luonnolliseen keskustelunomaiseen ilmapiiriin. (Hirsjärvi & Hurme 2009: 92.) Opinnäytetyön teemahaastattelut äänitettiin kahdella älypuhelimella, jolloin haastattelijat pystyivät keskittymään keskusteluun ja vuorovaikutukseen. Kahden puhelimen käytöllä haluttiin varmistaa haastattelujen taltioituminen.

4.2 Analyysi

Äänitetty haastatteluaineisto puretaan yleensä aluksi tekstimuotoon eli litteroidaan (Kananen 2015: 160; Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2009: 222). Opinnäytetyön äänitetty haastatteluaineisto litteroitiin huolellisesti tekemättä litteroinnin aikana rajausta opinnäytetyön kannalta oleellisista asioista. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2009) kuvailee litteroinnin tarkkuuden riippuvan tutkimusongelmasta ja toisinaan tutkijan rajaavan tutkimuksen kannalta oleellisen tiedon. Varminta on kuitenkin tehdä litterointi tarkasti ja kattavasti ja rajata tarvittaessa aineistoa myöhemmin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009: 78–79.) Sanasta sanaan tehty aito kuvailu antaa myös mahdollisuuden käyttää haastateltavien kertomaa sitaatteina, jolloin sanatarkka kuvailu ja sitaatit kertovat tuotetun kuvailun aitoudesta (Kananen 2015: 160).

Litteroitavaa haastatteluaineistoa äänitettiin opinnäytetyön teemahaastatteluissa yhteensä 214 minuuttia, joista litteroitua kirjallista haastatteluaineistoa kertyi yli 70 sivua. Äänitetty haastatteluaineisto tuhottiin välittömästi litteroinnin jälkeen. Litteroitu haastatteluaineisto jää opinnäytetyön julkistamisen jälkeen Ikäruoka 2.0 -hankkeen käyttöön ja se tuhotaan hankkeen päätyttyä. Aineiston käsittelystä on kerrottu haastateltaville suullisesti haastattelutilanteessa sekä kirjallisesti tietosuojaselosteessa, joka on jäänyt haastateltaville.

Opinnäytetyössä haastatteluaineiston analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineiston analysointi vaatii aineiston lukemista useita kertoja, jotta saadaan jäsennellyt ymmärrys aineiston sisällöstä (Kananen 2015: 163). Tarkoituksena on muodostaa kerätystä aineistosta kokonaisuus, jota pystytään onnistuneesti tulkitsemaan ja josta voidaan tehdä perusteltuja johtopäätöksiä. Sisällönanalyysi on menetelmänä väljä, joten sen avulla aineistoa voidaan tarkastella monipuolisesti. Sisällönanalyysissä on tarkoituksena aluksi järjestellä aineisto vaiheittain pelkistettyyn, yhtenäiseen ja tiivistettyyn muotoon, jotta monipuolisesta aineistosta saadaan tehtyä myöhemmin

johtopäätöksiä. Analyysissä pyritään totuudenmukaisuuteen ja siihen ettei oleellista tietoa putoa pois analyysin aikana. (Puusa 2020b: 148–149.) Laadullisen aineiston analyysissä on tärkeää saada esille, millaista lisätietoa aineisto tuo tutkimuskysymyksiin ja kuinka aineisto keskustelee aiemman tutkitun tiedon kanssa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009: 94).

Sisällönanalyysissä aineistosta muodostetaan ensin kokonaiskuva aineistolähtöisesti ilman, että aineistoa tarkastellaan teoreettisen viitekehyksen kautta (Puusa 2020b:151). Opinnäytetyössä kokonaiskuva haastattelumateriaalista alkoi muodostua jo haastattelujen ja litteroinnin aikana mutta syventyi lukemalla aineistoa useita kertoja. Puusan (2020b) mukaan analyysin seuraavassa vaiheessa aineistoa tarkastellaan pilkkomalla sitä osiin tarkempaa tarkastelua varten esimerkiksi koodaamisen avulla. Koodaus tarkoittaa samankaltaisten asioiden tunnistamista tekstistä ja merkitsemistä koodien avulla. (Puusa 2020b: 152.) Koodauksen tarkoituksena on merkitä aineistoon tutkimuskysymysten kannalta oleellisia asioita ja näin nostaa esille mitä tutkimusaiheeseen liittyvää tietoa aineistossa on (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009: 81). Opinnäytetyössä teema-haastattelujen aineisto koodattiin tutkimuskysymyksittäin värikoodeilla, jotta saatiin aineistoa tiivistettyä tarkempaa analysointia varten.

Taulukko 1. Esimerkki opinnäytetyön aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä.

Alkuperäisilmaisu	Yksinkertaistettu ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka	Pääteema
Jos me tiedetään, että siellä on hyvä ruoka tai on viihtyisä ympäristö, mukavat puitteet, hyvä palvelu – koko paketti.	Hyvään kokonaisuuteen kuuluu hyvä ruoka, viihtyisä ympäristö, mukavat puitteet ja hyvä palvelu.	Hyvä ruoka Ruokailuympäristö Hyvä palvelu	Ravintolakokemus Ruokaelämys	Ravintolaruokailun merkitys nyt ja tulevaisuudessa

Taulukossa 1 on esimerkki haastatteluaineiston teemoittelusta koodauksen jälkeen. Puusan (2020b) mukaan teemoittelu tarkoittaa samankaltaisten asioiden yhdistelemistä haastatteluaineistosta. Teemat voivat määräytyä ennalta määrättyjen haastatteluvai-

heen teemojen mukaisesti ja teemojen alle voidaan muodostaa ala- ja yläluokkia. Erottelemalla aineistosta teemoja on mahdollista vertailla erilaisten teemojen esiintymistä haastatteluaineistossa. (Puusa 2020b: 153.) Opinnäytetyössä teemoittelimme taulukon 1 mukaisesti yksinkertaistettujen ilmaisuiden avulla ensin alaluokkia, joista muodostui yläluokkia sekä analysoinnin lopuksi kaksi pääteemaa: ravintolaruokailun merkitys nyt ja tulevaisuudessa sekä aiemmat ravintolakokemukset.

Taulukko 2. Esimerkki opinnäytetyön analyysin pääteemasta ja yläluokista.

Pääteema	Ravintolaruokailun merkitys nyt ja tulevaisuudessa
Pääteemojen yläluokat	Ravintolakokemus Ruokaelämys Sosiaalinen ulottuvuus Taloudellinen näkökulma Tunnepohjainen elämys

Taulukossa 2 on esimerkki opinnäytetyön pääteemasta ja pääteeman yläluokista. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan teemoittelussa painotetaan kustakin teemasta haastatteluissa ilmi tullutta sisältöä, eikä esiintyvien asioiden lukumäärillä ole välttämättä merkitystä. Teemoittelussa ryhmitellään aineistoa teemojen mukaisesti ja etsitään ja painotetaan ilmi tulleita näkemyksiä kuvaamaan teemoja. (Tuomi & Sarajärvi 2018: Luku 4.1. Yleinen kuvaus analyysin toteuttamisesta.) Opinnäytetyön taulukon 2 mukaiset yläluokat kuvaavat kattavasti koko haastatteluaineistoa ja opinnäytetyön tulokset kuvataan muodostuneiden yläluokkien sekä tutkimuskysymysten avulla.

Opinnäytetyön tulosten kuvaamisessa käytetään apuna sitaatteja haastatteluista. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2009) kuvaavat sitaattien käyttöä hyvänä tapana tuoda ilmi teemojen mukaisia suoria lainauksia aineistosta. Sitaatteja tulee käyttää huolellisesti ja harkitusti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009: 106.) Opinnäytetyössä sitaattit ovat suoria lainauksia haastatteluaineistosta ja ne on valittu kuvaamaan analyysissä

muodostuneita teemoja. Sitaatit tuovat luontevasti haastateltavina olevien ikäihmisten oman äänen esiin.

Laadullisessa tutkimuksessa tehdään analyysivaiheen lopuksi johtopäätöksiä, eli kun aineisto on pilkottu osiin, kootaan se uudelleen kokonaisuudeksi (Puusa 2020b: 146). Opinnäytetyön analyysin lopuksi tulokset keskustelevat teoreettisen viitekehyksen kanssa ja keskustelusta muodostetaan johtopäätöksiä suhteessa aiempaan tutkittuun tietoon.

5 Tulokset

5.1 Ravintolaruokailun merkitys

Ravintolaruokailun sosiaalinen ulottuvuus nousi vahvasti esille kaikissa haastatteluissa. Haastateltavat kertoivat ravintolassa ruokailemisen olevan nautinto kahdestaan hyvän ystävän kanssa tai pienessä porukassa. Hyvä seura mainittiin haastatteluissa usein tarkoittaen ystäviä tai sukulaisia, joiden kanssa pääsee ravintolassa juttelemaan rauhassa hyvän ruoan äärellä. Hyvä seura teki ravintolahetkistä erityisiä ja ystävien kautta saattoi löytää myös uusia ja erilaisia ravintoloita. Osa haastateltavista kertoi käyvänsä ravintolassa syömässä myös yksin mutta kuvaili yksin syömistä enemmän välttämättömyydeksi ja osa kertoi hakevansa ruoan mieluummin tällöin ravintolasta kotiin. Haastateltavat kertoivat käyvänsä syömässä myös ystävien luona tai tekevänsä hyvää ruokaa ystäville kotona, jolloin ei tarvitse lähteä ravintolaan saadakseen nauttia hyvästä seurasta ja ruoasta. Ravintolaruokailun sosiaalista merkitystä kuvattiin haastatteluissa seuraavasti:

Se on semmosta kivaa seurustelua, yhdessä oloa.

