



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Eija Mäki

Moniammatillisuus AMK-opinnoissa

ikäntyneiden hyvän ravitsemuksen ja toimintakyvyn edistäminen moniammatillisesti

Opinnäytetyö

Syksy 2023

Restonomi, (ylempi AMK) Ruokaketjun kehittäminen



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Restonomi, (ylempi AMK)

Tekijä: Eija Mäki

Työn nimi alaotsikoineen: Moniammatillisuus AMK-opinnoissa: ikääntyneiden hyvän ravitsemuksen ja toimintakyvyn edistäminen moniammatillisesti

Ohjaaja: Kaija Nissinen

Vuosi: 2023

Sivumäärä: 49

Liitteiden lukumäärä: 3

Suomen väestö ikääntyy ja suurin osa ikääntyvistä haluaa asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Seinäjoen ammattikorkeakoulu (SeAMK) on saanut Tampereen Talouskoulun säätiöltä rahoitusta Ikääntyneet kotona - toimintakyvyn ja hyvän ravitsemuksen edistäminen: moniammatillinen ote jo opinnoissa -hankkeelle, jossa pääpaino on hyvän ravitsemuksen edistämässä kotona asuvilla ikääntyvillä ja sitä kautta toimintakyvyn ylläpitäminen ja kotona asumisen mahdollistaminen. Hankkeessa tuotetaan uusi moniammatillinen opintojakso. Opinnäytetyö tehtiin liittyen tähän hankkeeseen.

Opinnäytetyön keskeisenä tavoitteena oli nykyisten opetussuunnitelmien analysointi moniammatillisuuden ja ikääntyneen ravitsemusosaamisen näkökulmista fysioterapia-, geronomi-, restonomi-, sairaanhoitaja-, sosionomi- ja terveydenhoitajakoulutuksissa sekä moniammatillisten, ikääntyneiden ravitsemusosaamista lisäävien tehtäväkokonaisuuksien suunnittelu, pilotointi ja palautteen kerääminen. Ikäihmisten (n=6) tarpeita ja toiveita moniammatillisuuden ja ravitsemusosaamisen näkökulmasta kartoitettiin teemahaastatteluilla, jotka tehtiin SeAMKin kampuksella toteutetun opinnäytetyöhön liittyneen pilotin fysioterapia- ja restonomiopiskelijoiden suunnitteleman liikunta- ja ruokailutuokion yhteydessä. Ensimmäiseen pilottiin osallistuneet opiskelijat (n=7) teemahaasteltiin niin ikään moniammatillisuuden ja ravitsemusosaamisen näkökulmista. Tavoitteena oli myös laatia ehdotuksia moniammatillisen opintokokonaisuuden jatkokehittämiseksi.

Opetussuunnitelmien tarkastelussa havaittiin, että moniammatillisuutta tulisi lisätä suurimpaan osaan opetussuunnitelmista. Opinnäytetyön puitteissa toteutettiin fysioterapia- ja restonomiopiskelijoiden suunnittelema yhteisöllinen liikunta- ja ruokailutuokio. Lisäksi suunniteltiin kauppakaveri -tehtäväpaketti restonomi-, geronomi- ja terveydenhoitajaopiskelijoille. Ensimmäisestä pilotista ja haastatteluista saatujen tulosten perusteella voidaan todeta, että moniammatillisten tapahtumien toteuttamiseen ammattikorkeakouluopintojen yhteydessä pitäisi panostaa nykyistä enemmän. Ikäihmisten tarpeiden, toiveiden ja ruokatottumusten muutokset sukupolvien vaihtuessa olisi huomioitava ja lisättävä yhteisöllisen toiminnan ja syömisen mahdollisuuksia, jotta ikääntyneiden toimintakyky säilyisi ja kotona asuminen olisi mahdollista mahdollisimman pitkään.

¹ Asiasanat: Ikääntyvät, moniammatillisuus, kokeilu

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Master of Hospitality Management

Author/s: Eija Mäki

Title of thesis: Multidisciplinarity in University of Applied Sciences Studies – Promoting good nutrition and functional capacity in the elderly

Supervisor(s): Kaija Nissinen

Year: 2023

Number of pages: 49

Number of appendices: 3

The population of Finland is aging, and the majority of elderly people wants to live at home for as long as possible. SeAMK (Seinäjoki University of Applied Sciences) has received funding from the Tampere Economic School Foundation for the project "Ikääntyneet kotona - toimintakyvyn ja hyvän ravitsemuksen edistäminen: moniammatillinen ote jo opinnoissa ". The main focus of this project is on promoting good nutrition among elderly people, thereby maintaining their functional ability and enabling them to continue living at home. The thesis was conducted in connection with the project.

The main goal of the thesis was to analyze the existing curricula from the perspectives of multidisciplinarity and nutrition knowledge of the elderly, in physiotherapy, gerontology, hospitality management, nursing, social work, and public health nursing education. Additionally, the project aimed to design, pilot, and collect feedback on multidisciplinary modules that enhance the knowledge of the nutrition of the elderly. The needs and wishes of the elderly, from the perspectives of multidisciplinarity and nutrition expertise, were explored through theme interviews conducted in connection with a physical exercise and dining session planned by the students at the SeAMK campus. The objective was also to make suggestions for further development of multidisciplinary study modules.

The analysis revealed that multidisciplinarity should be increased in most of the curricula. Based on the results of the pilot and the interviews, it can be concluded that more emphasis should be placed on implementing multidisciplinary events during higher education studies. Changes in the needs, wishes, and dietary habits of the elderly across generations should be considered. Opportunities for community activities and eating should be increased to preserve the functional ability of the elderly and facilitate their home living for as long as possible.

¹ Keywords: The elderly, multidisciplinarity, experiment

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo	6
Käytetyt termit ja lyhenteet.....	7
1 JOHDANTO	8
1.1 Tausta	8
1.2 Tavoite	10
1.3 Viitekehys.....	11
2 KOTONA ASUVAN IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYKY	12
2.1 Arjen toimintakyky	12
2.2 Elämänlaatu	13
2.3 Sosiaalinen toimintakyky	14
2.4 Ikääntyneen ravitsemus	15
3 MONIAMMATILLISUUS	18
3.1 Moniammatillinen yhteistyö	18
3.2 Moniammatillisuus koulutuksessa	20
4 AINEISTOT JA MENETELMÄT	22
4.1 Kokeiluja varten kerätyt aineistot ja menetelmien kuvaus	22
4.1.1 Opetussuunnitelmien sisällönanalyysi	23
4.1.2 Opettajakokousten havainnointi	25
4.2 Ensimmäisen kokeilun suunnittelu, toteutus ja arviointi.....	26
4.2.1 Suunnitteluprosessin kuvaus	26
4.2.2 Toteutuksen kuvaus.....	28
4.2.3 Toteutuksen arviointi.....	30
4.3 Opiskelijoiden ja ikääntyneiden haastattelut.....	31
4.4 Toisen kokeilun suunnittelu	32
4.4.1 Suunnitteluprosessin kuvaus	32
4.4.2 Pilottisuunnitelman arviointi opiskelijoiden ja ikääntyneiden näkökulmasta	34

5	TULOKSET	36
5.1	Opiskelijoiden ajatukset moniammatillisuuden ja ravitsemusosaamisen lisäämisestä	36
5.2	Ikääntyneiden tarpeet ja toiveet hyvän toimintakyvyn ja ravitsemustilan näkökulmasta	39
6	EHDOTUKSET UUDEN MONIAMMATILLISEN OPINTOJAKSON KEHITTÄMISEKSI.....	42
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	44
	LÄHTEET	47
	LIITTEET	49

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuva 1. Restonomiopiskelijoiden yhteisölliseen ruokailuun tekemä kattaus 2.11.2023	29
Kuva 2. Lautasmallin mukaisesti koottu ruoka-annos	30
Kuva 3. Annoksien valmistusta keittiössä	30
Kuvio 1. Yli 65-vuotiaiden määrä Suomessa	9
Kuvio 2. Väestöennuste yli 65-vuotiaat	9
Kuvio 3. Ikääntyneiden ryhmittely toimintakyvyn mukaan	12
Kuvio 4. Onnellisuuden liittyviä rakentavia ja rauhoittavia tekijöitä iäkkäillä ihmisillä	15
Kuvio 5. Moniammatillisen yhteistyön ulottuvuuksia	19
Kuvio 6 Opinnäytetyön liittyvän tutkimuksen kulku tiivistettynä	23
Kuvio 7 Pilottipäivän suunnitteluprosessin kuvaus	27
Kuvio 8 Kauppakaveri-tehtäväpaketin kuvaus	33
Kuvio 9 Ehdotukset uuden moniammatillisen opintojakson kehittämiseksi	43
Taulukko 1. Ravitsemusosaamisen ja moniammatillisuuden esiintyminen eri alojen opetussuunnitelmissa, X kuvaa esiintymiskertojen määrää kurseittain	25
Taulukko 2. Opiskelijoiden teemahaastattelujen vastaukset	38
Taulukko 3. Ikääntyneiden Olka-ryhmäläisten teemahaastattelujen vastaukset	41

Käytetyt termit ja lyhenteet

Ikääntyneet	Tässä opinnäytetyössä ne kotona asuvat hyväkuntoiset henkilöt, joille sopivat samat ruokailua koskevat suositukset kuin muullekin aikuisväestölle ja ovat iältään yli 65-vuotiaita
Ikääntyneet kotona-hanke	Tämä on lyhenne hankkeen virallisesta nimestä ”SeAMKin Ikääntyneet kotona-toimintakyvyn ja hyvän ravitsemuksen edistäminen: moniammatillinen ote jo opinnoissa-hanke”
Moniammatillisuus	Eri ammattiryhmiin kuuluvien asiantuntijoiden työskentelyä yhdessä, jossa osaaminen ja vastuut jaetaan
OLKA	OLKA on sairaalan ja kolmannen sektorin välistä kumppanuustoimintaa, jossa on aina yhteistyössä hyvinvointialue tai sairaala ja koordinoiva järjestö.

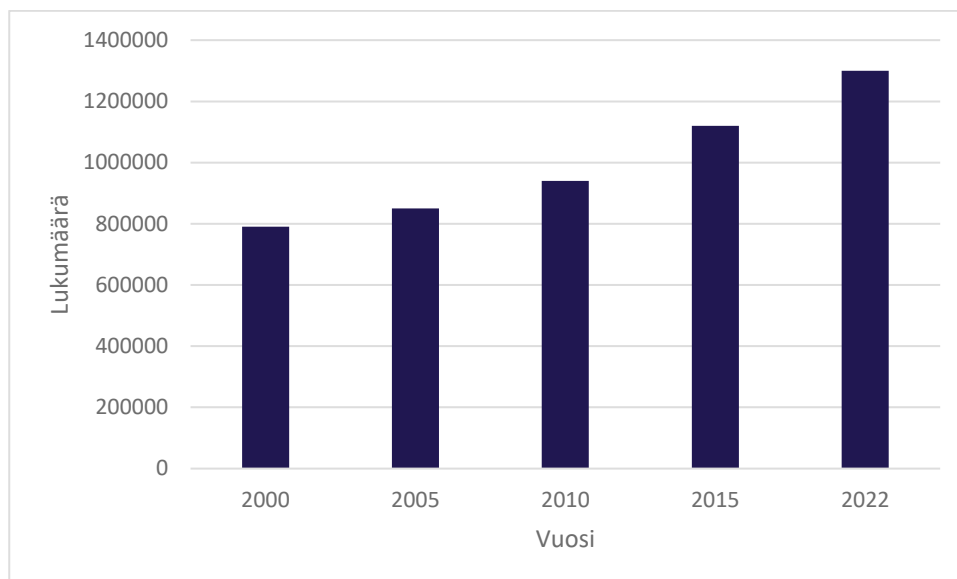
1 JOHDANTO

1.1 Tausta

Väestö ikääntyy Suomessa kovaa vauhtia (Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL), 2020 s.6). Suurin osa ikääntyvistä haluaa asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään ja tämä on myös kansallinen tavoite elinvuosien lisääntymisen ja toimintakyvyn parantumisen ohella. Kotona asuminen on myös yhteiskunnan kannalta edullisin vaihtoehto.

