



LAUREA

Mielenterveyskuntoutujien ruokailutottumusten kartoitus EMY ry:ssä



Isokangas Anna-Liisa

Luukkonen Anni

2010 Otaniemi

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Otaniemi

**Mielenterveyskuntoutujien ruokailutottumusten
kartoitus EMY ry:ssä**

Isokangas Anna-Liisa
Luukkonen Anni
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2010

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Otaniemi
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoidon suuntautumisvaihtoehto
Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto

Tiivistelmä

Isokangas Anna-Liisa
Luukkonen Anni

Mielenterveyskuntoutujien ravitsemustottumusten kartoitus EMY ry:ssä

Vuosi 2010 Sivumäärä 35

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa mielenterveyskuntoutujien näkemyksiä terveellisestä ruoasta, heidän omia ruokailutottumuksiaan ja näkemyksiä talkooruokailusta Espoon mielenterveysyhdistys ry:ssä (EMY ry). EMY ry tekee töitä mielenterveyden edistämiseksi Espoon seudulla. EMY ry on esittänyt Laurea-ammattikorkeakoulun hankefoorumipäivillä tutkimusideansa talkooruokailunsa kehittämisestä. Toteutimme opinnäytetyön osana Työn rajalla-hanketta, joka on osa Laurea-ammattikorkeakoulu Otaniemen Voimaannuttavan työn tutkimis- ja kehittämislinjaa.

EMY ry:n henkilökunta voi hyödyntää saatuja tuloksia talkooruokailun kehittämisessä. Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä on laadullinen ja se on toteutettu puolistrukturoituna yksilöhaastatteluna. Tutkimusaineisto kerättiin syksyllä 2010. Tutkimukseen osallistui yhdeksän EMY:n talkooruokailuun osallistuvaa mielenterveyskuntoutujaa Lilla Karyllin ja Meriemyn toimipisteissä.

Ruokavalio ja fyysinen terveys ovat erottamattomassa yhteydessä mielenterveyteen. Ruokavalion merkitys mielenterveyteen on kuitenkin jäänyt vähemmälle huomiolle. Mielenterveysongelmat ovat myös vahvasti kansanterveydellinen ongelma, joten mielenterveyskuntoutujien ravitsemuksen edistäminen vaikuttaa koko yhteiskunnan toimintaan ja tuottavuuteen.

Saamiemme tulosten mukaan mielenterveyskuntoutujat olivat tietoisia terveellisestä ruoasta. Osa haastateltavista kuvasi terveellistä ruokaa yksityiskohtaisemmin ja laajemmin kuin toiset. Omat ruokailutottumukset ja ateriarytmi vaihtelivat haastateltavien kesken. Ruokahalua pitivät kaikki yleisesti hyvänä. EMY:n talkooruokailun järjestelyihin ja ruokaan oltiin yleisesti tyytyväisiä. Talkooruokailu tapahtumana koettiin tärkeäksi.

Avainsanat: Mielenterveyskuntoutuja, terveellinen ruoka

Isokangas Anna-Liisa
Luukkonen Anni

A survey of mental health client´s eating habits within EMY ry

Year 2010

Pages 35

The aim of our thesis is to survey mental health client's views of healthy food, their own eating habits and their views of shared dinings within EMY ry, Espoon mielenterveysyhdistys ry (Espoo mental health association). EMY ry is working to enhance mental health in Espoo region. EMY ry has presented the idea to study the development of shared dinings at the Laurea project forum day. We carried out our study as a part of Laurea University of Applied Sciences' Otaniemi Unit's research and development line of "Empowering work".

EMY's employees can benefit from the findings when developing shared dining. We have used a qualitative method of research and our study is executed through half-structured individual interviews with mental health clients. The material of the thesis was collected during autumn 2010. A total of nine mental health clients of EMY ry from the "Lilla Karyll" and "Meriemy" units participated in our study.

Diet and physical health are in an inseparable connection to mental health. Less attention though has been given to the effects of diet on mental health. Mental health problems are strongly a public health problem. That is why improving mental health clients nutrition has effects on the whole society and its productivity.

According to the findings, the mental health clients we interviewed are aware of healthy food. Some of the interviewees gave a more broad and specific description of healthy food than the others. Eating habits and regular eating rhythm varied between the interviewees. Among the clients, appetite was found to be good. The satisfaction with the organization of the dining situation and the food was commonly high. The shared dinings were important for the clients.

Keywords: Mental health client, healthy food

Sisällys

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | Johdanto | 6 |
| 2 | Terveellinen ravinto | 7 |
| 2.1 | Ravitsemussuositukset | 7 |
| 2.2 | Terveyskäyttäytyminen ja elämäntavat | 10 |
| 3 | Mielenterveyskuntoutuja..... | 11 |
| 4 | Mielenterveyskuntoutuja ja ravitsemus | 12 |
| 5 | Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset | 12 |
| 6 | Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät | 13 |
| 6.1 | Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus | 13 |
| 6.2 | Teemahaastattelu | 14 |
| 7 | Toteuttamisvaiheen kuvaus | 14 |
| 7.1 | Aineiston hankinta..... | 14 |
| 7.2 | Aineiston litterointi | 15 |
| 7.3 | Aineiston analysointi | 15 |
| 8 | Opinnäytetyön tulokset | 16 |
| 8.1 | Terveellinen ruoka | 16 |
| 8.2 | Haastateltavien ruokavaliossaan käyttämät ruoka-aineet | 17 |
| 8.3 | Ateriarytmi..... | 21 |
| 8.4 | Ruokahalu | 21 |
| 8.5 | Talkoiden työnjako | 22 |
| 8.6 | Talkooruokailu ja sen kehittäminen..... | 23 |
| 9 | Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus..... | 24 |
| 10 | Tulosten tarkastelu ja pohdinta | 27 |
| | Lähteet | 28 |
| | Kuviot | 30 |
| | Liitteet..... | 31 |
| | Liite 1 Haastattelurunko..... | 31 |
| | Liite 2 Suostumus haastatteluun | 33 |

| | |
|--|----|
| Liite 3 Ilmoitus EMY:n jäsenlehteen opinnäytetyöstä..... | 34 |
| Liite 4 Ilmoitus opinnäytetyöstä Lilla Karylliin | 35 |

1 Johdanto

Yhteiskunnassa kiinnitetään yhä enemmän huomiota hyvinvointiin ja terveellisiin elämäntapoihin. Terveellisestä ruokavaliosta puhutaan paljon. Esimerkiksi kouluruoan laatu on saanut osakseen paljon huomiota ja aiheuttanut vilkasta keskustelua. Mutta pienempien ryhmien, kuten mielenterveyskuntoutujien ruokailutottumuksista tiedetään vähemmän. (Mervola 2009.) Terveellisen ruokavalion noudattaminen mielenterveyskuntoutujilla on ajankohtainen ja yhteiskunnallisesti merkittävä asia, koska ruokavaliolla on selkeä vaikutus hyvinvointiin ja mielenterveyteen. (Tolonen 2007.) Fyysinen terveys on erottamattomassa yhteydessä mielenterveyteen. Esimerkiksi perussairauksien hoito ja ennuste on huonompi jos ihminen sairastaa masennusta. Mielenterveys on tärkeä osa kansanterveyttä. Mielenterveyden hoidolla hoidetaan myös ihmisen lähiympäristöä ja yhteisöä, esimerkiksi äidin hyvä mielenterveys tukee ja antaa pohjan lapsen mielenterveydelle. Yksilöiden mielenterveyttä tukemalla myös yhteiskunnan hyvinvointi ja tuottavuus lisääntyy. (Terveyttä edistävä mielenterveystyö.)

Teimme opinnäytetyömme yhteistyössä Espoon mielenterveysyhdistyksen EMY ry:n kanssa. Opinnäytetyömme tarkoitus kartoittaa EMY ry:n jäsenten ruokailutottumuksia sai alkunsa Laurea-ammattikorkeakoulun Otaniemen yksikössä järjestetyssä hankefoorumipäivässä. Paikalla oli EMY ry:n työntekijä, joka esitteli idean EMY ry:n talkooruokailun kehittämistä terveellisemmäksi. Haastattelimme EMY ry:n jäseniä jäsentalo Lilla Karyllissa ja Meriemyssä. Työssämme olimme kiinnostuneita EMY ry:n jäsenten ravitsemukseen liittyvistä tiedoista ja tottumuksista. Lisäksi kysyimme mielipiteitä talkooruokailusta ja sen kehittamisestä. Työmme tarkoitus oli ottaa selvää näistä asioista, jotta EMY ry:n henkilökunta voisi hyödyntää opinnäytetyön tuloksia omassa työssään ja siten parantaa talkooruokailuaan. Haastattelun tarkoitus oli ainoastaan tiedon keruu. Emme ottaneet kantaa siihen, onko haastateltavan ruokavalio mielestämme terveellinen vai ei.

EMY ry:n tarkoituksena on mielenterveyden edistäminen, Espoon ja sen lähikuntien alueiden psyykkisistä ongelmista kärsivien asukkaiden yhdistäminen ja aktivoiminen, ennakkoluulojen poistaminen sekä ennalta ehkäisevän työn tekeminen mielenterveystyössä. Mielenterveyskuntoutujien psyko-fyysis-sosiaalisen hyvinvoinnin lisäämiseksi EMY ry:n järjestää kokous-, kerho-, opinto- ja kuntoutustoimintaa, on mukana psykiatristen potilaiden elämäntilanteiden seuraamisessa, tiedottaa jäsenten tarpeista viranomaisille, toimii yhteistyössä eri tahojen kanssa, harjoittaa julkaisutoimintaa, järjestää vertaistukea, keskustelu- ja valistustilaisuuksia sekä retkiä ja matkoja jäsenilleen. (Yhdistys EMY 2009.) EMY ry toimii seitsemässä toimipisteessä. Näitä ovat jäsentalo Lilla Karyll Espoon keskuksessa, Meriemy Kivenlahdessa, Terraskahvio Jorvin sairaalassa, Kahvikulma Aurorakodissa, Tapiolan Emy-piste, Raitin Pysäkki Leppävaarassa ja Korttelitila Leppävaarassa. EMY ry:n jäsentalo Lilla Karyll järjestää joka arkipäivä talkootöitä, Meriemy kolme kertaa viikossa maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantai

sin. Talkootyöt ovat mm. ruoanlaittoa, siivousta sekä toimisto- ja pihatöitä. Tehdystä talkootyöstä palkkiona on ateria. (EMY-tiedote 2010.)

Teimme opinnäytetyömme Työn rajalla-hankkeessa, Voimaannuttavan työn tutkimus- ja kehittämislinjassa. Laurea-ammattikorkeakoulu Otaniemen yksikkö on tehnyt yhteistyötä toimijoiden kanssa. Yhteistyö tarjoaa Laurealle mahdollisuuden tutkia ja kehittää kolmannen sektorin toimintaa. Yhdistyksille yhteistyö antaa mahdollisuuden kehittää ja arvioida omaa toimintaansa. (Työn rajalla hankesuunnitelma 2009.)

Hankkeessa tarkoitetaan nimityksellä ”työn rajalla” ihmisiä, jotka eivät tee perinteistä palkkatyötä. Esimerkiksi mielenterveyskuntoutujien on vaikeampi työllistyä. Hankkeen toimijoiden tavoitteena on erilaisten asiakkaiden voimaantuminen, kuten itseluottamuksen ja elämänhallinnan kasvaminen. Voimaantuminen lisää ihmisen hyvinvointia ja oleellista siinä on että se lähtee ihmisestä itsestään. Voimaantumisen mahdollistaa ihmisen kokemus vaikuttaa omiin mahdollisuuksiin. Hankkeessa painotetaan valtaistavaa työtettä, jonka kautta pyritään edistämään yhteisöllisyyttä, parantamaan asiakkaiden kykyä vaikuttaa omiin elämänsäasioihin ja sosiaaliseen tilanteeseen sekä vähentämään asiakkaan eristäytymistä. Yhteisöllisyyden edistäminen lisää myös yksilön vaikutusmahdollisuuksia itseään koskeviin asioihin. (Työn rajalla hankesuunnitelma 2009.)