Sillon ku ei oo niinku mihinkään kiirettä ja sitten on joku pikkunen porukka ni ne on kuitenkin kaikkein mukavimpia. Niitä on iän myötä sitten ruennu arvostamaan enempi.

Ravintolaruokailu nosti esiin paljon positiivisia tunteita ja tunnepohjaisia elämyksiä. Ravintolaruokailua kuvailtiin mukavana ja mieleenpainuvana elämyksenä joka tuo arkeen kivaa vaihtelua. Yksin syömiseen ja vain itselle ruoan kotona laittamiseen liittyi usein alavireinen tunnelma, mutta yhdessä syöminen tuo haastattelujen mukaan hyvän mielen. Eräs haastateltava kuvasi ravintolassa ruokailemista jopa sijoituksena itseensä, jotta löytäisi elämäänsä tiettyä onnellisuutta. Ravintolassa ruokailemiseen liittyi monessa haas-

tattelussa myös vahvasti kulttuuri kuten teatteri tai taidenäyttelyt, jotka yhdessä ravintolassa ruokailemisen kanssa tuntui tekevän ravintolaruokailusta elämyksen ja ehjän kokonaisuuden. Kokonaisuudessa seuran ja kulttuurin merkitykset liittyivät tiiviisti toisiinsa. Ravintolaruokailun herättämiä tunteita, kulttuuria ja kokonaisuutta kuvattiin haastattelussa seuraavasti:

Ravintolassa ruokaileminen on merkittävä ja harvinainen juhlahetki, jolloin syödään ajan kanssa, sellaista arjen luksusta.

Kulttuuria juu ja näin saa siitä täydellisemmän ja sitte silleen pitää kytkee laajemmin se, että täytyyhän tässä nyt itelläkin jotain olla.

Ravintolakokemukseen ja positiiviseen tunnepohjaiseen elämykseen vaikutti hyvä ja henkilökohtainen palvelu. Palvelun laatu nousi esille todella vahvasti ja erityisesti mieleen oli jäänyt palvelu, joka oli henkilökohtaista. Henkilökohtainen palvelu ja pienikin henkilökohtainen huomioiminen tuntui haastateltavista erityiseltä ja teki ravintolaruokailusta mieleenpainuvaa. Hyvään palveluun liitettiin pöytään tarjoilu, jota haastateltavat arvostivat ravintolassa ruokailemisessa. Ravintolassa ei haastateltavien mukaan saa olla tungosta ja ravintolakokemuksen tulee olla rauhallinen. Haastattelujen mukaan hyvä palvelu luo kaivattua kiireetöntä tunnelmaa. Omalla osallistumisella, kuten pukeutumisella ja tilaisuuden kunnioituksella katsottiin olevan myös merkitystä ravintolakokemukseen ja palvelun laatuun. Usein ravintolakokemusta kuvattiin harvinaisena juhlahetkenä, oli se sitten toisten kaipaamassa tutussa paikassa tai aivan uudessa ja erilaisessa ympäristössä mistä haettiin vaihtelua. Ravintolakokemusta ja mieleen jäänyttä hyvää palvelua kuvattiin haastatteluissa seuraavasti:

Se oli semmosta ylellistä ja ihanaa.

Se vanha herra meitä palveli siinä ja se on jäänyt mulle sellaisena ahaa elämyksenä mieleen. Palvelu oli niin viimesen päälle.

Ravintolaympäristöllä, erityisesti ravintolan esteettisyydellä ja koolla, oli haastattelujen mukaan suuri merkitys ravintolakokemukseen. Kaunis kattaus nousi esille monessa haastattelussa mutta vieläkin useammassa kuvailtiin kaunista tai ihanaa miljöötä. Ihana miljöö tarkoitti eri ihmisille eri asioita kuten ylellisyyttä, tunnelmallisuutta, kaunista sisustusta, tuttua paikkaa tai kulttuuriltaan merkittävää ympäristöä. Ravintolaympäristöltä toivottiin pientä kokoa ja tiettyä intiimiyttä, jossa voi rauhassa jutella oman seurueen kesken. Ravintolaympäristöä kuvailtaessa nousi esille myös, että ravintolassa ruokailuun liittyi usein matkailu joko Suomessa tai ulkomailla. Ravintolaympäristöä kuvattiin haastatteluissa seuraavasti:

Se on jollakin tavalla erilainen ja symppis. Ehkä se sellanen, että on riittävän pieni ja siellä on niitä lokeroita ja tunnelma siinä varmaan on, joo, että semmonen.

Mä en hirveesti tykkää, että on mitään härpäkkeitä ympärillä mutta sillälailla et se ois semmonen intiimi paikka.

Ravintolaruokailun ruokaelämykset nousivat esille erityisesti hyvän ruoan merkityksenä. Hyvä ruoka mainittiin kaikissa haastatteluissa yhtenä tärkeimmistä asioista ravintolassa ruokailemisessa. Hyvää ruokaa kuvailtiin maukkaana ja ravintolaruoka toi vaihtelua ravitsemukseen. Osa haastateltavista nosti esille, kuinka kotona saa laitettua myös erittäin hyvää ja terveellistä ruokaa. Kotona laitettavan ruoan edullisempi hinta nostettiin esille ja ravintolaruokailuun toivottiin eläkeläisalennuksia. Toisaalta osa haastateltavista toi esille, ettei kotona viitsi laittaa ruokia vain yhdelle ihmiselle varsinkaan, kun ravintolasta saa tänä päivänä edullisesti monipuolista ruokaa. Ravintolaruokailun taloudellinen näkökulma oli haastatteluissa vahvasti esillä monesta eri näkökulmasta mutta matkustamiseen liittyvässä ruokailussa ruoan korkea hinta koettiin asiaan kuuluvana. Haastatteluissa nousi esille, että tavanomainenkin voi olla hyvää eikä ruokalajeilta haeta välttämättä erikoisuuksia. Ravintolan valintaan vaikutti maineeltaan hyvä ruoka ja etukäteen katsottu ruokalista. Ravintolahetkeä kuvailtiin herkutteluhetkeksi ja terveellisyys liitettiin haastatteluissa useammin kotona tehtävään ruokaan kuin ravintolaruokailuun. Valmiiseen pöytään todettiin olevan helppo ja kiva mennä.

Taulukko 3. Ravintolaruokailun merkityksiä ikäihmisille

Mitkä asiat ravintolassa ruokailemisessa ovat kotona asuville ikäihmisille oleellisia, tärkeitä ja merkityksellisiä?	
• huomioiminen	• pieni porukka
• <u>kaunis kattaus</u>	• tuttu paikka
• mukavuus	• <u>syöminen</u>
• elämys	• <u>tunnelma</u>
• <u>hyvä ruoka</u>	• <u>rauhallisuus</u>
• hauskuus	• <u>hinta</u>
• edullisuus	• helppous
• <u>nautinto</u>	• <u>kulttuuri</u>
• ilo	• onnellisuus
• vaihtelu	• terveellisyys
• matkailu	• kokemus
• <u>miljö</u>	• juhlahetki
• <u>kokonaisuus</u>	• täydellisyys
• <u>ylellisyys</u>	• <u>pieni</u>
• harvinaisuus	• arvostus
• <u>hyvä seura</u>	• <u>kiireettömyys</u>
• <u>puitteet</u>	• <u>intiimisyys</u>
• <u>sisustus</u>	• juhlat
• merkkipäivät	• arjen luksus
• <u>hyvä mieli</u>	• <u>hyvä ja maistuva ruoka</u>

Ravintolaruokailun merkityksiä ikäihmisille on kuvattu taulukossa 3. Ikäihmiset kuvasivat haastatteluissa ravintolaruokailun merkitystä heille tärkeiden asioiden kautta moniulotteisesti eri sanoin. Taulukolla halutaan tuoda näkyväksi ikäihmisille merkitykselliset asiat heidän omilla sanoillaan ilmaistuina. Taulukko kuvaakin merkitysten moninaisuutta, kokonaisuutta ja positiivista sävyä. Merkitysten laaja kirjo korostaa ravintolaruokailun ulottumista elämänlaadun eri osa-alueisiin.