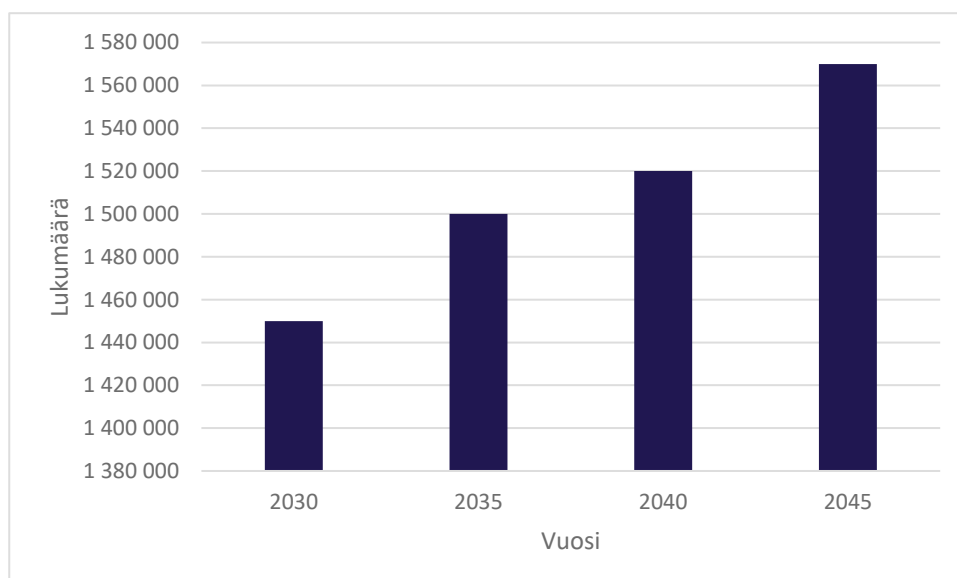
Seinäjoen ammattikorkeakoulu (SeAMK) on saanut Tampereen Talouskoulun säätiöltä rahoitusta hankkeelle ”ikäntyneet kotona - toimintakyvyn ja hyvän ravitsemuksen edistäminen: moniammatillinen ote jo opinnoissa-hanke”. Käytän myöhemmin tässä työssä hankkeesta lyhyemmin nimitystä ”Ikääntyneet kotona”. Hankkeen pääpaino on hyvän ravitsemuksen edistämiseksi kotona asuvilla ikääntyvillä ja sitä kautta toimintakyvyn ylläpitäminen ja kotona asumisen mahdollistaminen. Ikääntyneet kotona on moniammatillinen hanke, jossa kehitetään ja pilotoidaan moniammatillinen ruoka- ja ravitsemusnäkökulmaa painottava opintojakso. Opintojakson tarkoituksena on lisätä laajasti ja monipuolisesti ikääntyneitä työssään kohtaavien ammattilaisten tietopohjaa ja osaamista. Ikääntyneet kotona -hankkeen tavoitteena on parantaa ikääntyneiden hyvinvointia, ravitsemusterveyttä ja toimintakykyä ja mahdollistaa ikääntyneiden itsenäistä omassa kotitaloudessaan asumista mahdollisimman hyväkuntoisena mahdollisimman pitkään.

Yli 65-vuotiaiden määrä on kasvanut merkittävästi 2000-luvulla. Vuonna 2022 heitä oli jo 1 294 511 (Tilastokeskus, 8.11.2023). Kasvun ennustetaan jatkuvan siten, että 65-vuotiaiden määrä kaksinkertaistuu vuoteen 2040 mennessä (THL 2020). Kuviossa 1 on nähtävissä ikääntyneiden lukumäärän kasvu vuodesta 2000 lähtien (Tilastokeskus, 8.11.2023). Koska ikääntyneet ovat Suomessa merkittävä osuus väestöstä, on tämän opinnäytetyön ja Ikääntyneet kotona -hankkeen merkitys tärkeä.



Kuvio 1. Yli 65-vuotiaiden määrä Suomessa (Soveltaen Tilastokeskus, 8.11.2023).

Kuviossa 2 esiteltynä yli 65-vuotiaiden määrän kasvuennuste aina vuoteen 2045 asti (Tilastokeskus, 8.11. 2023).



Kuvio 2. Väestöennuste yli 65-vuotiaat (Soveltaen Tilastokeskus, 8.11.2023).

Koulutusta ei vielä ole kehitetty Suomessa kovinkaan paljon moniammatillisesta näkökulmasta. Tämä työ tuo siihen konkreettisia toimenpide-ehdotuksia, joita voidaan tulevaisuudessa hyödyntää sekä käytännön toimissa ikääntyneiden kanssa että koulutuspuolella monilla eri aloilla.

1.2 Tavoite

Opinnäytetyö tehdään liittyen Seinäjoen ammattikorkeakoulussa käynnistyneeseen Ikääntyneet kotona toimintakyvyn ja hyvän ravitsemuksen edistäminen -hankkeeseen. Työn keskeiset tavoitteet voidaan jakaa viiteen osaan:

1. opetussuunnitelmien analysointi moniammatillisuuden ja ikääntyneen ravitsemusosaamisen näkökulmista fysioterapia-, geronomi-, restonomi-, sairaanhoitaja-, sosionomi- ja terveydenhoitajakoulutuksissa
2. opettajien esille nostamien kehitysteemojen analysointi ja hyödyntäminen moniammatillisten, ikääntyneen ravitsemusosaamista painottavien tehtäväkokonaisuuksien suunnittelussa
3. moniammatillisten, ikääntyneiden ravitsemusosaamista lisäävien tehtäväkokonaisuuksien suunnittelu, pilotointi ja palautteen kerääminen
4. ikäihmisten ja sidosryhmien tarpeiden ja toiveiden kartoittaminen moniammatillisuuden ja ravitsemusosaamisen näkökulmasta
5. kehittämissuunnitelmat moniammatillisen, ikääntyneen ravitsemusosaamisen lisäämiseksi suunniteltavalle opintojaksolle fysioterapia-, geronomi-, restonomi-, sairaanhoitaja-, sosionomi- ja terveydenhoitajakoulutuksissa.

1.3 Viitekehys

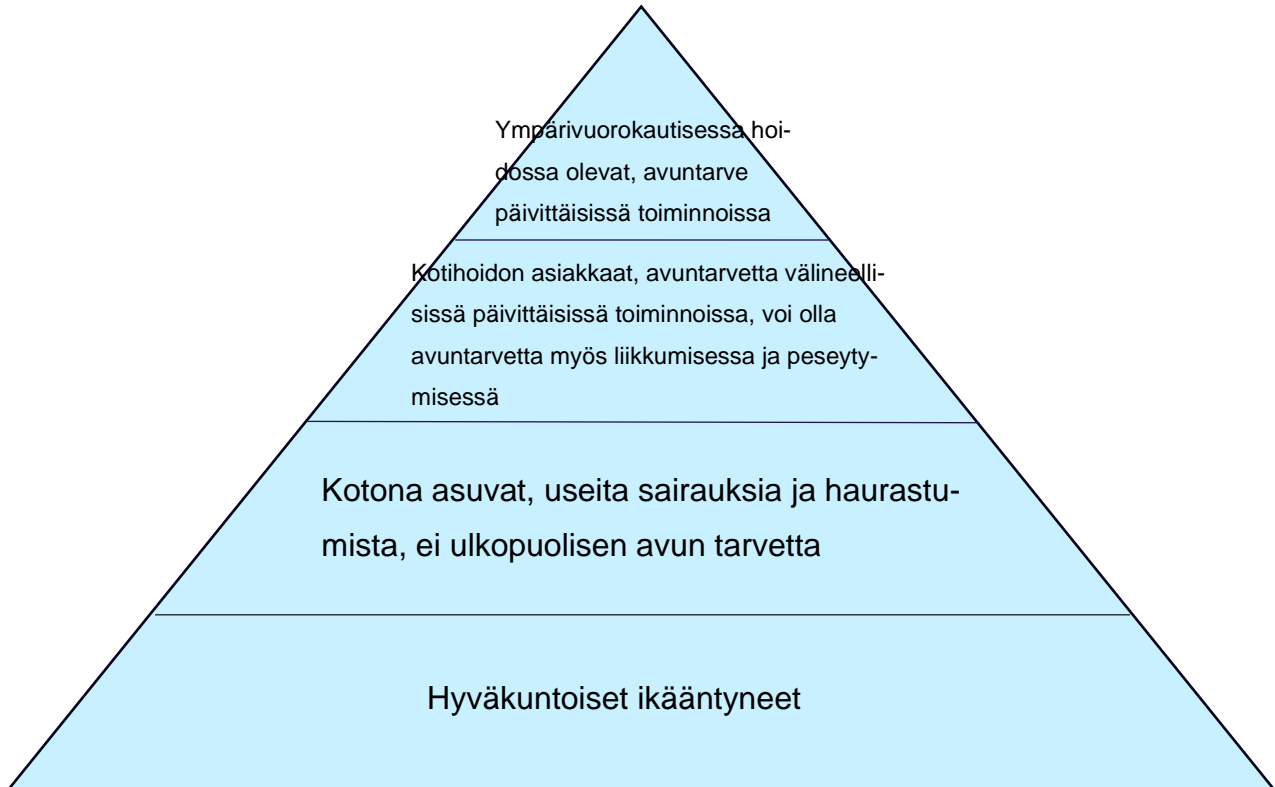
Opinnäytetyön tutkimuksessa sovellettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimustapaa. Opinnäytetyön aluksi tehtiin opetussuunnitelma-analyysi sisällönanalyysillä moniammatillisuuden ja ikääntyneen ravitsemusosaamisen näkökulmista fysioterapia-, geronomi-, sairaanhoitaja-, sosionomi-, terveydenhoitaja- ja restonomikoulutuksissa. Opinnäytetyön tekijä myös osallistui opettajien kokouksiin, joissa opetuksen moniammatillista lähestymistapaa suunniteltiin ja kokouksissa esille nousseet asiat olivat osana opinnäytetyöaineistoa. Työssä suunniteltiin ja pilotoitiin moniammatillisuutta lisääviä tehtäväkokonaisuuksia. Pilotoinnin yhteydessä pidettiin teemahaastattelut opiskelijoille ja pilotissa mukana olleille ikäihmisille moniammatillisten keiluiden arvioimiseksi. Kolmannen sektorin järjestötoimijoille tehtiin kysely moniammatillisen korkeakoulu yhteistyön tulevaisuuden muodoista, mutta tähän ei valitettavasti saatu vastauksia.

2 KOTONA ASUVAN IKÄÄNTYNEEN TOIMINTAKYKY

2.1 Arjen toimintakyky

Suomessa kansallisena strategisena tavoitteena on sosiaalisesti kestävä yhteiskunta, jossa painopisteenä on hyvinvoinnin aktiivinen edistäminen (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980) ja yli 75-vuotiaiden kotona asumisen lisääminen.

Suomen lainsäädännössä ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä eli yli 65-vuotiaita. Ravitsemuksen yhteydessä on ikääntyneitä olennaisempaa tarkastella terveydentilan ja toimintakyvyn mukaan (THL, 2020 s.19). Kotona asuville hyväkuntoisille ikääntyneille sopivat samat ruokailua koskevat suositukset kuin muullekin aikuisväestölle. Kuviossa 3 kuvataan ikääntyneiden ryhmittelyä toimintakyvyn mukaan.



Kuvio 3. Ikääntyneiden ryhmittely toimintakyvyn mukaan (Soveltaen THL, 2020 s.19).

Pohdittaessa ikääntyneen aktiivisen arjen tukemista on hyvä tietää, mistä kukakin ihminen pitää ja millainen hänen elämänsä on tähän asti ollut sekä mitkä asiat tuottavat hänelle hyvää oloa ja hyvää mieltä (Kulmala, 2019, s.11). Näiden asioiden selvittäminen ja ihmisen aito kohtaaminen ovat lähtökohtia iäkkään ihmisen hyvän ja aktiivisen arjen tukemiseen. Mielenpitoet ja toiveet voivat kuitenkin elämän varrella muuttua. Silloin tärkeäksi arjen tukemisessa tulee nähdäksi tuleminen, kuunteleminen ja juuri sen hetkisten toiveiden kunnioittaminen. Elämään voi löytää uudenlaista mukavaa tekemistä iästä riippumatta. Sujuva arki on ikääntyneille tärkeää ja lähiyhteisön sekä palvelujärjestelmän antamalla tuella on suuri merkitys (Kulmala, 2019, s.19). Kulmalan (2019, s.19) mukaan olisi tärkeää, että ikääntyneet saataisiin motivoitua huolehtimaan hyvinvoinnistaan itse mahdollisimman pitkään.

2.2 Elämänlaatu

Ihmisen toimintakykyisyys liitetään usein hyvään elämänlaatuun (Kulmala, 2019, s. 20). Alan koulutusta ja tutkimusta tulisikin jatkuvasti kehittää pyrittäessä takaamaan hyvää elämänlaatua erilaisissa vanhusryhmissä (Strandberg ym. 2021, s.15).

