

Sanna Saarela ja Minttu Timo

## **”Mummi mitä on jälkkärinä? Kerro jo.”**

- Iäkkäiden muistoja perheen ruokailuhetkistä

Opinnäytetyö

Syksy 2014

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Geronomi (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Koulutusohjelma: Geronomi (AMK)

Tekijät: Sanna Saarela ja Minttu Timo

Työn nimi: ”Mummi mitä on jälkkärinä? Kerro jo.” – Iäkkäiden muistoja perheen ruokailuhetkestä

Ohjaaja: Katariina Perttula ja Kari Jokiranta

Vuosi: 2014

Sivumäärä: 54

Liitteiden lukumäärä: 6

---

Opinnäytetyössä tutkittiin iäkkäiden muistoja ja tarkasteltiin erityisesti sitä, millaisia perheeseen ja ruokailuhetkiin liittyviä muistoja iäkkäät kertovat muistellessaan elämänsä. Muistelu on erityisen tärkeä voimavara ikääntyneille. Muistelun kautta ikääntyneet käsittelevät elettyä elämää ja sitä voidaan myös pitää osana vanhenemisprosessia. Iäkkäällä usein jopa arkiset asiat voivat tuoda mieleen muistoja elämän varrelta. Varsinkin muistisairailla lapsuuden aikaiset muistot nousevat usein esille. Muistelu voi toimintana olla järjestettyä tai spontaania.

Opinnäytetyö on tehty Nautinnollista ruokailua-hankkeelle, jonka iäkkäiden muistoihin liittyvän haastattelumateriaalin saimme käyttöömmek. Tutkimuksemme on laadullinen tutkimus. Aineisto kerättiin käyttämällä teemahaastattelua. Haastattelut tehtiin seitsemässä hoivayksikössä sekä viidessätoista omaishoitoperheessä käyttäen hankkeen laatimaa haastattelurunkoa. Aineisto analysoitiin käyttämällä sisällönanalyysiä.

Aineiston laajuuden vuoksi päädyimme valitsemaan tarkasteltaviksi teemoiksi äidin, isän, sisarukset, puolison, perheen ja ruokailuhetket. Eniten muistoja nousi esille äidistä, perheestä ja ruokailuhetkestä. Äiti nähtiin muistoissa usein ruuanlaittajana, kun taas isä muistettiin perheen päänä ja elättäjänä. Myös perhemuistoissa äidin merkitys korostui. Olennaista perhemuistoissa olivat perheen yhteiset hetket, jotka olivat merkittäviä koko perheelle. Ruokailuhetkiä muistellessa pöytätävät nousivat vahvasti esille. Haastateltavien lapsuudessa pöytätapoja kunnioitettiin ja kurittomuudesta saatettiin rangaista. Joulunvietto ja siihen liittyvät perinteet olivat mieluisia muistoja ja niitä muisteltiin paljon, esimerkiksi jouluruoka nousi monien mieleen. Myös useita perinteisiä entisajan ruokalajeja esiintyi monissa muistoissa.

Iäkkäiden elämäntarinoiden kuuntelemisella on hyötyä myös hoitohenkilökunnalle, koska niiden avulla on mahdollista ymmärtää paremmin iäkästä ja hänen toimintaansa. Tutkimustuloksissa oli olennaista, että jokainen haastateltava sai mahdollisuuden tulla kuulluksi. Muistot ovat osa meitä ja ne vaikuttavat elämän jokaisessa hetkessä.

Avainsanat: muistot, muistelu, ruokailu, perhe, vanhustyö, haastattelu

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Bachelor of Elderly Care

Authors: Sanna Saarela and Minttu Timo

Title of thesis: "Granny what's for dessert? Tell already." – Elderly people's memories of family dinner moments

Supervisors: Katariina Perttula and Kari Jokiranta

Year: 2014

Number of pages: 54

Number of appendices: 6

---

The objective of this thesis is to discover, what kind of family memories food and eating awake in elderly people's minds. Reminiscence is an asset for elderly. They can review their past lives and it's part of aging process. Often ordinary things like food can bring memories from the past. People, who have dementia, recall especially their childhood. Reminiscence can be organized or spontaneous.

This thesis was part of the Nautinnollista ruokailua (NauRu) –project. We participated in the background report of the project. Our thesis is qualitative research and material for the research was collected by themed interviews. Seven different housing units and fifteen families of caregiver's took part in NauRu –project. We got all the interview material, which included memories from the project.

Because of extent of the material, we decided to review memories of mother, father, siblings, spouse, family and dining events. The most of memories came to the fore from mother, family and dining event. Mother was seen as the family's cook and father was the head and breadwinner of the family. Mother was significant person in all the memories. Dining moments were also important for the whole family. When they reviewed their past and dining events, table manners were important. In their childhood they respected table manners and if you didn't behave properly, you could be punished. Christmas and traditions were memorable and they remembered, what they had eaten at Christmas.

It's important to listen elderly people's life stories, because for example nurses can understand their behaviour better. Memories are part of us and they affect in every moment of our lives.

Keywords: memories, reminiscence, eating, family, elderly care, interview

# SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
1 JOHDANTO .....	6
2 ELÄMÄNVAIHEIDEN MUISTELEMINEEN .....	7
2.1 Muistelu voimavaralähtöisen ikääntymisen elementtinä.....	7
2.2 Muistelun keinot .....	9
2.3 Arjessa nousevat muistot .....	10
2.4 Muistelu osana muistisairaana elämää .....	12
2.5 Muistojen vaikutus ikääntyessä.....	13
2.5.1 Positiiviset vaikutukset .....	13
2.5.2 Negatiiviset vaikutukset.....	14
3 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT .....	16
3.1 Hankkeen esittely.....	16
3.2 Tutkimusidea ja tutkimuskysymykset .....	16
3.3 Aiemmat tutkimukset.....	17
4 TUTKIMUSMENETELMÄT .....	19
4.1 Tutkimusaineisto .....	19
4.2 Laadullinen tutkimus .....	20
4.3 Teemahaastattelu .....	21
4.4 Sisällönanalyysi .....	22
4.5 Eettisyys ja luotettavuus .....	24
5 PERHE JA RUOKAILUHETKET MUISTOISSA .....	26
5.1 Äiti elämän opastajana.....	26
5.2 Isä perheen päänä .....	29
5.3 Sisarusten yhteinen taival .....	31
5.4 Puolison kanssa jaettu elämä .....	33
5.5 Perheen voima elämän hetkissä .....	35
5.6 Yhdessäolo ruuan äärellä .....	37
5.7 Muistot osana iäkkään elämäntarinaa.....	40

6 YHTEENVETO.....	42
7 POHDINTA .....	49
LÄHTEET.....	52
LIITTEET.....	55

# 1 JOHDANTO

*”Et se muisto säilyy, se on nii syvällä sydämessä”* (58-vuotias nainen, muistisairas). Tämä lause tiivistää ajatuksen muistojen merkityksestä ja säilyvyydestä sekä niiden vaikutuksesta elämäämme. Muistot, jotka ovat vaikuttaneet elämäämme, sekä positiivisesti että negatiivisesti, tallentuvat mieleemme ja sydämeemme. Jopa arkiset askareet voivat tuoda mieleemme asioita menneisyydestämme. Esimerkiksi hajut ja maut voivat nostaa esiin muistoja lapsuusajoilta. Elämän varrella kertyneet muistot ja kokemukset vaikuttavat erityisen vahvasti ikääntyneen sen hetkiseen kokemukseen elämästä ja omasta itsestään.

Käsitlemme opinnäytetyössämme ikäihmisten muistoja, jotka nousivat esille NauRu-hankkeeseen sisällyvistä haastatteluista. Haastatteluissa käsiteltiin ruokailuun liittyviä teemoja, joista muistot toivat mielestämme monenlaisia näkökulmia iäkkäiden elämänkaareen. Hankkeeseen sisältyvät haastattelut tehtiin seitsemässä hoivayksikössä ja mukana oli 15 omaishoitoperhettä Etelä-Pohjanmaan alueella. Tarkoituksena haastatteluille oli selvittää vanhuksien ruokailutottumuksia elämän eri vaiheissa.

Tutkimuksemme on laadullinen tutkimus, jonka aineistonkeruu toteutettiin teema-haastatteluina. Aineistoa tarkastelimme hyödyntäen aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Kuultuamme hankkeesta mielenkiintomme heräsi ja alusta alkaen halusimme tarkastella haastatteluista nousevia muistoja. Aineistoa tarkastellessamme huomasimme, miten perhe ja ruokailu liittyvät tiiviisti toisiinsa, jonka vuoksi päätimme keskittyä perheen merkitykseen ruokailumuistoissa. Haastatteluiden avulla opimme pienessä hetkessä ikääntyneiden elämänhistoriasta ja kokemuksista, jotka mahdollisesti vaikuttavat toimintaan vielä tänäkin päivänä.

Valitsimme aiheen myös siksi, että haluamme korostaa, miten tärkeä rooli muistella on vuorovaikutuksessa iäkkään kanssa. Siitä hyötyvät kumpikin osapuoli; iäkäs kokee itsensä arvokkaaksi ja kuulluksi, kun taas kuulija voi oppia muistojen kautta hänestä paljonkin.

## 2 ELÄMÄNVAIHEIDEN MUISTELEMINEN

### 2.1 Muistelu voimavaralähtöisen ikääntymisen elementtinä

Käsitys ikääntymisestä ja iäkkäistä on muuttunut vuosien varrella, mutta tietyt asenteet ovat säilyneet vuosikymmenien ajan. Jo 1970-luvulla Butler (1974) mainitsee artikkelissaan, että asenne ikääntyneitä kohtaan on ollut negatiivinen. Heidän paikkansa olisi laitoksissa ja syrjäytettynä yhteiskunnasta. Iäkkäät nähtiin yksinäisinä, katkerina ja sairaina. Myös ikääntyneiden muistelu nähtiin vain vanhan ihmisen hölmöinä tarinoina, eikä niitä otettu tosissaan. Butler kuitenkin korostaa, että vanheneminen voi olla antoisaa aikaa, mikäli vanhus sopeutuu iän tuomiin muutoksiin ja tiedostaa omat voimavaransa. Tärkeää olisi myös, että iäkkään elinympäristössä tuettaisiin ja kannustettaisiin häntä hyödyntämään omia voimavarojaan. Erityisesti muistelun avulla voidaan tukea iäkkään elämänmuutosten käsittelemisen prosessia. (Butler 1974, 529-535.)

Vanhustyössä on alettu nykyään kiinnittämään enemmän huomiota ikäihmisen omiin voimavaroihin, niiden tukemiseen ja vahvistamiseen. Tällaista työskentelytapaa kutsutaan voimavaralähtöiseksi. Tärkeää on se, millaiseksi iäkäs itse kokee oman toimintakykynsä. Voimavaralähtöisessä vanhuskäsityksessä toimintakyky ja voimavarat mielletäänkin rakentuvan vahvasti paitsi iäkkään fyysisistä voimavaroista, erityisesti myös psyykkisistä ja sosiaalisista voimavaroista. (Aejmelaeus, Kan, Katajisto & Pohjola. 2008, 25.)

Voimavaralähtöisestä ikääntymisestä puhuttaessa ikäihminen nähdään oman menneisyytensä asiantuntijana. Ikäihmisen merkitystä kulttuurimme juurien synnyssä halutaan korostaa. Ikäihmiselle itselleen on tärkeää kokea olevansa tärkeä ja arvokas sukupolvien kiertokulussa. (Hohenthal-Antin 2009, 103.)

Iäkkään voimavaroja ja koettua elämän merkityksellisyyttä tarkasteltaessa muisti on tärkeä osa arkipäiväämme, vaikka emme sitä joka hetki välttämättä tiedostaisikaan, kuinka suuri tehtävä muistilla ja muistelulla on. Kun ihminen menettää muistinsa, hän kadottaa tavallaan itsensä. Silloin hän ei esimerkiksi tiedä kuka hän on, mitä

menneisyydessä on tapahtunut tai miten selviytyä elämässä eteenpäin. (Korkiakangas 2002, 173.)