5.2 Unelmia, toiveita ja odotuksia ravintolaruokailusta

Haastatteluissa nousi vahvasti esille, etteivät haastattelemamme ikäihmiset olleet aiemmin tulleet ajatelleeksi, millainen unelmien ravintola voisi olla. Ravintolaruokailun sosiaalinen ulottuvuus nousi ikäihmisten toiveissa korkealle. Ikäihmiset pitävät tärkeänä keskustelua toisen ihmisen kanssa tai seurueessa ja ajan koettiin kuluvan nopeasti hyvässä seurassa ruokailtaessa. Oikein fiiniä ravintolakokemusta toivottiin jaettavaksi toisen asiaan vihkiytyneen kanssa, jotta kokemuksesta voitaisiin keskustella. Eräässä haastattelussa unelmien ravintolassa koko seurue on hyvällä mielellä, joten ravintolaruokailun sosiaalinen ulottuvuus liittyy vahvasti myös tunnepohjaiseen elämykseen.

Ravintolakokemus ja erityisesti ravintolaympäristö nousi ikäihmisten unelmissa tärkeäksi tekijäksi. Haastattelemamme ikäihmiset unelmoivat ravintolasta, joka olisi pieni, intiimi ja rauhallinen paikka. Ravintolassa tulisi ikäihmisten mukaan olla tilaa hengittää. Suuressa ravintolassa tulisi olla omat loosit, jotka luovat yksityisyyttä ja rauhallisuutta. Unelmien ravintolan tulisi olla ikäihmisten mielestä tunnelmallinen ja taustalla voisi soida korkeintaan hiljainen musiikki. Ikäihmisiä haastateltaessa parille haastateltavalle unelmien ravintolakokemukseen kuuluisi lisäksi oleellisena osana kulttuuri, kuten teatteri, taide tai konsertti.

Haastateltavista ikäihmisistä valtaosa unelmoi ravintolasta, joka olisi erityinen ja hieno. Ravintolaympäristön tulisi olla normaalia hienompi, jopa huippuravintolan tasoa. Unelmien hienossa ravintolassa tulisi olla pöytiin tarjoilu, valmis ruoka-annos, kaunis esillelaitto ja hintakin saa olla normaalia kalliimpi. Muutamat haastateltavat sen sijaan unelmoivat teemaravintolasta, kuten esimerkiksi äyriäisravintolasta tai sisustukseltaan teema-aiheisesta ravintolasta. Unelmiin liittyi toive ihanasta miljööstä hyvälle ruoalle ja seuralle.

Hyvä ruoka ja ruokaelämys unelmien ravintolassa käsittää niin hyvää keittiötä kuin myös monipuolista tarjontaa ja erilaisia elämyksiä hyvän ruoan muodossa. Unelmien ravintolassa toiveena ja odotuksena on hyvä palvelu ja palvelualltius. Unelmia haastateltavien omin sanoin:

Huippuravintola, jossa sitten söis tämmösen sadan euron menun, ehkä joku semmonen vois olla aika ihana.

Ei sen tarve mikää monimutkanen olla. Ruokahan se ratkasee; hyvä keittiö ja kaunis esille pano.

Ni kyllä se on vaan sitte että mennään sinne ja ku on tietty hyvä porukka ni siinä menee äkkiä hyvin aikaa ja sitte kaikilla on hyvä mieli päällä ni miäs sen hienompaa kokonaisuutta.

Ravintolaruokailun taloudellinen näkökulma tuli esille myös unelmien ravintolassa. Haastattelussa kävi ilmi, että unelmien huippuravintolassa hinta saa olla korkea ja hinta jopa määrittelee laatua. Näin ollen unelmien ravintolaan ei välttämättä mennä kovin usein, koska sekin on taas budjettikysymys.

Taulukko 4. Unelmia, toiveita ja odotuksia ravintolaruokailusta.

Millaisia unelmia, toiveita ja odotuksia kotona asuvilla ikäihmisillä on ravintolassa ruokailemisesta?	
• <u>huippuravintola</u>	• <u>rauhallisuus</u>
• <u>sadan euron menu</u>	• <u>tunnelma</u>
• <u>seura</u>	• hyvä palvelu
• <u>kulttuuri, taide</u>	• <u>hyvä mieli</u>
• monipuolisuus	• <u>kokonaisuus</u>
• <u>ihana miljöö</u>	• tilaa hengittää
• <u>hyvä ruoka</u>	• pöytiin tarjoilu
• <u>kaunis esillepano</u>	• <u>kiireettömyys</u>
• <u>erilaisia elämyksiä</u>	• <u>pieni ja intiimi paikka</u>
• teemapaidat	• aika kuluu
• <u>nautinto</u>	• <u>sisustus</u>
• <u>budjetti</u>	

Taulukko 4 kuvaa ikäihmisten unelmia, toiveita ja odotuksia ravintolaruokailusta heidän omalla äänellään. Verratessa taulukon 4 ja taulukon 3 sisältöä on nähtävissä yhtäläisyyksiä ikäihmisten ravintolaruokailulle esiin tuomien merkitysten ja toiveiden välillä. Yhtäläisyydet on merkitty alleviivauksin molempiin taulukoihin.

5.3 Aiemmat ravintolakokemukset

Haastattelemillamme ikäihmisillä ei ole lapsuudessa ollut tavanomaista ruokailla ravintolassa 1940–1950-luvulla. Syitä ravintolassa ruokailun harvinaisuuteen olivat muun

muassa asuminen maaseudulla ja taloudellinen tilanne. Haastateltavista valtaosa kertoi, ettei siihen aikaan ollut tapana käydä ravintolassa ainakaan lasten kanssa. Muutamilla haastateltavista oli kokemuksia ravintolassa ruokailemisesta lapsuudessa. Kokeemukset liittyivät matkustamiseen ja juhlaan. Haastateltavat kuvasivat lapsuuden kokemuksia seuraavasti:

Mieleenpainuvimmat kokemukset, perheen kanssa käyty vappulounaalla, se oli hirveen jännittävää. Se oli harvinaista, kerran vuodessa.

Lapsena mä ukin kanssa kävin kaupungissa. Oli semmoset korkeet raput sinne yläkertaan ja lihapullia ja perunamuussia. Se on semmonen niinku hauska muisto.

Se oli sellanen puurakennus, hyvin kulturelli ja valkoset pöytäliinat. Lapselle, joka ei ollu nähny mitään vastaavaa ennen niin se oli jotakin uskomatonta.

Aikuisiällä ja työelämään siirryttäessäkään ravintolassa ruokaileminen ei ollut jokaiselle haastatteluun osallistuvalla ikäihmisellä arkipäivää. Taloudellisen tilanteen kerrottiin olevan opiskeluaikaan niukka ja syömisen olleen lähinnä välttämättömyys. Poikkeuksia mahtui haastattelemiimme ikäihmisiinkin, koska opiskeluaikaan on kavereiden kanssa käyty säännöllisesti lounaalla ravintolassa.

Haastattelemistamme ikäihmisistä iso osa kävi työelämässä aktiivisesti ravintolassa lounaalla ja lounasruokailu kuului oleellisena osana työelämään. Ravintolassa ruokailemiseen aikuisiällä liittyi yleisesti juhla tai merkkipäivä, jota juhliittiin perheen kesken. Ravintolaan ruokailemaan meneminen ei ollut tavallista vaan liittyi juhlaan.

Haastateltavat ikäihmiset liittivät ravintolassa ruokailun muistot matkailuun joko Suomessa tai ulkomailla. Ravintolassa ruokailemiseen liittyi lähes poikkeuksetta haastateltavilla seurue, kenen kanssa ruokailtiin kuten oma perhe, ystävä ja sukulaiset. Muutamilla haastateltavilla ravintolassa ruokailemiseen perheen kanssa on liittynyt tietty paikka ja toistuva tilanne, kuten kesäloma. Lisäksi ruokamuistoihin liittyi erityisiä kokemuksia, esimerkiksi jonkin aivan uuden ruokalajin maistamista tai erityisen upea miljöö:

Siellä oli aamiaisella mansikoita ja ei siis ollu mikään semmonen mansikka-aika.

Semmoinen linnamainen miljöö ja pöytiin tarjoilu. Se oli ylellistä ja ihanaa.

Voi ne blinit. Nii mä en ollu ikinä syönyt blinejä. Mä rakastuin niihin.

6 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli puolistrukturoitujen teemahaastatteluiden ja kehysker-
tomuksen avulla selvittää ikäihmisten unelmia, toiveita ja odotuksia ravintolassa ruokai-
lemisesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada selville ikäihmisten kannalta merkityksel-
lisiä asioita ravintolassa ruokailemisessa. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, onko aiemmillä
ravintolakokemuksilla vaikutusta ikäihmisten unelmiin, toiveisiin ja odotuksiin.