Kulmalan (2019, s.21) mukaan elämänlaadun fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ympäristöolosuhteisuus tulisi huomioida ikääntyneen toimintakyvyn edistämiseksi. Kulmala korostaa, että liikkumiskyky on tärkeä hyvän elämänlaadun tekijä. Se edesauttaa lihaskuntoa ja tasapainonhallintaa ja tuottaa hyvää mieltä. Strandbergin ym. (2021, s. 63) mukaan liikkumisongelmat voivat rajoittaa osallistumista sosiaaliseen kanssakäymiseen ja näin heikentää elämänlaatua. Kulmalan (2019, s.21) mukaan elämänlaadun kannalta merkittävää ei ole voimavarojen määrä vaan se, mitä niillä saa aikaan. Kulmala (2019, s.23) toteaa, että toimintakyvyn ylläpitoa edistävät asunnon toimivuus, esteettömyys, siisteys sekä turvallinen ja helppo ulospääsy. Pikkaraisen ym. (2013, s.203) mukaan huomiota tulee kiinnittää myös asunnon ulkopuoliseen elinympäristöön, kuten liikennejärjestelyihin, jalkakäytävien pitävyyteen, hyvään valaistukseen sekä ulkoilureittien helppoon saavutettavuuteen. Kulmala (2019, s.23) korostaa, että toimintakyvyn ja terveyden edistämiseksi on tärkeää pyrkiä suoritusten eli puolesta tekemisen sijaan iäkkään omaan osallistamiseen ja tekemiseen. Strandbergin ym. (2021, s.67) mukaan hyvä kognitiivinen toimintakyky mahdollistaa

ihmisen suoriutumisen arjen vaatimuksissa. Joka kolmas yli 65-vuotias kertoo kärsivänsä muistioireista, vaikka heillä ei olisikaan todettu etenevää muistisairautta.

Tärkeä hyvän elämänlaadun tekijä on myös ravitsemus. Sen merkitys sosiaalisena tapahtumana korostuu iän karttuessa. Hyvä ruoka ja mukava ruokailutilanne ovat ikääntyneelle arkenakin päivän kohokohta (THL 2020, s. 8). Ruualla on ravitsemuksellisen merkityksen lisäksi paljon muitakin terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Ruokaa voidaan hankkia ja valmistaa myös yhteisesti ja siihen voidaan liittää muutakin omaehtoista toimintaa. Ruoan herkulliset tuoksut voivat herättää tunteita, iloa ja muistoja (Kulmala, 2019, s. 22). Ruokailuvälineet voivat tarvittaessa olla käytännöllisiä ja itsenäistä ruokailua tukevia.

Ikääntymiseen myötä tapahtuvien fysiologisten muutosten ja sairauksien seurauksena liikuminen vähenee, perusaineenvaihdunta hidastuu ja usein myös ruokahalu voi heikentyä (Strandberg ym. 2021, s. 355). Tämän seurauksena energiantarve pienenee, mutta ravintoaineiden tarve ei kuitenkaan pienene, vaan joidenkin ravintoaineiden, kuten proteiinin ja D-vitamiinin tarve jopa kasvaa. Ravinnonsaanti kuuluu perustarpeisiin, joiden tyydyttämisestä pitää huolehtia ikääntyneen henkilön sosioekonomisesta asemasta riippumatta (THL 2020, s. 21). Ikääntyneiden ravitsemustila on kiinteästi yhteydessä henkilön terveydentilaan ja toimintakykyyn. Kotona asuvien ikääntyneiden toiveet ja tarpeet tukipalveluista vaihtelevat ja palveluiden toivotaan joustavan siten, että niitä voidaan käyttää eri tavoin muuttuvissa tilanteissa. Ikääntyneiden ruokasuosituksen mukaan kotona asumista tukeva ruokapalvelu tulee ymmärtää peruspalveluna, joka muodostuu hyvää ravitsemusta ja mielekästä ruokailua ylläpitävistä, tarpeen mukaan muuttuvista palveluista.

2.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky voidaan Stranbergin (2021, s. 71) mukaan määritellä kyvyksi toimia eri yksilöiden ja yhteisöjen välisissä suhteissa. Muiden ihmisten auttaminen ja yhteiseksi hyväksi toimiminen ilostuttaa kaikkien mieltä (Kulmala, 2019, s. 44), esimerkiksi jopa lemmikkieläimen hoitaminen luo mahdollisuuden huolehtia toisen hyvinvoinnista. Useat ikäihmiset auttavat naapureitaan, ystäviään ja sukulaisiaan arkisissa askareissa. Vapaaehtoistyö sekä luottamus- ja järjestötoiminta tarjoavat mahdollisuuksia oman panoksen antamiseen toisten ja yhteisön hyväksi (Kulmala, 2019, s.44). Sosiaalisissa tilanteissa

syntyy kanssakäymistä ja keskusteluja, niissä jaetaan ajatuksia ja kokemuksia, mikä tuo virkistystä päivään (Kulmala, 2018, s. 45). Yksinäisyyden kokemus voi olla ongelma ikään-
tyneillä, mutta joillekin oma rauha on tärkeämpää kuin muiden läsnäolo (Kulmala, 2019, s. 27).
Palvelujen siirtymistä internetiin Strandberg ym. (2021, s. 72) pitävät syrjäytymisva-
arana, johon sosiaalityön tulisi puuttua. Strandbergin ym. (2021, s. 72) mukaan läkkäiden
määrän kasvu lähitulevaisuudessa vaatii toimivia keinoja, joilla iäkkäiden mahdollisuuksia
vuorovaikutukseen ja sosiaaliseen osallistumiseen vahvistetaan. Strandberg ym. (2021, s. 17)
kuvaavat iäkkäiden ihmisten onnellisuuteen liittyviä rakentavia ja rajoittavia tekijöitä ku-
ten alla olevassa kuvassa on esitetty.



Kuvio 4. Onnellisuuteen liittyviä rakentavia ja rajoittavia tekijöitä iäkkäillä ihmisillä (Sovel-
taen Strandberg ym., 2021, s.17)

2.4 Ikääntyneen ravitsemus

Vireyttä seniorivuosiin- ikääntyneiden ruokasuositus on valtakunnallinen laatusuositus, jossa kuvataan terveyttä edistävä ruokavalio, joka sopii jokaiselle ikääntyneelle ruokavalin-
tojen perusteeksi (THL, 2020 s.6). Suosituksen mukainen ruokavalio auttaa hyvän

ravitsemustilan ylläpitämisessä ja edistää siten fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä sekä sosiaalista terveyttä ja elämänlaatua.

Ikääntyneen energiantarve on yksilöllistä ja se riippuu mm. lihasmassan määrästä, fyysisestä aktiivisuudesta ja hormonaalisista tekijöistä (THL, 2020 s.81). Painon pysyminen vakaana osoittaa että energiantarve- ja kulutus ovat tasapainossa. Ruokavaliossa tulee korostua viljavalmisteiden ja kasvisten suuri osuus myös ravintokuidun riittävän saannin takaamiseksi. Ikääntyessä energiantarve vähenee, minkä vuoksi on kiinnitettävä huomiota riittävään proteiinin saantiin. Sairastumiset tai akuutit tilanteet, kuten leikkaukset, lisäävät proteiinin tarvetta. On huomioitava, että ikääntynyt henkilö saa myös tarpeeksi energiaa, ettei ruoasta saatua proteiinia käytetä elimistössä energian tuottamiseen. (THL 2020, s.82). Myös eurooppalaisessa tutkimuksessa todettiin, että ikääntyneillä voi olla tarve korkeammalle proteiininsaannille ja riski liian alhaiseen proteiininsaantiin (Granic ym., 2018). Ikääntyneiden ravitsemussuosituksen mukaan (THL 2020, s. 83) hiilihydraattien lähteinä suositeltavia ovat täysjyväviljatuotteet, kasvikset, marjat ja hedelmät. Niissä on kuidun ohella myös vitamiineja, kivennäisaineita ja muita suojaravintoaineita.

Rasvoja käytettäessä tulisi suosia pehmeitä rasvoja ja rajoittaa kovien rasvojen saantia (THL, 2020 s.85). Ruokavalion rasvan laatu saadaan paremmaksi käyttämällä kasvispohjaisia rasvoja ruoanlaitossa ja leivonnassa sekä valitsemalla vähärasvaisia tai rasvattomia maitotuotteita. Leivän päällä on suositeltavaa käyttää Sydänmerkki-kriteerit täyttäviä kasvirasvalevitteitä ja salaatinkastikkeena kasviöljyä tai öljypohjaista kastiketta. Kalaa tulisi syödä 2–3 kertaa viikossa. Lihatuotteista tulisi valita vähärasvaisia vaihtoehtoja.

Nesteen tarpeeseen vaikuttavat mm. fyysinen aktiivisuus, ikä ja ympäristön lämpötila (THL, 2020 s.86). Laskennallisesti nesteentarve on 55 vuotta täyttäneillä 30 ml painokiloa kohden. Suolan määrä tulisi pitää kohtuullisena ja lisätä sen sijaan mausteiden, yrttien ja makua antavien kasvisten käyttöä (THL, 2020 s.89). Säännöllisen ateriarhythmin säilyttäminen on tärkeää ja sen avulla saa päivään hyvin jäsennystä. Sillä voi olla vaikutusta myös painonhallinnan onnistumiseen (Suikki, 2019). Vitamiinien, kivennäisaineiden ja rasvahappojen saannin varmistaminen tarvittaessa harkitusti lisäravinteina auttaa tukemaan optimaalista ruokavalion laatua ikääntyneillä (Ruxton ym. 2016). Myös Granic ym. (2018) ovat todenneet, että ikääntyneillä on riski mikroravintoaineiden, kuten D-vitamiini, kalsium ja magnesium, puutoksille.

Ikääntyneet ovat nykyään usein myös ympäristö- ja ilmastonmuutostietoisia ja haluavat edistää kestävyttä ruokavalinnoillaan (THL, 2020 s.18). Iäkkäiden kohdalla on kuitenkin tärkeintä huomioida ruokatottumukset ja makumieltymykset, jotka saattavat rajoittaa uusien kasviproteiinivalmisteiden käyttöönottoa. Pieniä määriä syöville, huonoruokahaluisille on tärkeää, että ruoka on maistuvaa, tuttua ruokaa. Tämä vähentää myös ruokahävikin syntymistä.

3 MONIAMMATILLISUUS

3.1 Moniammatillinen yhteistyö

Suomen kielessä on moniammatilliselle yhteistyölle vain yksi termi, jota käytetään laajasti kuvaamaan asiantuntijoiden yhteistyötä (Isoherranen, 2008, s. 37). Englannin kielessä moniammatillisuutta kuvataan termillä *multiprofessional* ja moniammatillista yhteistyötä termeillä *interprofessional* (ammattien välinen) tai *cross-/transprofessional* (poikkiammatillinen) yhteistyö. Moniammatillista *transprofessional*-periaatteella työskentelevää tiimiä voi kuvata Isoherrasen mukaan seuraavasti: Tiimillä on kyky jakaa tietoa ymmärrettävästi, sillä on väljät ammatilliset rajat ja kyky ottaa yhteistä vastuuta. Tiimi voi olla yhtäaikaisesti sekä oppija että erikoisasiantuntija ja se on valmis muokkaamaan rooleja tiimin sisällä asiakaslähtöisesti. Moniammatillisista tiimeistä on paljon hyötyä. Parhaan ja kokonaisvaltaisen hyödyn asiakas saa, kun ongelmien ratkaisussa hyödynnetään monenlaista asiantuntemusta (Tiihonen ym., 2019). Ikääntyneiden hoitoa ja siihen liittyen moniammatillista kommunikaatiota tutkineet Allen ym. (2012) ovat myös todenneet, että hyvä moniammatillinen kommunikaatio on hyödyksi ikääntyneiden hoidossa.

Toimintaympäristön jatkuvasti muuttuessa tulevaisuuden työelämässä tarvitaan yhä enemmän teknologia- ja digitaitoja, kielitaitoa sekä monikulttuurisuuden hyväksyntää ja ymmärrystä, myös systeemiajattelun merkitys korostuu (Kangas, 2023). Muodollisen tiedon lisäksi korostuvat vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot, empatiakyky sekä tunne-, tilanne- ja tietoisuus- taidot (Kangas, 2023). Suomessa sosiaali- ja terveystalouden moniammatilliselle kehittämiselle aiheuttavat haasteita mm. väestön ikääntyminen, mielenterveysongelmien lisääntyminen, yhteiskunnan eriarvoistuminen sekä syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa olevien henkilöiden määrän lisääntyminen (Isoherranen, 2008, s. 10).

Isoherrasen (2008, s. 34) mukaan moniammatillinen yhteistyö tarkoittaa seuraavaa:

Moniammatillista yhteistyötä voidaan kuvata sosiaali- ja terveystaloudella asiakas-/potilaslähtöisenä työskentelynä, jossa pyritään huomioimaan asiakkaan elämän kokonaisuus ja hänen hoito- ja hoivapolkunsa. Yhteisessä tiedonkäsittelyssä eri asiantuntijoiden tiedot ja taidot kootaan yhteen. Vuorovaikutusprosessissa rakennetaan tapauskohtainen tavoite ja yhteinen käsitys (jaettu sosiaalinen kognitio) potilaan tilanteesta, tarvittavista toimenpiteistä ja ongelmien ratkaisusta. Tiedon kokoaminen yhteen tapahtuu joustavasti, sovitulla välineillä ja/tai foorumeilla

sovituin toimintaperiaattein. Asiakas/potilas ja/tai hänen läheisensä ovat tarvittaessa mukana keskustelussa.