2 Terveellinen ravinto

2.1 Ravitsemussuositukset

”Ravitsemus tarkoittaa ravintoaineiden nauttimista, niiden sulattamista ja hyväksikäyttöä elimistössä” (Tolonen 2007, 8). Terveellisessä ruokavaliossa on oikeassa suhteessa eri ravintoaineita. On monta tapaa koota tällainen ruokavalio. Jotta tämä olisi mahdollista, on oltava tietoa ravinnon merkityksestä, hyvästä ravitsemuksesta, ruoan valmistuksesta ja halu huolehtia terveydestä. Ruokaympyrää käytetään apuna terveellisen ruokavalion toteuttamisessa. Ruokaympyrässä on ruoka-aineita jaoteltuina erikokoisiin alueisiin. Jaokkeiden koko kertoo missä suhteessa ruoka-aineita syödään. Esimerkiksi vihannekset ja kasvikset muodostavat suurimman ruokaryhmän. (Peltosaari, Raukola & Partanen 2002, 8- 9.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on tehnyt ravitsemussuositukset, joilla pyritään turvaamaan ihmiselle välttämättömien ravintoaineiden saanti. Nautittavuus, monipuolisuus, tasapainoisuus ja kohtuus ovat avainasemassa. Suosituksia voidaan myös käyttää ruokakäyttäytymistä arvioitaessa. Ravintoaineet voidaan jakaa suojaravintoaineisiin (proteiinit, vitamiinit ja kivennäisaineet) ja energiaravintoaineisiin (hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit). Suojaravintoaineiden puutokset aiheuttavat puutostiloja, oireet riippuvat ravinteesta jonka puutoksesta on

kyse. Solujen proteiinirakenteet tarvitsevat rakennusaineekseen ruokavaliosta saatavia proteiineja. Entsyymit ja hormonit rakentuvat myös ruokavaliosta saatujen aineiden avulla. Energiaravintoaineet kykenevät muuttumaan toisikseen tietyissä rajoissa. Tästä huolimatta eri ravintoaineiden riittävä ja tasapainoinen saanti on tärkeää. (Peltosaari ym. 2002, 8-9.)

Ravitsemussuositukset tähtäävät hyvään terveyteen ja fysiologisten toimintojen parhaaseen mahdolliseen toimintaan. Liiallinen energian, rasvan (varsinkin kovan rasvan), alkoholin ja suolan saanti ja vähäinen hiilihydraattien ja kuidun saanti ovat usein terveysongelmien taustalla. Rasvaa vähentämällä voidaan vaikuttaa moneen kansanterveydelliseen ongelmaan. Monipuolisesti ja vaihtelevasti syömisen ei tarvitse olla vaivalloista vaan voidaan toteuttaa arkipäiväisillä pienillä valinnoilla. Monipuolisuudella turvataan suojaravintoaineiden saanti. Normaali painossa pysyminen onnistuu kun ravinnosta saatu energia vastaa kulutusta. Liikunta, raskas työ ja muu fyysinen toiminta nostaa energian kulutusta. Ruokailu on energian ja ravintoaineiden saannin ohella myös psyykinen kokemus. Ruoan tuoksu, ulkonäkö ja maku voivat olla nautinnollinen kokemus. Rauhallinen ruokailutilanne on otollinen tällaiselle kokemukselle. (Aro, Mutanen & Uusitupa 2000, 46- 60.)

Ruokasuositusten sisällön ymmärtämistä helpottamaan on kehitetty kuvallisia malleja joita ovat ruokaympyrä, ruokakolmio ja lautasmalli. Ruokaympyrässä ja ruokakolmiossa ruoka-aineet joilla on samantapainen ravintosisältö, on laitettu samaan osioon. Osion koko kertoo missä suhteessa kyseisiä elintarvikkeita käytetään päivittäisessä ruokavaliossa. Lautasmalli helpottaa lämpimien aterioiden kokoamista. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, yksi neljäsosa riisillä, pastalla tai perunalla ja yksi neljäsosa lihalla tai kalalla. Ruokajuomaksi suositellaan vähärasvaista maitoa tai vettä. Leivän päälle levitetään kasvismargariinia, leipäviipaleiden määrä riippuu energian tarpeesta, yksi tai kaksi viipaletta. Jos aterian jälkeen tekee mieli jälkiruokaa, marjat ja hedelmät ovat hyviä vaihtoehtoja. (Aro ym. 2000, 46- 60.)



(Paturi, M. 2009. Ravitsemussuositukset lyhyesti)

Viljatuotteista on suositeltavaa syödä täysjyvävalmisteita. Niissä on paljon kuitua, rautaa, sinkkiä ja B-ryhmän vitamiineja. Viljanjyvien kuori sisältää paljon ravintoaineita. Vehnäjauho- ja valmistettaessa kuorta on poistettu, siksi vaalea leipä on ravintoköyhempää kuin ruisleipä. Monipuoliseen ja terveelliseen ruokavalioon saa vaihtelua kun käyttää monenlaisia täysjyvästä valmistettuja vähäsuolaisia tuotteita esim. leipää, puuroa, myslä, pastaa ja riisiä. Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat osa päivittäistä ruokavaliota. Ne sisältävät C-vitamiinia, A-vitamiinin esiastetta eli beetakaroteenia, antioksidantteja ja foolihappoa. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja kannattaakin syödä runsaasti päivittäin. Niitä voi myös käyttää monin eri tavoin mm. salaatteihin, leivän päälle, ruoan joukkoon ja mehujen sijaan voi ottaa hedelmän tai marjoja. Peruna on hyvä vähäenerginen tärkkelyksen lähde. Kun ruoanvalmistuksessa käytetään perunaa, on se suositeltavaa kypsentää ilman rasvaa. Valmiita perunavalmisteita käytettäessä, vähärasvaiset ja vähäsuolaiset vaihtoehdot ovat suositeltavia. (Aro ym. 2000, 46- 60.)

Maitotuotteista saadaan kalsiumia ja proteiinia. Jokapäiväisessä käytössä olevien maitovalmisteiden ja juuston tulisi olla vähärasvaisia tai rasvattomia. Juustoissa on suolaa ja kovaa rasvaa jonka vuoksi niiden käytön tulisi olla kohtuullista. Ruokavaliossa käytettävät rasvat ovat mm. margariini, voi, kasviöljyt sekä erilaiset kasviöljyseokset. Kasviöljyt ovat hyviä ruokaa valmistettaessa ja kasvismargariinit leivän päälle laitettuna. Proteiinia saadaan lihasta, kalasta ja kananmunasta. Lihassa on B-vitamiinia ja rautaa, maksassa A-vitamiinia ja kalassa D-vitamiinia. Rasvan laatu on hyvää kalassa ja siipikarjassa. Kalaa onkin terveellistä syödä ainakin pari kertaa viikossa. Kananmunassa on kolesterolia jonka takia sen käyttöön saattaa olla syytä kiinnittää huomiota jos kolesteroliarvot ovat korkealla. Jos kolesteroliarvojen kanssa ei ole ongelmia, voi kananmunaa käyttää normaalisti ruokavaliossa. Liiallinen sokerin käyttö ei ole terveydelle hyväksi sillä siinä on paljon energiaa mutta ei ollenkaan vitamiineja, ravintokuituja tai kivennäisaineita. Virvoitusjuomien ja makeisten liiallista käyttöä tulisi välttää hampaiden hyvinvoinnin vuoksi. (Aro ym. 2000, 46- 60.)

Jaksamisen ja vireystilan kannalta on tärkeää syödä säännöllisesti. Näin saadaan energiaa päivittäisiin rutiineihin. Esimerkiksi päivittäiset ruokailut voisivat ajoittua seuraavien kellon aikojen väliin: Aamiainen klo 6-9, lounas klo 11- 13, välipala klo 14 -16, päivällinen klo 17 -19 ja iltapala klo 20-22. Väsymys ja epäsäännöllinen ruokailurytmi saattavat aiheuttaa paino ongelmia. Väsyneenä ruokahalu kasvaa, tämä voi johtaa liialliseen syömiseen kulutukseen nähden. Energian kulutukseen vaikuttavat paitsi fyysinen aktiivisuus myös perusaineenvaihdunta. Perusaineenvaihdunta on energiamäärä jonka elimistö kuluttaa levossa välttämättömiin elintoimintoihin kuten ruumiinlämmön ylläpito, sydämen toiminta, verenkierto ja hengitys. Siihen kuinka suuri peruskulutus on, vaikuttavat lihaskudoksen määrä, ikä, sukupuoli, fyysinen kunto ja perintötekijät. (Aapro, Kupiainen & Leander 2008, 27, 48- 82.)

Vesi on tärkeä elementti ruoansulatukselle, aineenvaihdunnalle ja monille muille elintoiminoille. Vesi on hyvä janojuoma, sillä siinä ei ole energiaa. Vettä saadaan myös ruoan mukana, mutta tämän lisäksi tulisi juoda vettä n. yksi litra. Nestettä tarvitaan enemmän kun harrastetaan liikuntaa tai hikoillaan runsaasti. Myös ripulin ja oksentamisen vuoksi menetetään nesteitä ja silloin nesteytyksen tarve kasvaa. (Aapro ym. 2008, 27, 48- 82.)

Alkoholista saadaan myös energiaa jota siinä on melkein saman verran kuin rasvoissa. Alkoholista ei saada ravintoaineita jotka ovat elimistölle välttämättömiä. Alkoholien käytön lomassa saattaa tulla syödyksi myös energiapitoisia ruokia. Lisäksi syömisen hallitseminen on vaikeampaa alkoholin vaikutuksen alaisena ja runsaasti käytettynä alkoholi heikentää ravitsemustottumuksia. Tilastollisesti paljon alkoholia käyttävät syövät vähemmän vihanneksia, hedelmiä ja maitovalmisteita. Kohtuukäytön rajaksi on asetettu naisilla enintään 5 annosta kerralla tai 16 annosta viikossa ja miehillä enintään 7 annosta kerralla tai 24 annosta viikossa. Alkoholilla on joidenkin lääkkeiden kanssa yhteisvaikutuksia. Esimerkiksi rauhoittavat ja unilääkkeet eivät sovi käytettäväksi yhtä aikaa sillä silloin alkoholin ja näiden lääkkeiden vaikutus voimistuu. (Aapro ym. 2008, 27, 48- 82.)

2.2 Terveyskäyttäytyminen ja elämäntavat

Vaikka elinympäristö vaikuttaa terveyteen, ihmisen omilla valinnoilla ja elintottumuksilla on myös suuri osuus tässä asiassa. Terveyskäyttäytymisestä on alettu käydä enemmän keskustelua kun pitkäaikaissairaudet ovat lisääntyneet. Terveyskasvatukseen ja terveystoimintaan onkin alettu kiinnittämään huomiota. Sairauksien ehkäisemistä korostavan ajattelun rinnalla puhutaan myös jokapäiväistä hyvää oloa ja jaksamista korostavaa ajattelua. Terveystyön edistäminen (health promotion) on myös Maailman terveysjärjestö WHO:n tavoite. Jäsenmaiden periaatteita ja käytännössä toteutettavia toimia kutsutaankin yleisotsikolla terveyden edistäminen. Tämän ohjelman mukaan terveyden edistämiseen kuuluu paitsi sairauksien hoito ja ehkäisy, myös terveyden vaaliminen ja rakentaminen. Koska ihmisen omilla valinnoilla on vaikutusta terveyteen, voidaan puhua käsitteestä terveyskäyttäytyminen, jonka David McQueen jaottelee näin: ”Health- enhancing behaviour (terveyttä kohentava käyttäytyminen)-- Health- maintaining behaviour (terveyttä säilyttävä käyttäytyminen) -- Health-damaging behaviour (terveyttä vahingoittava käyttäytyminen) --” (Nupponen 1994, 48).

Terveyttä kohentavassa käyttäytymisessä ihminen tietoisesti pyrkii edistämään terveyttään. Terveyttä säilyttävän käyttäytymiseen voidaan lukea mm. vitamiinien käyttö, rokotusten ottaminen, hygienia jne. Terveyttä vahingoittavaa käytöstä ovat tupakointi, huumeet, alkoholi jne. Keskusteluissa pohditaan paljon kuinka paljon omaan terveyteemme voimme vaikuttaa ja kuinka tukea terveyttä edistävää käytöstä. (Nupponen 1994, 47- 49.)