Muistaminen ja unohtaminen ovat olennainen osa muistin toimintaa. Muistaminen koostuu kolmesta vaiheesta, mieleen painamisesta, säilyttämisestä ja palauttamisesta. Ihminen painaa ensin uuden tiedon mieleensä. Sen jälkeen aivot pyrkivät säilyttämään tiedon myöhempää käyttöä varten. Myöhemmin kun tarvitsemme tietoa, hyödynnämme muistin toimintoja pyrkiessämme palauttamaan tiedon mieleemme. Muistin toimintoihin kuuluu myös unohtaminen, joka on välttämätöntä muistin toiminnan kannalta. Unohtaminen voidaan ymmärtää kahdella eri tavalla. Ajan kanssa jotkut muistot saattavat haalistua ja hävitä mielestä, jolloin niitä ei voida enää palauttaa mieleen. Aiemmin muistettuja asioita unohtuu. Uusia muistoja ja tietoa saattaa tulla myös niin paljon, että joidenkin aiempien tietojen tai muistojen mieleen palauttaminen vaikeutuu. Erityisesti ikääntyneillä muistissa tapahtuu muutoksia, mikä on monella osa normaalia ikääntymistä. Muutokset vaikuttavat useimmiten mieleen painamiseen ja mieleen palauttamiseen. (Erkinjuntti, Alhainen, Rinne & Huovinen. 2009, 16-23.)

Korkiakangas (2002, 173) tuo artikkelissaan esille olennaisia asioita muistista, muistelusta ja ikääntymisestä. Hän korostaa, että unohtaminen ja muistaminen kulkevat käsi kädessä, ei ole unohtamista ilman muistettavaa. Muistelemisen avulla ihminen käsittelee menneisyyttään ja samalla lujittaa omaa identiteettiään.

Muistelun merkitys kasvaa ikääntyessä ja sen avulla halutaan tutustuttaa nuoremmat sukupolvet menneen elämäntavan piirteisiin. Muistelu voi tällaisessa tilanteessa toimia yhteisen kulttuurisen identiteetin ja jatkuvuuden tunteen turvaajana. (Korkiakangas 2002, 173-176.)

Hohenthal-Antin (2009, 23) käsittelee muistelutyötä ammatillisena työnä. Hän näkee muistelun mahdollisuutena vahvistaa itsetuntoa. Muistelun avulla iäkäs voi jäsentää omaa elämäänsä ja muistot voivat lisätä kyseisen ihmisen omia voimavaroja. Muistelutyön avulla ihminen voi saada näin rohkeutta tarkastella omaa elettyä elämää.



Muistelutyön pohjana toimivat jokaisen yksilön elämäkokemukset. Yksilön tarina on ajaton ja jokaisen elämäntarina on arvokas ja kertomisen arvoinen. Ihminen koostuu muistoistaan oman tarinansa. Tarina kertoo, miten nykyhetkeen on päästy ja mitkä asiat ovat muokanneet yksilöstä juuri sen, mikä hän on nyt. Muistot koostuvat tapahtumista ja hetkistä, jotka ovat tapahtuneet tarinan kertojalle. Kerromme tarinaamme, jotta kuulija ymmärtäisi maailmaa, joka on rakentunut omista kokemuksistamme ja muistoistamme. Nämä muistot tai muistojäljet muodostavat ihmisen mielen. Jotkut muistot hautautuvat syvälle ihmisen mieleen, mutta vaikuttavat elämän hetkissä. (Hohenthal-Antin 2009, 27-28.)

## 2.2 Muistelun keinot

1960-luvulla muistelua alettiin käyttämään psykoterapeuttisena menetelmänä. Sen tarkoituksena oli oman elämän tarkastelu terapiaprosessissa muistelun kautta. Menetelmän katsottiin kuuluvan vain psykoterapeuttisen koulutuksen saaneille asiantuntijoille. Muistelu, elämän arviointi ja kipeiden asioiden käsittely terapeutin kanssa olivat prosessin sisältöä. Iäkkäillä nousee kuitenkin muistoja tavallisista, arkisista asioista ja tällaista spontaania muistelua ohjataan ja tuetaan esimerkiksi muistelutamisessa. Tämä on kevyempi menetelmä kuin muisteluterapia. (Vallejo-Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä. 2007, 82-83.)

Hakonen (2003, 130) taas tuo toisen näkökulman muisteluun. Muistelu voi olla spontaania tai sitä voidaan hyödyntää työmuotona. Muistelutyö voi tapahtua yksilö- tai ryhmätilanteissa ja sitä voi hyödyntää asiakastyössä eräänlaisena työskentelyprosessina. Erilaiset aiheet ja virikkeet stimuloivat muistia ja nostavat esille muistoja eletystä elämästä.

Hoivayksikössä asuvalle iäkkäälle muisteluryhmistä voi olla paljon hyötyä. Ne lisäävät yhteisöllisyyden tunnetta, jolloin iäkkään voi olla helpompi ottaa kontaktia muihin asukkaisiin. Ryhmässä tapahtuvassa muistelussa iäkäs voi verrata omia muistojaan toisten omiin. Hän voi tuntea itsensä erityislaatuiseksi tai samanlaiseksi. Muisteluryhmässä voidaan kokea ilon ja nautinnon hetkiä, jotka voivat lähentää myös iäkästä ja häntä hoitavia. (Vallejo-Medina ym. 2006, 85.)

Muisteluryhmä voi olla aiheeltaan avoin tai se voi painottua erilaisiin teemoihin tai ajanjaksoihin. Se voi esimerkiksi kattaa koko elämänkaaren, jolloin voidaan muistella esimerkiksi jokaisen elämänvaiheen tärkeimpiä asioita. Muisteluryhmässä voidaan keskittyä nimenomaan esimerkiksi ruokaan tai ruokailuperinteisiin, jolloin muistoja voidaan virittää esimerkiksi hajuilla, mauilla tai valokuvilla. Ryhmä voi koontua kertaluontoisesti tai se voi olla pidempiaikainen prosessi. Ryhmää suunniteltaessa on otettava huomioon monenlaisia asioita, kuten esimerkiksi se, että millainen ryhmä muodostetaan; ovatko osallistujat miehiä, naisia, muistisairaita tai huonokuuloisia. Muistoista voidaan kertoa puhumisen lisäksi muun muassa piirtämällä, maalaamalla tai näyttelemällä. (Vallejo-Medina ym. 2006, 85-86.)

Hohenthal-Antin (2006, 94-96) kuvaa kirjassaan luovia tapoja muistella. Esimerkki tällaisesta luovasta tavasta muistella on muistorasiamenetelmä. Muistorasia on nimensä mukaan rasia, johon voidaan koota henkilökohtaisia esineitä ja muistoja tietyistä teemasta tai aikakaudesta sekä liittää mukaan tekijän tarina. Muistorasian kokoaminen voi olla hyvin aikaa vievää ja ennen sitä on hyvä haastatella iäkästä ja pohtia yhdessä mihin teemaan tai aikakauteen rasia painottuu. Myös muistorasian teemaksi voidaan valita ruokailu, jolloin rasiaan voisi koota ruokaan ja ruuanlaittoon liittyviä esineitä ja asioita. Muuttaessa kotoa pois iäkkäälle muistorasian kokoaminen voi olla hyvin mieluisaa, koska silloin kaikki tuttu ja turvallinen katoaa ympäriltä. Rasian kokoaminen voi olla iäkkäälle hyvin merkityksellistä. Se lisää osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ja laatikon välityksellä on mahdollista korostaa iäkkään identiteettiä sekä ainutlaatuisuutta ja kertoa omaa tarinaansa.

### **2.3 Arjessa nousevat muistot**

Arki voi nostaa esille monenlaisia muistoja. Ruokailu on merkittävä osa ihmisten arkea. Ikääntyneille ihmisille ruokailu voi olla päivän kohokohta ja keskeinen osa päivää. Ruokailut ovat osa kulttuuria ja ruokailuun liittyy sosiaalista kanssakäymistä. Siihen liittyy myös muistoja. Tietyt ruokalajitkin voivat merkitä iäkkäälle ihmiselle enemmän kuin nuorelle. Ruisleipä on osa suomalaisuutta, mutta varsinkin iäkkäälle ihmiselle se voi tuoda erilaisia muistoja lapsuudesta. (Andersson, 2007 83–84.)

Monet arkiset asiat voivat virittää iäkkäitä muisteluun, kuten muun muassa vuodenaajat, juhlapyhät ja merkkipäivät tuovat menneisyyden iäkkään mieleensä nykyhetkeen. Valokuvat, maisemat, rakennukset, musiikki, käsityöt, rakkaat esineet ja tuokset myös ovat asioita, jotka saavat iäkkäillä nousemaan muistoja mieleen. Useimmiten myös saman ikäisten tai läheisten ihmisten tapaaminen johtaa menneiden aikojen muisteluun. (Vallejo-Medina ym. 2006, 85.) Vanhemmiten voimistuu myös kaipaus ja ikävä läheisiä ihmisiä kohtaan, jolloin mielellään muistellaankin esimerkiksi omia vanhempia sekä muita menetettyjä perheenjäseniä ja sukulaisia. Varsinkin läheiset ihmissuhteet ovat kaikissa elämänvaiheissa tärkeitä. (Ijäs 2006, 104-106.)

Muistojen teemoihin vaikuttavat sukupuoli, yhteiskunta, kulttuuri ja laajempi historiallinen konteksti. Esimerkiksi miesten ja naisten henkilökohtaiset muistot ovat teemoiltaan hyvin erilaisia. Naisilla toistuvia teemoja ovat esimerkiksi koti, ihmissuhteet, naisen rooli sekä läheisten kuolemat ja omat tai läheisten sairauden ja vaivat, kun taas miehillä muistot keskittyvät lähinnä omaan aikaansaannokseen ja tekemisiin. (Vallejo-Medina ym. 2007, 83.)

Makkonen käsittelee tekstissään lapsuuden ruokamuistoja. Aistielämykset voivat tuoda mieleen erilaisia muistoja. Ruoan tuoksu tai maku voi nostaa esille muistoja lapsuudesta. Varsinkin kodilla ja äidillä on ollut merkittävä vaikutus lapsuuden muistoihin. (Makkonen 2004, 23-27.)

Hoitohenkilökunnan olisi hyvä tarttua arkisista asioista nouseviin muistoihin ja kuunnella. Ikäihminen kokee olevansa arvostettu, kun hänen muistoista ja elämästä osoitetaan olevan kiinnostuneita. Osa iäkkäistä ei välttämättä halua osallistua järjestettyihin muisteluryhmiin, jos esimerkiksi on arka puhumaan isommalle joukolle tai jos iäkkäällä on kipeitä muistoja, hän ei välttämättä halua niistä kaikille puhua. Tällöin voidaankin panostaa spontaaniin muisteluun, mitä voi syntyä esimerkiksi hoitotilanteissa. Tällöin voisi myös järjestää henkilökohtainen muistelutuokio, jossa voidaan kuitenkin käyttää samoja muistelun virittämisen menetelmiä kuin ryhmätilanteissa. (Vallejo-Medina ym. 2006, 85.)