Moniammatillisessa yhteistyössä pyritään siihen, että kaikki osallistujat voivat osallistua keskusteluun ja tuoda esiin oman osaamisensa ja näkökulmansa (Isoherranen, 2008, s.34). Yhteisen ”kielen” löytäminen, jotta tietoa voidaan koota, tulee silloin tärkeäksi korostaa Isoherranen. Keskusteluun osallistujilta vaaditaan hyviä vuorovaikutustaitoja ja sekä organisaatiolta että verkostoilta dialogin mahdollistavia rakenteita. Isoherranen (2008, s.34) kuvaa moniammatillisessa yhteistyössä esiintyviä tekijöitä seuraavasti



Kuvio 5. Moniammatillisen yhteistyön ulottuvuuksia (Soveltaen Isoherranen, 2008, s.35)

Moniammatillisen yhteistyön aikaansaamiseksi tarvitaan vuorovaikutustietoista yhteistyötä (Isoherranen, 2008, s. 36). Tällä Isoherranen (2008, s.36) tarkoittaa uudenlaista yhteistyön sisällön ymmärtämistä ja toimimista niin, että tietoa voidaan koota ja prosessoida. Näin toimittaessa keskustelijoiden roolit pitää usein määritellä uudelleen, mikä lisää työn teon tehokkuutta ja voi tapahtua myös roolirajojen ylityksiä. Nämä roolit ja niiden rajat täytyy ratkaista ennen kuin moniammatillisella työryhmällä on mahdollisuus työskennellä asiantuntijuuksien rajapinnoilla. Tiihosen ym. (2019) mukaan keskinäisen yhteistyön laatuun vaikuttaa merkittävästi myös ammattilaisten henkilökohtaiset yhteensopivuudet ja se, ovatko he toisilleen

entuudestaan tuttuja. Ammattilaisten väliset yhteiset keskustelut ovat tärkeitä ja niitä edesauttaa esimerkiksi työpisteiden läheisyys, jolloin keskusteluja syntyy luonnollisesti (Johansen ym. 2022).

Mahdolliset konfliktit koetaan usein uhkana, mikäli roolien reviirien ylityksiä tapahtuu (Isoherranen, 2005, s. 138). Vanhan tehtäväkeskeisen, roolirajoja korostavan toimintatavan muuttaminen rikkoo toimintatapoja, toisten asiantuntijoiden koetaan tulevan omalle alueelle. Isoherranen painottaa, että tunnetasonkin tekijöiden käsittely on toimintakulttuuria muutettaessa ja kehitettäessä erittäin tärkeää. Toimintaympäristössä on myös kaikille yhteistä osaamista, joten oman erityisosaamisen ymmärtäminen on tärkeää moniammatillisessa yhteistyössä korostaa Isoherranen. Ellei asiantuntija tunnista omaa erityisosaamistaan, se ei silloin välity ryhmän yhteiseen käyttöön. Allen ym. (2012) ovat todenneet, että moniammatillista kommunikaatiota parantavat selkeät roolit, hyvä koulutus sekä neuvottelu sidosryhmien välillä. Sen sijaan vuoropuhelun puute sekä muiden roolien ymmärtämättömyys ovat esteitä hyvän kommunikaation synnylle.

3.2 Moniammatillisuus koulutuksessa

Moniammatillisuus on tämän hetken sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden järjestämisessä paljon käytetty käsite ja sen avulla pyritään mielestäni parantamaan palvelujen laatua ja säästämään kustannuksia. Tässä opinnäytetyössä käsitellään moniammatillisuutta Isoherrasen (2008, s. 36) muotoilemaa määritelmää soveltaen moniammatillisena toimintana ja ilmiönä oppimisen näkökulmasta kiinnittämättä sitä erityisesti terveydenhuollon kontekstiin.

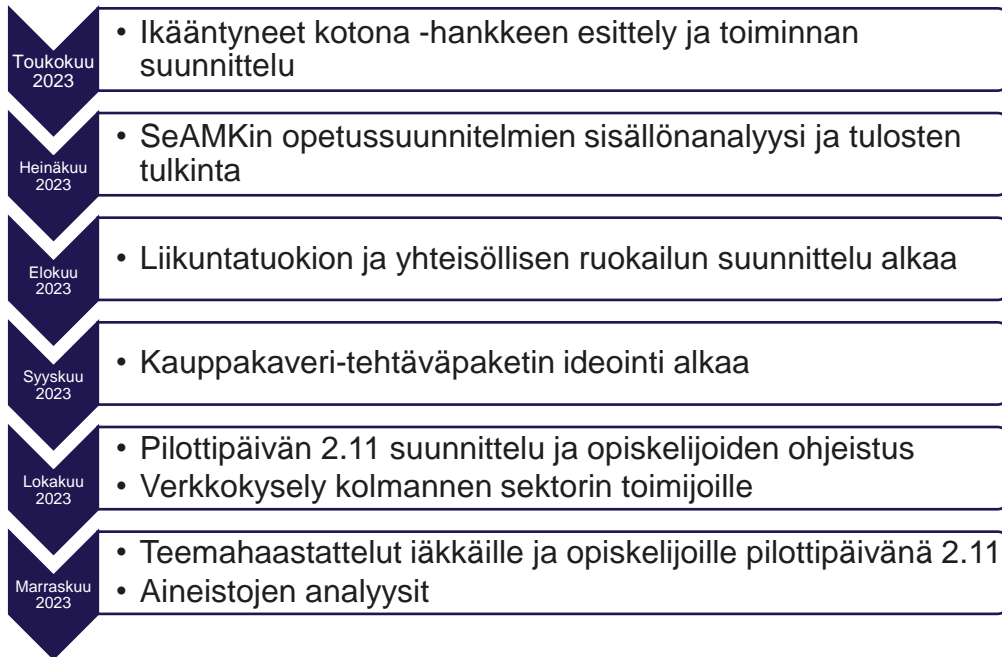
Koulutuksen kuluessa tulisi saada valmiuksia kuunnella ja arvostaa toisia asiantuntijoita (Isoherranen, 2005, s. 155), jotta osallistuminen erilaisiin yhteistyön muotoihin työelämässä olisi mahdollista. Isoherrasen tutkimuksen (2012, s. 5) mukaan moniammatillisen yhteistyön haasteiksi osoittautuivat sovitusti joustavat roolit, vastuukysymysten määrittely, yhteisen tiedon kehittämisen käytännöt, sekä tiimityön ja vuorovaikutustaitojen oppiminen. Toisaalta haasteena olivat organisaation rakenteet, jotka eivät mahdollistaneet yhteisen tiedon ja toimintamallin kehittämistä.

Esimerkki yhdestä Suomessa teemaan liittyvästä opintojaksosta (Koljonen, 2021) on nimeltään ” Ikääntyneen ravitseminen ja ruokapalvelut”, joka toteutettiin verkko-opintoina Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa keväällä 2021. Moniammatillinen opiskelijaryhmä koostui restonomi ja terveysalan ammattikorkeakoulun opiskelijoista sekä ravitsemis- ja hoivapalvelujen henkilöstöstä. Kurssilla tarkasteltiin sairauksien, iän sekä muiden tekijöiden aiheuttamia muutoksia toimintakykyyn ja ravinnon tarpeeseen.

4 AINEISTOT JA MENETELMÄT

4.1 Kokeiluja varten kerätyt aineistot ja menetelmien kuvaus

Kokeiluja varten tehtiin laadullinen sisällönanalyysi SeAMKin opetussuunnitelmista moniammatillisuuden ja ikääntyneen ravitsemusosaamisen näkökulmista. Lisäksi aineiston keruumenetelmänä käytettiin havainnointia (opettajakokoukset), haastattelua (opiskelijat ja ikääntyneet) sekä laadittiin kysely (sidosryhmät). Kyselyyn (liite 3) ei valitettavasti saatu vastauksia, joten sitä ei kuvata tässä työssä. Opetussuunnitelmien, opettajatapaamisten ja opiskelijoiden ja ikääntyneiden haastatteluiden aineiston analyysimenetelmänä käytettiin sisällön analyysiä. Laadullisessa sisällönanalyysissä keskitytään siihen, mistä haastateltavat puhuvat ja mitä asioita ja teemoja aineistosta nousee esille (Kallinen ym., i.a.). Aineiston kielellistä tai muuta ilmaisua ei analysoida. Laadullinen sisällönanalyysi on samankaltaista kuin teemoittelu, jota voidaan käyttää myös vaihtoehtoisena nimityksenä menetelmälle. Teemoittelulla tarkoitetaan sitä, että aineistosta nostetaan esiin niitä asiakokonaisuuksia, jotka ovat tutkimustehtävän kannalta keskeisiä. Tutkimusprosessi on esitetty vaiheittain kuviossa 6.



Kuvio 6 Opinnäytetyön liittyvän tutkimuksen kulku tiivistettynä

4.1.1 Opetussuunnitelmien sisällönanalyysi

Opetussuunnitelma-analyysi SeAMKin opetussuunnitelmista tehtiin moniammatillisuuden ja ikääntyneen ravitsemusosaamisen näkökulmista fysioterapia-, geronomi-, sairaanhoitaja-, sosionomi-, terveydenhoitaja- ja restonomikoulutuksissa heinäkuussa 2023. Opetussuunnitelmista poimittiin eri aloilta kokonaisuudet, joissa käsiteltiin tai sivuttiin moniammatillisuutta tai ikääntyneen ravitsemusosaamisen tuntemusta. Keskeiset havainnot opetussuunnitelmista koottiin taulukon muotoon.

Opetussuunnitelmien tarkastelussa selvitettiin opetuksen nykytilaa suhteessa kotona asuvien ikääntyneiden ravitsemukseen ja sitä, miten moniammatillisuus ilmenee opetuksessa restonomeilla, fysioterapeuteilla, sosionomeilla, geronomeilla, sairaanhoitajilla ja terveydenhoitajilla.

Ravitsemukseen liittyviä opintoja oli restonomeilla runsaasti, kun suuntautumiseksi oli valittu Ravitsemispalvelut / Terveyttä ja hyvinvointia ruuasta. Näillä opiskelijoilla on kuitenkin vähän suoria kohtaamisia kotona asuviin ikääntyneisiin henkilöihin opintojen tai työn

kautta. Moniammatillisuutta sinällään liittyen Ikääntyneet kotona -aihepiiriin ei opetussuunnitelmissa mainittu.

Geronomeilla oli opetussuunnitelmien mukaan opintoja iäkkäiden ravitsemuksesta gerontologian opinnoissa ja Päivittäisten toiminnan tukemisen perusteissa mm. ruokailussa avustamista. Erityisruokavalioita ja esimerkiksi diabeetikkojen ruokavaliohoitoa ei kuitenkaan mainittu. Moniammatillisuutta painotettiin opetussuunnitelmissa vahvasti. Todennäköistä on, että geronomeilla on runsaasti ikäihmisten kohtaamista palvelutaloissa ja -laitoksissa, mutta onko harjoittelua kotihoidossa?

Sairaanhoitajilla ja terveydenhoitajilla opetussuunnitelmissa oli Ravitsemustieteen 2 op opinnot, joissa mm. käydään läpi ravitsemussuositukset ja erityisruokavaliot sekä ravitsemushoidon tarpeen tunnistamista. Ikääntyneen hoitotyöhön (2 op) sisältyi toimintakyvyn ja voimavarojen arviointi. Sairaanhoitajilla oli lisäksi Diabetes ohjausosaaminen (3 op). Moniammatillisuutta ei mainittu sanana opetussuunnitelmissa, mutta Ammatilliset vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot (2 op) sisälsivät sekä tiimi- että verkostotyötaitoja.

Fysioterapeuteilla ravitsemukseen liittyen esiintyivät opetussuunnitelmissa ainoastaan suomalaiset eri-ikäisille ryhmille suunnatut liikunta- ja ravitsemussuositukset. Moniammatillisuus oli opetussuunnitelmassa mainittu kuvauksella ”pystyy toimimaan asiantuntijana työpaikalla”.

Sosionomeilla ei ollut suoranaisesti mitään ravitsemukseen liittyvää opetussuunnitelmissa. Moniammatillisuus oli sosionomeilla kirjoitettu opetussuunnitelmaan. Taulukossa 1 on esitelty ravitsemusopinnojen määrää sekä moniammatillisuutta eri alojen opintojen opetusjaksojen opetussuunnitelmissa. Mikäli opetussuunnitelmassa mainittiin ravitsemusosaaminen tai moniammatillisuus, kuvataan sitä taulukossa 1 merkillä X.