Ravintolaruokailun merkityksellisyys tuli opinnäytetyön tuloksissa ilmi monesta eri näkö-
kulmasta. Ikäihmisten keskuudessa ravintolassa ruokailemisen on aiemmassa tutkimuk-
sessa todettu olevan satunnaista (Mäkeläinen & Tuikkanen 2018: 20). Vaikka myös opin-
näytetyössä haastateltavat korostivat, että he käyvät ravintoloissa vain harvoin, löytyi
kaikilta haastateltavilta runsaasti merkityksellisiä ravintolakokemuksia niin arjesta kuin
juhlastakin. Heidän ravintolakokemuksiinsa sisältyi sekä ruokaelämyksiä, hyvää seuraa
että suuria tunnepohjaisia elämyksiä ja myös heidän unelmansa ravintolaruokailusta
keskittyivät samoihin asioihin kuin mitä he kokivat ravintolaruokailussa merkityksel-
liseksi.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2020: 8) mukaan yhdessä ruokaileminen tukee ja
ylläpitää sosiaalisuutta ja on tärkeä osa myös mielenhyvinvointia. Ruokailun on myös
tutkittu olevan jopa pääasiallisesti sosiaalinen tapahtuma (Varjonen & Peltoniemi 2012:
22). Lisäksi kodinulkopuolisen ruokailun on tutkimuksessa todettu olevan hyvä tapa yllä-
pitää jo olemassa olevia sosiaalisia suhteita (Valve ym. 2018: 62). Opinnäytetyössä ra-
vintolaruokailun sosiaalisen ulottuvuuden vahva esiin nouseminen haastatteluissa vah-
visti aiempien tutkimusten tuloksia. Tuloksissa korostuu perheen ja ystävien kanssa yh-
dessä oleminen ja sen tuoma mielihyvä. Näin ollen opinnäytetyön tulokset vahvistavat
myös Perttulan ym. (2014: 5) näkemystä ruokailun merkityksestä elämänlaadun osa-
alueena. Erityisen vahvasti opinnäytetyön tuloksissa näkyy ja vahvistuu elämänlaadun
sosiaalisen ja psyykkisen ulottuvuuden merkitys ravintolaruokailussa.

Opinnäytetyön tuloksissa nousi esille hyvän ruoan merkitys ruokaelämyksenä ja tär-
keänä osana ravintolakokemusta. Kuten aiemmin on todettu, ikääntyneen toimintakykyä
ja hyvinvointia tukee monipuolinen ja riittävä ravitsemus (Ikääntyneen hyvä ruokavalio;
Sosiaali- ja terveysministeriö 2020b: 44) ja ravitsemus on myös perusta psyykkiselle ja
sosiaaliselle hyvinvoinnille (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020: 13). Haastatteluissa
nousikin esiin runsaasti positiivisia tunnepohjaisia elämyksiä, joiden koettiin tuovan elä-
mään jotakin positiivista lisää mitä ikäihmiset eivät kuitenkaan pystyneet tarkemmin

määrittelemään. Aiemmassa tutkimuksessa esille noussut ruoan terveellisyys (Valve ym. 2018: 27) sen sijaan ei opinnäytetyön tuloksissa ilmennyt ravintolaruokailun yhteydessä. Tutkittu tieto ja opinnäytetyön tulokset kuitenkin tukevat toisiaan ja vahvistavat ravitsemuksen merkitystä osana elämänlaadun fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista osa-aluetta.

Opinnäytetyön tuloksissa korostuu ja vahvistuu kulttuurin merkitys ja tärkeys ikäihmisille. Ravintolassa ruokailemiseen liittyykin haastateltavilla hyvin usein kulttuurielämys kuten teatteriesitys tai taidenäyttelyssä käynti, jotka yhdessä muodostavat ravintolaruokailusta elämyksellisen kokonaisuuden. Myös Suomen Ruokatieto ry:n (2009: 13) mukaan ruoasta nauttimiseen ja ruokailukokemukseen katsotaan liittyvän vahvasti elämyksellisyys ja hyvinvointi. Kun kokemukseen liittyy vielä lisäksi ilo ja seura, syntyy siitä kulttuurinen elämys. Lisäksi Hynynen ym. (2018: 68) toteaa elämyksellisen ruokailukokemuksen mahdollistuvan, kun ruokailuun liitetään esimerkiksi jokin uusi kokemus tai ilahduttava elementti.

Ravintolaympäristöllä havaittiin opinnäytetyön tuloksissa olevan suuri merkitys ravintolakokemukseen. Aiemmassa tutkimuksessa Hynynen ym. (2018) on myös todennut ravintolaympäristön vaikuttavan ravintolakokemukseen. Ravintolaympäristöltä odotetaan kodikkuutta sekä kalusteiden sijoittelua niin, että ne tukevat intiimiä sosiaalista vuorovaikutusta. (Hynynen ym. 2018: 67.) Opinnäytetyön tuloksissa todetaan ikäihmisen toivovan ravintolaympäristöltä pientä kokoa ja tiettyä intiimiyttä, joten ravintolaympäristön tulisi olla sopivan kokoinen ja intiimi mahdollistaakseen sosiaalisen vuorovaikutuksen. Toive intiimistä ravintolakokemuksesta eli sopivasta etäisyydestä muihin asiakkaisiin on aiemmin todettu myös amerikkalaisessa tutkimuksessa (Almanza ym. 2017: 328–330). Näin ollen opinnäytetyön tulokset intiimistä ruokailuympäristöstä vahvistaa aiempien tutkimusten tuloksia.

Ravintolan koolla, ravintolaympäristöllä ja esteettisillä tekijöillä, kuten kaunis kattaus, sisustus ja tunnelmallinen miljöö on suuri merkitys ravintolakokemukseen opinnäytetyön tulosten mukaan. Haastatteluista saatuja tuloksia tukee aiempi tutkittu tieto, jossa Perttula, Pitkälampi ja Eromäki (2017: 30, 32) on todennut viihtyvyyttä ruokailuympäristöön tuovan siisteys, kaunis kattaus sekä miljöö. Myös Perttula ym. (2014: 92) painottaa esteettisten tekijöiden, kuten kattauksen ja ruokailutilan merkityksellisyyttä ikäihmisille. Aiemman tutkimuksen mukaan ruokaileminen tarjoaa lähes kaikkia aisteja koskettavan esteettisen kokemuksen (Suomen Ruokatieto ry 2009: 27) ja tämä kokemus välittyi myös opinnäytetyön tuloksissa.

Opinnäytetyön tulosten mukaan ikäihmiset arvostavat hyvää ja erityisesti henkilökohtaista palvelua ravintolakokemuksessa. Ravintolakokemuksesta tulee mieleenpainuva, jos palvelu on ollut jollakin tapaa erityisen huomioivaa. Tämä tulos vahvistaa aiempaa tutkimustulosta, jossa Hynynen ym. (2018: 68) osoittaa henkilökohtaisen palvelukokemuksen lisäävän myönteisiä tunteita ruokailukokemuksesta. Ikäihmiset liittävät opinnäytetyön tulosten mukaan hyvään palveluun pöytiin tarjoilun ja kiireettömän tunnelman.

Haastatteluissa kävi ilmi, että eri ihmiset painottavat eri asioita ravintolassa ruokailemisessa mutta esimerkiksi ravintolassa ruokailemisen sosiaalinen ulottuvuus ja ruokailuelämyksen mukanaan tuomat positiiviset tunteet tulivat esille kaikissa haastatteluissa. Ravintolassa ruokaileminen koettiin tulosten mukaan kokonaisuudeksi, johon kuului parhaimmillaan hyvä seura, mukava ympäristö, hyvä ruoka ja iloinen mieli. Positiiviset tunteet kantoivat myös pidemmälle kuin vain ruokailuhetkeen, koska mukavaa yhdessä oloa muisteltiin vielä jälkeenkäin päin. Tulokset vahvistivat Perttulan ym. (2014: 5) näkemystä, jonka mukaan hyvät ruokamuistot kertyvät mukaan muistoiksi elämän varrelta.

Opinnäytetyön tuloksissa ravintolan valinnassa merkityksellisiksi asioiksi nousivat ravintolan hyvä maine ja etukäteen katsottavissa oleva ruokalista, mutta aiemmasta tutkimuksesta poiketen ravintolan sijainti tai noutopöytä eivät olleet oleellisia asioita ravintolan valinnassa. Myöskään yhteisöllinen ruokailu ei opinnäytetyön tuloksissa noussut esille. Aiemman tutkimusten mukaan ruokapaikan sijainti lähellä kotia sekä noutopöytä mahdollisuus mikä mahdollistaa ruokavaihtoehtojen ja sopivan annoskoon valinnan ovat tärkeimpiä tekijöitä ruokapaikan valinnassa ikäihmisille (Mäkeläinen & Tuikkanen 2018: 31). Lisäksi aiemmassa tutkimuksessa todetaan ikäihmisten toivovan ruokailulta valinnanmahdollisuutta ja yhteisöllistä ruokailua (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020: 8) sekä ruokalistan näkemistä ennen paikan valintaa (Mäkeläinen & Tuikkanen 2018: 20).