Jotta ihminen voisi toiminnallaan edistää terveyttään, hänellä on oltava tietoa ja kiinnostusta sitä kohtaan. On tultu siihen tulokseen, että hoito-ohjeiden noudattaminen on ongelmallista terveydenhuollon kuin myös yksilön kannalta. Tämä koskee varsinkin elämäntapoihin liittyvää ohjausta ja niiden omaksumista. Epäterveelliset elämäntavat lisäävät terveydenhuollon kustannuksia ja vähentävät yksilön hyvinvointia, näin ollen hoitomyöntyvyys on ongelmallista laajassa mittakaavassa. 1960 - 1970- luvuilla tehdyissä tutkimuksissa määriteltiin hoitomyöntyvyys, joka tarkoittaa kuinka paljon potilas itse vaikuttaa toimillaan edistävasti terveyteensä. Tällaiset toimet voivat olla esim. lääkärissä käynti, seuranta, lääkehoito tai elämäntavat. Tutkimuksessa tultiin lopputulokseen että hoitomyöntyvyys on ongelmallista laajassa mittakaavassa. Tutkimuksen kohteena olivat verenpaine-, psykiatriset -, ja diabetespotilaat ja terveyttä ja turvallisuutta edistävät terveystottumukset. (Kuusinen 1993, 35, 98 - 104.)

Hoitohenkilökunnan onkin ohjausta ja terveysneuvontaa antaessaan asetettava potilaan rooliin ja pohdittava mikä on juuri siihen tilanteeseen sopiva ohjaustyyli. Asiat on esitettävä niin että potilas ymmärtää mitä hänen käytännössä tulee tehdä. On tärkeää tuoda esille miksi ohjeen noudattaminen edistää terveyttä. Hoito-ohjeet ovat arjessa oikeastaan enemmänkin tavallista elämää ja rutiinia kuin hoito-ohjeiden noudattamista, kuten sosiaalinen vuorovaikutus, terveellinen ruoka tai lääkkeiden ottaminen. Tavassa jolla ihminen hoitaa itseään, peilautuu hänen suhteensa itseensä ja elämään. ”Elämäntarkoituksen puuttuminen saa esittämään kysymyksen, miksi hoitaisin itseäni, miksi haluaisin olla terve” (Kuusinen 1993, 104). Voidaankin pohtia mitä ovat ne asiat, jotka ohjailevat ihmisen käyttäytymistä ja ne jotka häiritsevät sen säätelystä. Hoitomyöntyvyyydessä ei siis ole kyse ainoastaan hoito-ohjeiden noudattamisesta vaan myös itsesäätelystä. (Kuusinen 1993, 35, 98- 104.)

3 Mielenterveyskuntoutuja

Työtä tehden- kirjan mukaan mielenterveyskuntoutujien järjestöjen yhdessä sopima nimitys mielenterveyskuntoutujasta kuvaa psyykkisesti sairaista ja sairaudesta paranevaa. Mielenterveyskuntoutuja- nimityksellä voidaan kuvata myös ihmisiä, jotka eivät enää ole kuntoutuksessa vaan joiden sairaus on vakaa tai oireeton. (Vähäkylä, 2009.) Käsite mielenterveyskuntoutuja ei välttämättä kuvaa kattavasti kaikkia joilla on jokin mielenterveyden ongelma tai käyttää mielenterveyspalveluja. Ei varmastikaan ole olemassa nimitystä josta kaikki olisivat yhtä mieltä. (Kärkkäinen 2009, 21.)

Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteena on lisätä yksilön hyvää, auttaa kuntoutujaa ylläpitämään elämänhallintaansa, toteuttaa elämänprojektejaan ja ylläpitämään osallisuuttaan sosiaalisissa yhteisöissä. Mielenterveyskuntoutus on prosessi missä kuntoutuja ja kuntoutustyön-

tekijä laativat suunnitelman, jonka etenemistä he yhdessä arvioivat. Kuntoutussuunnitelmaan sisältyy yksilön voimavaroja, toimintakykyä ja hallinnan tunnetta lisääviä tekijöitä. Yhteiskunnallisia hyötynäkökohtia mielenterveyskuntoutuksella on työvoiman ylläpitäminen ja yhteiskunnan menojen säästö. Mielenterveyskuntoutuminen on taas sitä mitä kuntoutujat tekevät itse joka päivä, mihin voi omalla toiminnallaan vaikuttaa. Omalla henkilökohtaisella toiminnalla on kuntoutumisessa oleellinen merkitys. (Koskisuus, 2004, 10 -13, 15, 30.) Toisin kuin psykiatrisessa kuntoutuksessa, mielenterveyskuntoutuksessa kyse on muustakin kuin psykiatrisen sairauden hoidosta. Kuntoutujan elinympäristö ja siinä pärjääminen tulee ottaa huomioon mm. koulutus- sekä työllistymismahdollisuuksien parantaminen. (Valkonen, Peltola & Härköpää 2006, 4-5.)

4 Mielenterveyskuntoutuja ja ravitsemus

Mielenterveyden ongelmat saattavat vaikuttaa ravitsemukseen. Masentunut voi olla menettänyt mielenkiinnon ruokaan tai siihen voi kohdistua epäluuloja. Ahdistunut tai sekava ei välttämättä kykene tai muista syödä riittävästi. Ruokahalun muutokset ovat tavallisia ja voivat näkyä laihtumisena tai lihomisena. Sairaudesta riippuen mielenterveyspotilailla saattaa ilmetä passivoitumista, joka vähentää energian kulutusta tai vastaavasti yliaktiivisuutta joka lisää energian tarvetta. Ennen kuin ravitsemustilaa ruvetaan korjaamaan, on selvítettävä mitkä ovat kyseisen henkilön ravitsemukselliset ongelmat. Kartoituksen pohjalta suunnitellaan esimerkiksi ravitsemusohjausta tai toimintaterapiaa. Kuntoutuksessa painotus onkin arkipäivän ruokailun ja terveellisten valintojen sujumisessa. Psykososiaalisia taitoja voidaan kuntouttaa yhteisellä ruoan valmistuksella ja ruokailulla. (Louheranta 2006, 33- 34.)

Psykykenlääkkeet saattavat vaikuttaa painoon. Kaksisuuntaisen mielialahäiriön maanisessa vaiheessa oleva on yleensä liikkuvainen ja aktiivinen. Kun liiallinen fyysinen aktiivisuus vähenee litiumia käytettäessä, voi paino nousta. Litiumin ja usean masennuslääkkeen sivuvaikutuksena ilmenevä suun kuivuminen saattaa aiheuttaa energiapitoisten juomien käyttöä. Keskushermoston kautta ruokahalua voivat lisätä jotkut antipsykootit kuten klooripromatsiini. Ravitsemustila on kuitenkin monen tekijän summa, joten ravitsemuksen ongelmien syitä on usein vaikea vedenpitävästi todistaa. (Aro ym. 2000, 330- 332.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoitus on saada tietoa mielenterveyskuntoutujien näkemyksistä terveellisestä ruoasta, ruokailutottumuksista ja minkälaisia näkemyksiä heillä on EMY:n talkooruokailusta. Tutkimuskysymykset: Millaiset ovat mielenterveyskuntoutujien näkemykset terveellisestä

ruoasta, millaisia ruokailutottumuksia heillä on ja millaisia näkemyksiä EMY:n talkooruokailusta heillä on.

6 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät

6.1 Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus

Hoitotyön kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa ja kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa on tarkoituksenaan kehittää hoitotyön tutkimusta. Kvalitatiivinen tutkimus on induktiivinen eli teoriat tulevat käytännöstä. Kvantitatiivinen tutkiminen on deduktiivista jossa teoria johdetaan aikaisemmasta tiedosta. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoriat pätevät nimenomaan tutkittavassa joukossa ja ympäristössä. Saatu tieto saattaa sisältää paljon informaatiota ja tärkeitä elementtejä, mutta teoriaa ei testata kovin perusteellisesti ja se ei välttämättä päde muussa ympäristössä. (Field & Morse 1985, 13- 34, 65- 66.)

Riippuvuussuhteita ja asioille tyypillisiä ominaisuuksia etsitään aineistosta. Syntyneet oletukset testataan teorian kehittämiseksi. Aineistoa voidaan selittää myös jo olemassa olevien teorioiden avulla. Tätä tutkimusmenetelmää on suositeltavaa käyttää kun tutkittava aihe on jonkin verran tuntematon, epäillään että olemassa oleva teoria tai tieto on väärää tai halutaan tutkia aihetta tutkittavien näkökulmasta. Tutkimus tehdään yleensä tutkimuksen kohteena olevien luonnollisessa ympäristössä, näin tulevat paremmin esille yksilön ja kyseessä olevan ympäristön välinen yhteys. Aineisto on yleensä nauhoitettuja haastatteluita ja kyseessä olevasta ympäristöstä ja ihmisistä tehtyjä havaintoja. Tällaisesta aineistosta on hankala tehdä tilastoinnissa käytettäviä numerokoodeja. (Field & Morse 1985, 13- 34, 65- 66.)

Toisin kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkittava ihmisjoukko on pieni ja tarkoitukseen valittu otanta. Silti aineiston kerääminen ja analysoiminen on aikaa vievää. Tutkittaessa tiettyä joukkoa heidän omassa ympäristössään, on tutustuttava heidän toimintatapoihinsa ja rutiineihin jotta ymmärrettäisiin paremmin heidän arkeaan. Kuitenkin ennen kuin heidän arkeensa pääsee tutustumaan, on löydettävä jokin organisaatio jonka kanssa tehdä yhteistyötä. Organisaation jäseniltä on mahdollista saada tärkeää tietoa toimintatavoista ja arvoista. Organisaatiolta haetaan lupaa tutkimuksen suorittamiseen. Mikäli lupa myönnetään, aloitetaan tutustuminen tutkittavaan joukkoon. Vaikka tutkimuslupa olisikin, tutkittaviin voi olla vaikea saada yhteys. He saattavat olla epäileväisiä tutkijaa kohtaan ja pohtia voiko hänelle kertoa myös negatiivisia asioita. Hyväksytyksi tuleminen riippuu paljon siitä, miten itsensä esittelee tutkittavalle joukolle. (Field & Morse 1985, 13- 34, 65- 66.)

6.2 Teemahaastattelu

Haastattelu tutkimusmenetelmänä on joustava tiedonkeruutapa, jossa ollaan vuorovaikutuksessa verbalisesti tutkittavan kanssa. Haastattelua käytetään kvalitatiivisessa tutkimuksessa menetelmänä usein. Haastattelu antaa mahdollisuuden muuttaa kysymysten järjestystä. Tutkija pystyy tulkitsemaan verbalisia vastauksia monipuolisemmin kuin kirjallisia. Haastateltava voi vastata omin sanoin hänelle esitettyihin kysymyksiin ja tutkija voi tarvittaessa esittää tarkentavia lisäkysymyksiä ja pyytää perustelevaa näkemyksiä. Tämä on hyödyllistä, jos tiedetään jo etukäteen että aiheesta saadaan moniulotteisia vastauksia. Haastattelu on valmisteltava huolella. Vaikka se olisikin hyvin suunniteltu ja toteutettu, on mahdollista että kerätyssä aineistossa on virheitä. Ne voivat johtua tutkijasta tai tutkittavasta. Haastateltavasta tilanne saattaa olla stressaava tai vaivautunut, eikä hän kykene vastaamaan kysymyksiin täysin avoimesti. Mahdolliset tuloksiin vaikuttaneet tekijät on otettava huomioon aineistoa analysoitaessa. Tutkimushaastattelun tavoitteena on kerätä mahdollisimman luotettavaa tietoa. Tällainen haastattelu voi olla strukturoitu-, teema- tai avoin haastattelu. Strukturoitu haastattelu on muodollisinta ja ennalta määriteltyä ja avoin haastattelu vapaampaa keskustelua. Teemahaastattelu on näiden kahden välimuoto. Siinä kysymysten muotoa ja järjestystä voi muokata, mutta aihe ja teemat ovat ennalta suunniteltu. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 204- 208.)

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä. Sitä voidaan myös kutsua puli-standardoiduksi haastatteluksi. Kaikille haastatelluille esitetään samat kysymykset vaikka kysymyksen asettelu ja kysymysjärjestys saattavatkin vaihdella. Haastateltavat vastaavat kysymyksiin kertomalla vapaasti näkemyksensä, vastausvaihtoehtoja ei ole. Nimi teemahaastattelu kertoo, että kysymykset ja haastattelurunko rakentuvat tietyn teeman ympärille. Haastattelulla pyritään saamaan selville kuinka valittu kohderyhmän kokemuksia ja tuntemuksia kyseisestä aiheesta. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47- 48.)