## 2.4 Muistelu osana muistisairaana elämää

Monilla iäkkäillä voi esiintyä vaikeuksia muistissa, jolloin mieleen painaminen ja mieleen palauttaminen voivat häiriintyä. Muistisairaudella tarkoitetaan sairautta joka heikentää sairastuneen muistia ja muita tiedonkäsittelyn alueita, kuten hahmottamista sekä kielellisiä toimintoja. Tästä syystä omatoimisuus heikentyy ja arjessa itsenäisesti selviäminen vaikeutuu. Muistisairaudet ovat yleensä eteneviä. Muistisairailta on usein ongelmia lähimuistin kanssa, mutta tunnesidonnaiset elämäntapahtumat säilyvät mielessä pitkään ja ne voivatkin nousta mieleen samankaltaisissa tunnetiloissa. (Heikkinen 2002, 221-222; Erkinjuntti ym. 2010, 16-19.) Muistot ja kokemukset kertyvät muistiin kerroksittain, lapsuuden muistot pohjimmaisena ja pääällimmäisenä viimeisimmät. Muistin heikkeneminen alkaa nimenomaan uloimmalta kerrokselta ja etenee kohti vanhempia muistoja. Kun asiat ja ihmiset häviävät, voi tuntua, ettei niitä olisi koskaan ollutkaan. Muistot samalta aikakaudelta eivät kuitenkaan katoa kaikki kerrallaan ja ne voivat nousta mieleen hetkittäin yllättävissäkin tilanteissa. (Hallikainen & Mönkäre. 2014, 15-18.)

Hohenthal-Antin (2009, 24) nostaa myös kirjassaan esille muistamattoman näkökulman. Hänen mukaansa vaikka ihminen on nykyhetkessä muistamaton, hänellä on kuitenkin takanaan eletty elämä ja jäljellä on yhä muistoja. Muistoja häneltä ei voi viedä. Eletyn elämän ainutlaatuiset muistot vaikuttavat läheisiin suhteisiimme ja sukupolviin. Muistojen kautta myös kulttuurinen perimä nousee esille.

Muistoilla on myös suuri vaikutus itsetuntoon ja arvokkuuden tunteeseen, sillä liian harvoin muistisairasta pyydetään kertomaan asioista. Muistelun yhteydessä voidaan puhua voimavarakeskeisestä vanhustyöstä, jonka tarkoituksena on keskittyä ongelmien sijaan ihmisen vahvuuksiin ja osaamiseen. (Hohenthal-Antin 2013, 25-27.)

Muistisairas elää elämäänsä nykyhetkessä, johon sekoittuu tunnelmia ja asioita menneisyydestä. Muistisairailta tunteet ovat olennainen osa elämää ja sairauden edetessä myös tunneherkkyys usein lisääntyy. Erityisesti menneisyyden tilanteet ja tapahtumat, joihin liittyy voimakkaita tunteita, vaikuttavat vahvasti muistisairaana elämään. Usein kyseiset tilanteet, myös palautuvat mieleen helpoiten. Lähiympäristön

olisikin hyvä luoda arvostava ja myönteinen ilmapiiri. (Hohenthal-Antin 2013, 33; Pohjanvirta 2012,17-18.)

Hoitohenkilökunnan olisi tärkeää tuntea asukkaan menneisyys, koska se auttaa kohtaamaan hänet yksilönä sekä myös ympäristöä tulkitsemaan muistisairaana erilaisia tekemisiä tai ilmauksia sosiaalisissa tilanteissa. Muistisairaana kanssa kannattaa myös muistella hänen elettyä elämäänsä, koska ne saattavat palauttaa hänen mieleensä erilaisia selviytymiskeinoja. (Nukari 2014, 104-105; Pohjanvirta 2012, 37.)

## **2.5 Muistojen vaikutus ikääntyessä**

### **2.5.1 Positiiviset vaikutukset**

Muistelulla nähdään olevan monenlaista hyötyä. Muistelun avulla ihminen luo yhteyksiä menneisyyden ja nykyhetken välillä. Ihminen voi myös löytää uusia tuttavuuksia muistelun avulla. Ikääntyneiden kohdalla monet vanhat asiat yhdistävät heitä. Esimerkiksi sota-ajan muisteleminen ryhmässä voi auttaa vanhusta löytämään kohtalontovereita, jotka ovat olleet samassa tilanteessa. Muistelun avulla voidaan kannustaa ikääntynyttä sosiaaliseseen kanssakäymiseen. Yksi merkittävimmistä muistelun hyödyistä on se, että se on tärkeä osa elämän tarkastelua. Ikääntyessä ihminen tarkastelee elämänvaiheitaan ja pyrkii käsittelemään tätä kautta myös kuoleman lähestymistä. Muistelun avulla iäkäs voi löytää uusia näkökulmia menneisyyden tapahtumiin. (Gibson 2006, 27-30.) Elämänvaiheiden tarkastelu voidaan liittää myös osaksi vanhuuden kypsyemisprosessia eli gerotranssendenssia. Sillä tarkoitetaan vaihetta, jossa ihminen pyrkii määrittämään uudelleen ajan, tilan, elämän ja kuoleman sekä itsensä. Siihen kuuluu myös menneen elämän tarkastelu, missä ihminen pohtii tapahtumien merkityksiä ja vaikutuksia elämään. (Tornstam 1994, 75-81.)

Muistot näkyviksi -kirjassa Hohenthal-Antin (2009, 10–17) painottaa, että jokaisella ihmisellä on ainutlaatuinen tarina kerrottavana. Tarinat koostuvat hyvistä ja huonoista muistoista. Hyvät muistot kertovat elämän hetkistä, jotka muistuttavat miten

rikas tai onnellinen elämä on ollut, tai miten elämässä on onnistunut. Vaikeat ja surulliset muistot kertovat vaikeista elämänvaiheista, jotka ovat vahvistaneet ja joista on myös selvitty. Hohenthal-Antin kuvailee muistomaailmaa syvänä kaivona, jonka syvyyksistä voi muistelemalla nostaa merkittäviä muistoja. Muistelemalla voi nousta myös ikäviä muistoja. Ikäviä muistoja ei kannata torjua, vaan niitä käsittelemällä vastoinkäymiset voivat saada uuden merkityksen. Vaikeitakin muistoja käsittelemällä voi oppia ymmärtämään, mitkä asiat ovat vaikuttaneet nykyisen identiteetin muodostumiseen. Muistoja käsittelemällä elämälle voi luoda uuden suunnan.

Muistelun merkitys on myös siinä, että muistot voivat lisätä muisteluun osallistujien keskinäistä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kuulija tai katselija pääsee tarinan avulla löytöretkelle kertojan muistoihin, hänen elettyyn elämäänsä, historian hetkiin. Sekä kertojan että kuulijan mielenmaailma voi muuttua tarinan myötä. Tarina voi avartaa ja antaa näkemyksen aikaisemmista tapahtumista. Koetut hetket ja muistot voivat antaa myös samaistumisen tunteita. (Hohenthal-Antin 2009, 32.)

Muistelemalla ikäihmiset siirtävät elämäkokemustaan itseään nuoremmille. Ikäihmisten tarinat kertovat eletystä elämästä, kulttuurisesta perimästämme. Näin hiljainen tieto siirtyy sukupolvelta toiselle. Pitkään eläneet ovat todistaneet tapahtumia, jotka ovat vaikuttaneet historiaan ja mistä nuorimmat sukupolvet eivät tiedä mitään. Niinpä tarinat menneistä tapahtumista haastavat kuulijaa tarkastelemaan nykyisen maailman ominaisuuksia. Ikäihmisten tarinat luovat juuret nykyiselle maailmalle ja nostavat menneisyyden vaikutuksen esille. (Hohenthal-Antin 2009, 103.)

### **2.5.2 Negatiiviset vaikutukset**

Muistelulla ja muistoilla voi olla myös negatiivisia vaikutuksia. Epämieluisat tai kipeät muistot voivat aiheuttaa iäkkäälle ahdistusta, jolloin muistelusta hyvien vaikutusten sijaan seuraa lähinnä vain huonoa oloa. (Vallejo-Medina ym. 2006, 84.) Muistelulla voi olla huonoja vaikutuksia myös silloin, jos muistelusta tulee iäkkäälle pakonomaista. Joskus myös muisteluprosessin keskeytyessä iäkkäälle voi jäädä tunne hukkaan menneestä elämästä. (Saarenheimo 1997, 38.)

Erityisesti henkilöt, jotka ovat menneisyydessään oikeasti satuttaneet toisia ihmisiä, voivat kokea muistelun vaikeaksi, jos päällimmäisinä tunteina nousevat esiin syyllisyys ja epätoivo. Myös ihmiset, jotka ovat vältelleet menneisyyden ajattelua ja keskittyneet liiaksikin tulevaisuuteen sekä narsistiset persoonallisuudet, eivät välttämättä koe muistelua mielekkäänä. He kokevat, että heidän sisäiset ristiriitansa eivät ratkea. (Butler 1963, 69-70.)

Joskus ikäihminen ei yksinkertaisesti vain tahdo muistella. Tämä voi johtua juuri vaikeista elämäkokemuksista tai hän ei arvosta menneisyyden muistelua. Muistelun välttely voi johtua myös siitä, että sen pelätään nostavan mieleen menetyksen tunteita. (Coleman 1994, 16, Hakonen 2003, 132 mukaan).

## **3 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT**

### **3.1 Hankkeen esittely**

Nautinnollista ruokailua (NauRu)- hankkeessa käsitellään ruoan vaikutusta hyvinvointiin ja terveyteen sekä ruokakulttuuria. Nauru-hankkeessa tarkastellaan ruokailun näkökulmasta iäkkäiden palveluiden laatua ja laadun merkitystä iäkkäiden hyvinvoinnin edistämiseksi sekä selvitetään kokemuksia ruokailusta ja ruokailutilanteista. Hankkeen tarkoituksena on myös selvittää vanhusten mielipide, millaista on hyvä ruokailu. Me osallistuimme hankkeen taustaselvitykseen.

Taustaselvityksessä selvitettiin iäkkäiden ruokailukäytäntöjä eri näkökulmista ja haluttiin tuoda myös iäkkäiden ajatuksia ja mielipiteitä ruokailun toteutuksesta. Taustaselvitys toteutettiin haastattelemalla laitoksissa asuvia vanhuksia ja heidän omaisiansa sekä kotona asuvien vanhusten omaishoitajia. Haastattelussa selvitettiin iäkkäiden ruokailutottumuksia, mieltymyksiä, toiveita ja muistoja. Laitosruokailun nykytilaa dokumentoitiin myös havainnoimalla ruokailutilanteita ja valokuvaamalla ruokannoksia.

### **3.2 Tutkimusidea ja tutkimuskysymykset**

Tutkimusidean syntyyn vaikutti informaatio, jonka saimme, kun meille tarjottiin mahdollisuutta osallistua Nauru-hankkeeseen. Mielestämme hankkeen tarkoitus käsitellä iäkkäiden ihmisten ruokailua oli mielenkiintoinen ja aihe on myös herättänyt paljon keskustelua mediassa. Idean muodostumiseen vaikutti myös opintojen aikana saatu teoriapohja muistelusta sekä käytännön kokemukset.

Työskennellessämme vanhusten kanssa olemme huomanneet, miten suuri merkitys muistelulla on vanhuksen elämässä ja tästä syystä halusimme tutkia aihetta laajemmin käsittelemällä teoriaa ja tutkimushaastatteluista saatua aineistoa. Ennen tutkimushaastatteluja, pohdimme aihetta ja mietimme, minkälaisia teemoja ruokailuun liittyvistä muistoista saattaisi nousta. Pohtiessamme aihetta esille nousi selkeästi äidin merkitys ruokailussa. Haastattelujen aikana ajatuksemme vahvistui. Aluksi



ajattelimme keskittyä vain äiti-muistoihin, mutta haastatteluaineistoa analysoidessa tulimme siihen tulokseen, ettei materiaalia kertyisi riittävästi, joten päätimme tarkastella myös perheeseen ja ruokailuhetkiin liittyviä muistoja.

Tutkimuskysymysten asettaminen oli tutkimuksen alussa haastavaa ja ne tarkentui-  
vat vasta tutkimuksen loppuvaiheessa.

### **Tutkimuskysymyksemme ovat:**

1. Millaisia perheeseen ja ruokailuhetkiin liittyviä muistoja nousi esille Nautinnollista ruokailua – hankkeen haastattelumateriaalista?
2. Millä tavalla ruokamuistot avaavat iäkkään elämäntarinaa?