Opinnäytetyön tuloksissa käy ilmi, että hyvän asiakaskokemuksen pohjalta tuttuun ravintolaan mennään mielellään myös uudelleen, vaikka sitten harvemmin, joten Jämsénin ja Kukkosen (2017:27) mukainen helppo, onnistunut ja hyvä asiakaskokemus on perusta opinnäytetyössä tärkeäksi nousevalle tunnepohjaiselle elämykselle. Aiemmassakin tutkimuksessa esille nousseet ikäihmisten ravintolaruokailua mahdollisesti lisäävät tuki- ja palvelumuodot (Mertanen 2018: 69) tulivat opinnäytetyön tuloksissa esille toiveena eläkeläisälennyksistä. Ravintolaruokailun hinta nousi myös esille tuloksissa ja tukee siltä osin aiempaa tutkimusta, jossa Valve ym. (2018: 27) toteaa ettei ikäihmiset käytä paljoa rahaa kodinulkopuoliseen ruokailuun.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2018: 27) mukaan ikäihmisille suunnatun ruokailuympäristön tulisi olla esteetön, rauhallinen ja viihtyisä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020:8) ja tätä ikäihmiset ovat myös Valveen ym. (2018: 27) tutkimuksen mukaan toivoneet. Opinnäytetyön tuloksissa esille nousee toive ruokailuympäristön rauhallisuudesta ja viihtyisyydestä mutta mitään esteettömyyteen tai erityisiin senioreihin keskittyneisiin ravintoloihin viittaavia asioita ei haastatteluissa tule esille. Opinnäytetyön tulokset tukevatkin vahvasti Tuorilan ja Järvelän (2012: 49) tutkimuksen näkemystä siitä, etteivät ikäihmiset eroa muusta väestöstä kodin ulkopuolisessa ruokailussa. Myös Markkolan (2018: 71) näkemys siitä, että ikäihmisiä pidetään turhaan toistensa kaltaisena värittömänä joukkona, sai vahvistusta opinnäytetyön tuloksista. Haastattelemamme ikäihmiset olivat keskenään hyvin erilaisia ja saivat kaikki mielihyvää ravintolakokemuksista omalla tavallaan. Jämsénin ja Kukkosen (2017: 21–22) painottama tarve nähdä ikäihmiset aktiivisena ostovoimana vahvistuu opinnäytetyön tulosten kautta, koska opinnäytetyön tuloksissa vahvistuu ikäihmiset samankaltaisina kuluttajina muiden ikäryhmien kanssa.

Aiemman tutkimuksen mukaan lapsuudessa koetut ruokailuun liittyvät tunteet ja kokemukset vaikuttavat ruokailemiseen myös aikuisena ja erityisesti ikääntyessä muistot voivat nousta esiin (Suominen & Jyväkorpi 2012: 39). Tutkimuksen mukaan myös eletyn elämän kokemukset ja tottumukset vaikuttavat ruokailutapoihin ja ovat olleet muokkaamassa ruoan merkityksellisyyttä, kokemuksellisuutta ja ruokailuun liittyvää tapakulttuuria (Perttula ym. 2014: 14). Lapsuudessa, nuoruudessa ja opiskeluaikana ravintolassa ruokaileminen oli ollut haastateltaville pääsääntöisesti harvinaista ja rahakysymys, joka näkyi mahdollisesti vielä tänäkin päivänä asenteissa ravintolassa ruokailemista kohtaan.

Varjosen ja Peltoniemen (2012: 47) esiin nostamat tavat liittyen arvokkaaseen pukeutumiseen ja pöytiin tarjoiluun 1960-luvulta näkyi kenties haastattelemiemme ikäihmisten toiveissa ja unelmissa haaveina erityisen hienosta paikasta ja oman pukeutumisen merkityksestä ravintolaruokailun kokonaisuuteen. Jämsénin (2013: 25) näkemys siitä, ettei yhtä sukupolvea yhdistä vain yksi samanlainen sukupolvikokemus, sai vahvistusta haastateltavien erilaisista kokemuksista ja näkemyksistä merkityksellisistä asioista ravintolassa ruokailemisesta. Opinnäytetyön tuloksissa aiempien kokemusten merkitys ikäihmisten unelmiin, toiveisiin ja odotuksiin ravintolassa ruokailemiseen liittyen eivät nousseet kuitenkaan kovin selkeästi esille.

7 Lopuksi

7.1 Eettisyys

Opinnäytetyössä olemme pyrkineet noudattamaan kaikissa vaiheissa hyvää tieteellistä käytäntöä tutkimuseettisen neuvottelukunnan määritelmän (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013) mukaisesti. Tutkimuksessa tulee osoittaa kunnioitusta, rehellisyyttä ja vilpittömyyttä muille tutkijoille käyttämällä lähdeviittauksia sekä tuoda aiempien tutkimusten tulokset esiin oikealla tavalla vaikka, suhtautuisikin kriittisesti tutkittuun tietoon (Vilka 2015: 42). Opinnäytetyötä tehdessämme olemme kunnioittaneet muita tutkijoita ja tutkittua tietoa, käyttämällä lähdeviitteitä asianmukaisesti ja erityistä tarkkuutta noudattaen.

Haastateltavat tulee valita siten, että tutkimuksen aihe koskettaa heitä (Kananen 2015: 145). Opinnäytetyössä olemme haastatelleet kuutta ikäihmistä. Haastateltavat ovat valikoituneet opinnäytetyöhön Ikäruoka 2.0 -hankkeen ohjausryhmän kautta ja kaikki haastateltavat ovat olleet vapaaehtoisesti mukana haastattelussa.

Haastattelun alussa on hyvä vielä kerrata haastateltavan kanssa, että on tietoinen tutkimuksesta ja haluaa olla tutkimuksessa mukana (Vilka 2015: 133). Haastateltaville on kerrottu opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite sekä se, mihin haastatteluaineisto käytetään opinnäytetyössä ja hankkeessa. Haastateltavat ovat saaneet haastatteluasetiedotteen (liite 1), jossa on ollut mukana myös tietosuojaseloste. Haastateltavat ovat antaneet kirjallisen suostumuksen haastatteluun osallistumiseen suostumuslomakkeella (liite 2) kahdena kappaleena, joista toinen on jäänyt haastateltavalle ja toinen opinnäytetyön tekijöille. Haastateltaville on kerrottu, että mikäli heidän mielensä muuttuu haastatteluun osallistumisen suhteen, he voivat perua osallistumisensa mutta jo kerättyä aineistoa voidaan käyttää opinnäytetyössä.

Haastatteluun osallistujien henkilöllisyys ei ole tullut ilmi opinnäytetyön missään vaiheessa. Vilkan (2015) mukaisesti tutkimusaineiston säilyttäminen kuuluu tutkijoille ja tutkimusaineisto tulee säilyttää niin, ettei se ole muiden kuin tutkijoiden saatavilla. Tutkimusaineiston säilyttämisellä asianmukaisesti varmistetaan haastateltavien anonyymiys. (Vilka 2015: 47.) Opinnäytetyön aineistoa on säilytetty koko prosessin ajan niin, ettei aineisto ole ollut kuin opinnäytetyön tekijöiden käytettävissä. Sopimus opinnäytetyön tekemisestä on solmittu Ikäruoka 2.0 -hankkeen, Metropolian ja opiskelijoiden välille. Tietosuojaselosteessa on selvitetty aineiston käsittely ja hävitys opinnäytetyön päättymisen ja hankkeen päättymisen jälkeen.

Laadullisen tutkimuksen vaikeutena on sen luotettavuuden arvioiminen. Laadullisessa tutkimuksessa totuutena toimivat haastateltavien näkemykset, mitkä tutkijat tuovat esille tutkimuksessa. Tutkimuksella tulee tavoitella haastateltavien kokemusmaailman ja näkemysten kuvaamista totuuden mukaisesti. (Aaltio & Puusa 2011: 155–157.) Kananen toteaa ilmaistujen tulosten olevan todellisia (Kananen 2015: 353). Opinnäytetyössä analyysin kautta saatuja tuloksia voidaan pitää luotettavina, koska totuutena ovat toimineet haastateltavien näkemykset ravintolassa ruokailemisesta.

7.2 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa ikäihmisten unelmia, toiveita ja odotuksia ravintolassa ruokailemisesta. Opinnäytetyö tehtiin osana Ikäruoka 2.0 -hanketta. Teoreettisena viitekehystenä käytettiin aiempaa tutkimusta ravintolassa ruokailemisesta ikäihmisten näkökulmasta. Teoreettista viitekehystä syvensi aiempi tutkimus ruokailun vaikutuksesta elämänlaatuun sekä aiempien tapojen ja tottumusten merkitys ravintolassa ruokailemiseen sekä ikäystävällisyyden näkökulma. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimuksen keinoin, jonka aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoituja teemahaastatteluja ja opinnäytetyön haastatteluaineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällysanalyysin avulla. Opinnäytetyössä tehtiin kuusi haastattelua Jyväskylän keskustan alueella 70–80-vuotiaille ikäihmisille.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää mitkä asiat ovat ikäihmisten kannalta merkityksellisiä ravintolassa ruokailemisessa ja onko aiemmillä ravintolakokemuksilla vaikutusta ikäihmisten unelmiin, toiveisiin ja odotuksiin. Opinnäytetyön tulokset tukivat suurelta osin aiempaa tutkittua tietoa ravintolassa ruokailemisesta. Opinnäytetyön tuloksissa oli kuitenkin löydettävissä myös eroavaisuuksia aiempaan tutkittuun tietoon nähden. Opinnäytetyön tuloksissa merkityksellisiksi teemoiksi nousivat ravintolakokemus, ruoka- ja tunnepohjainen elämys, sosiaalinen ulottuvuus ja taloudellinen näkökulma.