7 Toteuttamisvaiheen kuvaus

7.1 Aineiston hankinta

Kävimme EMY ry:n Lilla Karyllissa muutamia kertoja opinnäytetyön eri vaiheissa. Aluksi tutustuimme talkooruokailuun, opinnäytetyösuunnitelman ja haastattelukysymysten ollessa valmiit esittelimme opinnäytetyötämme ja sen tarkoitusta jäsenille ja hankimme tutkimusaineistoa haastatteleamalla EMY ry:n jäseniä puolistrukturoiduilla yksilöhaastatteluilla. Haastateltavien valinnassa kriteerinä oli että asiakkaat ovat talkooruokailuun osallistuvia mielenterveyskuntoutujia. Ennen haastattelujen tekemistä opinnäytetyöstämme ja mahdollisuudesta osallistua haastatteluihin oli tiedotettu EMY ry:n jäsenlehdessä sekä ilmoituksella Lilla Karyllissa. Kun

Lilla Karyllissa tehdyt haastattelut olivat valmiit, kävimme esittelemässä työtämme ja tekemässä haastatteluja myös Meriemyssä mahdollisimman monipuolisen tutkimusaineiston saamiseksi. Lilla Karyllissa tehtiin seitsemän haastattelua ja loput kaksi Meriemyssä. Yhdeksästä haastattelusta naisia oli kuusi ja miehiä kolme. Haastattelut toteutettiin mahdollisimman rauhallisessa tilassa Lilla Karyllissa erillisessä huoneessa tai viereisessä Askel- kohtaamispaikan tiloissa sekä Meriemyssä. Ennen haastattelua haastateltaville esiteltiin suostumislomake haastattelujen suorittamiseen, jonka haastateltavat allekirjoittivat. Haastattelut nauhoitettiin.

Viisi ensimmäistä haastattelua toteutimme niin, että haastattelimme asiakkaita kahdestaan, jolloin toimimme vuorotellen päähaastattelijana. Neljä viimeistä haastattelua on tehty yhden haastattelijan haastateltavana. Haastatteluihin kului aikaa noin 25 - 45 minuuttia. Esihaastattelu kesti noin 25 minuuttia. Muutoksia haastattelurunkoon ei tullut. Esihaastattelu otettiin aineistoon mukaan. Haastattelut litteroitiin eli kirjoitettiin sanasta sanaan tekstimuotoon. Haastatteluista saadut tulokset analysoitiin ja tulkittiin, jolloin tarkastelimme mitä vastauksia tutkimuskysymyksiin saatiin ja päädyttiin johtopäätöksiin tutkittavasta aiheesta. (Hirsjärvi ym. 1997, 221- 233.)

7.2 Aineiston litterointi

Ensin haastattelut litteroitiin eli kirjoitettiin sanasta sanaan tekstimuotoon. Haastatteluista saadut tulokset analysoitiin ja tulkittiin, näin päädyttiin johtopäätöksiin tutkittavasta aiheesta. Tarkasteltiin mitä vastauksia saatiin tutkimuskysymyksiin. Analyysi on helpointa tehdä heti aineiston keruun jälkeen jolloin se on tuoreessa muistissa ja tuntuu vielä innostavalta. (Hirsjärvi ym. 1997, 221- 233).

Kvalitatiivisen tutkimusaineiston yleisimpiä analysointitapoja ovat teemoittelu, tyypittely, sisällönerittely, diskurssianalyysi ja keskustelunanalyysi. Aineistoa voidaan lähestyä myös tilastollisin menetelmin, mutta sitä ei yleensä käytetä kvalitatiivisessa tutkimuksessa. (Hirsjärvi ym. 1997, 221- 233.)

7.3 Aineiston analysointi

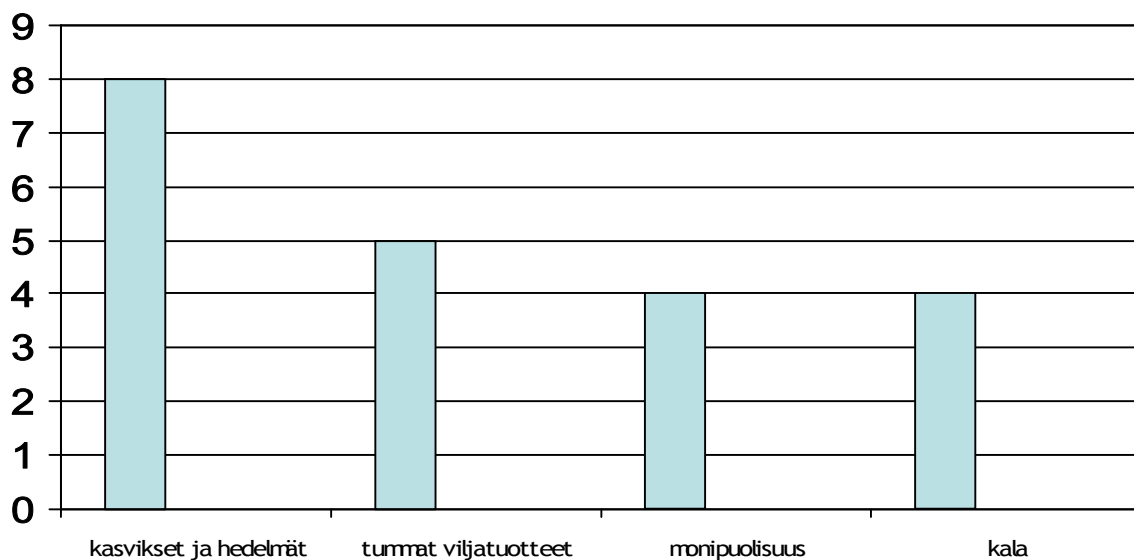
Aineistoa analysoitaessa ja päätelmiä tehdessä herää paljon uusia kysymyksiä. Kvalitatiivisen tutkimuksen lopussa tuodaan yleensä esille ideoita kuinka tutkimusta voisi jatkaa. (Field & Morse 1985, 152.) Aineiston analyysimenetelmänä käytimme teemoittelua. Teemoittelu on laadullisen aineiston teemojen, eli erilaisten aihepiirien ryhmittelyä. Teemoittelussa korostuu lukumäärien sijaan enemmän teeman sisältö. (Kajaanin ammattikorkeakoulu.)

Litteroinnin jälkeen perehdyimme aineistoon ja jatkoimme molemmat aineiston käsittelyä omilla tahoillamme. Järjestelimme ja analysoimme aineiston sisältöä haastattelurungon teemojen mukaan. Teemojen alle olemme keränneet tutkimustulokset aihepiirien mukaan. Lopuksi kokosimme tulokset sanalliseksi kokonaisuudeksi ja ilmoitimme tulokset myös lukumäärällisesti. Teimme myös havainnollistamisen helpottamiseksi tuloksista pylväsdiagrammit.

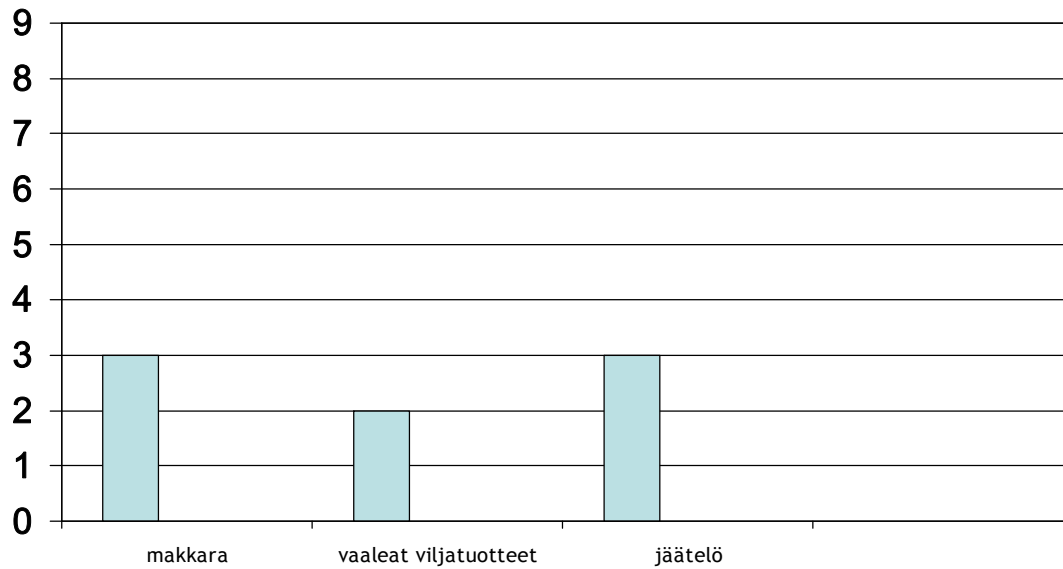
8 Opinnäytetyön tulokset

8.1 Terveellinen ruoka

Kysyttäessä minkälaista haastateltavien mielestä on terveellinen ruoka, kahdeksan yhdeksästä haastateltavasta mainitsi siihen kuuluvan kasvikset, vihannekset, juurekset, salaatin tai hedelmät. Viisi mainitsi tummat viljatuotteet tai kuidun. Neljä toi esille monipuolisuuden merkityksen. Yhtä moni kertoi kalan kuuluvan terveelliseen ruokavalioon (kuvio 1). Yksittäisiä mainintoja olivat mm. lautasmalli, vitamiinipitoisuus ja tavallinen ruoka. Vältettävistä tai harvemmin syötävistä ruoista kolme mainitsi makkaran, kaksi vaaleat viljatuotteet ja kaksi jätelön (kuvio 2). Kertaluontoisesti erilaiset einekset mainittiin kuten pizza, hampurilainen ja lihapiirakka. Rasvaisista ruoista mainittiin muun muassa pekoni ja silava. Makeat elintarvikkeet kuten irtokarkki, suklaa, kääretorttu, munkki mainittiin kertaluontoisesti rajoitetusti syötävistä ruoista kysyttäessä.



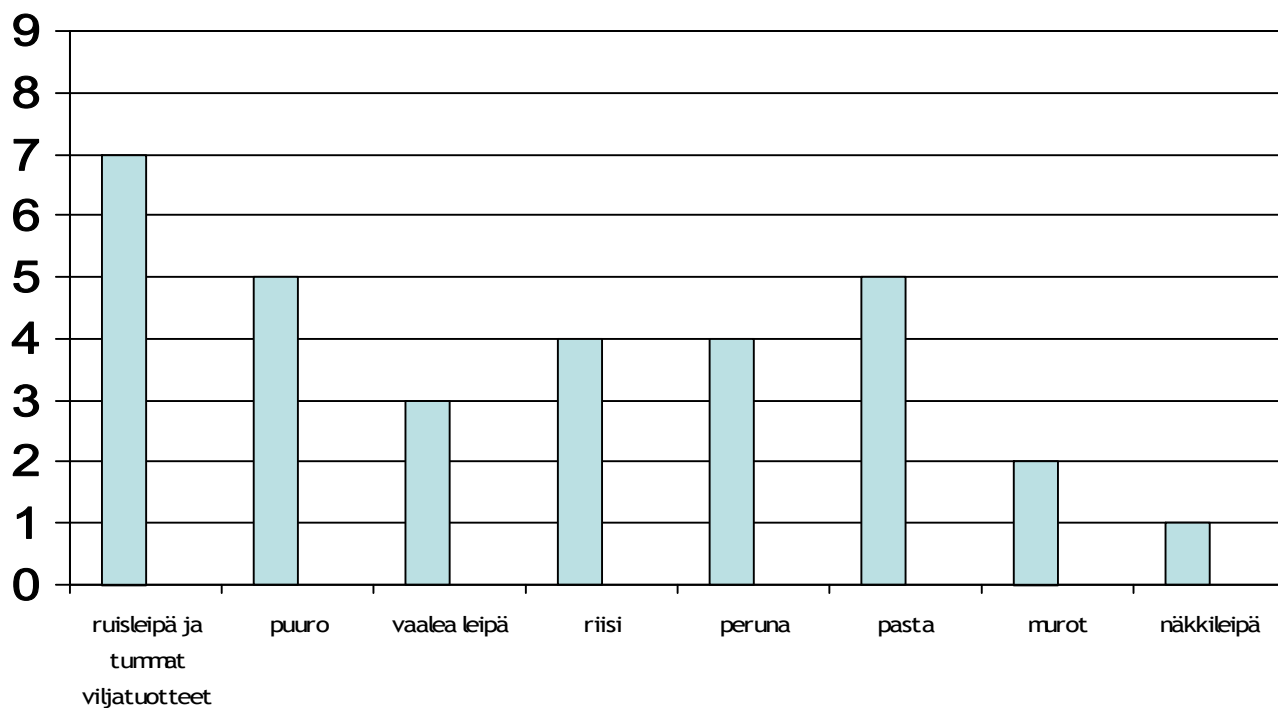
Kuvio 1: Haastateltavien näkemykset terveellisestä ruoasta