### **3.3 Aiemmat tutkimukset**

Satu Kavalan (2001) tutkimuksessa ”Missä äiti on?” Äitejä ja äitiyden uskomuksia sukupolvien saatossa, Kavala tarkastelee suomalaista äitiyttä ja siihen liitettyjä tutkimuksia. Tutkimusaineistona oli avoimen yliopiston kasvatustieteen opiskelijoiden tekemiä haastatteluita, joissa haastateltavina oli kolmen sukupolven jäsentä. Haastateltavat olivat joko haastattelijoiden omasta suvusta tai jonkun muun suvun jäseniä. Haastateltavia oli 387 henkilöä, joista 325 oli naista ja 62 miestä. Tutkimuksessa Kavala analysoi näitä haastatteluita.

Kavala nosti tutkimuksessaan teemoiksi äidin läsnäolon ja poissaolon, koska kyseiset teemat ilmenivät kaikkien sukupolvien kertomuksissa. Vanhimman sukupolven kertomuksissa korostui äidin poissaolo, koska äiti nähtiin kiireisenä ja etäisenä. Nuorempien sukupolvien kertomuksissa äiti oli enemmän läsnä oleva. Kertomuksissa yhtenäistä oli, että äiti nähtiin työteliäänä, kiireisenä ja huolehtivana. Poissa oleva äiti jakoi usein kasvatusvastuuta muille, kuten isoäidille tai vanhimmalle lapselle. Kavala käsittelee tutkimuksessaan myös uskomuksia äidistä. Hän toteaa tutkimuksessaan, että uskomusten vaikutus näkyi haastatteluissa. Uskomukset myös loivat haastateltaville kuvan, millainen äidin tulisi olla. Kavala kuvailee uskomusten äidin olevan läsnä oleva ja tämän tulisi olla kotona lasten kanssa. (Kavala 2001, 97–104.)

Sosionomi Susanna Turtiainen (2008) käsittelee opinnäytetyössään ”Elämän kevät” ikääntyneiden voimavaroja, jotka he ovat saaneet lapsuudestaan tai lapsuudenperheiltään. Turtiainen käytti tutkimuksessaan aineistonkeruumenetelmänä saduttamista eli kerrotuttamista. Kertomuksien lisäksi hän teki täydentäviä haastatteluita. Tutkimukseen osallistui viisi asiakasta Hirvensalmen kunnan kotipalvelusta.

Turtiainen nostaa esille tutkimuksessaan sen, että lapsi omaksuu läheisiltään arvoja, asenteita ja periaatteita. Hän myös toteaa, että kyseiset omaksutut asiat vaikuttavat lapsen myöhemmissä elämän vaiheissa ja ovat osa yksilöä. Kertomuksissa näkyi myös yhteisöllisyys ja yhteiskunnallinen arvomaailma. Erityisesti sota-aika vaikutti yhteisöllisyyden muodostumiseen ja oli tärkeää kuulua yhteisöön. Tutkimuksessa positiivisia muistoja pidettiin merkittävänä, koska niiden muisteleminen vaikutti kertojaan myönteisesti. Muistot nähtiin myös sellaisina, mitä kukaan ei voinut viedä pois. Tutkimuksessa voimavaroiksi nousi muun muassa kasvatus uskoon, työ ja muistot perheestä. (Turtiainen 2008, 68–75.)

Sekä Kavalan että Turtiaisen tutkimuksissa voidaan nähdä näkökulmia, jotka ovat yhtenäisiä opinnäytetyömme kanssa. Kavalan tutkimuksen teemat poissa oleva ja läsnä oleva äiti näkyvät myös meidän haastattelumateriaalissamme. Turtiainen taas nostaa perhemuistot yhdeksi iäkkään voimavaroista, minkä huomasimme erityisesti haastatteluita tehdessä ja analysoidessa. Myös muistojen positiivinen merkitys oli havaittavissa. Kummatkin tutkimukset tukevat opinnäytetyötämme.

## 4 TUTKIMUSMENETELMÄT

### 4.1 Tutkimusaineisto

Opinnäytetyön tutkimusaineisto koostui Nautinnollista ruokailua-hankkeessa kerätyistä aineistosta. Nautinnollista ruokailu- hanketta varten haastateltiin yhteensä 50 hoivayksiköissä asuvaa ikäihmistä, joista 43 haastattelusta nousi esille muistoja sekä 15 omaishoitajien haastattelua. Opinnäytetyötämme varten saimme kaikki haastattelumateriaalit, joissa muistot nousivat esille.

Haastattelut toteutettiin NauRu-hankkeen laatiman haastattelurungon avulla. (Liite 2; Liite 4) Kaikki haastattelut myös äänitettiin ja litteroitiin. Jokainen haastatteluun osallistunut ikäihminen allekirjoitti suostumuksensa haastatteluun. (Liite 5; Liite 6)

Kaiken kaikkiaan haastatteluaineistoa keräsi tutkimushaastattelijoina yhteensä 14 opiskelijaa. Olimme mukana myös itse keräämässä aineistoa. Haastattelimme itse yhteensä 11 iäkästä; 8 hoivakotiasukasta ja 3 omaista kahdessa eri hoivayksikössä. Omista haastatteluistamme poimimme itse muistot, muut muistot saimme valmiiksi poimittuina hankkeelta.

Hoivayksiköissä asuvat iäkkäät, jotka osallistuivat haastatteluihin, olivat hoitohenkilökunnan valintoja haastatteluihin, koska he tunsivat heidät ja tiesivät kenellä heistä voisi olla erityisesti sanottavaa ruokailuun liittyvissä asioissa (Vilkka 2005, 114-115).

Omaishoitajat saivat informaatiota hankkeesta omaishoitovastaavalta virkistyspäivässä ja osaan heistä otettiin yhteyttä puhelimitse. Heille lähetettiin saatekirje, jossa kerrottiin tarkemmin hankkeen sisällöstä ja tarkoituksesta. (Liite 1; Liite 3) Myös omaishoitajat allekirjoittivat suostumuslomakkeen ennen haastatteluun osallistumista. (Liite 5)

Suuri osa varsinkin hoivayksiköissä asuvista iäkkäistä oli jonkin asteisesti muistisai-

ras, joka piti tietyllä tapaa huomioida haastatteluja tehdessä. Muistisairaus ei kuitenkaan ollut este haastatteluille, koska he kuitenkin ymmärsivät mihin olivat osallistumassa ja muistoja nousi hyvin. Muistisairailta pysyvät nimenomaan varhaisimmat muistot pisimpään mielessä. (Hohenthal-Antin 2013, 25-27.)

Ikäihmisistä tutkimusta tehdessä, haastattelu onkin hyvä menetelmä, koska tällä tavalla saadaan joustavasti ja iäkkään toimintakykyä ajatellen toimivasti vastauksia, kun voidaan esittää myös tarkentavia kysymyksiä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 133-134). Osalla haastateltavista oli erittäin huono kuulo, joka jossain määrin vaikutti haastatteluiden tekemiseen, koska kysymykset jouduttiin toistamaan useaan kertaan. Etuna oli se, että haastattelut tehtiin kasvotusten. Tällöin oli mahdollista havaita helposti, jos toinen ei esimerkiksi kuullut tai ymmärtänyt kysymystä.

## **4.2 Laadullinen tutkimus**

Toteutimme opinnäytetyömme kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena, jolle on ominaista nimenomaa todellisen elämän kuvaaminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161). Tarkoituksena ei ole siis todentaa jo olemassa olevia väittämiä, vaan ennemminkin löytää ja paljastaa tosiasioita mahdollisimman totuudenmukaisesti.

Koimme, että laadullinen tutkimus on oikea keino opinnäytetyötämme varten, koska tarkoituksenamme oli selvittää millaisia muistoja juuri näistä haastatteluista nousi, eikä siis etsiä yleistettävää.

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on tutkia millaisia muistoja ruuasta ja ruokailuun liittyvistä asioista nousee esille haastatteluissa. Laadullista tutkimusta voidaan luonnehtia eräänlaiseksi prosessiksi, jossa ei alussa välttämättä jäsenny eri vaiheet selvästi, vaan ne selkeytyvät vähitellen tutkimuksen edetessä. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on usein tavoittaa tutkittavien näkemys tutkittavasta ilmiöstä tai asiasta. (Kiviniemi 2010, 70).

### 4.3 Teemahaastattelu

Laadullisen tutkimuksen menetelmistä käytimme tutkimusaineiston keräämiseen teemahaastatteluja, jotka toteutettiin yksilöhaastatteluina. Teemahaastattelulla kerätty aineisto on yleensä runsas, varsinkin jos haastattelijan ja haastateltavan välinen dialogi on ollut syvällinen (Hirsjärvi & Hurme 2008, 135). Teemahaastattelu eroaa muista haastatteluista siinä, että teemahaastattelussa tiedetään, että haastateltavat ovat kokeneet tietyn tilanteen. Haastattelu kohdennetaan tiettyihin kaikille haastateltaville esitettäviin teemoihin, joista keskustellaan. Nautinnollista ruokailu-hankkeessa haastattelu tehtiin hankkeen laatiman rungon pohjalta, jonka teemana olivat ruokailutavat ja – rytmi, ruokailuun liittyvien asioiden sujuminen hoivakodissa, ruokailutilanteet ennen muuttoa, ruokaan liittyvät muistot, makumieltymykset, osallistuminen, kodikas ruokailu sekä toiveiden mukainen ruokailu. Haastattelut olivat puolistrukturoituja, koska kysymysten esittämisjärjestyksellä ei ollut väliä, vaan saimme edetä tilanteen mukaan sopivassa järjestyksessä (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47). Esitimme myös tarkentavia kysymyksiä, mutta iäkkäiden vastauksia vältettiin ohjailemasta liikaa.

Haastattelut toteutettiin joko vanhusten omassa huoneessa, kotona tai muuten rauhallisessa ympäristössä. Näin vältettiin mahdolliset häiriötekijät ja tilanne oli rauhallinen. Tämä helpotti myös litterointia, koska taustalla ei ollut hälinää.

Haastattelut piti muuttaa tutkittavaan muotoon ja kuten laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutettavissa tutkimuksissa, aineiston on oltava joko kuva- tai tekstimuodossa (Vilkkä 2005, 115). Jokainen haastatteluiden tekemiseen osallistunut tutkijahaastattelija litteroi, eli kirjoitti puhtaaksi jokaisen haastattelunsa. Litteroinnit pyrittiin tekemään mahdollisimman pian haastattelutilanteiden jälkeen, koska silloin ne olivat parhaiten mielessä. Tällöin oli helpompi tulkita erilaisia äänensävyjä, jos haastateltavat vastasivat esimerkiksi ironiseen sävyyn. Jotta haastattelumateriaalit olisivat luotettavia, ne kirjoitettiin sanasta sanaan, ottaen huomioon nimenomaan myös äänensävyt ja muut eleet.

#### 4.4 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on analyysimenetelmä, jota voi käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Sen avulla voidaan tehdä monenlaisia tutkimuksia. Sitä voidaan käyttää sekä yksittäisenä metodina että väljänä teoreettisena kehyksenä, joka voidaan liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91.)

Teimme tutkimuksemme aineistolähtöistä sisällönanalyysiä hyödyntäen, koska tutkimuksemme pohjautuu haastattelumateriaaleihin. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on kolme vaihetta, joista ensimmäinen on aineiston pelkistämien. Aineiston pelkistämisessä on olennaista karsia aineistosta tutkimuksen kannalta turhat asiat pois. Tässä vaiheessa on hyvä alleviivata aineistosta tutkimuksen kannalta olennaisia asioita. Toinen vaihe on pelkistetyn aineiston ryhmittely. Siinä tarkoituksena on etsiä aineistosta käsitteitä, jotka kuvaavat aineiston eroavaisuuksia ja samankaltaisuuksia. Tämän jälkeen ne yhdistetään omiin luokkiinsa ja nimetään sisällön perusteella. Ryhmittelyn jälkeen on vuorossa käsitteellistäminen. Tässä vaiheessa valikoidaan tutkimukselle olennainen tieto, karsitaan turha pois ja muodostetaan ilmauksista teoreettiset käsitteet. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108-113.)