Taulukko 1. Ravitsemusosaamisen ja moniammatillisuuden esiintyminen eri alojen opetus-suunnitelmissa, X kuvaa esiintymiskertojen määrää kurseittain

Koulutusala	Ravitsemusosaaminen	Moniammatillisuus
Restonomi	XXXXX	-
Geronomi	XXX	XXXXX
Sairaanhoitajat ja terveydenhoitajat	XX	XXX
Fysioterapeutit	X	XX
Sosionomit	-	XX

4.1.2 Opettajakokousten havainnointi

SeAMKin opettajien osalta aineistona käytettiin Ikääntyneet kotona -hankkeeseen osallistuneiden opettajien tapaamisten analysointia. Tapaamisten tarkoituksena oli selvittää, millä opintojaksolla ja mitä toiminnallista ja ikääntyneitä osallistavaa opintojakson kehittäminen (uusi opintojakso) voisi sisältää ja mitä voisi kokeilla lukuvuoden 2023–2024 opintojaksoilla sekä millä opintojaksolla ja miten opiskelijat otettaisiin käytännössä mukaan kehitystyöhön.

Ikääntyneet kotona -hankkeen esittely ja toiminnan suunnittelu alkoi vanhustyön moniammatillisen asiantuntijaryhmän tapaamisessa 30.5.2023. Tällöin ideoitiin uuden opintojakson pilotointivaiheeseen käytännön tehtävien kokeilujen toteutusta lähiopetuksessa, pyrkien kuitenkin tulevaisuudessa mahdollistamaan suoritus etäopintoina esimerkiksi siten, että etäopintojakso sisältää (toiminnallisia, osallistavia) tehtäviä, jotka toteutetaan lähikontaktissa oman paikkakunnan verkostoissa. Opettajien työpajassa 8. elokuuta 2023 lähti liikkeelle pilotin

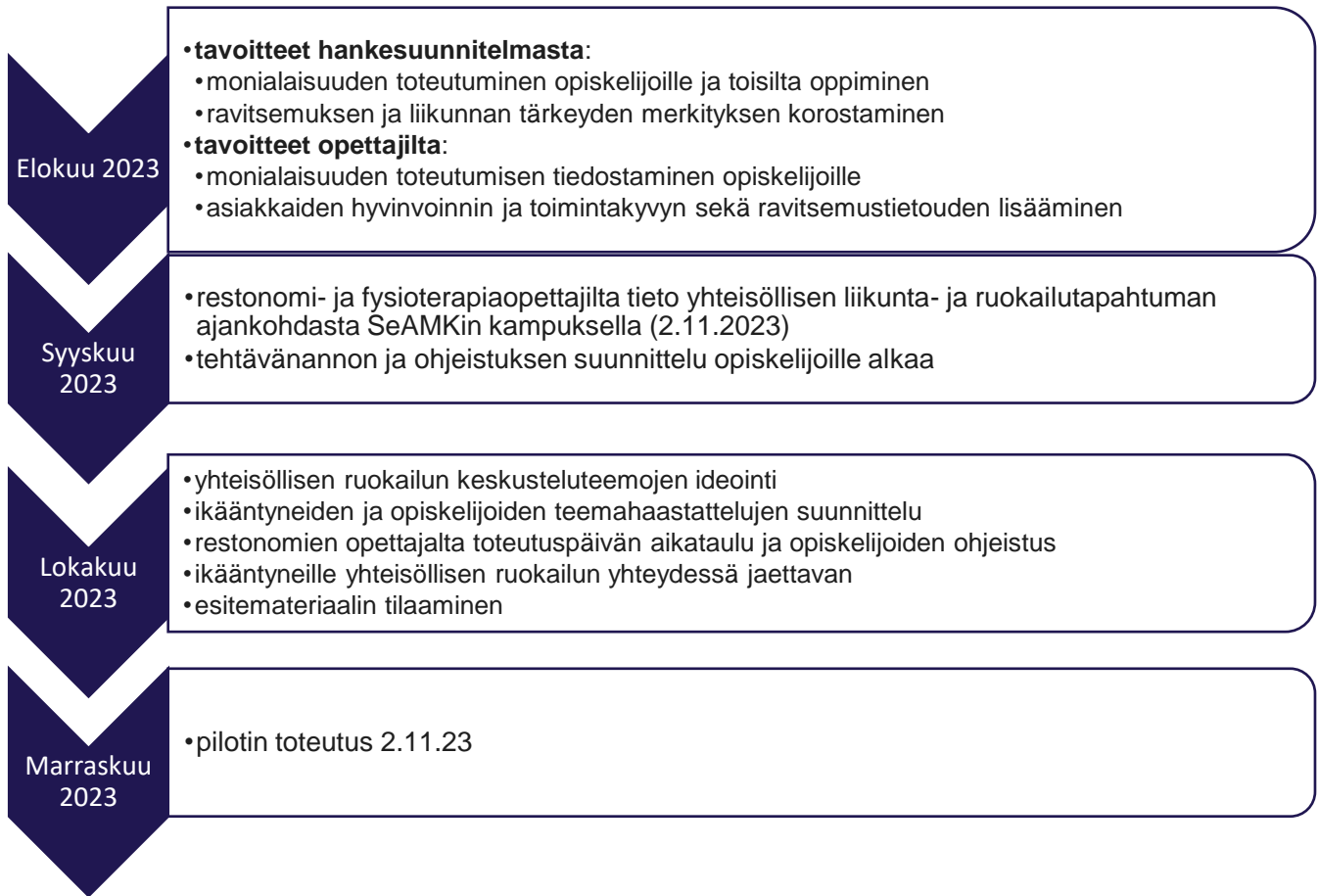
suunnittelu Olka-ryhmäläisille SeAMKin kampuksella toteutettavasta liikuntatuokiosta ja yhteisöllisestä ruokailusta.

Kauppakaveri-tehtäväpaketin ideoinnin moniammatillinen opettajaryhmä aloitti syyskuussa 2023. Restonomi-, geronomi- ja terveydenhoitajaopettajat suunnittelivat opiskelijoidensa yhdistämistä keväällä 2024 toteutettavassa pilotissa, jossa opiskelijat jalkautuvat jonkun tutun iäkkään luokse tekemään palvelu-, toimintakyky- ja ravitsemustilan ja ruokatalouden hoidon arviointia.

4.2 Ensimmäisen kokeilun suunnittelu, toteutus ja arviointi

4.2.1 Suunnitteluprosessin kuvaus

Seinäjoen Olka-ryhmäläisille kohdistettu yhteisöllisen tapahtuman suunnittelu SeAMKin kampuksella alkoi syyskuussa 2023. Fysioterapiaopiskelijoiden järjestämä liikuntatuokio ja sen jälkeinen restonomiopiskelijoiden toteuttama yhteisöllinen ruokailuhetki järjestettäisiin 2. marraskuuta 2023. Restonomien suunnittelema yhteisöllisen ruokailun toteutus oli sisällytetty Planning of menus-opintojaksoon. Opinnäytetyöntekijän tehtävänä oli osallistua opiskelijoille annettavien tehtävien ja ohjeistuksen suunnitteluun sekä yhteisöllisen ruokailutapahtuman keskusteluteemojen ideointiin. Opinnäytetyöntekijä suunnitteli ja toteutti ikääntyneille ja opiskelijoille tehdyt teemahaastattelut ruokailutapahtuman yhteydessä sekä hankki materiaalit, jotka jaettiin ikääntyneille tilaisuudessa.



Kuvio 7 Pilottipäivän suunnitteluprosessin kuvaus

Seinäjoen Olka-ryhmäläisille tarjottiin mahdollisuutta osallistua tähän torstaina 2.11.2023 toteutettavaan yhteisölliseen liikunta- ja ruokailutuokioon. Näin saatiin koottua kaksi 12 henkilön osallistujaryhmää. Sitovat ilmoittautumiset pyydettiin viimeistään 24.10.2023 mennessä.

Opiskelijat olivat etukäteen perehtyneet ikääntyneen ravitsemuksen keskeisiin teemoihin opinnäytetyöntekijän ohjeistuksen mukaisesti ja tavoitteena oli aikaansaada ruokailun yhteydessä sujuvaa keskustelua liittyen ikäihmisten liikuntaan ja ravitsemukseen. Hiljaisten hetkien välttämiseksi opiskelijat saivat etukäteen opinnäytetyöntekijän laatiman ”idealistan” mahdollisista keskustelun teemoista (liite 1). Näihin teemoihin opiskelijoiden tuli tutustua ennakkoon niin hyvin, että pystyivät teemoista luontevasti keskustelemaan. Keskustelu voitaisiin avata esimerkiksi kysymällä, minkälainen ateriarytmi ikääntyneillä on ja onko se mahdollisesti muuttunut eläkkeelle jäännin jälkeen? Entä miten ruokailu toteutuu arkena (lautasmalli)? Mitkä tekijät vaikuttavat ruokavalintoihisi ja olisitko mahdollisesti valmis lisäämään kasvisten ja hedelmien käyttöä? Ravintoaineiden saannista voitaisiin keskustella

esimerkiksi käytössä olevista proteiinin lähteistä, rasvan laadusta sekä kuidun, D-vitamiinin ja suolan saannista.

Oman haasteensa toivat restonomiryhmässä opiskelevat vaihto-opiskelijat, sillä kokeilu oli toteutettava sekä suomen että englannin kielellä.

4.2.2 Toteutuksen kuvaus

Restonomi- ja fysioterapiaopiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat ikääntyneille SeAMKin kampuksella yhteisöllisen liikunta- ja ruokailutapahtuman 2.11.2023.

Tapahtumaan ilmoittautuneet Olka-ryhmäläiset jaettiin kahteen 12 henkilön ryhmään, joissa molemmissa päivä alkoi fysioterapiaopiskelijoiden suunnittelemalla ja ohjaamalla puolentoista tunnin mittaisella liikuntatuokiolla Kampustalolla.

Liikuntatuokiota seurasi restonomiopiskelijoiden suunnittelema ja valmistama lounas ravintola Prikassa. Ruokailuun oli varattu aikaa yksi tunti. Lounashetken aluksi restonomien opettaja Kirta Nieminen kertoi lyhyesti läkkäät kotona-hankkeesta, ikääntyneen hyvästä ravitsemuksesta ja päivän toteutuksesta. Restonomiopiskelijat esittelivät ryhmissä suunnittelemansa ja valmistamansa lakto-ovo-vegetaarisen lounaan ja kertoivat erityisesti sen sisältämistä proteiinin lähteistä. Lounas koostui alkuruokakeitosta ja pääruoasta, joiden pääraaka-aineet oli annettu opiskelijoille tehtävänannon yhteydessä 21.09.2023. Ruokapöytiin oli keskustelun tueksi jaettu kuva lautasmallista, esimerkki ateriarytmistä, nestesuositus sekä ehdotuksia ruokavalion rasvan laadun parantamiseksi.

Molemmille Olka-ryhmille katettiin Prikkaan kolme asiakaspöytää kuten kuvassa 1, joissa ruokaili Olka-ryhmäläisten lisäksi myös restonomi- ja fysioterapiaopiskelijoita. Menut vaihtelivat pöytäkunnittain, mutta kaikissa osallistujat pääsivät maistelemaan ja arvioimaan restonomiopiskelijoiden valmistamia ikäihmisille suunniteltuja aterioita. Erityisruokavalioidista oli huomioitu laktoosittomuus ja gluteenittomuus.

Moniammatillisen opintojakson palveluohjauskokeilun yhteisöllisen liikunta- ja ruokailutuokion jälkeen kerättiin palautetta haastattelemalla päivään osallistuneita ikäihmisiä (n=6) ja opiskelijoita (n=7).



Kuva 1. Restonomiopiskelijöiden yhteisölliseen ruokailuun tekemä kattaus 2.11.2023 (Mäki, 2023, CC-BY-NC-ND).

Restonomiopiskelijät olivat suunnitelleet yhteisöllisen ruokailun ateriakokonaisuudet ryhmässä. Annokset koottiin lautasmallin mukaisesti kuten kuvassa 2.



Kuva 2. Lautasmallin mukaisesti koottu ruoka-annos (Siirainen, 2023, CC-BY-NC-ND).



Kuva 3. Annoksien valmistusta keittiössä (Siirainen, 2023, CC-BY-NC-ND).

4.2.3 Toteutuksen arviointi

Fysioterapiaopiskelijat olivat suunnitelleet liikuntatuokion, jossa liikkeet keskittyivät venytelyyn ja notkeuteen sekä tasapainon, liikkuvuuden ja voiman ylläpitämiseen. Erityistä kiinnostusta saatiin ikäihmisiltä siitä, että liikkeet olivat helppoja toteuttaa ilman erityisiä

liikuntavälineitä ja näin niiden harjoittamista voitaisiin jatkaa myös kotona. Osallistujat saivat mukaansa vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun, mutta mikäli opintojakso vielä myöhemmin toteutetaan, voisi jatkossa jakaa vielä ohjelehtisen liikkeistä kotiin viemisiksi.