Kuvio 2: Haastateltavien näkemykset epäterveellisestä ruoasta

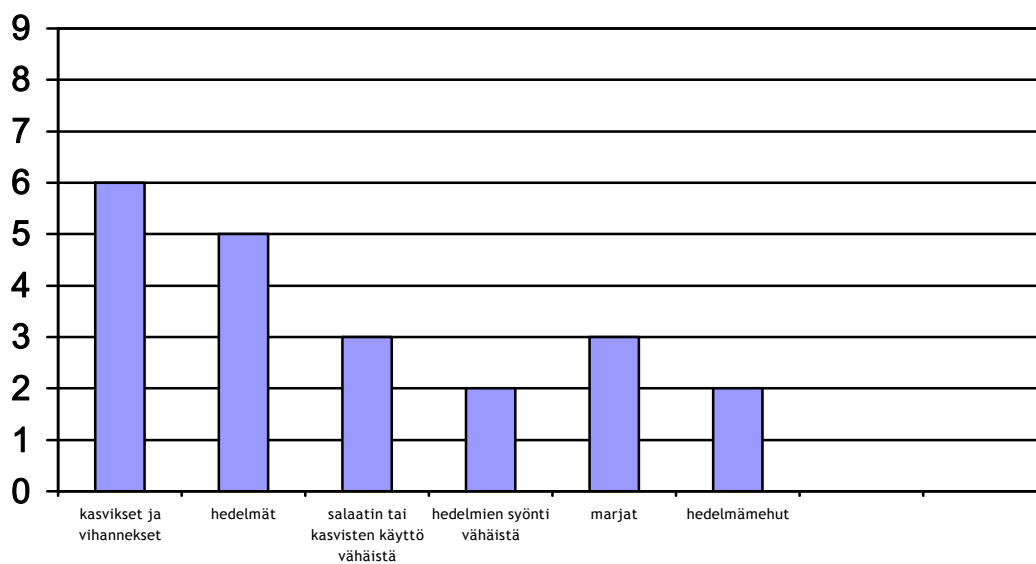
8.2 Haastateltavien ruokavaliossaan käyttämät ruoka-aineet

Viljatuotteista eniten käytettiin ruisleipää ja muita tummia viljatuotteita, nämä mainitsi seitsemän haastateltavista. Viisi kertoi syövänsä puuroa. Kolme suosi vaaleaa leipää. Riisiä ja perunaa kertoo syövänsä neljä haastateltavista ja pastaa viisi. Kaksi kertoo syövänsä muroja. Näkkileipä mainittiin kerran (kuvio 3).



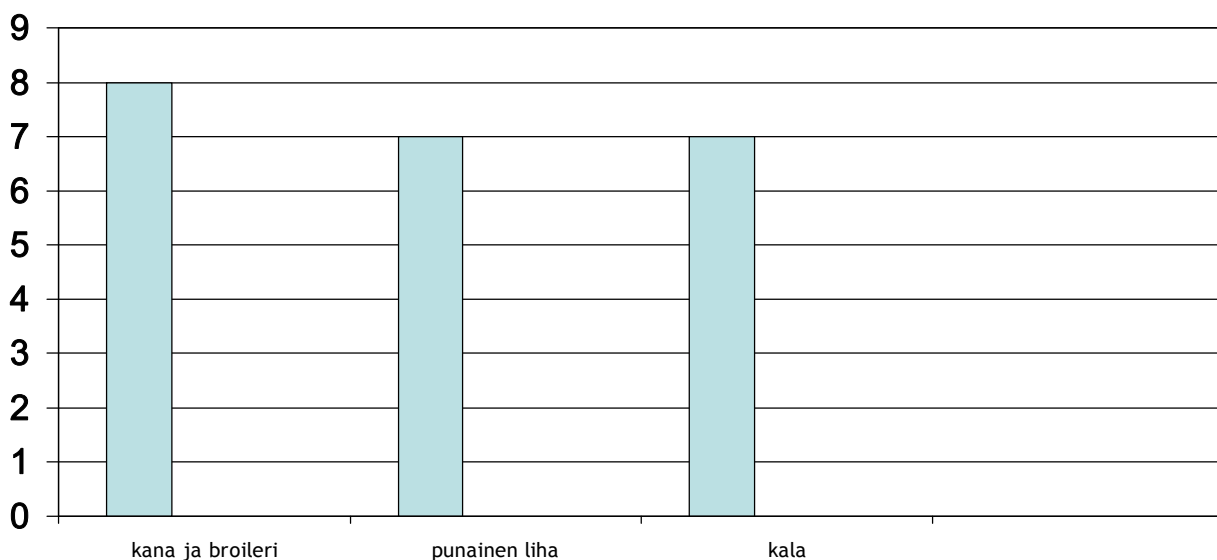
Kuvio 3: Viljatuotteet

Kuusi kertoo syövänsä kasviksia, salaattia ja vihanneksia. Viisi syö hedelmiä. Kolme ei ota salaattia tai käytä kasviksia juurikaan ruokavaliossaan. Kahden hedelmien syönti on vähäistä. Kolme mainitsi marjojen käytön, hedelmämehuja kertoi juovansa kaksi haastatelluista (kuvio 4).

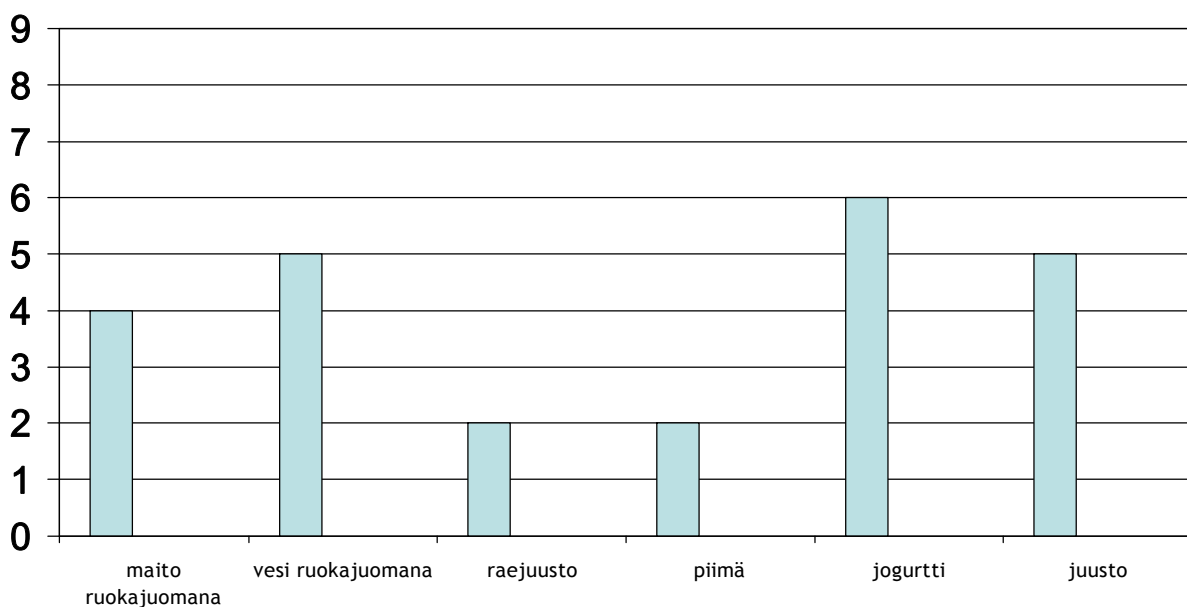


Kuvio 4: Kasvikset, hedelmät ja marjat

Lihoista kysyttäessä kahdeksan kertoi syövänsä kanaa tai broileria. Punaista lihaa syö seitsemän ja kalaa käytti myös seitsemän haastateltavaa (kuvio 5). Viisi käyttää ruokajuomana vettä, neljä maitoa. Valtaosa vettä ruoan kanssa juovista käyttää kuitenkin muita maitotuotteita ruokavaliossaan ja maitoa esim. ruoanlaitossa. Viisi käyttää rasvatonta maitoa. Kaksi kertoo käyttävänsä raejuustoa, piimän juojia on myös saman verran. Kuusi haastateltavaa syö jogurtteja. Näistä kaksi kertoo käyttävänsä maustamatonta jogurttia, kaksi maustettua ja kahden käyttämän jogurtin laatu ei tule esille aineistossa. Viisi kertoo syövänsä juustoa, joista kaksi suosii kevytjuustoja (kuvio 6).

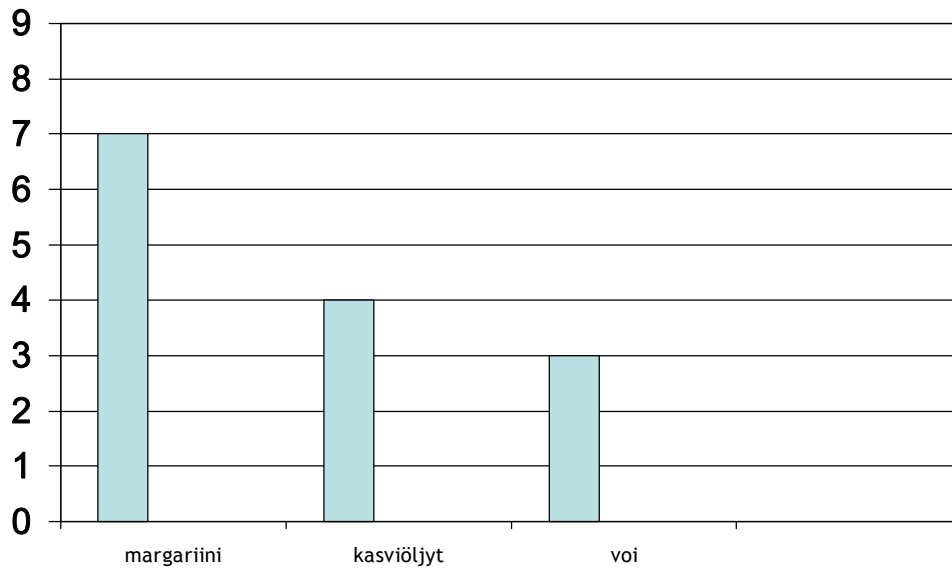


Kuvio 5: Liha, kala ja kana

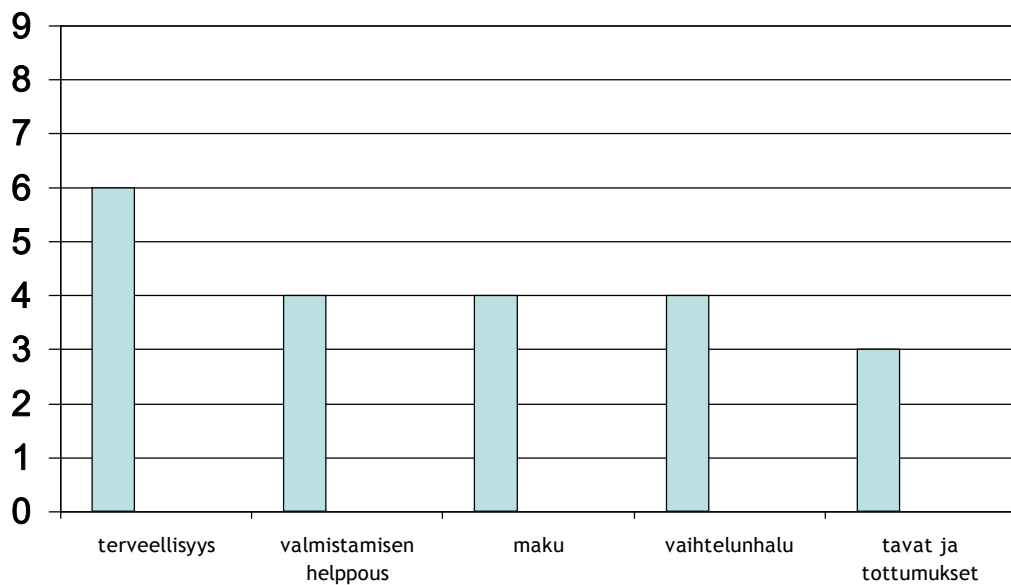


Kuvio 6: Maitotuotteet

Rasvojen käytöstä kysyttäessä seitsemän haastateltavaa käyttää margariinia, neljä kasviöljyä ja kolme voita. Osa käytti useampaa kuin yhtä rasvaa (kuvio 7). Ruoanvalintaan vaikuttavista asioista terveellisyys vaikutti kuuden haastateltavan valintaan ja hinta viiden. Maku, valmistamisen helppous ja vaihtelunhalu oli neljän mielestä tärkeää. Tavat ja tottumukset vaikuttivat kolmen haastateltavan ruoan valintaan. Lähes kaikki mainitsivat enemmän kuin yhden valintaan vaikuttavan tekijän (kuvio 8).