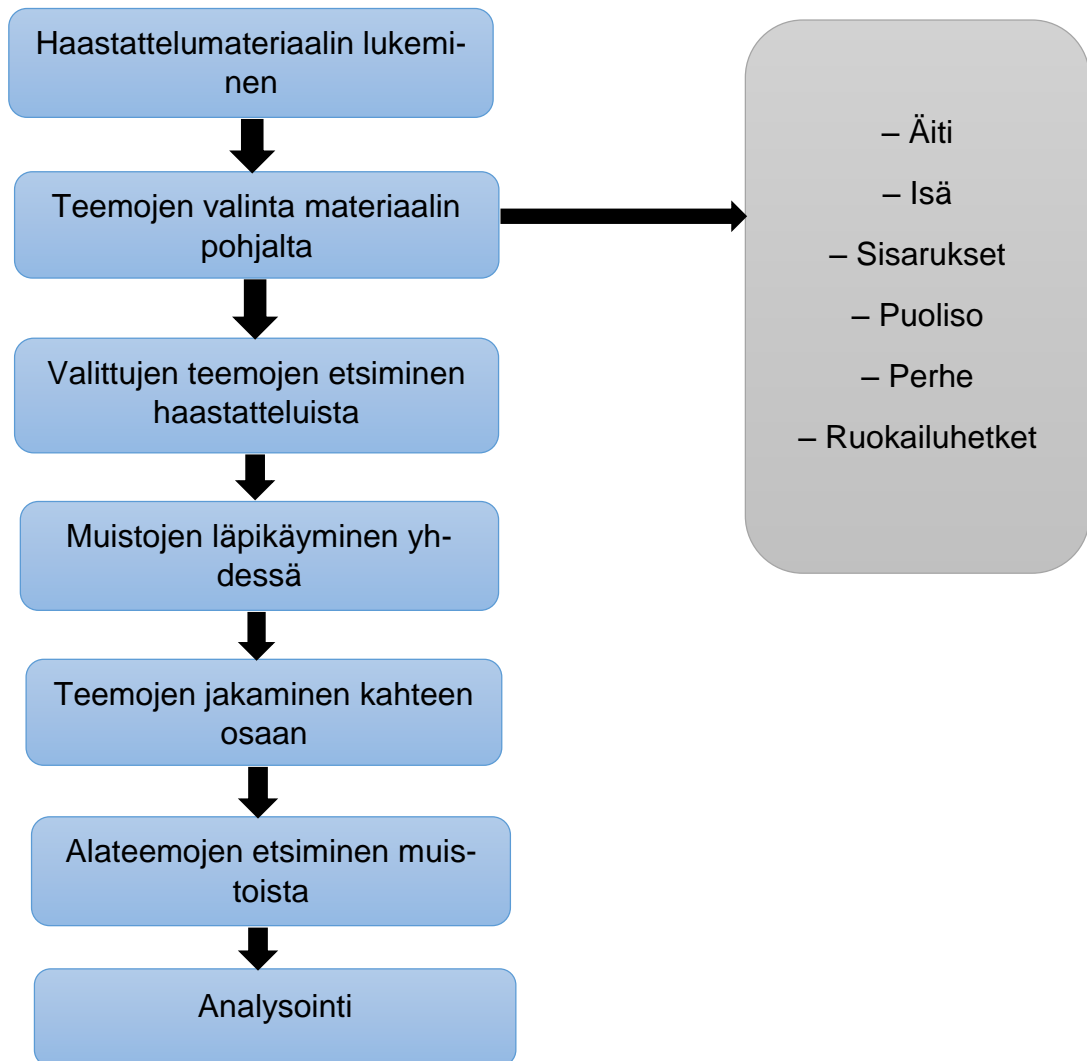
Haastatteluiden pohjalta muistoja nousi paljon, jonka vuoksi jouduimme ensimmäiseksi miettimään, että mihin muistoihin aiomme painottaa työmme. Haastattelujen jälkeen totesimme, että äidistä muistoja nousi paljon.

Luimme haastattelumateriaaleja läpi useaan kertaan ja tulimme siihen tulokseen, että pelkästään äidistä muistoja ei noussut tutkimusta varten riittävästi. Päätimme rajata tutkimuksemme muistoihin perheestä ja yhteisistä ruokailuhetkistä. Tämän jälkeen etsimme ja alleviivasimme aineistosta ilmauksia perheeseen ja ruokailuhetkiin liittyen. Teemoiksi valitsimme äidin, isän, sisarukset, perheen, lapset, puolison sekä ruokailuhetket. Alleviivasimme kaikki löytämämme muistot näistä teemoista ja kokosimme ne omiksi tiedostoiksi tietokoneella. Sen jälkeen kävimme ne yhdessä läpi, jolloin saimme varmasti kaikki näihin teemoihin kuuluvat muistot mukaan.

Seuraavaksi jaoinme valitsemamme teemat keskenämme kahtia ja etsimme kustakin teemasta olennaisia yksityiskohtia ja näkökulmia. Etsimme kunkin teeman alle

olennaisia asioita ja karsimme pois ylimääräiset. Kustakin valitsemastamme teemasta löysimme samankaltaisuuksia, jotka kokosimme yhteen otsikoiden alle ja nimesimme ne sisällön perusteella.

Tulokset kohdassa raportoimme ja analysoimme valitsemiamme teemoja aihealu-eittain.



**Kuvio 1. Sisällönanalyysi vaihe vaiheelta**

#### 4.5 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettisiin vaatimuksiin kuuluu, että noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Siihen kuuluu muun muassa huolellisuus ja suunnitelmallisuus tutkimuksen toteutuksessa ja raportoinnissa. Tutkimuksen eettisyyteen kuuluu myös eettisten kriteerien mukainen tiedonhankinta ja arviointi. (Hirsjärvi ym. 2009, 24.)

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa yllä mainittujen ohella universaalisuus, yhteisöllisyys, puolueettomuus ja järjestelmällisen epäilyn periaate. Universaalisuudella tarkoitetaan, että samoihin tutkimustuloksiin tulisi voida päätyä, vaikka tekijä olisi toinen. Yhteisöllisyydellä puolestaan sitä, että tuloksia voidaan hyödyntää seuraavissa tutkimuksissa. Puolueettomuus tutkimuksessa tarkoittaa sitä, että tutkimustulokset esitetään sellaisinaan, ilman tutkijan mielipiteiden vaikutusta. Tutkimustulosten on myös kestettävä kriittistä tarkastelua. (Hirsjärvi ym. 2009, 21.)

Kaikessa tutkimuksen tekemisessä on tärkeää tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus. Nauru- hankkeeseen osallistuneita yhteistyötahoja informoitiin alussa hankkeeseen sisältyvistä haastatteluista. Kaikilta yhteistyötahoilta saatiin lupa haastatella heidän asiakkaitaan tai asiakkaiden omaisia. Myös omaishoitajille kerrottiin hankkeesta. Haastatteluiden alussa asiakkaalle kerrottiin sekä hankkeen että haastatteluiden sisällöistä, mitä haastatteluissa halutaan selvittää. Haastateltavilta kysyttiin myös lupa haastatteluihin. Kaikki haastattelut olivat vapaaehtoisia. Mikäli haastateltavat suostuivat haastatteluun, pyysimme heiltä kirjallisen suostumuksen.

Haastatteluita tehtäessä korostettiin juuri vapaaehtoisuutta ja sitä, että haastattelut menisivät eteenpäin nimettömänä. Tällä tavoin heille annettiin mahdollisuus kertoa asioista vapaammin. Haastateltaessa heidän yksityisyyttään, ihmisarvoaan ja autonomiaansa pyrittiin kunnioittamaan näin tutkimuksen kaikissa vaiheissa (Kuula 2006, 22–23). Oli tärkeää, että haastateltavat olivat tietoisia hankkeen tavoitteista ja heidän roolistaan tutkimuksen toteutuksessa.



Haastatteluissa huomioitiin myös dementoituneet vanhukset, myös heidän näkemysensä olivat oleellisia tutkimukselle. Oli jopa yllättävää, että etenkin heidän kohdallaan muistoja nousi herkästi esille. Tärkeää oli kuitenkin huomioida muistisairauden aste. Tavoitteena oli, että jokainen kuitenkin ymmärsi mihin osallistuu.

Tutkimusaineistoa analysoidessa ja tutkimustuloksista raportoidessa oli tärkeää tarkastella tekstiä myös seurausetiikan näkökulmasta. Oli huomioitava tekstissämme, mitä kirjoitamme haasteltavista ja heidän elinympäristöstään. Tärkeää oli turvata haasteltavien nimettömyys. (Kuula 2006, 23.)

Tutkimuksen luotettavuutta arvioimme omien ennakko-olettamuksien ja teoriapohjamme kautta. Luotettavuuden näkökulmasta vahvistavaa oli myös se, että haasteltavien kokemuksissa oli nähtävissä yhteneväisyyksiä. Tutkimustuloksia tuki siis jo aikaisemmin tehdyt tutkimukset. Lisäksi pyrimme lisäämään tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä raportoimalla aineistonkeräyksen vaiheet tarkasti. (Eskola & Suoranta 2008, 208-211.)

## 5 PERHE JA RUOKAILUHETKET MUISTOISSA

Seuraavassa luvussa käsittelemme perheeseen liittyviä muistoja, joita haastattelu ruoasta, ruokailusta ja ruokailutottumuksista nosti esille vanhusten elämän varrelta. Teemoiksi valitsimme aiheet, jotka toistuivat useammassa haastattelussa.

### 5.1 Äiti elämän opastajana

Äiti on yksi vahvimpia teemoja, joita halusimme tarkastella. Äiti yhdistetään usein ruuanlaittoon, varsinkin kun äiti ravitsee lastaan jo tämän ollessa vauva. Äitiin liittyvissä muistoissa oli löydettävissä erilaisia näkökulmia äidistä ja äitiin liittyvistä muistoista. Niihin sisältyi paljon myös tunnetiloja. Kaikki äitimuistot eivät liittyneet suoraan ruokaan, mutta ruoka toimi muistoissa herättävänä tekijänä. Äiti näkyi vahvana vaikuttajana myös muissa elämän vaiheissa. Muistot antoivat myös vihjeitä kuulijalle, millainen äiti puhujalla oli ollut.

**Äiti ruuanlaittajana.** Muistoissa käsiteltiin paljon sitä, millainen äiti oli ruuanlaittajana. Äiti koettiin hyvänä ruuanlaittajana. Hän oli esimerkiksi leiponut paljon heidän lapsuudessaan. Äidit selvästikin osoittivat ruuan avulla rakkauttaan lapsiaan kohtaan. He saattoivat toteuttaa lasten ruokatoiveita tai tuoda kaupasta karkkia. Myös äitien oma tausta näkyi ruuanlaitossa. Ruuanlaiton avulla he jakoivat lapsilleen tietoja ja taitojaan, jotka he olivat saaneet omilta vanhemmiltaan. Äidit myös nauttivat ruuanlaitosta. Äideille oli tärkeää, että lapset saivat edes jotain suuhunsa, kuten leivänpalan, kun ei ollut muuta ruokaa antaa.