Ravintolassa ruokailemisen sosiaalinen ulottuvuus nousi opinnäytetyön tuloksissa ikäihmisille hyvin merkitykselliseksi ja tärkeäksi asiaksi. Sosiaalinen ulottuvuus nousi selkeästi esille niin muistoissa, nykypäivän ravintolaruokailussa kuin unelmissakin. Sosiaalinen ulottuvuus liittyi kiinteästi tunnepohjaiseen elämykseen sekä koko ravintolakokemukseen. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen (2020: 8) mukaan yhdessä ruokaileminen tukee ja ylläpitää sosiaalisuutta sekä on tärkeää mielenhyvinvoinnin kannalta. Myös Valve ym. (2018: 62) on todennut kodin ulkopuolisen ruokailun olevan hyvä tapa pitää yllä sosiaalisia suhteita. Opinnäytetyön tulosten mukaan sosiaalisten suhteiden ylläpito

on luonnollinen osa ravintolassa ruokailemista ikäihmisillä. Haastatteluista muodostui selkeä kuva, että ikäihmisten ei ole luontevaa mennä yksin ravintolaan ruokailemaan vaan lähtemiseen tarvitaan mukavaa seuraa.

Ravintolakokemukseen liittyi opinnäytetyön tulosten mukaan vahvasti ravintolaympäristö. Ravintolaympäristössä tärkeiksi asioiksi nousi ravintolan sopiva koko, tunnelmallinen miljöö ja esteettisyys esimerkiksi kauniina kattauksena. Suomen Ruokatieto ry (2009: 27) on aiemmin tutkimuksessa todennut ruokailemisen tarjoavan lähes kaikkia aisteja koskettavan esteettisen kokemuksen. Lisäksi Perttula, Pitkäkoski ja Eromäki (2017: 30, 32) ovat todenneet ruokailuympäristön viihtyvyyteen tuovan kauniin kattauksen ja miljöö. Ravintolaympäristön lisäksi opinnäytetyön tuloksissa ravintolakokemukseen liittyi vahvasti elämykset kuten kulttuuri, juhlat ja ruoka. Elämyksellinen ruokailukokemus mahdollistuu, kun siihen liittyy kokemuksellisuus ja ilo (Hynynen ym. 2018: 68). Kokemukset aiemmista ravintolakokemuksista olivat pääsääntöisesti kaikki positiivisia ja hyviä ja huonoja kokemuksia ei noussut esille kuin erikseen kysyttäessä. Opinnäytetyön tulokset vahvistivat selkeästi aiempia tutkimustuloksia ravintolaympäristön merkityksestä ravintolakokemukseen.

Ravintolaympäristö vaikutti ikäihmisten ravintolavalintaan mutta opinnäytetyön tuloksissa ei tullut esille ikäystävällisyyden tai esteettömyyden näkökulmia tai merkitystä ravintolan valinnassa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2020: 8) mukaan ikäihmisille suunnatun ruokailuympäristön tulisi olla esteetön. Lisäksi Valveen ym. (2018: 17) mukaisesti ikäihmiset toivovat esteettömyyttä ravintolaympäristöltä. Opinnäytetyön teema-haastatteluissa ei nostettu tietoisesti haastattelijoiden toimesta esille ikäystävällisyyttä tai esteettömyyttä, vaan haluttiin esille tulleiden asioiden nousevan aidosti ikäihmisten omista toiveista ja odotuksista. Opinnäytetyön tulokset ikäihmisten toiveista ja odotuksista vahvistavat Tuorilan ja Järvelän (2012: 49) tutkimuksen näkemystä siitä, ettei ikäihmiset eroa näkemyksiltään muusta väestöstä kodinulkopuolella tapahtuvan ruokailun suhteen.

Opinnäytetyössä haluttiin saada esille ikäihmisten oma ääni ravintolassa ruokailemisesta ja siihen liittyvistä toiveista ja odotuksista. Opinnäytetyö eteni sujuvasti opinnäytetyösuunnitelman mukaisesti aikataulussa. Teemahaastattelut osoittautuivat hyväksi aineiston keräämisen menetelmäksi ja opinnäytetyön tuloksissa saatiin aidosti ikäihmisten ääni kuuluviin. Teemahaastattelu ja valitut teemat mahdollistivat ikäihmisille itselleen merkityksellisten asioiden esiin tulemisen väljän haastattelurungon avulla. Sen sijaan

kehyskertomus, jonka oli tarkoitus saada ikäihmiset eläytymään tilanteeseen ja heittäytymään unelmoimaan jopa mahdottomia asioita, ei toiminut odotetulla tavalla. Ravintolassa ruokailemisesta unelmointi oli vierasta eikä kertomus edesauttanut unelmointia. Kehyskertomus olisi voinut olla sisällöltään tai rakenteeltaan erilainen, jotta se olisi paremmin saanut ikäihmiset eläytymään ja unelmoimaan jotain täysin erilaista mitä ei välttämättä ole edes olemassa.

Aikaisempien ravintolakokemusten merkitystä ikäihmisten unelmiin, toiveisiin ja odotuksiin ei saatu opinnäytetyön johtopäätöksissä kattavasti selville. Opinnäytetyön haastatteluaineistossa ei ole riittävästi tietoa aikaisempien kokemusten merkityksestä ikäihmisten unelmiin, toiveisiin ja odotuksiin. Haastatteluaineiston puutteellisuus johtuu haastattelujen keskittymisestä muistoihin ravintolassa ruokailemisesta mutta ei niinkään muistojen yhteydestä tähän päivään. Muistojen yhteys tähän päivään ja ikäihmisten unelmiin voisi olla mielenkiintoinen ja hyvä jatkotutkimuksen aihe erilliseen opinnäytetyöhön.

Opinnäytetyön haastatteluissa haastateltavat saivat valita haastattelupaikan. Vilkan (2015: 127) mukaan haastatteluympäristön tulisi olla rauhallinen. Osa haastateltavista valitsivat haastatteluympäristöksi kahvilan ja osa oman kodin. Haastatteluympäristönä molemmat olivat toimivia, mutta koti oli rauhallisempi ja yksityisempi. Kahvilassa soiva taustamusikki oli osittain haastattelua häiritsevää ja haastattelutilanne ei tuntunut yhtä henkilökohtaiselta kuin kotiympäristössä.

Opinnäytetyön haastatteluissa kävi ilmi ikäihmisten olevan kokeilunhaluisia ja tietoisia saatavilla olevista ravintolapalveluista. Opinnäytetyön tuloksissa esille tulleet toiveet voisivat olla minkä vain ikäisen toiveita, eivätkä ikäihmiset odota erikoiskohtelua ravintolassa ruokailun suhteen. Jämsénin ja Kukkosen (2017) mukaan ikäihmiset tulisi nähdä entistä enemmän aktiivisena osana yhteiskuntaa ja tulevaisuuden ostovoimana. Ikäihmiset ovat kasvava ryhmä palveluiden ostajana ja heillä on taloudellinen mahdollisuus, tietoisuus ja halu ostaa tarpeellisia palveluita. Ikäihmiset ovat myös energisiä, tehokkaita ja osallistuvia. (Jämsén & Kukkonen 2017: 21–22.) Opinnäytetyön tulokset ja valittu näkökulma tukevat aiempien tutkimusten tuloksia.

Opinnäytetyössä aikaisempien kokemusten merkitys ikäihmisten unelmiin, toiveisiin ja odotuksiin jäi tutkimuskysymyksenä vaille tarkempaa tarkastelua. Kokemusten merkitystä voisi hyödyntää suunnatessa ravintolapalveluita ikäihmisille ja tätä olisi mielenkiin-

toista tutkia lisää. Olisi myös mielenkiintoista tutkia lisää ikäystävällisen ravintolassa ruokailemisen näkökulmasta millaisia toiveita ja odotuksia ikäihmisillä olisi, jos ikäystävällisyyden teema nostettaisiin haastattelussa aktiivisesti esille.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa ikäihmisten unelmia, toiveita ja odotuksia ravintolassa ruokailemisesta. Opinnäytteen tavoitteena oli selvittää mitkä asiat ovat ikäihmisten kannalta merkityksellisiä ravintolassa ruokailemisessa ja onko aiemmillä ravintolakokemuksilla vaikutusta ikäihmisten unelmiin, toiveisiin ja odotuksiin. Opinnäytetyön tavoitteet saavutettiin lukuun ottamatta aiempien ravintolakokemusten yhteyttä tämän päivän toiveisiin, odotuksiin ja unelmiin. Sosiaali- ja terveysministeriön (2020a: 23) mukaan ikäihmisten roolia ikääntyneille suunnattujen palvelujen kehittämisessä tulisi korostaa. Opinnäytetyön avulla Ikäruoka 2.0 -hanke saa lisää tietoa hankkeen käyttöön, jotta he voivat yhdessä palveluntuottajien kanssa kehittää ikäihmisille suunnattuja ruokapalveluja.