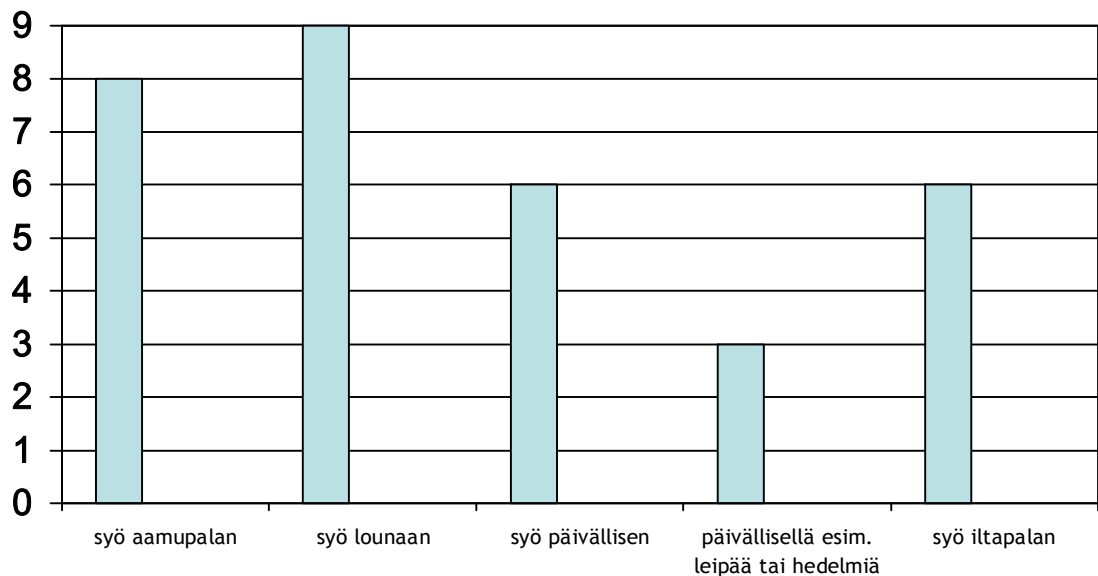
Kuvio 7: Rasvat



Kuvio 8: Ruoan valintaan vaikuttavat tekijät

8.3 Ateriarytmi

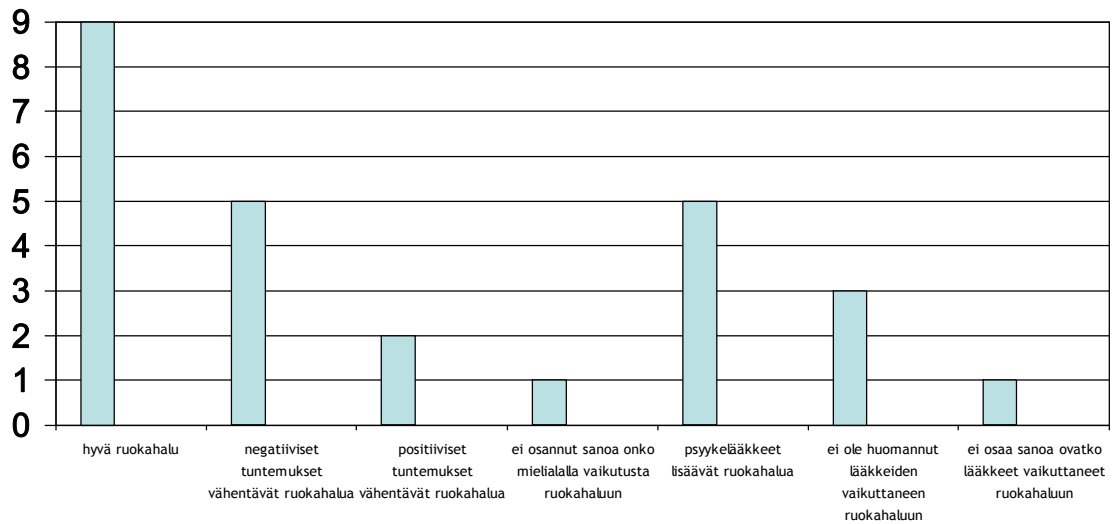
Kahdeksan haastateltavaa kertoo syövänsä aamupalan. Kaikki syövät lounaan, yleisimmin tämä on EMY:n talkooruokailu. Päivällisen syövät kuusi, loput kertovat syövänsä jotain pientä esim. leipää tai hedelmiä päivällisen aikaan. Iltapalan syövät kuusi haastatelluista (kuvio 9). EMY:n lisäksi ruokailut tapahtuvat seitsemällä vastaajalla kotona. Kolme haastatelluista kertoo asuvansa jaksotetusti tai kokonaan hoitokodissa, jossa ruokailu on järjestetty. Ravintolassa tai pikaruokapaikassa käy silloin tällöin kahdeksan haastatelluista. Myös seurakunnan ruokailu ja terveyskeskuksen ruokalassa syöminen mainittiin.



Kuvio 9: Ateriarytmi

8.4 Ruokahalu

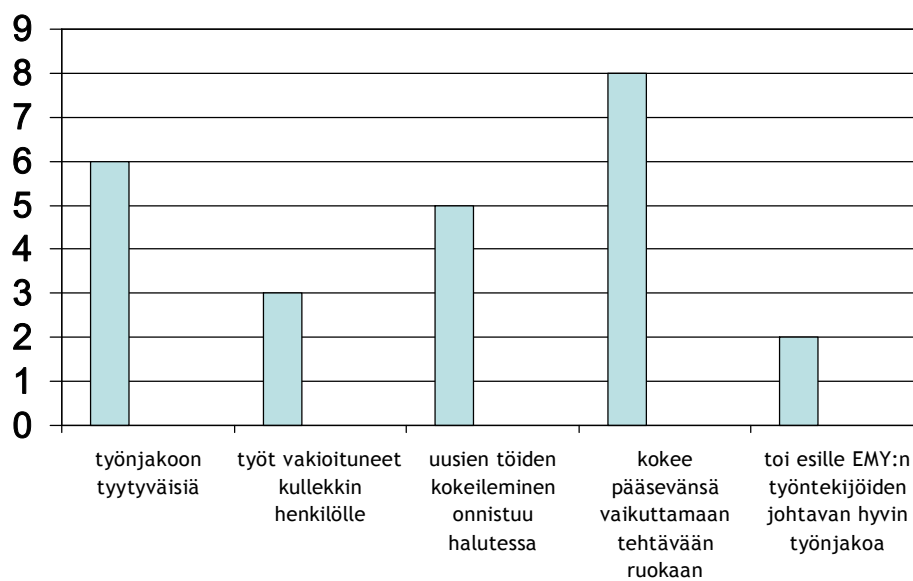
Kaikki haastateltavat kokivat ruokahalunsa yleisesti ottaen hyväksi. Eri elämäntilanteet koettiin ruokahaluun vaikuttavina asioina. Viisi kertoi negatiivisten tuntemusten, kuten masennuksen, stressin, huono päivän, ongelmien, huonovointisuuden vähentävän ruokahalua ja positiivisten asioiden ja hyvän mielen lisäävän ruokahalua. Kahdella oli päinvastaisia kokemuksia. Hyväntuulisena ja iloisella mielellä syöminen tuntuu lähes unohtuvan ja murheellisena tekee mieli syödä enemmän. Yksi ei kokenut mielialalla olevan vaikutusta ruokahaluunsa. Viisi koki psyykelääkkeiden lisänneen ruokahalua. Kolme kertoi, ettei ole huomannut lääkkeiden vaikutaneen ruokahaluun. Yksi ei osannut sanoa, onko psyykelääkkeillä ollut vaikutusta ruokahaluun (kuvio 10).



Kuvio 10: Ruokahalu

8.5 Talkoiden työnjako

Kuusi oli työnjakoon tyytyväisiä, kolmen mielestä työt ovat vakioituneet kullekin henkilölle. Viisi kertoo kuitenkin uusien talkootöiden kokeilemisen onnistuvan näin haluttaessa. Kahdeksan kokee päässeensä vaikuttamaan siihen mitä ruokaa tehdään. Kaksi mainitsi EMY:n työntekijöiden johtavan hyvin talkoisiin liittyvää työnjakokeskustelua (kuvio 11).



Kuvio 11: Talkoiden työnjako

8.6 Talkooruokailu ja sen kehittäminen

Kaikki yhdeksän haastateltavaa kokivat talkooruokailutilanteen miellyttäväksi sekä tärkeäksi itselleen. Pyydettyä mainitsemaan asioita jotka tekevät ruokailusta mukavan tapahtuman, seitsemässä haastattelussa seuran merkitys tuli esille suorasti tai epäsuorasti (kuvio 12). Monelle ilmainen talkooruokailu on taloudellisesti merkittävä asia. Yksittäisinä mainintoina tuli esille mm. yhteisöllisyyden tunne, rento tunnelma, muihin jäseniin tutustuminen ja ymmärtäväiset ihmiset.

”Tottakai se on hirveen tärkeä, se on tän yhdistyksen yks vetonaula, suurin vetonaula on ruokailu.”

”Kyllä mä tykkään tärkeeks sen, taloudellisesti aika tärkeä juttu.”

”Joo siinä tulee semmonen yhteis ja semmonen auttamisen tunne ja muutenki kerran ne jotka on kondiksessa niin ne tekee enempi ja auttaa niitä, niin siinä tulee semmonen aika kiva yhteishenki.”

Seitsemän haastatelluista kertoi syövänsä mieluummin ryhmässä ja kaksi mieluiten yksin.

”No yksin ruokailu on kotona aina vähän semmosta ikävää. Siinä vaan ajattelee että huomenna mä meenki Emyyn.”

”Molemmin päin, molemmissa, ei oo merkitystä. Ehkä, ehkä porukassa on se että tulee monta kertaa ylitettyä vähän se annoskoko. Et kyllä se maistuu siinä mielessä paremmin.”