.. Kaikki ruoka on ollut hyvää. Ja äiti oli niin kuin hyvä ruuanlaittaja. Ja tuota.. Ja äitihän on ollut meidän mukana täs. Siitä nyt on kahdeksantoista vuotta, kun se on kuollut, eikä se loppuun asti ruokaa laittanut, mutta vanhaksi laittoi. Ja sanoi, että tykkää laittaa, kun on mitä laittaa, että kyllä hän keittää. Sen takia ei oo Matin tarvinnut koskaan puuttua siihen ruuanlaittoon, kun meillä on ollut tässä aina kaks laittaja. Niin sen ei oo tarvinnut tähän talouspuoleen koskaan puuttua. Ja niin niin, siten säästynyt siltä oppimiselta. Mutta kyllä tuota.. (75-vuotias nainen, Omaishoitaja)

**Äiti keittiön ulkopuolella.** Aina äiti ei ollut hellan takana. Äiti saattoi olla työelämässä, jolloin joku toinen huolehti ruuanlaitosta. Kuitenkin äiti on toiminut vahvana vaikuttajana omilla mieltymyksillään, kuten kalan suosimisella. Äiti saattoi myös siirtyä syrjään ja jättää kodin askareet, kuten ruuanlaiton, lapsilleen. Äiti saattoi antaa vastuun eteenpäin, jolloin hän saattoi keskittyä perheen elannon hankkimiseen. Tilanne saattoi myös olla niin, että äiti ei ehtinyt keittää, jolloin jonkun oli huolehdittava perheen ruuanlaitosta. Muistoista ilmeni, että innostus ruuanlaittoon saattoi myös tulla muualta kuin kotoa, kuten esimerkiksi tutusta ravintolasta.

Ei kyllä mä oon aina. Mulla on ollut ruokaa, mulla on ollut aivan erinomainen verrattuna sisareeni vaikka hän oli opettaja. Hänellä on ollut kaks lasta ja häntä ei kiinnostanut ruuanlaitto, mutta mua on aina kiinnostanut. Ku samassa taloudessa oli äitini kemikaali ja kukkaliike, niin siinä isommassa osassa oli ravintola. Ja siellä oli sellanen mimmi, joka keitti, oli siis pääkokki. Niin oli siinä aikoihin sitä kovaa aikaa, niin mimmi aina siinä jostain kohtaa antoi lapselle vähäsen sivusta, mutta kun mimmi oli ravintolassa, niin lapsille antoi aina. Et sen takia on aina ruuan laittaminen kiinnostanut ja erityisemmin kalat, kun äiti ei syönyt lihaa, ainakaan sikaa, mut kalaa. Mut se oli sieltä ylempää suomea, muttei täältä seurulta, kun ei täällä merta ole. Joesta nyt jotakin, mut ei ne niin sellasia hyviä kaloja oo, kuin merestä tulevat. (87-vuotias nainen, muistisairas)

Mun on pitäny kaiken tehdä siellä kotona, ei äiti oo jaksanu kaikkia tehdä.. Sitte vielä, ku isällä ja äidillä ei ollu sitä työtä niin.. Siihen aikaan, ku minäki oon ollu lapsi nii, niin niin se oli paljon mun hartioillani, mitä piti tehdä ja.. Eikä äiti meinannu jaksaa, ku se joutu mennä jonneki töihin, nii se niinku... Piti mennä sit kaikkiin heinätoihin ja mihin kaikkeen millonkin niin.. Ei äiti kaikkea jaksanu, ku se oli kans jo vanha ihminen. Ja ku minäki oon nyt yheksänkymmenen kahen.. Viiden vuoden.. Niin ei sit.. Piti kahtoo, millaisia töitä sitä vanhalla ihmisellä tehdään, mutta kyllä se kaikkia teki. Niinku mä katon näitä, ei niiden tarvitse tiskata, koneet tiskaa tiskit! Ei ne tartte muuta kun sen ruuan jakaa ja keittiössä on keittäjä, joka keittää valmiiks. Jotta niin, kyllä se on paljon helpompaa nykyään. Ajat muuttuu.. (93-vuotias nainen)

**Äidin jättämä aukko.** Muistoja tarkastellessa yhdeksi näkökulmaksi muodostui äidin puuttuminen ja sen vaikutus. Tällaisissa muistoissa oli joko negatiivinen sävy tai muistoihin liittyi haikeutta. Äidin koettiin jättäneen aukon ja sen vuoksi vaikuttaneen muun muassa ruuanlaittotaitojen muodostumiseen. Kun äitiä ei enää ollut tai tämä sairasteli, haastateltavat olivat joutuneet itse opettelemaan laittamaan ruokaa. Silti

myös näissä muistoissa äidin merkitys korostui ja oli huomattavissa, että äidin puuttuminen vaikutti vahvasti myöhempään elämänvaiheisiin. Selkeimmin tämä tuli esille haastattelussa, missä mies muisteli äitinsä viimeisiä sanoja, jotka olivat hyvin uskonnollisia. Mies kertoo myöhemmin haastattelussa, miten nuo viimeiset sanat ja äidin uskonnollinen vakaumus vaikuttivat hänen elämässään. Muistot eivät suoraan liittyneet ruokaan, mutta ruoka herätti nämä muistot äidistä.

No en nyt osaa tuohon vastata oikeen.. No niinku mä sanoin, niin se räiskäleiden paistaminen on ollu mulle aina sellanen hyvä tapahtuma. Mutta mulla on sellanen juttu, että mun äiti on kuollu, ku mä oon ollu 13-vuoden ikäinen.. Että siitä on jääny niinku sellanen aukko sitte.(90-vuotias mies, muistisairas)

Niin aivan. Ja mulle se oli sotaväes niin heleppoa tuota..Mä menin sinne, tämä nyt menee vähän sivuun, mutta kun se kuitenkin tuota yhtyy monis muis asioissa.. Minä olin yhdentoista vanha, niin mun äiti kuoli ja se tapahtu niin nopeaa, että äiti oli hyvin paljon vanhojen ihmisten hoi-vaajana niin kun justiin.. Ykskin maalliskuulla tuota neljäkymmentäviisi vuonna, niin äiti oli isän sukulaas paapan luona ja tuli sieltä hyvin huono kuntoosena ja tuli tuota kotio ja sano "oon niin väsynyt" ja sitte tuota pyydettiin käymään terveystisarta meillä ja se tuli ja sano "sinun on päästävä pian sairaalaan". Se oli lauantai ilta. Ja sunnuntai aamulla isä meni panemaan hevosta, tuota reen etehen ja me jäätiin sitte sinne äidin kanssa, kun se rupes pukemahan ja sanoo, nousi sängyn laidalle ja sanoo että "rakkaat lapset, jos Jumala näköö hyväksi ottaa hänet, äidin teiltä pois, niin.. muistakaa aina (painotti sanaa aina) Jeesus rakastaa teitä." (puhui hyvin surullisesti) Ne oli äidin viimeiset sanat. Sit äiti sai sellasen krampin ja ei se enää tajunnu. Ja niin äiti vietiin sairaalaan, mutta kyllä se siel yhdessä vaiheessa vähän tajuihin tuli mutta ei jat-kunu.. Se oli mun elämäs kaiken perusta. (79-vuotias mies, muistisai-ras)

**Äiti auktoriteettina.** Äitimuistoissa äiti jäsenyi myös auktoriteetina varsinkin ruokailujen suhteen. Häntä piti totella. Tärkeää oli tulla ajoissa ruoka pöytään ja syödä kaikki mitä oli tarjolla.

Kyyyllä se on tärkeää, meill on äiti aina vaatinut että aina tullaan sillon kun se on. (86-vuotias nainen, muistisairas)

Kyllä äiti aina sano, että ruoka pitää syödä aina kaikki kun on lautaselle. Meillä on vielä sellainen tyyli, että laitetaan lautaselle ja äiti laittaa ja tietää hyvin jo minkä verran kukin tarvittoo.. (91-vuotias nainen)

Kuitenkin muistoista tuli vastaan myös hieman poikkeuksellinen näkökulma. Tavallista oli, että ruokapöydässä syötiin hiljaa. Eräässä muistossa ilmeni, että asukkaan äiti oli jutellut paljon ruokapöydässä. Merkittävää oli se, että kun asukkaalta kysyttiin millainen on kodikas ruokailu, niin kyseinen henkilö kertoi siihen kuuluvan keskustelun. Tätä muistoa tarkastellessa näkyi selvästi äidin vaikutus asukkaan mieltymyksiin.

No siinä pitää aina jutella. Meidän äiti oli kova juttelemahan, niin että siitä syömisestä ei tullu mittään, että se söi vaikka kuinka kauan. Se oli sellaanen saart-rakaruliina...(88-vuotias nainen, muistisairas)

## 5.2 Isä perheen päänä

Ruokailuun liittyvissä muistoissa myös isä nousi äidin ohella haastatteluissa vahvasti esiin. Isää ei niinkään nähty ruoanlaittajana, kuten äiti, vaan isä oli se, joka oli perheen pää ja piti kuria, myös ruokapöydässä. Haastatteluissa nousi esille myös entisajan sukupolvien isän rooli. Isä oli usein perheen elättäjä ja toi ruuan pöytään, jolloin äidillä oli mahdollisuus hoitaa koti ja lapset. Isän panosta perheen eteen arvostettiin muistoissa. Isästä nousi sekä hyviä että huonoja muistoja.

**Hauskuuttaja isä.** Muutamassa haastattelussa isä muistettiin hauskuuttajana, jonka kanssa leikittiin ja laulettiin. Isän kanssa laulettu laulutkin muistivat osalla haastateltavista mieleen, vaikkei kaikkia sanoja välttämättä muistettukaan. Haastatteluista saattoi huomata ilon, joka nousi muistoista kerrottaessa.

Meillä oli tapana laulaha.. Ja oli sellaset vanhat vaunut, tieksä? Semmoset isopyöräset, ja oli semmoset niinku koristeet ja isä laulo (alkoi laulamaan jotain omaa laulua) Meillä oli isän syntymäkotoo iso reki ja siellä oli ihana olla, siellä kyydissä. Ja isä teki näin ja näin ja näin (heiluttaa kättään) Minä olin siellä siskon kanssa.. (85-vuotias nainen, muistisairas)

..Sitte isä aina pyyti laulamahan yhtä laulua ja nyt mä oon sen todennu, et se on se, onko se runebergin laulu se... Nii sit se pyyti.. Mä ajattelin sitä, jotta ku siinä oli se, kuinkahan se oli se... Laulu.. Kun se.. On se.. Kuinkahan se on.. ”Mutta sen kädestä lintu otti” ... ”Ylhäällä orressa .. vielä on vain se häkki .... ja sirkuttaja...” (laulaen ja hyräillen) En mä enää muista sitä oikee.. Nii sitä isä pyysi ja usein että laulakaa sitä.. (87-vuotias nainen, muistisairas)

**Kurinpitäjä isä.** Osa isään liittyvistä muistoista oli äiti muistoihin verrattuna negatiivisia. Isä muistettiin monessa haastattelussa ankarana kurinpitäjänä. Pöydässä oli istuttava hiljaa ja syötävä kaikki, vaikkei olisikaan maistunut. Muutamissa muistoissa isän muistettiin myös käyttävän niin paljon alkoholia, ettei perheellä jäänyt rahaa edes ruokaan. Isät opettivat lapsiaan myös arvostamaan ruokaa ja pöytäpoja, koska entisaikaan ruoka ei ollut itsestäänselvyys.

No tulee vaan semmosia huonoja muistoja. Kun isä oli niin ankara, että syötävä oli, vaikka ei olis halunnut. Se oli ankara isä, sodassa haavoittunut ja siihen se kuoli sitten.. (75-vuotias mies, muistisairas)

Ne oli aika kehoja ne muistot. Isäpuoli melekeen ryyppäs rahat, että kotona ei sitte ollu paljon mitään syötävää. (65-vuotias mies, muistisairas)

Se on vähän huvittavakin. Tietysti se on epämieluisaa, kun ankarana pöydän päässä ja syö itte ja vahtii, että lapset syö yhtä lailla, eikä mitään jätetä. Eikä puhuta turhia niin. Kerran oon saanu lusikasta päähän, ku mä vissiin jotain pulputin turhan päivästä ruokapöydässä. Mutta ei siitä oo kyl jääny mitään epämieluisia. Se on paremminki huvittanu jälkeen päin, että ettei tarvinnu kuin kattoo isän päälle, kun ties jo mihin mennään... (72-vuotias nainen)

**Arvostettu isä.** Myös isän arvostus nousi esille ja hänet nähtiin ahkerana työmiehenä. Ennen oli tapana, että isä kävi töissä ja äiti hoiti kotona lapsia. Isän panosta perheen eteen arvostettiin. Muun muassa eräässä haastattelussa muisteltiin, että vaikkei rikkauksia ollut, oltiin tyytyväisiä siihen mitä oli ja se riitti.