Opinnäytetyöprosessi vahvisti meidän näkemystämme ikäihmisten oman äänen kuulemisen tärkeydestä. Vanhustyön kehittämisessä ikäihmisten oma ääni ja äänen huomiominen lisää ikäihmisten itsemääräämisoikeuden toteutumista. Ikäihmiset ovat oman elämän asiantuntijoita ja sen tulisi olla lähtökohta ikäihmisille suunnattujen palveluiden kehittämisessä ja suunnittelussa. Ravintolassa ruokailemisen merkitys ulottui opinnäytetyön tulosten mukaan paljon laajemmalle elämänlaadun osa-alueille kuin osasimme etukäteen ajatella. Ravintolassa ruokaileminen ei ole haastattelimme ikäihmisille vain ruokahetki vaan siihen liittyy vahvasti elämänlaadun sosiaalinen ja psyykinen ulottuvuus. Ammatillisesti on tärkeää osata huomioida ikäihmisen elämä kokonaisuutena ja muistaa myös pienten asioiden tärkeys kokonaisuudessa. Opinnäytetyössä keskityttiin ravintolassa ruokailemiseen, mutta samaa ajatusta elämän osa-alueiden kokonaisuudesta ja vaikutuksesta toisiinsa voi soveltaa kaikkeen ikäihmisten kanssa työskentelyyn. Vaikka ikäännyimme, on asioita, jotka ovat meille edelleen merkityksellisiä ja meillä on yhä odotuksia, toiveita ja unelmia, joita tavoittelemme.

Opinnäytetyöprosessissa meille mahdollistui tavata kuusi erilaista hienoa persoonaa ja saimme kunnian keskustella heidän kanssaan. Haastattelut olivat opinnäytetyön tärkein osa ja punainen lanka, jonka varaan koko työ rakentui. Toiveemme saada ikäihmisten ääni kuuluviin toteutui upeiden keskustelujen kautta opinnäytetyössämme, joka on meille tulevana geronomeina kaiken lähtökohta.

Lähteet

Aaltio, Iiris & Puusa, Anu 2011. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti Pauli (toim.). Menetelmä viidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Helsinki: JTO-Kustannus. 153–166.

Age friendly in practice. Age friendly world. World Health Organization. <<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/age-friendly-practices/>>. Viitattu 14.4.2021.

Almanza, Barbara & Ma, Jing & Ghiselli, Richard & Lee, Ji-Eun & Behnke, Carl & Synnor, Sandra & Park, Haeik & Kim, Jooho 2017. Do the physical facilities in restaurants match older Americans' preferences? *Journal of Foodservice Business Research* 20 (3). 321–335. Viitattu 19.2.2021.

DongHee, Kim & SooCheong Jang 2015. Cognitive decline and emotional regulation of senior consumers. *International Journal of Hospitality Management* 44. 111–119. Viitattu 28.2.2021.

Heikkinen, Eino 2016. Vanhenemisen ulottuvuudet ja vanhenemiseen vaikuttavat tekijät. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (Toim). *Gerontologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 393–406.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 18. painos. Helsinki: Tammi.

Hynynen, Ari & Hopia, Anu & Uimonen, Heikki & Pitkääkoski, Tuija & Aaltojärvi, Inari & Paakki, Maija & Kontukoski, Maija 2018. Ei ainoastaan leivästä. Ruoka, kokemus ja moniaistisuus. Tampere: Tampereen teknillinen yliopisto, Arkkitehtuurin laboratorio. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-15-4111-7>>. Viitattu 19.5.2021.

Ikäruoka 2.0. Hankkeet. Gerontologinen ravitsemus Gery ry. <<https://www.gery.fi/hankkeet/ikaruoka-2.0/>>. Viitattu 10.2.2021.

Ikääntyneen hyvä ruokavalio. Hyvä arki. Ikätalo. Päivitetty 8.11.2019. <<https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/hyv%C3%A4-arki/ravitsemus/ik%C3%A4%C3%A4ntyneen-hyv%C3%A4-ruokavalio>>. Viitattu 13.9.2020.

Jolanki, Outi & Puolanka, Riitta & Rappe, Erja 2020. Hyvinvointia ja osallisuutta asuin- ympäristöjä kehittämällä. *Gerontologia* 34 (4). 349–353. <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/99634/57592>>. Viitattu 22.5.2021.

Jämsén Arja 2013. Ikäosaava yritys. Ikäosaamista pohjoiskarjalaiseen asiakaspalveluun. Karelia ammattikorkeakoulun julkaisuja B:10. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-275-081-5>>. Viitattu 8.3.2021.

Jämsén, Arja & Kukkonen, Tuula 2017. Ikäystävällinen yritys- senioriasiakkaat tulevat! Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B. Oppimateriaaleja ja kokoomateoksia: 50. Joensuu: Karelia-Ammattikorkeakoulu. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-275-234-5>>. Viitattu 15.4.2021.

Jämsén, Arja & Kukkonen, Tuula 2020. Ikäystävällinen yhteiskunta tukee aktiivista ikääntymistä. Julkaisusarja B. Oppimateriaaleja ja kokoomateoksia: 60. Joensuu: Karelia-Ammattikorkeakoulu. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-275-295-6>>. Viitattu: 14.4.2021.

Juuti, Pauli & Puusa, Anu 2020. Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. 9–19.

Kananen, Jorma 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylän Ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Koskinen, Seppo & Aalto, Anna-Mari & Luoma, Minna & Saarni, Samuli 2018. Elämänlaatu. Teoksessa Koponen, Päivikki & Borodulin, Katja & Lundqvist, Annamari & Sääksjärvi, Katri & Koskinen, Seppo (toim.). Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus. Raportti 4/2018. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 24–26. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>>. Viitattu 15.4.2021.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012. Annettu Helsingissä 28.12.2012. <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L2P12>>. Viitattu 10.2.2021.

Luoma, Minna-Liisa & Vaara, Mariitta & Röberg, Monica & Mikkilä, Susanna & Mäki, Juhani 2013. Gerontologisen kuntoutuksen vaikuttavuus. Teoksessa Pikkarainen, Aila & Vaara, Mariitta & Salmelainen, Ulla: Gerontologisen kuntoutuksen toteutus, vaikuttavuus ja tiedon välittyminen. Ikääntyneiden kuntoutujien yhteistoiminnallisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen loppuraportti. Tampere: Kelan tutkimusosasto. 197–255. <<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/42029/IKKU.pdf?sequence=20>>. Viitattu 21.11.2020.

Markkola, Päivi 2018. Vanhuksen kohtaaminen kannattaa. Gerontologia 32 (1). 71–75. <<https://journal.fi/gerontologia/article/view/69749>>. Viitattu 8.3.20.21.

Mertanen, Enni 2018. Ikäihmisten ruokapalvelut. Palvelumalleja kotona asuville. Jyväskylän Ammattikorkeakoulun julkaisuja 257. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-513-5>>. Viitattu 15.4.2021.

Mertanen, Enni 2020. Kotona asuvat ikäihmiset kehittämään omia ruokapalvelujaan. Kansallinen senioriliitto ry. Patina 5/2020. 42. <<https://www.lukusali.fi/index.html?p=Patina&i=4e6a7db0-1dc3-11eb-9c86-00155d64030a>>. Viitattu 19.2.2021.

Mäkeläinen, Paula & Tuikkanen, Riitta 2018. Selvitys ruokapalveluiden nykytilasta ja tulevaisuuden tarpeista ikääntyneiden näkökulmasta. Mikkeli: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-344-113-2>>. Viitattu 17.2.2021.

Perttula, Katariina & Eromäki, Hillevi & Kaukonen, Riikka & Nissinen, Kaija & Peltola, Annu & Hopia, Anu 2014. Kropsua, hunajaa ja puutarhan tuotteita. Ruokakulttuuri osana ikäihmisten hyvää elämää. Seinäjoki: Seinäjoen Ammattikorkeakoulu. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7109-07-6>>. Viitattu 15.4.2021.

Perttula, Katariina & Pitkääkoski, Tuija & Eromäki, Hillevi 2017. Arkiruokailua ja fiiniä ateriointia. Senioriaterioista liiketoimintaa ja elämänlaatu -hanke. Loppuraportti. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7109-60-1>>. Viitattu 15.4.2021.

Puusa, Anu 2011. Haastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti Pauli (toim.). Menetelmä viidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Helsinki: JTO-Kustannus. 73–87.

Puusa, Anu 2020a. Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. 103–117.

Puusa, Anu 2020b. Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. 145–156.

Rajaniemi, Jere & Rappe, Erja 2020. Ikäystävällisyyden edistäminen asuinalueilla ja taajamissa. Ympäristöministeriön julkaisuja 2020: 2. Helsinki: Ympäristöministeriö. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162050/YM_2020_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 16.11.2020.

Rantakokko, Merja & Rantanen, Taina 2016. Ulkoympäristö ja toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (Toim). Gerontologia. Helsinki: Kustannus OyDuodecim. 541–548.