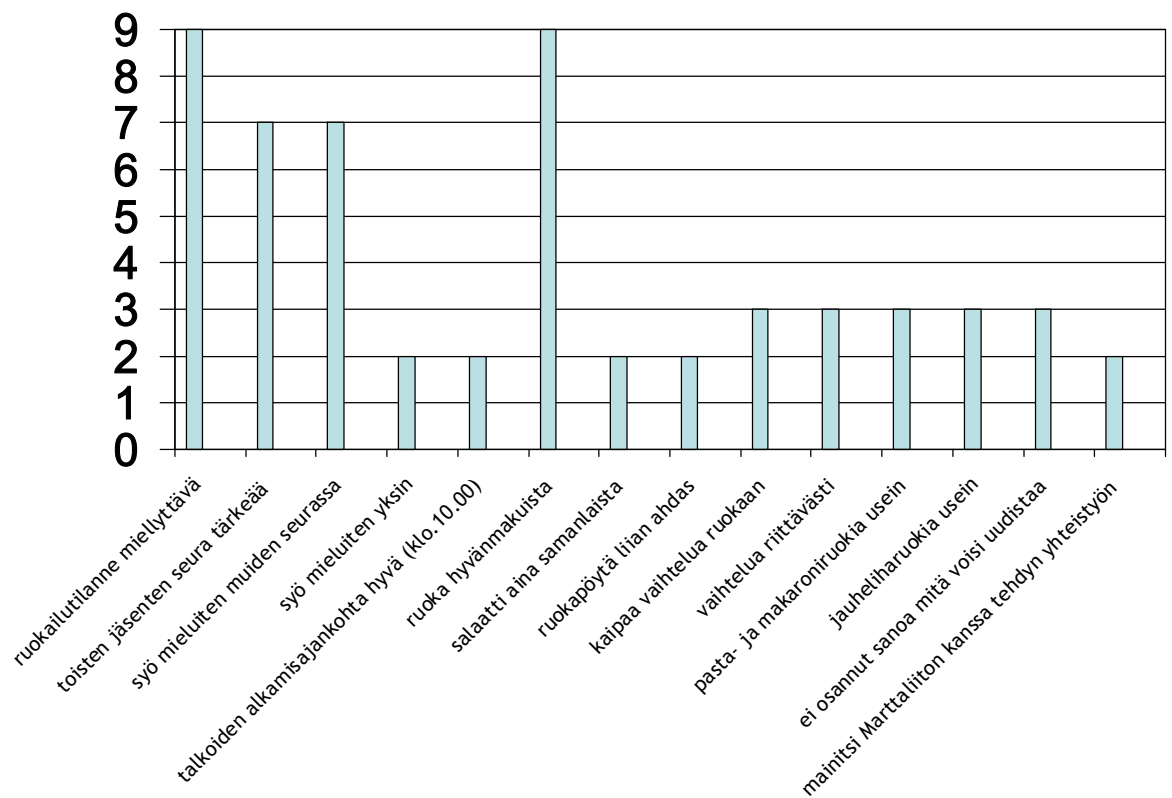
Kaksi toi esille tyytyväisyyden talkoiden alkamisajankohtaan joka on klo.10.00. Ruoka oli kaikkien mielestä hyvänmakuista. Kahden mielestä salaatti on ”aina sama”. Kaksi mainitsi ruokapöydän olevan liian ahdas, joka tekee ruokailusta hieman epämiellyttävän (kuvio 12).

Ruokaan kaipasi vaihtelua kolme haastatelluista. Toisaalta saman verran oli sitä mieltä että vaihtelua on tarpeeksi. Kolmen mielestä pasta- ja makaroniruokia tehdään usein, yhtä monen mielestä jauhelihaa käytettiin paljon. Kolme ei osannut sanoa mitä pitäisi muuttaa tai parantaa. Kehittämideoissa ei tullut esille kovin selkeää linjaa, mutta yksittäisiä ja kaksi kannattajaa saaneita ideoita tuli muutamia. Riisiä ja kasviksia toivottiin enemmän. Intialaista tai thaimaalaista ruokaa haluttaisiin kokeilla. Pöydässä olevaa vettä voisi kylmentää jääpaloilla ja maustaa sitruunaviipaleilla. Salaattiraaka-aineiksi ehdotettiin fetajuustoa, sipulia, oliiveja tai ananasta. Toivottiin myös pienempiä paloja salaattiin. Marttaliiton kanssa tehdyn yhteistyön mainitsi kaksi, he olivat heidän ruokaideoihinsa ja opastukseensa tyytyväisiä (kuvio 12).

”Kyllä meillä aina uudistetaan ja aina yritetään keksiä tilalle ja martat käy täällä joskus, silloin uudistetaan, otetaan uusia vinkkejä ja kaikkea, kyllä täällä aina pidetään hyvää huolta tosta ruoan puolesta, että ei voi sanoa että se on yksipuolista, vaan kyllä se on monipuolista ruokaa.”

”Noi martat on käyneet, niillä on varmaan hyviä ideoita, niihin vois osallistua niitten järjestämiin ruoanlaittojuttuihin.”

Uusia ideoita ehdotettiin haettavan keittokirjoista ja lehdistä. Yhden mielestä tämän voisivat tehdä talkoolaiset itse, toisen mielestä yhdistyksen ulkopuolelta tulevat ideat ovat myös tervetulleita. Yksi toivoi EMY:n henkilökunnan seurustelevan ja ottavan kontaktia talkoolaisiin enemmän. Yhden mielestä talkoovastaava ja toisen mielestä tehtävään nimetty jäsen voisi toimia niin sanottuna työnjohtajana tai -valvojana talkoissa jonka tehtäviin kuuluisi valvoa että sovitut työt tulee tehdyksi ja tavarat laitetaan siististi omille paikoilleen.



Kuvio 12: Talkooruokailu ja sen kehittäminen

9 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Alkuperäisenä tarkoituksenamme oli haastatella kuutta talkoolaista, mutta lopulta haastatelluja kertyi yhdeksän. Tutkimme vain EMY ry:n mielenterveyskuntoutujien ruokailutottumuksia joten tulokset eivät luonnollisesti ole yleistettävissä jokaiseen mielenterveyskuntoutujaan.

Tutkimuslupaa ei tarvittu, koska tutkimuspyyntö tuli suoraan EMY ry:ltä. Asiakkaille kerrottiin etukäteen opinnäytetyöstä ja sen tarkoituksesta suullisesti EMY:n Lilla Karyllin talkooruokailussa sekä kirjallisesti EMY ry:n jäsenlehdessä ja Lilla Karyllin ilmoitustaululla. Asiakkaita informoitiin että he voivat osallistua haastatteluun sovittuna ajankohtana syyskuussa 2010 Lilla Karyllissa. Haastateltavilla oli mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä.

Ennen haastattelua asiakkailta pyydettiin kirjallinen suostumus haastatteluun, jonka kaikki asiakkaat allekirjoittivat. Haastateltaville korostettiin haastattelun osallistumisen vapaaehtoisuutta ja sitä että he voivat jättää vastaamatta kysymyksiin tai keskeyttää haastattelu halutessaan. Kukaan haastateltavista ei keskeyttänyt haastattelua. Haastateltaville selvennettiin, että saatavat tutkimustiedot ovat luottamuksellisia ja niitä käytetään vain tutkimuksen toteuttamiseen. Haastateltaville kerrottiin, että haastattelu nauhoitetaan ja heiltä pyydettiin siihen lupa. Haastattelimme EMY ry:n jäseniä heidän vapaaehtoisella suostumuksellaan. Tutkittavien henkilöllisyystietoja ei paljasteta tutkimuksen missään vaiheessa. Henkilötietoja säilytetään turvallisesti tutkimuksen aikana ja ne hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen jälkeen. (Laurea-ammattikorkeakoulun eettiset ohjeet tutkimus- ja kehitystyöstä sekä opinnäytetyötä varten. 2007.)

Haastattelun luotettavuuteen pyrimme vaikuttamaan siten, että emme tuoneet esille omia mielipiteitämme tai emme johdatelleet haastateltavia vastaamaan tietyllä tavalla. Emme kiirehtineet haastatteluissa vaan haastateltavat saivat rauhassa kertoa ajatuksistaan ja kokemuksistaan. Emme esittäneet suppeita haastattelukysymyksiä, ja tarvittaessa teimme tarkentavia lisäkysymyksiä. Haastattelijoina pyrimme olemaan objektiivisia aiheen tutkimisessa. Kuitenkin on yleisesti todettu että laadullinen tutkimusmenetelmä on aina hieman subjektiivinen koska tulosten tulkinnessa on aina mukana tutkija subjektina (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 2003. 279).

Suunnittelimme haastattelun teon huolellisesti ja sen millaisia kysymyksiä on perusteltua ja välttämätöntä esittää saadaksemme realistisen kuvan kohderyhmän ruokailutottumuksista. EMY ry:n työntekijät kävivät vielä ennen haastatteluja haastattelukysymykset läpi, jonka jälkeen teimme kysymyksiin vielä pieniä korjauksia. Esihaastattelun jälkeen haastattelurunkoon ei tullut muutoksia. Mielestämme haastattelun teemat olivat riittävän harkittuja vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen luotettavuutta lisää että jokaiselle haastateltavalle talkooruokailu oli hyvin tuttu asia. Tutkimuksen lähtökohtana olivat EMY ry:n jäsenten subjektiiviset kokemukset terveellisestä ruokavaliosta, omista ruokailutottumuksista ja talkooruokailusta.

Aineiston analyysin luotettavuutta tarkastelimme sillä, onko tutkimus pätevä eli validi ja onko se toistettavissa eli reliaabeli. Tutkimus on sitä luotettavampi mitä tarkemmin tutkimuksen vaiheet, yksityiskohdat ja olosuhteet on kerrottu. Päätelmät perustellaan mahdollisimman hyvin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 214.) Aineisto oli tutkimukseen mielestämme riittä-

vä, tämä ilmeni siten että aineisto oli johdonmukaista ja se alkoi kylläntyä eli toistaa itseään, tällä tavoin pystyimme muodostamaan kokoavia analyyseja ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 87).

Haastattelun luotettavuutta saattaa heikentää se, että ihmisillä on taipumusta antaa itseltään todellista positiivisempi kuvan arkaluontoisissa aiheissa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 2003. 193). Koimme kuitenkin että asiakkaat vastasivat kysymyksiin suhteellisen todenmukaisesti ja aidosti. Nauhurin käyttö ei näyttänyt häiritsevän haastateltavia.

Opinnäytetyössämme on paljon asiakkaiden omia suoria lainauksia luotettavuuden varmistamiseksi. Lainaukset on valittu kuitenkin niin, etteivät ne ole ulkopuolisten tunnistettavissa. Aineistossa oli kuitenkin nauhoja, joiden keskustelusta käy ilmi haastateltavan henkilöllisyys. Haastateltavien yksityisyyttä suojellakseen emme tuoneet työssämme esille lainauksia, jotka saattaisivat paljastaa haastateltavan henkilöllisyyden.

Tutkimuksen luotettavuutta lisäävät tutkimustuloksissa toistuneet asiat jotka olivat jo mainittu kirjallisuudessa kuten mielenterveyden ja ravitsemuksen yhteys ja psykelääkkeiden ruokahalua lisäävä vaikutus. Tutkimustulokset ovat samankaltaisia molemmissa haastatteluissa joissa oli läsnä yksi tai kaksi opinnäytetyön tekijää. Lilla Karyll ja Meriemy ovat kaksi eri toimipistettä joissa molemmissa tehtiin haastatteluja, siksi tulokset eivät ole yleistettävissä vain toiseen toimipisteeseen. Yksittäisen toimipisteen kehittämistyön kannalta tämä saattaa olla hankaloittava tekijä, mikä myös heikentää tutkimuksen luotettavuutta otannan ollessa pieni. Toisaalta tämä lisää haastateltavien anonymiteettiä ja tutkimuksen eettisyyttä. Ensimmäiset haastattelut olivat suppeampia kuin viimeisimpinä tehdyt. Varmuuden ja haastattelukokemuksen karttuessa tuli kysyttyä enemmän tarkentavia kysymyksiä. Ensimmäisissä haastatteluissa jos haastateltava kertoi asian johon liittyvä kysymys olisi tullut myöhemmin, saattoi joku kysymys jäädä kokonaan kysymättä kysymysjärjestyksen muuttuessa. Tämä tietysti lisää epäluotettavuutta näin pienessä otannassa. Osa haastatteluista ei vastannut suoraan esitettyyn kysymykseen. Lisäkysymyksiä olisi voinut näissä tilanteissa kysyä enemmän. Aineisto oli paikoin hankalasti tulkittavaa, jos kysymykseen ei saatu suoraa vastausta. Haastateltaviksi suostuneet olivat todennäköisesti kiinnostuneita ravitsemukseen liittyvistä asioista, joten tulokset saattavat olla yksipuolisia. Nämä seikat saattavat huonontaa tutkimuksen luotettavuutta. Haastateltavat vaikuttivat motivoituneilta vastaamaan kysymyksiin ja pohtivat moniulotteisimpia, esimerkiksi ruokahaluun liittyviä kysymyksiä monelta kantilta, tämä lisännee tutkimuksen luotettavuutta.