No ei oikiastansa. Ei oo. Meillä oli hyvin asiat, vaikka meillä ei ollu rikkauksia, mutta isä oli kova työmies ja meillä ei koskaa ollu oikeen puutetta siitä ruuasta. Ei siinä ollu oikeen mitää sellaista huonua. ( 83-vuotias nainen)

**Sodassa käynyt isä.** Haastateltavat olivat ennen sotia syntynyttä ikäluokkaa, että heidän isänsä ovat osallistuneet sotiin ja myös isien kertomia sotamuistoja nousi esille. Myös näistä haastattelusta nousee esille nimenomaan arvostus ruokaa kohtaan. On syötävä se mitä on saatavilla, koska sodassa on nähty nälkää.

.. Meidän isä on vapaus...sodas ollu ja sitte se sanoo, jotta kyllä pitää syödä sitä mitä saa, ku hän on nälkäki nähny.. Että siel ei saanu.. Jotta kehu et johnaki paikaski, nii ku hän meni johonki maitoakaa ei ollu. Ei saanu pitkään aikaa.. Ja sitte ku siirryttiin toiseen paikkaan, niin sielä hän ensimmääseksi kerkis sitte sinne taloon sisälle, niin siel oli sellanen joku maito astia ja sen päällä oli aiva noita jotaki ruskeita.. Mitä ne oli, sellasiasia elukoota, nii se emäntä oli pyyhkässy ne pois siitä ja mutta hän lähti pois, kun näki mitä siin oli. Ja toiset sit joi sen maidon.. se oli niin inhottavan näkööstä se, ku ne elukat oli..(87-vuotias nainen, muistisairas)

### 5.3 Sisarusten yhteinen taival

Pelkästään sisaruksiin liittyviä muistoja aineistosta ei löytynyt paljon. Silti näkökulmat, jotka sisarusmuistoissa nousivat esille, olivat olennaisia tutkimustuloksia ajatellen. Usein sisarukset liitettiin perhe-muistoihin. Sisarus-muistoissa oli havaittavissa, että myös sisaruksilla on ollut merkittävä vaikutus eri elämänvaiheissa ja heitä on pidetty myös esikuvina.

**Sisar äidin roolissa.** Sisaren merkitys korostui varsinkin silloin, kun hän joutui asettumaan äidin rooliin. Usein perheen vanhin tytär otti vastuun kodista ja muun muassa ruuanlaitosta. Äidin kuoltua myös nuorempien sisarusten kasvatus ja hoito siirtyi vanhemmille lapsille. Muistoista ilmeni, että vastuuta äidin roolista ei koettu negatiivisena vaan muistoissa näkyi myös positiivinen asenne aiempia kokemuksia kohtaan.

No kyllä se meni se mun nuoruus siinä aika lailla, sitte ku äiti kuoli siitä. Niin sitte veli oli rintamalla haavottunu päähän ja sitä leikattihiin ja siitä tuli sokia. No se tuli siinä sitte mun hoidettavaksi, seki siinä kaiken keskellä. Ja veli jäi sitte seittemän vanhaksi, nuorin veli, ja otti mun kans sitte äireeksensä. Siinähän ne meni ne vuoret. Mä sanon niin ku yksi kans sanoo, joka joutuu nuorena kans siskoollensa ja veljillensä keittämähän, jotta ei hän ainakaa myrkyttäny ketää. Niin mun pitää samaa sanoa, jotta en mä onneksi myrkyttäny ketää. (nauraa) (83-vuotias nainen)

**Sisarusten merkitys asukkaan elämässä.** Sisarten merkitys nousi myös nykypäivään liittyvissä muistoissa. Erään asukkaan kertomuksessa ilmeni, miten tällä hetkellä sisarukset vaikuttivat hänen elämäänsä. Hän on ollut useamman vuoden halvaantunut ja hänen sisaruksensa olivat usein käyneet häntä katsomassa ja syöttäneet häntä. Hän kohdallaan sisarusten merkitys on vahvistunut aikuisiällä. Sisarukset olivat auttaneet häntä luomaan mielekkäitä muistoja halvauksen jälkeen.

On se tärkeä. On se sillä lailla tärkeä, että siinä mielessä, kun tuota ei oo mitään tekemistä. Mutta sillo varmaan mun työnä on joku, kun mä syön, koska mä en pysty itte syömään niin, mua syötetään niin.. Ku mun veljeni varmaan sano, että tämä sisaruskatras on semmonen, että ne on melekeen.. vuor.. vuorollansa täällä syöttämässä mua, mutta ne on vaan sen lounaan ajan ja kyllä ne sitten on paljolti kaikki tuonne kolmeen asti ja kahdentoista tulloo. Jotta ne antaa sen mehun ja leivän tai mitä mä silloin syönkin.(72-vuotias nainen, vakavasti halvaantunut)

**Sisarusten muistoja.** Aineistosta tuli esille myös sisarusten näkökulma, sisarusten itsensä kertomina, jotka myös täydensivät asukkaan omia muistoja. Näistä muistoista näkyi, että sisaruus merkitsi kertojille paljon ja heitä saatettiin pitää esikuvina. Muistoissa näkyi myös se, miten tärkeitä yhteiset hetket esimerkiksi sisaren kanssa olivat. Eräässä muistossa haastateltava muistelee, miten he ovat siskonsa kanssa tehneet pizzaa ja leiponeet riisipiirakoita ja haastateltava itse toteaa, että nuo hetket ovat erityisesti jääneet mieleen.

Mitä me ollaan nyt yhdeksän vuotta istuttu aika usein monta tuntia. Niin on muisteltu kaikkea lapsuudesta, niin on todettu, että vaikka se oli aika



yksinkertaista se ruoka niin, kyllä äiti laitto maukasta ruokaa, eikä siihen aikaan sopinu edes sronklata, muttei ollu tarvettakaan. (Omaishoitaja)

Kyllä. Naurahtaa.. Kun hän pääsi tiestysti tonne ja muitten nuoreten joukkoon ennen kuin minä. Ja lauantai-iltaisoin oli ollu jossakin ja minä sunnuntaiaamuna odotin, että jos nyt kertois mitä kuluu ja sitten iloissani menin, ku oli yheltätoista ruoka, niin herättelemään et ”tuu syömään”. Niin kyllä sieltä tuli .. (Naureskelee) ..niin voimakkaasti, että se jäi siihen yhteen kertaan. ”Että muista ettei mua ruuan takia tarvi tulla herättämään”. (Nauraa muistolle) Oon muistanu. Ei se ruoka niin tärkeää ollu . En muista, että hän olis koskaan huonosti syöny, mutta hän on ollu valtavan hoikka.. Hoikka tuota. Ehkä siinä ny tuli jo vähän painoa lisää, tuota, luitten ympärille ennen tätä onnettomuutta, mutta kuiteskin niin on ihan hyvät haukkuma nimetkin löytyy sieltä laiheliinista. (Omaishoitaja)

#### 5.4 Puolison kanssa jaettu elämä

Oli havaittavissa, että osalla haastateltavista nousi vahvimmin muistoissa esiin oma puoliso, niin hyvässä kuin pahassa. Muistoissa palattiin usein yhteisiin hetkiin ja niistä välittyi rakkaus ja välittäminen puolisoitten välillä.

**Vertailua omaan äitiin.** Eräs haastateltavista vertasi puolisonsa ruuanlaittotaitoja oman äitinsä taitoihin. Vaikka puolison ruuanlaittotaidot eivät vetäneet vertoja äidille, vaimon arvostus välittyi, koska ruoka kuitenkin maistui.

... Mä olin yksitoista, kun äiti otettiin tästä elämästä. Kyllä äitillä oli, sillä oli taitoja ruuan laitossa. Se oli aina ollu tuota kylään juttuihi sellasiin yhteispäivällisiin.. Vetämässä ja.. Jotta niin.. Vaimo ei siihen ihan riittänyt.. Mutta ei se mua pahemmin häirinnyt. (79-vuotias mies, muistisairas)

**Aitoa rakkautta.** Monissa haastatteluissa puoliso nousi todella vahvasti esille useissa kohdissa, vaikkei aina ollut edes puhetta muistoista. Haastattelua lukiessa tuli tunne, että heillä oli ollut todellakin sitä aitoa rakkautta, ja on yhä, vaikka haastateltavan puoliso onkin jo kuollut. Muun muassa seuraava haastateltava kertoo lähes pikakelauksena heidän tarinansa; lapsuudesta, naimisiinmenosta, puolison sairastumisesta ja viimeisistä yhteisistä hetkistä.

No en tietenkään oo tykännyt syödä yksin, mutta mun on ollut pakko, kun oon kahdeksan vuotta yksin asunut. Mieheni oli tuolla männikön kodissa. Kaksi vuotta sitten lähti pois ja kyllä me aina miehen kanssa vieretysti syötiin. Kun kerta nuorempina oltiin naapurista ja niin liki kasvettu yhdessä ja tuo oli ainut poika. Ja mulla oli kaks sisko ja veli, mutta mua kymmenen vuotta vanhempia, et mua varmaan joku vahinko, et ku niin paljon mua vanhempia. Niin me olimme mieheni kanssa niinku sisko ja veli ja aina yhdessä. Ja sitten se olikin aivan mun kohdalta aivan ihmeellistä, ku mentiin naimisiin, mut ensin kihloihin, eikä mitään hätäkihloja. Mut aina se kuulemma oli musta tykännyt. Ja sit, kun hän sairastui, niin olin joka päivä kahdestatoista neljään katsomassa häntä männikön kodissa ja siellä hän aina näytti sänkyä, niin siinä me aina mammiskeltiin sen neljä tuntia ja siinä oli se meidän suuri rakkaus. Mutta kohta hän sitten nukkuikin, mutta minä en nukkunut ja varmasti hänelle annettiin jotakin rauhoittavaa. Ei hän rauhaton ollut kotona silloin, mutta siellä vielä erityisesti rauhaton, josta mä en tykännyt yhtään siitä Alzheimeristä. Meillä oli kaks vuotta ikäeroakin ja hän oli vanhempi. Heillä silloin oli maatalo, niin sotien aikaan me saatiin paljon ruokaa myös heiltä ja heillä ei kyllä ruuasta ollut pulaa, ei tarvinnut kiistellä mistään. (87-vuotias nainen, muistisairas)

**Väkivaltainen puoliso.** Puoliso saattoi nousta esille myös ikävässä valossa, kuten eräässä haastattelussa, jossa haastateltava avautui miehensä väkivaltaisuudesta. Mielenkiintoista oli se, että tämä nousi esille nimenomaan ruokailuun liittyvässä epämieluisassa muistossa. Haastateltava oli oivaltanut, että hän vältti miehensä väkivaltaisuuden tehtyään hänelle yöpalaa, kun mies saapui kotiin alkoholin vaikutuksen alaisena. Haastateltava kertoi muistosta avoimesti ja helpottuneenakin, vaikka muisto on selvästi epämieluisa.

No se, et miun mies oli väkivaltanen alkoholin vaikutuksen alaisena.. Et oli ravintolassa ja yö tuli ja tukka päästä repi ylös. Mie hoksasin sen, et ku se pyysi ruokaa. Ensiks mie niinku olin, et en mie tee, mut sit mie teinki kerran, nii se simahti. Se söi ja nukku! Ja sit mie tein niin aina. Se helpotti tilannetta. (58-vuotias nainen, muistisairas)

**Perinteet puolison kanssa.** Perinteistä keskusteltaessa eräällä haastateltavista nousi esille puolison ruokailuun liittyvä perinne, joka oli jäänyt mieleen mieluisana muistona. Vaikka alkoholi liittyy tähänkin muistoon, se ei kuitenkaan ole epämieluisa kuten edellinen puoliso muisto. Muistosta hehkuu lämpöä.