Restonomi-opiskelijat olivat kehittäneet ruoan arviointilomakkeen, jossa ryhmäläiset arvioivat ruoan ulkonäköä, väriä, tuoksua, rakennetta, makua sekä kokonaisu miellyttävyyttä asteikolla 1–5. Lisäksi pyydettiin arvioita keiton tulisuusasteesta ja annoskoosta (liite 2). Kotiin viemisiksi jaettiin halukkaille Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisua, Vireyttä seniorivuosiin (https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliokuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemusopas_ikaantyneille_web.pdf) sekä Valion esitettä Ideoita ikääntyvän hyvään ravitsemukseen (<https://aineistopankki.valio.fi//MS-BvqvChGG8>). Hankkeen rahoittajan edustaja oli tekemässä jutun ensimmäisen kokeilun toteutuksesta.

4.3 Opiskelijoiden ja ikääntyneiden haastattelut

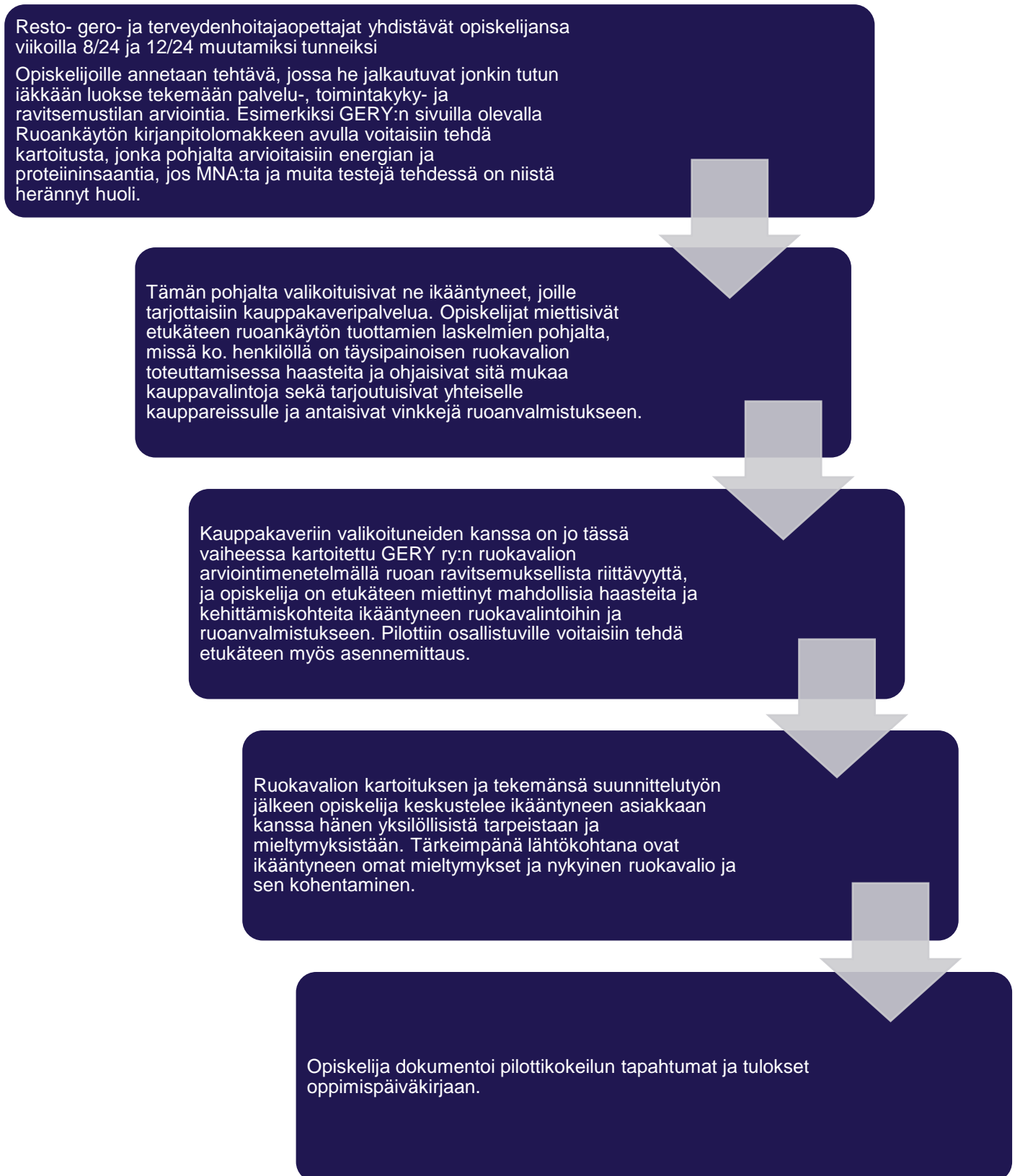
Opiskelijoiden haastattelut tehtiin ensimmäisen ryhmän yhteisöllisen ruokailun jälkeen 2.11.2023. Opiskelijoiden haastattelu tehtiin yhteensä seitsemälle opiskelijalle, joista viisi oli restonomiopiskelijoita ja kaksi fysioterapiaopiskelijaa. Miehiä haastatelluista opiskelijoista oli kolme ja naisia neljä. Haastattelut kestivät keskimäärin 10 minuuttia.

Oika-ryhmäläisiä osallistui haastatteluun yhteisöllisen ruokailun jälkeen viisi naista ja yksi mieshenkilö. Haastateltavat naiset eivät kaikki halunneet kertoa ikäänsä, mutta tapahtuma oli suunnattu yli 65-vuotiaille. Haastateltu mieshenkilö oli 65-vuotias. Haastattelut nauhoitettiin myöhempää litterointia varten.

4.4 Toisen kokeilun suunnittelu

4.4.1 Suunnitteluprosessin kuvaus

Moniammatillinen opettajaryhmä aloitti Kauppakaveri-tehtäväpaketin ideoinnin syyskuussa 2023. Restonomi-, geronomi- ja terveydenhoitajaopettajat suunnittelivat opiskelijoidensa yhdistämistä pilotissa, jossa opiskelijat jalkautuvat jonkin tutun iäkkään luokse tekemään palvelu-, toimintakyky- ja ravitsemustilan arviointia. Kauppakaveri-pilottiin valikoituvat ne iäkkäät, joille etukäteen tehtyjen ruokavalion arviointien tuloksien tarkastelun yhteydessä on noussut esiin huoli ruoan ravitsemuksellisesta riittävydestä.



Kuvio 8 Kauppakaveri-tehtäväpaketin kuvaus

Opiskelija voi pohtia yhdessä ikääntyneen kanssa alkukartoituksen pohjalta ravitsemuksellisia kehittämiskeinoja ja sen jälkeen suunnitella ravitsemuksellisesti parempia valintoja ja täydennyksiä nykyisten valintojen tilalle, erityisesti kiinnittäen huomiota riittävään proteiinin ja suojaravintoaineiden saantiin. Huomioidaan myös uudet ikääntyneen ravitsemussuositukset, kestävä kehitys, asiakkaan taloudelliset resurssit sekä vuodenaikojen sesongit.

Pilotin yhteydessä varmistetaan iäkkään kotivara-tietous ja pohditaan Pelastuslaitoksen ohjeiden mukaisen kotivaravarautumisen toteutumista sekä huomioidaan tarvittavat elintarvikevarastot. Opiskelija voi suunnitella elintarvikeostot asiakkaan kanssa ja tarjoutua asiakkaan kanssa ostoksilla tai tehdä tarvittaessa tavaratilaukset verkossa. Tärkeää on myös huomioida iäkkäälle uusien elintarvikkeiden tuntemuksen lisääminen ja uusien palvelujen käyttö.

Kokeilussa opiskelija suunnittelee ja tarjoutuu toteuttamaan ruoanvalmistuksen yhdessä ikääntyneen kanssa. Opiskelija minimoi hävikin syntymisen hyvällä suunnittelulla ja raaka-aineiden käsittelyllä ja ohjaa ikääntynyttä hyödyntämään aiemmin valmistettuja ruokia. Opiskelija suunnittelee ja dokumentoi ruoka-annosten ja ateriakokonaisuuksien esille laiton sekä perehdyttää ja ohjaa ikääntynyttä tarvittaessa. Opintojakson aikana opiskelijat kirjoittavat oppimispäiväkirjaa, joka toimii samalla myös itsearviointina.

4.4.2 Pilottisuunnitelman arviointi opiskelijoiden ja ikääntyneiden näkökulmasta

Mikäli kauppakaveri-pilottia toteutetaan keväällä 2024, sitä voitaisiin arvioida esimerkiksi seuraavasti. Oppimispäiväkirjojen analysoinnilla voitaisiin hahmottaa onnistumisia ja toisaalta haasteita pilotissa ja ehkä myös vahvuuksia ja heikkouksia Swot-analyysin avulla. Ikäihmisiltä voisi myös kysyä asennemittauksella olivatko pilotti ja sen opit hyödyllisiä. Tuo asennemittaus olisi hyvä tehdä ennen ja jälkeen pilotin eli mahdollinen muutos asenteissa olisi hyvä tietää. Mielenkiintoista olisi tietää miten mahdollisesti ruokailu muuttui pilotin päättymisen jälkeen ja kuinka pysyviä mahdolliset muutokset olivat. Eli toteutuivatko läkkäät kotona- hankkeen tavoitteet ikääntyneen hyvinvoinnin ja ravitsemusterveyden parantamiseksi.

Sekä opiskelijoiden että ikääntyneiden näkökulmasta pilottia voitaisiin arvioida Service Blueprint -työkalun avulla. Tällä palvelumuotoilussa käytettävällä työkalulla esitetään palvelun eri osien liittyminen toisiinsa (Innokylä, i.a.). Bluebrint -työkalun avulla saataisiin esiin se tosiasia, että palveluprosessi ei ole sama palveluntarjoajalla ja asiakkaalla vaan molemmissa on paljon toiselle osapuolelle näkymättömiä toimintoja. Service Blueprintin avulla voidaan palvelu visualisoida siten, että saadaan yhtäaikaisesti kuva palvelun näkyvistä osista, asiakkaiden (ikäntyneiden) ja työntekijöiden (opiskelijoiden) rooleista, asiakaspalvelun leikkauspisteistä sekä palvelukokeilun prosessista.

5 TULOKSET

5.1 Opiskelijoiden ajatukset moniammatillisuuden ja ravitsemusosaamisen lisäämisestä

Opiskelijoille tehtyjen teemahaastattelujen tarkoituksena oli selvittää opiskelijoiden käsitystä moniammatillisesta yhteistyöstä ja sitä, syvensikö kokeilu heidän osaamistaan ikäihmisten ravitsemuksesta. Yhtenä teemana olivat mahdolliset kehitysehdotukset tähän yhteisölliseen liikunta- ja ruokailutapahtumaan liittyen, mikäli kokeilu uusittaisiin myöhemmin. Opiskelijoita haastateltiin kuusi ja ikääntyneitä viisi henkilöä.

Haastattelun ensimmäisenä teemana oli käsitys moniammatillisesta yhteistyöstä ja sitä, onko moniammatillista yhteistyötä toteutettu tätä kokeilua aikaisemmin opetuksessa. Yhdellä haastateltavalla kuudesta oli jonkinlainen käsitys, mitä tarkoitetaan moniammatillisella yhteistyöllä ja toinen muisti, että aikaisemmin SeAMKissa oli toteutettu innovaatioviikko. Viidellä haastateltavalla ei ollut tietoa asiasta.

monta ammattia yhdistetty

meillä oli innovaatioviikko aiemmin, olisiko se sitä?

en tiedä

Kysymykseen miten lisätä moniammatillisuutta opetuksessa yksi vastaaja toivoo lisää samantapaisia toteutuksia, joissa on yhteistyötä eri alojen opiskelijoiden kesken ja pääsee suoraan tekemisiin asiakkaiden kanssa. Yksi haastatelluista kehittäisi innovaatioviikkoa.

yhteistyötä muiden kanssa, asiakasjuttuja

Haastattelun toisena teemana oli mahdollisuus antaa ehdotuksia kokeilupäivän kehittämiseksi. Yksi haastatelluista toivoi enemmän aikaa ruokaohjeiden kehittämiseen, toinen vähemmän rajoituksia suunnitteluun ja perinteisempiä ruokalajeja. Kaksi korosti, että parempi tutustuminen toisen linjan opiskelijoihin ennen totutuspäivää olisi mukavaa.

enemmän aikaa tuotekehittelyyn

vähemmän rajoituksia raaka-aineisiin, enemmän perinteisempiä ruokia

tutustumista fysioterapiaopiskelijoihin etukäteen

Haastattelun kolmannen teeman tarkoituksena oli selvittää, syvensikö kokeilu opiskelijoiden osaamista ikäihmisten ravitsemuksesta. Kokeilun todettiin lisänneen osaamista ikäihmisten ravitsemuksesta sekä jonkin verran myös uusista kasviproteiinivalmisteista.

jonkin verran

kyllä ja kasvisruuasta

vahvasti tunnilla opittua

Parannusehdotuksena esitettiin, että liikuntatuokion ohjeet voisi jakaa osanottajille myös kotiin mukaan, jotta liikkeet eivät unohtuisi ja niitä voisi jatkossa tehdä myös kotona. Opiskelijat suhtautuivat positiivisesti moniammatillisuuden lisäämiseen opinnoissa ja toivoivat lisää erilaisia projekteja, joissa voisivat olla suoraan tekemisissä asiakkaiden kanssa (kts. Taulukko 2). Opiskelijat kokivat myös itse oppineensa lisää ikäänntyneiden ravitsemuksesta. Taulukossa 2 on esiteltynä opiskelijoiden haastattelujen tulokset.