10 Tulosten tarkastelu ja pohdinta

Opinnäytetyön tarkoitus toteutui sillä haastateltavat kertoivat näkemyksensä siitä mitä terveellinen ruoka heidän mielestään on, minkälaiset heidän omat ruokailutottumuksensa ovat ja näkemyksensä talkooruokailusta. Näin ollen saimme tutkimuskysymykseemme vastauksen. Arvelimme että haastateltavilla on paljon tietoa terveellisestä ruoasta, mikä haastattelujen perusteella piti paikkansa. Haastateltavat vaikuttivat olevan kiinnostuneita ravitsemukseen ja ruokaan liittyvistä asioista. Tulosten perusteella EMY:n toiminta on jäsenille tärkeää ja mielekästä.

Olisimme voineet kysyä ovatko haastateltavat huomanneet eroa jaksamisessaan ja mielialaansa kun ovat syöneet mielestään terveellisesti tai epäterveellisesti. Lisää informaatiota kohderyhmän näkemyksistä terveellisestä ravitsemuksesta olisi todennäköisesti saanut kysyttäessä syövätkö he mielestään terveellisesti, ja mitkä seikat he kokevat edesauttavan tai estävän terveellisen ravitsemuksen toteutumista käytännössä. Joitakin edesauttavia ja estäviä tekijöitä tuli esille muiden kysymysten kautta. Terveellisen ruokavalion noudattamista edistäviä tekijöitä olivat mm. verenpaineauti, kakkostyyppin diabeteksen riski ja korkea kolesteroli. Estävistä tekijöistä tulivat esille einesten helppous ja halpa hinta sekä ruoan maun tärkeys huolimatta onko kyseessä terveellinen vai epäterveellinen ruoka. Tulosten pohjalta EMY:n jäsenet ja henkilökunta voivat pohtia ovatko he itse samaa mieltä tulosten kanssa ja olisiko niistä apua uudistuksia harkittaessa. Olettaisimme että mikäli Marttaliitolla on resursseja, yhteistyötä heidän kanssaan kannattaa jatkaa. Tuloksia voi myös käyttää pohjana EMY:n kanssa yhteistyössä tehdyille opinnäytetöille. Seuraava työ voisi olla mahdollisesti toiminnallinen ja talkoisiin tai talkooruokailuun liittyvä. Voimme tulevaisuudessa hyödyntää opinnäytetyössä hankittuja tuloksia omassa työssämme sairaan- ja terveydenhoitajana.

Lähteet

- Aapro, S., Kupiainen, H. & Leander, M. 2008. Ravitsemushoito käytännössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.) 2000. Ravitsemustiede. Duodecim. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Espeen mielenterveysyhdistys EMY ry:n kotisivut. <<http://www.emy.fi>> (Luettu 2.2.2010).
- EMY-tiedote. Huhtikuu 2010. [PDF-dokumentti]
<<http://www.emy.fi/PDF/kuukausitiedote.pdf>> (Luettu 23.4.2010).
- Field, P.A. & Morse, J.M. 1985. Hoitotyön kvalitatiivinen tutkimus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpankki. Teemoittelu. [WWW-dokumentti]
<<http://193.167.122.14/Opari/ontTukiLaadullTeemoittelu.aspx>> (Luettu 24.11.2010).
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.
- Koskisuus, J. 2004. Eri teitä perille. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kuusinen, K-L. 1993. Terveyspsykologia. Juva: WSOY.
- Kärkkäinen, A.(toim.) 2009. En valinnut tätä sairautta. Kokemustietoa mielenterveyden häiriöistä. Tampere: Tampereen Color- Offset Oy.
- Laurea-ammattikorkeakoulun eettiset ohjeet tutkimus- ja kehitystyöstä sekä opinnäytetyötä varten. 2007. [WWW-dokumentti]
<<http://optima.discendum.com/learning/id74/bin/user?rand=50284>> (Luettu 10.2.2010).
- Louheranta, A. (toim.) 2006. Ravitsemus ja ruokavaliot. Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. Dieettimedia Oy. Vammalan Kirjapaino Oy.
- Mervola, P. 2009. Kouluruokailu on parasta terveystieteestä. [WWW-dokumentti]
<<http://www.ksml.fi/mielipide/artikkelit/kouluruokailu-on-parasta-terveysvalistusta/402495>> (Luettu 2.2.2010).
- Narumo, R. 2006. Voiko kuntoutumista ohjata? - Ohjaava työote mielenterveytyössä. Pori: Kehitys Oy.
- Nupponen, R. 1994. Terveyspsykologian perusteet. Stakes. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Nurmi, T., Rekiaro, I., Rekiaro, P. & Sorjanen, T. 2004. Suuri sivistyssanakirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Paturi, M. 2009. Ravitsemussuosituksien lyhyesti. [WWW-dokumentti]
<http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suosituksien_lyhyesti> (Luettu 17.11.2010).
- Peltosaari, L., Raukola, H. & Partanen, R. 2002. Ravitsemustieto. Keuruu: Otava.
- Terveyttä edistävä mielenterveytyö, Suomen terveyttä edistävät sairaalat ry [WWW-dokumentti]<<http://194.251.35.222/Kiinteasivu.asp?KiinteasivuID=6675&NakymaID=355>> (Luettu 11.2.2010).

Tolonen, M. 2007. Ravitseminen ja mielenterveys. Uusinta tietoa mielen sairauksista ravitsemushoidossa. Huhmari: Karprint Oy.

Tolonen, M. 2007. Ravitseminen ja mielenterveys. [WWW-dokumentti]
<<http://www.info.fi/tiedot.aspx?Tieto=1000241>> (Luettu 10.2.2010).

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.

Työn rajalla hankesuunnitelma. 2009. [WWW-dokumentti]
<<http://optima.discendum.com/laurea>> (Luettu 10.2.2010).

Routio. P. Kyselevät tutkimustavat. 2007. [WWW-dokumentti]
<<http://www2.uiah.fi/projekti/metodi/064.htm#teemahaas>> (luettu 4.3.2010).

Valkonen, J., Peltola, U. & Härkäpää, K. 2006. Työtä, tukea ja mielenterveyttä. Kokemuksia mielenterveyskuntoutujien työllistymismalleista. Helsinki: Yliopistopaino.

Vähäkylä L. 2009. Työtä tehden. Kirjapaja.

Kuviot

Kuvio 1: Haastateltavien näkemykset terveellisestä ruoasta

Kuvio 2: Haastateltavien näkemykset epäterveellisestä ruoasta

Kuvio 3: Viljatuotteet

Kuvio 4: Kasvikset, hedelmät ja marjat

Kuvio 5: Liha, kala ja kana

Kuvio 6: Maitotuotteet

Kuvio 7: Rasvat

Kuvio 8: Ruoan valintaan vaikuttavat tekijät

Kuvio 9: Ateriarytmi

Kuvio 10: Ruokahalu

Kuvio 11: Talkoiden työnjako

Kuvio 12: Talkooruokailu ja sen kehittäminen

Liitteet

Liite 1 Haastattelurunko

Haastattelurunko

1. Terveellinen ruoka

- Millaista on mielestäsi terveellinen ruoka?

2. Omat ruokailutottumukset

- Millaiset ovat ruokailutottumuksesi.

- Käytätkö viljatuotteita, lihaa/kalaa/kanaa/kanamunaa, kasviksia, hedelmiä, maitotuotteita, rasvoja (margariini/öljy/voi)?

- Millainen ateriaritmi sinulla on?

- Mitkä seikat vaikuttavat ruoan valintaan? (hinta, terveellisyys, maku, helppous, tavat)?

- Millainen ruokahalu sinulla on?

- Mikä vähentää ruokahaluasi?

- Mikä lisää ruokahaluasi?

- Mitä juot ruoan kanssa?

- Millainen on yleinen ruokailutapahtumasi? (missä, kenen kanssa,)

- Missä muualla ruokailet kodin ja Emy:n lisäksi? (perheen/ystävien kanssa, ravintolassa, pika-ruokapaikoissa)?

- Jos olet saanut mielenterveyden häiriöihin lääkitystä, miten koet sen vaikuttaneen ruokailuun/ ruokahaluusi?

- Miten mielenterveys ja ruokailu liittyvät mielestäsi toisiinsa?

3. Emy:n talkooruokailun kehittäminen

- Onko talkooruokailutilanne miellyttävä?

- Mitkä asiat tekevät talkooruokailusta miellyttävän tapahtuman?

- Mitkä asiat tuntuvat epämiellyttäviltä talkooruokailussa?

- Onko talkooruoka mielestäsi hyvänmakuista?

- Miltä sinusta tuntuu ruokailla muiden seurassa?

- Miltä sinusta tuntuu ruokailla yksin?

- Onko mukavampaa syödä ryhmässä vai yksin?

- Minkälaiseksi koet Emy:n ilmapiirin ja talkooruokailijoiden seuran?

- Minkälainen merkitys Emy:ssä tapahtuvalla ruokailulla on sinulle? (miltä tilanne tuntuu, koetko sen tärkeäksi)

- Mitä mieltä olet ruokaryhmän järjestelyistä/työnjaosta?

- Miten pystyt itse vaikuttamaan Emy:n talkooruokailuun?

- Mitä mieltä olet että talkooruokailu tarjotaan kaikille talkoolaisille?
- Miten talkooruokailua voisi kehittää tai uudistaa?

Liite 2 Suostumus haastatteluun

Suostumus haastatteluun

Osallistun tutkimushaastatteluun mielenterveyskuntoutujien ruokailutottumuksista. Haastattelu nauhoitetaan ja nauhat hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen jälkeen. Haastateltavien henkilöllisyystietoja ei paljasteta tutkimuksessa. Henkilötietoja säilytetään turvallisesti tutkimuksen aikana ja ne hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen jälkeen. Saatavat tutkimustiedot ovat luottamuksellisia ja niitä käytetään vain tutkimuksen toteuttamiseen.

Kysymyksiin vastaaminen on vapaaehtoista ja haastateltavilla on oikeus jättää vastaamatta kysymyksiin tai keskeyttää haastattelu.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa mielenterveyskuntoutujien ruokailutottumuksia ja Emy ry voi käyttää saatavia tutkimustuloksia kehittäessään talkooruokailua. Haastateltavat voivat kertoa omien ruokailutottumustensa lisäksi mielipiteitä talkooruokailusta ja sen kehittämisestä.

Allekirjoitus _____ Päivämäärä _____

Liite 3 Ilmoitus EMY:n jäsenlehteen opinnäytetyöstä

Hei!

Olemme sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijat Laurea ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä mielenterveyskuntoutujien ruokailutottumuksista. Tarkoituksenamme on haastatella Emy ry:n talkoolaisina toimivia jäseniä. Haastattelut tehdään luottamuksellisesti, eikä haastateltavien henkilöllisyys paljastu opinnäytetyössä. Emy ry on esittänyt toiveen talkooruokailun kehittämistä ja haastatteluun osallistumalla voit olla mukana kertomalla omista ideoistasi ja ruokailutottumuksistasi.

Tulemme esittelemään opinnäytetyötämme tarkemmin 3.9.2010 klo. 9.15 Lilla Karylliin jolloin voitte osallistua haastatteluun tai tulla esittämään kysymyksiä opinnäytetyötämme koskien.

Anna-Liisa Isokangas ja Anni Luukkonen

Liite 4 Ilmoitus opinnäytetyöstä Lilla Karylliin

HALUAISITKO KEHITTÄÄ EMY RY:N TALKOORUOKAILUA?

Olemme sairaanhoitaja- ja terveydenhoitaja-
opiskelijat

Laurea ammattikorkeakoulusta.

Teemme opinnäytetyötä mielenterveyskuntou-
tujen

ruokailutottumuksista.

Tarkoituksenamme on haastatella Emy ry:n
talkoolaisina toimivia jäseniä. Haastattelut
tehdään luottamuksellisesti, eikä
haastateltavien henkilöllisyys paljastu
opinnäytetyössä.

Emy ry on esittänyt toiveen talkooruokailun
kehittämisestä ja haastatteluun osallistumalla
voit olla mukana kertomalla omista ideoistasi
ja ruokailutottumuksistasi.

Olemme käyneet Lilla Karyllilla tekemässä
haastatteluita ja huomenna **tiistaina 14.9.**
olisi tarkoitus jatkaa. Tulemme paikalle klo
9.45 ja kerromme mielellämme lisää.

Arvostaisimme kovasti, jos ehtisit/jaksaisit
osallistua haastatteluun. Kiitos jo etukäteen
ajastasi!

Anna-Liisa Isokangas ja Anni Luukkonen