Riekkinen-Tuovinen, Sointu 2018. Sosiokulttuurista vanhustyötä paikantamassa. Tutkimus erilaisissa vanhusten asumisympäristöissä. Publications of the University of Eastern Finland Dissertations in Social Sciences and Business Studies No 164. Kuopio: University of Eastern Finland. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-2703-3>>. Viitattu 22.5.2021.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja 2009. <<https://www.fsd.tuni.fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv/>>. Viitattu 11.2.2021.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020a. Kansallinen Ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikävyvykäs Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:31. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. <<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162462>>. Viitattu 13.10.2020.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020b. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. <<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162455>>. Viitattu 10.2.2021.

Suomen Ruokatieto ry 2009. Suomalaisen ruokakulttuurin ulottuvuuksia. Vantaa: Finfood - Suomen Ruokatieto ry. <https://www.ruokatieto.fi/sites/default/files/Liitetiedostot/sru_katsaus_2702091.pdf>. Viitattu 22.5.2021.

Suominen, Merja & Jyväkorpi, Satu 2012. Ikääntyneen ravitsemus ja ruokapalvelut – suunnittelu ja toteutus. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto ja Suomen Muistiasiantuntijat Ry.

Schwab, Ursula 2020. Ikääntyneiden ravitsemus. Teoksessa Lääkärikirja Duodecim. E-kirja. Päivitetty 22.4.2020. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01086#s1>. Viitattu 13.9.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositus. Ohjaus 4/2020. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-472-1>>. Viitattu 15.4.2021.

Terveyskylä 2019. <<https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4%C3%A4ntyneelle/ik%C3%A4-ja-arki/ik%C3%A4%C3%A4ntynyt-i%C3%A4k%C3%A4s-vai-vaanaha>>. Viitattu 17.4.2021

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. E-kirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuorila, Henna & Järvelä, Katja 2012. Ikääntyvien näkemyksiä hyvästä ateriasta ja ateriapakkauksista. Työselosteita ja esitelmiä 139/2012. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus. <<http://hdl.handle.net/10138/152335>>. Viitattu 15.4.2021.

Tutkimus ja kehitys. Ikäruoka 2.0 -Ikäihmisille hyvää syömistä tukevia palveluita. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu -Xamk. <<https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitys/ika-ruoka-2-0-miten-ikaihmissen-kauppa-ja-ravintolapalvelut-saadann-sujuvammaksi/>>. Viitattu 19.2.2021

Varjonen, Johanna & Peltoniemi, Ari 2012. Kodin ulkopuolella ruokailu osana ruokailutottumusten muutosta 1990–2010. Kuluttajatutkimuskeskus, julkaisuja 1/2012. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus. <<http://hdl.handle.net/10138/152333>>. Viitattu 15.3.2021.

Valve, Raisa & Itkonen, Suvi & Huhtala, Marjut & Jämsén, Päivi & Mertanen, Enni & Mäkeläinen, Paula & Paavola, Saira & Raulio, Susanna & Suominen, Merja & Tuikkaniemi, Riitta 2018. Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä. Valtioneuvoston Selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 73/2018. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. <<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161211>>. Viitattu 12.2.2021.

Vilka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

TIEDOTE OPINNÄYTETYÖHÖN LIITTYVÄSTÄ HAASTATTELUSTA

Pyyntö osallistua opinnäytetyöhön liittyvään haastatteluun

Teitä pyydetään mukaan opinnäytetyöhön liittyvään haastatteluun, jossa kartoitetaan ikäihmisten unelmia, toiveita ja odotuksia ravintolassa ruokailemisesta. Tämä tiedote kuvaa opinnäytetyötä ja teidän osuuttanne siinä. Perehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä opinnäytetyöstä, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus opinnäytetyöhön liittyvään haastatteluun osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Opinnäytetyöhön liittyvään haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voitte myös keskeyttää haastattelun koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte haastattelun tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana opinnäytetyön haastatteluaineistoa.

Opinnäytetyön tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa ikäihmisten unelmia, toiveita ja odotuksia ravintolassa ruokailemisesta. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää mitkä asiat ovat ikäihmisen kannalta merkityksellisiä ravintolassa ruokailemisessa ja onko aiemmillä ravintolakokemuksilla vaikutusta ikäihmisten unelmiin, toiveisiin ja odotuksiin.

Opinnäytetyön toteuttajat

Opinnäytetyön toteuttajina ovat Metropolia AMK:n opiskelijat Tea Tuhkalainen ja Miia Tuominiemi. Opinnäytetyön ohjaajana toimii lehtori Mia Rosenström. Opinnäytetyö toteutetaan osana Ikäruoka 2.0- hanketta, jonka osatoteuttajina ovat Gery Ry, Jamk ja Xamk.

Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Opinnäytetyö toteutetaan laadullisena tutkimuksena puolistrukturoituna teemahaastatteluna.

Haastattelu toteutetaan yksilöhaastatteluina siten, että molemmat opiskelijat ovat paikalla haastattelussa. Haastattelu toteutetaan erikseen sovittavassa paikassa.

Kustannukset ja niiden korvaaminen

Opinnäytetyöhän liittyvään haastatteluun osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

Opinnäytetyön tuloksista tiedottaminen

Valmis opinnäytetyö julkaistaan avoimesti Theseus-tietokannassa.

Opinnäytetyön päätyminen

Myös opinnäytetyön tekijät voivat keskeyttää opinnäytetyön. Tästä ilmoitetaan erikseen, mikäli näin tapahtuu.

Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään opinnäytetyöhän liittyviä kysymyksiä opinnäytetyön tekijöille.

Opinnäytetyön tekijät:

Tea Tuhkalainen ja Miia Tuominiemi

SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN LIITTYVÄÄN HAASTATTELUUN OSALLISTUMISESTA

Opinnäytetyön nimi: Ikäihmisten unelmia, toiveita ja odotuksia ravintolassa ruokailemisesta – Osa Ikäruoka 2.0-hanketta.

Opinnäytetyön toteuttaja: Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy. Opiskelijat: Tea Tuhkalainen
Opinnäytetyön ohjaaja: Mia Rosenström

Minua on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun opinnäytetyöhön liittyvään haastatteluun, jonka tarkoituksena on kartoittaa ikäihmisten unelmia, toiveita ja odotuksia ravintolassa ruokailemisesta.

Olen saanut opinnäytetyötä koskevan tiedotteen ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen opinnäytetyöstä, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä opinnäytetyöhön mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin opinnäytetyötä koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut tiedot opinnäytetyöhön mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua opinnäytetyöhön liittyvään tietosuojaselosteeseen.

Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan opinnäytetyöhön.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani opinnäytetyöhön.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän opinnäytetyöhön liittyvän haastattelun tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana opinnäytetyöaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän opinnäytetyöhön.

Jos opinnäytetyöhön liittyvien henkilötietojen käsittelyperusteena on suostumus, vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni myös henkilötietojeni käsittelyyn. Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.

Allekirjoitus:

Nimenselvennys:

Alkuperäinen allekirjoitettu opinnäytetyöhön liittyvän haastattelun suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta liitteineen jäävät opiskelijoille. Opinnäytetyön tiedote liitteineen ja allekirjoitettu suostumus annetaan opinnäytetyöhön liittyvään haastatteluun osallistujalle.

Puolistrukturoidun teemahaastattelu

Ensimmäinen teema: Menneisyys ja ravintolassa ruokaileminen

- Varhaisimmat muistot ravintolassa ruokailemisesta, millainen tilanne (juhla tms.)
- Asuinympäristö ja nuoruusmuistot liittyen ravintolassa ruokailuun
- Koulutus ja ammatti
- Työelämä ja lounastaminen/illalliset
- Vapaa-ajan ulkona syöminen, arki/juhla, oliko tavallista
- Paras muisto ravintolaruokailusta entäpä huonoin

Toinen teema: Nykyhetki ja ravintolassa ruokaileminen

- Asuinympäristö tuttu/vieras, alueen ruokapaikat
- Ravintolassa ruokaileminen
- Miksi käy tai ei käy
- Kuinka usein
- Kuinka usein haluaisitte
- Esteet/ rajoitteet
- Perusteet paikan valinnalle, tunnelma, tilanne, arki/juhla
- Millainen on hyvä ravintolahetki
- Ravintolassa ruokailemisen merkitys
- Mikä on tärkeää
- Mitä merkitsee

- Mitä ravintolassa käyminen tuo lisää elämään? vai tuoko?

Kolmas teema: Unelmat, toiveet ja odotukset

Kehyskertomus: On kaunis kesäpäivä ja mieleesi tulee lähteä ulos syömään. Lähtisinkö yksin vai yhdessä jonkun kanssa? Olisiko kyseessä juhla vai arki? Menisimmekö lounaalle vai illalliselle? Onko lähteminen suunniteltu ennakoon? Liittykö lähtemiseen syömisen lisäksi muutakin tekemistä?

- Toiveiden mukainen ruokapaikan ja tilanteen kuvaileminen, tunnelma, seura, musiikki, ohjelma, sijainti. Millaisia toiveita ja odotuksia on, kun menette syömään ulos? Mihin toiveet ja odotukset kohdistuu?
- Tilanne arki/juhla/lounas/illallinen
- Mikä saisi menemään uudelleen? Kuinka usein?
- Onko sellainen jo olemassa?
- Entä sitten unelmien ruokapaikka?