Taulukko 2. Opiskelijoiden teemahaastattelujen vastaukset

Opiskeli- lija Resto- nomi/ Fysio- terapia opiske- lija	Mitä tarkoit- taa moniam- matillinen yhteistyö?	Onko opis- kelussa to- teutettu aiemmin moniam- matillista yhteis- työtä?	Jos on, niin miten?	Miten lisäksi opintoihin moniammatil- lisuutta?	Miten ke- hittäisit tätä kokeilua?	Syvensikö kokeilu osaamis- tasi ikäih- misen ra- vitsemuk- sesta?
1 R	saako googlettaa?	ei	-	-	enemmän aikaa tuote- kehittelyyn	vähän
2 R	en tiedä	meillä oli innovaatio- viikko aiem- min, olisiko se sitä?	innovaatio- viikko, jossa agronomit ja bio -ja elint.tek- niikka mu- kana	kehittäisin in- novaatioviik- koa	vähemmän rajoituksia raaka-ainei- siin, enem- män perin- teisempiä ruokia	kyllä ja kas- visruuasta
3 R	monta am- mattia yhdis- tetty	en muista	-	-	tutustu- mista fys.opiskeli- joihin etu- käteen	jonkin ver- ran
4 R	en tiedä	ei	-	yhteistyötä muiden kanssa, asia- kasjuttuja	tutustu- mista fys.opiskeli- joihin etu- käteen	ei
5 F	en tiedä	ei	-	projekteja sote-puolen kanssa	parempi in- formaatio etukäteen	vahvasti tunnilla opittua, oli mukava ko- keilu
6 F	en tiedä	ei	-	en osaa sanoa	enemmän yhteistyötä resto- nomien kanssa etu- käteen	vähän, oli mukava ko- keilu

5.2 Ikääntyneiden tarpeet ja toiveet hyvän toimintakyvyn ja ravitsemustilan näkökulmasta

Ikääntyneiden teemahaastattelujen ensimmäisenä teemana oli, mitä Olka-ryhmäläisille oli jäänyt mieleen päivästä liikunnasta / ruokailusta. Kaikki vastaajat pitivät päivää onnistuneena ja tässä teemassa keskusteltiin myös siitä, kuinka kynnys oli matalalla osallistua, kun kutsu tuli tutun Olkaryhmän kautta. Liikuntatuokiossa erityisen kiitoksen saivat jump-paliikkeet, jotka voitiin toteuttaa ilman apuvälineitä ja olivat kohdistettuja erityisesti ikääntyneille tärkeisiin teemoihin; tasapainoon, liikkuvuuteen ja voimaan. Yhteisöllisen ruokailu-hetken ansioksi koettiin, että mielenkiinto heräsi uusia kasvisproteiinivalmisteita kohtaan.

tehokas jumppa, jota voi totuttaa myös kotona

helppoa, kun ei tarvittu jumpassa mitään välineitä

jumppa oli hyvä, eläkeläisille sopiva

nätti kattaus ja hyvää ruokaa

Toisena teeman tarkoituksena oli selvittää, onko haastateltavien arjessa asioita, joihin hän kaipaisi apua tai tukea. Yksi haastatelluista toivoi enemmän tietoa lautasmallin soveltamisesta tavallisiin arkiaterioihin ja toinen neuvoja painonhallintaan, loppuilla vastaajista ei ollut avun tai tuen tarvetta.

Kolmantena teemana vastaajilla oli mahdollisuus kertoa, minkälaisesta toiminnasta hän olisi kiinnostunut jatkossa. Yksi toivoi neuvoja unenlaadun parantamiseksi, toinen ravitsemusneuvontaa ja kaksi vastaajaa erilaisia terveyteen liittyviä testejä ja mittauksia.

ravitsemusneuvonta

unirentoutus-, kuulo- ja muistitestit

verenpaineenmittaus

Kotiin viemisiksi jaetut Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisema Ravitsemusopas ikääntyneille sekä Valion ohjeellinen ideoita ikääntyvän hyvään ravitsemukseen otettiin vastaan hyvillä mielin. Taulukossa 3 on esitetty Olka-ryhmäläisille haastattelussa esitetyt kysymykset ja niihin saadut vastaukset.

Taulukko 3. Ikääntyneiden Olkaryhmäläisten teemahaastattelujen vastaukset

Haastateltava	Mitä asioita jäi mieleen päivästä; liikunnasta / ruokailusta?	Onko arjessa asioita, joihin kaipaisit apua / tukea?	Minkälaisesta toiminnasta olisit kiinnostunut jatkossa?
mies	tehokas jumppa, jota voi totuttaa myös kotona/ tuli uusia makuja		näin Olka-ryhmän kautta hyvä jatkaa
nainen 1	juuri oikeanlaisia liikesarjoja / hyvin huomioitu gluteenittomuus		uni
nainen 2	helppoa, kun ei tarvittu jumpassa mitään välineitä/ kiva kokeilla uusia ruokaohjeita	painonhallinta	ravitsemusneuvonta
nainen 3	hyvä jumppa, jota voi totuttaa myös kotona, ei ollut liian vaikeaa		rentoutus, kuulo- ja muistitestit
nainen 4	kiva, kaiken kaikkiaan/ mielenkiinto heräsi kasviproteiinilähteisiin	lautasmallin tulkinta	tietoa uusista kasviproteiinilähteistä lisää
nainen 5	tutussa seurassa ei tarvinnut arastella ketään, matalan kynnyksen tapahtuma/ nätti kattaus ja hyvää ruokaa		verenpaineen mittaus

6 EHDOTUKSET UUDEN MONIAMMATILLISEN OPINTOJAKSON KEHITTÄMISEKSI

Tämän opinnäytetyön yhteydessä tehdyn opetussuunnitelma-analyysin perusteella voidaan todeta, että jatkossa olisi kiinnitettävä enemmän huomiota moniammatillisuuden ja ikääntyneiden ravitsemustietouden lisäämiseen eri opetusaloilla. Iäkkäät kotona-hankkeen tuloksena kehitettävä uusi opintojakso voisi kuitenkin olla ratkaisu tähän ongelmaan. Uusi opintojakso olisi vapaasti valittavissa kaikille tässä työssä edellä mainittujen tutkintojen opiskelijoille. Hybridiopetus ja opettajille opetuksen suunnitteluun varatun ajan vähäisyys tuovat kuitenkin omat haasteensa uuden opintojakson kehittämiseen. Kokeiluna tehdyt pilotit joudutaan toistaiseksi integroimaan jo olemassa oleviin opintojaksoihin, mikä ei mahdollista täysin aiemmasta opetuksesta irrallaan olevia kokeiluja. Opettajien tapaamisissa kuulemani perusteella opettajilla on kuitenkin runsaasti ideoita ja intoakin uuden opintojakson kehittämiseksi, mikäli se vaan resurssien puitteissa olisi mahdollista.

Opinnäytetyön yhteydessä tehdyn pilotin tulosten perusteella huomataan, että opintojakson pilotointiin ja kehittämiseen osallistuminen voi edistää ikäihmisten ravitsemusterveyttä, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Heidän elämänlaatunsa paranee, kun he oppivat tekemään hyvää ravitsemusta tukevia ruokavalintoja ja saavat arkeensa neuvoja terveytensä ja toimintakykynsä ylläpitämiseksi. Opiskelijoiden osaaminen lisääntyy, opetushenkilöstön asiantuntemus kasvaa ja toimijoiden moniammatillisuus vahvistuu. Sekä ikäihmisiltä että opiskelijoilta saatu positiivinen palaute yhteisöllisestä liikunta- ja ruokailutapahtumasta rohkaisee varmasti opettajia toteuttamaan vastaavia kokeiluja myös jatkossa. Opiskelijoiden ja opettajien näkökulmasta tässä kehittämistyössä otettiin alustavia askelia kohti moniammatillisuuden hyödyntämistä ammattikorkeakouluopinnoissa. Samalla etsittiin ja luotiin valmiuksia ja toimintamalleja yhteiseen kehittämiseen. Kokeiluja jatkossa suunniteltaessa tulisi edelleen huomioida jo olemassa olevien tilojen hyödyntäminen SeAMKin alueella (mm. Kampustalo ja Prikka). Yhteisöllisen syömisen mahdollisuuksien lisääminen sekä valinnanvaihtoehtojen huomioiminen iäkkäiden ateriatarjonnassa antaisi myös restonomiopiskelijoille lisää mahdollisuuksia suoriin asiakaskohtaamisiin opiskelun yhteydessä.

Huomioitavaa on se, että pilotoitavana ollut malli ei ollut vielä lopullinen vaan se oli käytännön syistä sisällytetty restonomeilla Planning of menus -opintojaksoon. Iäkkäät kotona-hankkeen yhtenä tavoitteena on kuitenkin saada toimiva malli opintokokonaisuudesta, jota voitaisiin käyttää jatkossa maanlaajuisesti Campus online -tarjonnassa. Tämän hankkeen

mukaisen kokonaisen opintojakson pilotointi tapahtuu mahdollisesti myöhemmin. Iäkkäät kotona -hanke toteutetaan ajalla 1.4.2023–31.5.2024. Hanketoimijat voivat niin halutessaan hyödyntää pilotista ja haastatteluista sekä tehtäväpaketista saatua informaatiota uuden, moniammatillisen, verkossa toteutettavan opintojakson kehittämisessä. Kuviossa 9 on listattu ehdotuksia uuden moniammatillisen opintojakson kehittämiseksi.



Kuvio 9 Ehdotukset uuden moniammatillisen opintojakson kehittämiseksi

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyö tehtiin liittyen Seinäjoen ammattikorkeakoulussa käynnistyneeseen Ikääntyneet kotona toimintakyvyn ja hyvän ravitsemuksen edistäminen- hankkeeseen. Työn keskeisenä tavoitteena oli opetussuunnitelmien analysointi moniammatillisuuden ja ikääntyneen ravitsemusosaamisen näkökulmista fysioterapia-, geronomi-, restonomi-, sairaanhoitaja-, sosionomi- ja terveydenhoitajakoulutuksissa. Tarkastelussa havaittiin, että moniammatillisuutta tulisi lisätä suurimpaan osaan opetussuunnitelmista. Restonomeilla moniammatillisuutta ei ollut kirjoitettu opetussuunnitelmiin lainkaan. Opettajien kohtaamisissa nousi esille, että moniammatillisuuden toteutumista opettajien työssä hankaloittaa yhteisen ajan puuttuminen ja toteutettava hybridiopetusmalli. Ammattilaisten väliset yhteiset keskustelut olisivat tärkeitä moniammatillisen kommunikaation edistäjiä, ja niitä edesauttaisi esimerkiksi työpisteiden läheisyys, jolloin keskusteluja syntyisi luonnollisesti (Johansen ym. 2022). Pilotista ja haastatteluista saatujen positiivisten tulosten perusteella voidaan todeta, että moniammatillisten tapahtumien toteuttamiseen ammattikorkeakouluopintojen yhteydessä pitäisi panostaa nykyistä enemmän.

Ikääntyneen ravitsemusosaamista oli analyysin perusteella riittävästi vain restonomien opetussuunnitelmissa, mikäli he valitsivat suuntautumsvaihtoehdokseen ”Ravitsemispalvelut / Terveyttä ja hyvinvointia ruuasta”. Opintojaksojen opettajilla voi tosin olla hyvinkin erilaisia painotuksia opetuksen sisällöissä, mikä ei tullut esille Seinäjoen ammattikorkeakoulun opetussuunnitelmien tarkastelussa ja tämä voi vääristää opetussuunnitelmista muodostettua kuvaa. Saadun kokonaiskuvan perusteella on todettava, että ikääntyneen ravitsemusopetusta SeAMKissa tulisi lisätä.

Moniammatillisten, ikääntyneiden ravitsemusosaamista lisäävien tehtäväkokonaisuuksien suunnittelussa opettajat kokivat haasteeksi yhteisen suunnitteluajan vähäisen määrän ja eri alojen opiskelijoiden aikataulujen yhteen sovittamisen. Pilottikokeilut jouduttiin integroimaan jo olemassa oleviin opintojaksoihin suhteellisen nopealla aikataululla. Vastaisuudessa nämä epäkohdat tulisi saattaa valtakunnallisesti tiedoksi korkeakoulujen rahoituksesta ja opetuksen järjestämisestä päättävälle tahoille. Korkeakoulukohtaisen tiimiorganisaatiomallin käyttöönotto ja sen myötä eri tiimien välinen yhteistyö voisi myös osaltaan lisätä eri alojen opettajien yhteistyön mahdollisuuksia.

Hankkeen myötä kehitettävän opintojakson tavoitteena on lisätä tulevaisuuden ammatti-laisten osaamista koskien ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämistä. Alan koulutusta ja tutkimusta tulisikin jatkuvasti kehittää pyrittäessä takaamaan hyvää elämänlaatua erilaisissa vanhusryhmissä (Strandberg ym. 2021, s.15). Uuden opintojakson koostamista varten toteutetaan SeAMKissa keväällä 2024 myös muita tapahtumakokeiluja, joissa opiskelijat saavat lisää osaamista moniammatillisuuteen liittyen sekä pääsevät lisääntyvässä määrin mukaan asiakaslähtöiseen toimintaan.

Mielestäni on tärkeää, että ikäihmisten tarpeiden, toiveiden ja ruokatottumusten muutokset sukupolvien vaihtuessa huomioitaisiin ja lisättäisiin yhteisöllisen toiminnan ja syömisen mahdollisuuksia, jotta ikääntyneiden toimintakyky säilyisi ja kotona asuminen olisi mahdollista mahdollisimman pitkään. Yhteisölliseen ruokailuun voisi kannustaa esimerkiksi henkilöstöravintolatyypinen malli, jossa korostettaisiin ruoan hyvää makua ja mielisyyttä sekä huomioitaisiin ikäihmisten omat toiveet. On kuitenkin hyvä muistaa, että vaikka ikääntyneille voidaan järjestää erilaisia palveluja, on heidän toimintakykynsä ja terveytensä edistämiseksi tärkeää pyrkiä suoritusten eli puolesta tekemisen sijaan iäkkään omaan osallistamiseen ja tekemiseen (Kulmala, 2019).

Tämä opinnäytetyöprosessi liittyi kiinteästi läkkäät kotona-hankkeen tavoitteisiin, toimijoihin ja aikatauluihin, mikä toi omat haasteensa työn etenemiselle. Toisaalta teemahaastattelujen kohderyhmät olivat helposti saavutettavissa ja niistä saatiin vastauksia kerättyä riittävä määrä. Olka-ryhmäläiset olivat mahdollisesti tavallisia iäkkäitä aktiivisempi joukko, koska he ovat jo mukana tässä maanlaajuisessa vapaaehtoisten toiminnassa. Toivottavaa kuitenkin on, että kokeilussa jaettu liikunta- ja ravitsemustietous leviää heidän välityksellään myös laajemmalle joukolle ikääntyneitä.

Sidosryhmille tehtyyn kyselyyn ei saatu vastauksia. Kyselyn tavoitteena olisi ollut selvittää hankkeen sidosryhmien tulevaisuuden tarpeita ja ajatuksia moniammatillisen opintojakson ruoka- ja ravitsemisnäkökulman kehittämiseksi. Syynä kyselyyn vastaamattomuuteen oletettavasti oli se, että kysely lähetettiin Pirkanmaalaisille kolmannen sektorin toimijoille eikä Seinäjoen ammattikorkeakoulun lähialueelle. Toisaalta myös saapuvan sähköpostin määrä voi olla suuri ja kiireen vuoksi osaan posteista jäädä sen takia vastaamatta.

Alun perin hankepäällikön kanssa käydyissä keskusteluissa oli tarkoitus järjestää haastattelut myös kolmansille osapuolille, mikä olisikin näin jälkeinpäin ajateltuna ollut kyselyä parempi

vaihtoehto. Hankkeen vielä jatkuessa on kuitenkin mahdollista vielä tehdä haastattelut sidosryhmille. Näiden haastattelujen tavoitteena olisi selvittää sidosryhmien tulevaisuuden tarpeita ja ajatuksia moniammatillisen opintojakson ruoka- ja ravitsemisnäkökulman kehittämiseksi.

Aiemmin työssä on tuotu esille, että moniammatillinen yhteistyö on hyödyksi ikääntyneiden hoidossa ja asiakas saa kokonaisvaltaisimman hyödyn moniammatillisia tiimejä hyödynnettäessä (Allen ym. 2012, Tiihonen ym. 2019). Jatkossa moniammatillisella yhteistyöllä eri toimijoiden kesken voidaan kehittää uusia toimintamalleja ikäihmisten palvelujen tuottamiseen ja tarjoamiseen. Näin tuetaan ikäihmisten hyvää ravitsemusta, yhteisöllisyyttä ja toimintakykyä.

LÄHTEET

- Allen, J., Psych, M., Ottmann, G., & Roberts, G. (2012). Multi-professional communication for older people in transitional care: a review of the literature. *International journal of older people nursing*, 8(4), 253-269. <https://doi.org/10.1111/j.1748-3743.2012.00314.x>
- Granic, A., Mendonça, N., Hill, T., Jagger, C., Stevenson, E., Mathers, J., & Sayer, A. (2018). Nutrition in the Very Old. *Nutrients*, 10(3), 269. <https://doi.org/10.3390/nu10030269>
- Innokylä (i.a.). *Service Blueprint*. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/service-blueprint>
- Isoherranen, K. (2005). *Moniammatillinen yhteistyö*. WSOY.
- Isoherranen, K. (2012). *Uhka vai mahdollisuus- moniammatillista yhteistyötä kehittämässä*. [Väitöskirja, Helsingin yliopisto]. Helsingin yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-7664-0>
- Isoherranen, K., Rekola, L., & Nurminen, R. (2008). *Enemmän yhdessä – moniammatillinen yhteistyö*. WSOY.
- Johansen, M., & Ervik B (2022). Talking together in rural palliative care: a qualitative study of interprofessional collaboration in Norway. *BMC Health Services Research*, 22(314). <https://doi:10.1186/s12913-022-07713-z>
- Kallinen, T., & Kinnunen, T. (i.a.). Etnografia. Teoksessa Vuori, J. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus>
- Kangas, E. (2023). *Osaamispääoman johtaminen*. [PowerPoint-esitys]. SeAMK Moodle.
- Koljonen, E. (2020). Ikääntyneen ravitsemus ja ruokapalvelut – opintojakso verkko-opintoina. *Ammattikeittiöosaaja*, 3(21), 27-28. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/505662/RT_Ikaantyneen_ravitsemus_ja_ruokapalvelut_opintojakso_verkko-opintoina.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kulmala, J. (2019). *Hyvä vanhuus*. PS-kustannus.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvelujen järjestämisestä 28.12.2012/980. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>
- Pikkarainen, A., Vaara, M., & Salmelainen, U. (2013). *Gerontologisen kuntoutuksen toteutus, vaikuttavuus ja tiedon välittyminen. Ikääntyneiden kuntoutujien yhteistoiminnallisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen loppuraportti*. Kela. <http://hdl.handle.net/10138/42029>

- Ruxton, S., Derbyshire, E., & Toribio-Mateas, M. (2016). Role of fatty acids and micronutrients in healthy ageing: a systematic review of randomised controlled trials set in the context of European dietary surveys of older adults. *Journal of human nutrition and dietetics*, 29(3), 308-324. <https://doi.org/10.1111/jhn.12335>
- Strandberg, T., & Heikkinen, E. (2021). *Suomiko onnellisen vanhuuden maa*. Into.
- Strandberg, T., & Nykänen, I. (2021). *Ikääntyneiden vajaaravitsemus*. Teoksessa M. Mutanen, H. Niinikoski, U. Schwab, & M. Uusitupa (toim.), *Ravitsemustiede*. Kustannus Oy Duodecim.
- Seinäjoen ammattikorkeakoulu (SeAMK) (2023). *Opetussuunnitelmat 2023-2024*. Haettu 1.10.2023. <https://newops.seamk.fi/fi/opetussuunnitelmat-2023-2024/>
- Suikki (2019). *Ateriarytmi lisää hyvinvointia*. Sydänliitto. <https://sydan.fi/fakta/ateriarytmi-lisaa-hyvinvointia>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) (2020). *Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus*. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos OHJ2020_004). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-472-1>
- Tiihonen, M., Laitinen, K., & Silén-Lipponen, M. (2019). *Lääkehoidon haasteet iäkkäiden kotihoidossa – moniammatillinen suursimulaatio*. *Dosis*, 2019(37), 398–410. https://dosis.fi/wp-content/uploads/2021/12/398-411_Dosis_421_Tiihonen.pdf
- Tilastokeskus. (8.11.2023). *Väestörakenne* (Suomen virallinen tilasto). <https://stat.fi/ti-lasto/vaerak>

LIITTEET

Liite 1. Restonomiopiskelijoille jaettu ohje yhteisölliseen ruokailuun

Liite 2. Ruuan arviointilomake

Liite 3. Kysely sidosryhmille

Liite 1. Restonomiopiskelijoille jaettu ohje yhteisölliseen ruokailuun

Seinäjoen ammattikorkeakoulun restonomi- ja fysioterapiaopiskelijoiden monialainen yhteisöllinen tapahtumapäivä Olka-ryhmäläisille 2.11.2023

Ohjatun liikuntatuokion jälkeen on yhteisöllinen ruokailuhetki Prikassa kahdessa ryhmässä, kesto noin 1 tunti.

ryhmä klo 11.00–12.00

ryhmä klo 12.30–13.30

Restonomiopiskelijat ovat suunnitelleet ja valmistaneet lakto-ovo-vegetaariset lounaat ryhmissä. Opiskelijat esittelevät suunnittelemansa ateriakokonaisuudet pöytäryhmittäin. Lounaat koostuvat alkukeitosta ja pääruuasta. Lounaista kootaan esille malliateriat.

Jokaisessa pöydässä istuu asiakkaiden lisäksi myös opiskelijoita ja tavoitteena on aikaansaada sosiaalisia kontakteja ikääntyneiden kanssa ja toisaalta siirtää heille tietoa liikunnan ja ravitsemuksen merkityksestä toimintakyvyn ylläpitämiseen ja säilymiseen sekä ajankohtaista ravitsemustietoa.

Restonomiopiskelijoiden toivotaan perehtyneen alansa ajankohtaisiin ravitsemusteemoihin siten, että keskustelu pöydissä sujuu luontevasti.

Tässä joitakin teemoja keskustelun virittämiseksi:

Ateriarytmi: esimerkiksi, minkälainen on ateriarytmisi, onko se mahdollisesti muuttunut eläkkeelle jäännin jälkeen?

Lautasmalli: esimerkiksi, miten ruokailusi toteutuu arkena?

Elintarvikevalinnat ja ravintoaineiden saanti: esimerkiksi, millaisia proteiinin lähteitä sinulla on käytössä? Kasvisproteiinien käyttö?

Mitkä tekijät vaikuttavat ruokavalintoihisi?

Miten tulee käytettyä kasviksia, marjoja ja hedelmiä päivittäisessä ruokavaliossa?

Käytätkö ruokavaliossasi pehmeitä rasvoja, missä?

Lisäksi voidaan keskustella esim. kuidun, D-vitamiinin ja suolan saannista.

Keskustelun aluksi voidaan pöydissä tehdä ”sinunkaupat”, jotta keskustelu olisi mahdollisimman luontevaa.

Antoisaa päivää kaikille!

Liite 2. Ruuan arviointilomake

SeAMK 

Evaluation form

Appearance of the food

Taste

Smell

Structure

Open question

Scale from 1-5

Simple and easy to fill

Lihakeitto aasialaisittain arviointilomake

	Epämiellyttävä	Hieman epämiellyttävä	En osaa sanoa	Hieman miellyttävä	Erittäin miellyttävä	6
Ulkonäkö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liemen väri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuoksu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rakenne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kokonaismiellyttävyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Keiton tulusaste

Liian tulinen
 Sopivan tulinen
 Jäin kaipaamaan lisää tulusuutta

Jäitkö kaipaamaan jotakin keitossa?

Onko annoskoko sopiva

Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

7

Liite 3. Kysely sidosryhmille

Mielipidekysely kolmannen sektorin toimijoille

Ikääntyneet kotona- toimintakyvyn ja hyvän ravitsemuksen edistäminen-hankeeseen liittyen

* Lomake tallentaa nimesi. Kirjoita nimesi.

1. Mitä yhteistoiminnan muotoja yrityksellänne voisi mielestänne olla paikallisten korkeakouluopiskelijoiden kanssa ?

2. Mikä rooli ravitsemuksella on mielestänne iäkkäiden kotitaloudessa pärjäämisessä?