Joo. Kyllä kun mun mieheni viä eli, niin se. Sille piti aina olla kaljapullo. Kaljaa. Ja mua huvittaa, ku se sitte aina antoo mullekki sitte siitä vähä pienen nokon. (87-vuotias nainen, muistisairas)

**Ruuan laitto yhdessä ja erikseen.** Joissakin haastattelussa muisteltiin, että ruokaa oli tehty yhdessä puolison kanssa, kun taas toisessa vaimo päätti mitä ruokaa talossa syödään ja sen oli kelvattava. Seuraavista lainauksista voi huomata, että mies muistelee vaimonsa tehneen ruuan itse, kun taas nainen, jota haastateltiin, muisteli laittaneensa välillä yhdessä miehensä kanssa ruokaa.

No kyllä me vähän ollaan miehen kans laitettu yhdessä. (77-vuotias nainen)

Joo emäntä päätti mitä teherähän ja.. (80-vuotias mies)

## 5.5 Perheen voima elämän hetkissä

Perhe oli ylipäätään merkittävä teema ruokamuistoissa. Myös perhemuistoissa korostui äidin asema ja isoäidin asema perheessä. Perheen tärkeys ja hetket perheen kanssa olivat selkeästi merkittävä osa lapsuutta. Perheen merkitys näkyi myös muiden elämänvaiheiden muistoissa. Perhe nähtiin myös voimavarana, varsinkin elämän vaikeissa hetkissä.

**Perheen merkitys.** Perheellä voi olla ihmiselle iso merkitys ja se voi olla myös voimavara. Perhe voi olla mies ja lapset tai perheeseen voidaan liittää myös lapsenlapset ja jopa lapsenlapsenlapset. Muistoissa nousi esille vahvasti se, miten tärkeää oli saada huolehtia perheestään. Olennaista muistoissa oli myös, että äiti koki tärkeänä sen, että pystyi tekemään ruuan itse perheelleen. Tämä jatkui myös myöhempien elämänvaiheiden muistoissa, jolloin isoäidin merkitys perheenjäsenenä korostui. Sekä äidistä että isoäidistä saatettiin kertoa viittaamalla, joko itseän äitinä tai isoäitinä, tai muistella omia äitejä tai isoäitejä vanhempina ja isovanhempina. Omakohtaisissa muistoissa heijastui huolenpito; heistä oli ihanaa tehdä ruokaa perheelleen ja varsinkin lapsenlapsilleen. Näistä muistoista välittyi lämmin ja rakastava

ilmapiiri. Isoäiti oli usein myös perheen apuna. Osassa muistoista isoäiti huolehti lapsista, kun vanhemmat olivat töissä. Isoäiti saattoi jopa asua lapsensa perheen kanssa. Eräässä muistossa kuitenkin kuvattiin isoäitiä jopa verenseisauttajana ja noitana, joten aina isoäitiä ei nähty rakastavana ja helposti lähestyttävänä perheenjäsenenä.

No se, että sain neljä tervettä lasta ja pystyin olemaan kotiäitinä.. Hoitamaan omat lapset ettei tarvinnu viiä hoitoon. Et se muisto säilyy, se on nii syvällä sydämessä. (58-vuotias nainen, muistisairas)

Niin se on ettei seuraavana päivänä lasten tarvitse työnsä jälkeen laittaa, vaan voi syödä valmiina ruokaa. Helpottaa heidän. Ja lapset kuiskaa ”mummi mitä on jälkkärinä? kerro jo” ja sitä pitää pantata.(60-vuotias nainen)

No ruokalajeihin... (mieltii) Mä oon menny kaksnyt vuotiaana naimisiin ja kaksytyks vuotiaana saanu ensimmäisen lapsen ja silloin meillä on sit ollu. Sinä päivänä, kun mä oon täyttänyt kaksnyt yks, niin me ollaan muutettu omahan kotohon ja siellä mulla on sitten ollu mahdollisuus keittää sille pienelle perheelle mitä ne on halunnu ja mitä miä oon halunnu. Vuoden vanha ei oo kyllä tajunnu pyytää oikeastaan mitään, mutta miehelle ja mulle. Mutta mun mies oli niin valikoiva ruuan suhteen, että en ollu mokomaa nähny.(72-vuotias nainen)

**Perheen yhteiset hetket.** Perheen merkitys korostui erityisesti silloin, kun koko perhe kokoontui saman pöydän ääreen. Ne hetket olivat muistoissa hyvin tunnettuja. Kyseisissä muistoissa ruoka toimi yhdistävänä tekijänä ja toi koko perheen yhteen. Muistoista näkyi myös, että äideille ja isoäideille oli tärkeää tehdä hyvää ruokaa.

No kyllä se oli tietysti se, kun siihen minä sen laitoin sen ruuan viimeisen päälle aina ja siihen tuli sitte syöjiä, lastenlapsia ja lapsia, niin kyllä se oli aina sillaa juhlahetki ja ne käy kyllä useen. Mun täytyy sanoa, että ei paljo ollu sellaista päivää, ettei joku käyny. (83-vuotias nainen)

No meill ol aika vähän kotoa väkeä, koto oli niin isoo, mutta kyllä se kuuluu asiahan, niin se kaksikin ruokailua päivässä ja oli illalla jotaki kevyempää, sellasta syömistä ja mutta kaksi ateriaa päivässä oli koto-

oloissa. Meillä oli kotona, kun se hetki kun väki lähti, mutta muistan aikoja kun oli se väki kotonakin, se oli oikein niinku juhlahetki. Oli paikat pöydässä ja meit oli kymmenkunta ihmistä siellä...(88-vuotias nainen, muistisairas)

## 5.6 Yhdessäolo ruuan äärellä

Valitsimme yhdeksi isoksi teemaksi ruokailuhetket, jossa on alateemoja monista erilaisista ruokailuun ja ruokailuhetkiin liittyvistä asioista. Muistoissa korostui ennen kaikkea arvostus ruokaa ja yhteisiä ruokailuhetkiä kohtaan. Pöytätapoja kunnioitettiin enemmän kuin tänä päivänä ja jouluna perheillä oli selviä perinteitä.

**Pöytätavat.** Ruokailuhetkiin liittyvissä muistoissa olennaista oli myös pöytätapojen merkitys ruokailussa. Pöytätapoja piti kunnioittaa ja jos ei toiminut niiden mukaisesti, niin sai varmasti kuulla asiasta. Pöydässä piti olla hiljaa. Tätä sääntöä pyrittiin tarkasti noudattamaan. Vasta kun ruoka oli syöty, sai puhua. Niin kuin eräässä haastattelussa tuli ilmi; se, joka metelöi pöydässä, saattoi saada jopa lusikasta. Usein samat pöytätavat siirtyivät omalle perheelle, mutta välttämättä lusikkaa ei käytetty enää kurinpitoon.

Samanmoisen asian hoirin kotona lasteni kans, jotta ensin syötiin hiljaa ja sitte vasta puhuttiin. (93-vuotias nainen)

No ei kyllä tuu mitään epämieluisaa.. No pöytätavat oli kyllä sellaiset, että mä olin esimerkiksi pienenä kova laulamaan. Mä saatoin kesken ruokailunkin laulaa niin, isä nuoli lusikkansa ja napautti ottaan. Ja kyllä se Arminkin kohdalle jostain syystä. (Nauraa) Eihän laulanu, mutta olisko.. (naurahtaa) Olisko sitten jotakin moittinu tai siirrelly jotakin lautasella. Kyllä hänkin sai joskus lusikasta. Mutta ei se ny niin epämieluisa. Nyt hän se naurattaa, mutta kyllä se sillä hetkellä nosti palan kurkkuun. Että kun oli seitsemän lasta, niin kyllä se isällä piti olla se auktoriteetti. (Asukkaan sisar, nimet muutettu)

**Juhlapyhät.** Varsinkin joulun vietto nousi vahvasti esille ja siihen liittyi paljon muistoja sekä lapsuudesta että ihan aikuisiältäkin. Perinteitä kysyttäessä monet haastattelijat olivat kyllä johdatelleet haastateltavia kertomaan joulusta. Ehkä joulu onkin meille suomalaisille se tärkein perheen yhteinen juhla ja jouluun liittyy vahvasti myös perinneruoat, joita syödään ainoastaan jouluna. Haastatteluissa muisteltiin paljon juhlapöydän antimia, kuten kinkkua ja laatikoita. Jouluksi pyrittiin laittamaan jotain parempaa ruokaa, vaikka muuten olisikin taloudellisesti ollut tiukkaa. Vaikka joulua on usein tapana viettää kotona, eräs haastateltavista muisteli ravintolassa vietettyä joulua. Jouluun liittyvät muistot olivat kaikki hyviä muistoja.

Aika yksinkertaista se ruoka tietysti oli, mutta kyllä joulut oli kivoja, kun teki kunnon jouluruokaa ja lapset söi hyvin. (90-vuotias nainen, muistisairas)

Mulle tuli aina koko sakki jouluauttuna. Se oli sellainen tapahtuma, jotta sitä ei voinu välttää. Meitä oli siinä sitte liki parikymmentä henkiä syömäs. (83-vuotias nainen)

Jouluna oltiin ravintolassa, hyvät ruuat ja kaljat. (83-vuotias mies)

Ruokaan. Ei oo mitään sen kumempia... Mitä nyt joulun aikaan koitettiin vähän jotta saatais jouluksi jotakin.. Siinä oli aina jotain sellasta... Hommattiin kaikellalaila sitä joulua.. En minä muista muuta ku yhen joululahjan, joka jäi mun mieleeni.. Minä sain sillon villatakin joululahjaks.. (93-vuotias nainen, muistisairas)

No riisi ehdottomasti ja läskynäsoppa. Juu riisipuuro ja läskynäsoppa ja sitte kinkku on aina. Ja sitte laatikot, perunalaatikot ja porkkanalaatikot ja semmoset... ...Juu-u, en mä nyt muuta muista, lahjoja ei paljo ollu, Ehkä yksi pieni vain, mutta ruoka oli tärkeetä. (90-vuotias nainen, muistisairas)

Eräässä haastattelussa nousi esille myös muita juhlapyhiä, joihin liittyy vahvasti omat perinneruokansa. Samaisessa haastattelussa mainitaan myös sukupolvien välinen jatkuvuus, jolla halutaan jatkaa lapsuuden perinteitä myös omille lapsille.

Kyllä joulun ja kaikkien näiden, pääsiäisen niin kyllä sieltä tulee nää määmmit ja kinkut ja laatikot ja sellaiset jotka kuuluu. Tietysti vapunkin ja kesän grillaamiset. Kyllä niissä on sellaiset, mitä ite on lapsena kokenut ja sitten niitä yrittää vähän niin kuin matkia. (60-vuotias nainen)

**Ruokalajeja.** Perheeseen liittyvissä muistoissa kerrottiin paljon myös erilaisista ruokalajeista. Haastateltavilla nousi mieleen muun muassa perinneruokia, lempiruokia lapsuudesta sekä ruokia, joita kotona syötiin lapsena. Ruokalajeista peruna nousi vahvasti esille, onhan peruna tänäkin päivänä yleistä perusruokaa, joka on myös edullista ja monet ovat myös itse viljelleet perunamaata.

Tavallista, perunaa. perunat ostettiin, kun ei meillä itellä ollut länttiäkään maassa. Että itte ostettiin kaikki perunat ja porkkanat ja kaikki. Mutta minä itte olen asunut sellasessa, missä oli kaikki itellä, noin niinku perunat ja porkkanat ja silleen... ..sota-aikana varsinkin mulla ei ollu mitään pulaa ruuasta, kun sai kaikki kotoo. Perunat ja porkkanat ja kaikki niinku maidot ja silleen. (90-vuotias nainen, muistisairas)

Olen perunaihminen, mutta kerran päivässä syön perunaa (89-vuotias nainen)

Itsellä tulee ruuasta vaan mieleen, kun lapsille teki ruokaa ja tuntu olevan sitä parempaa, mitä yksinkertaisempaa oli. Meleko usein perunoita syötiin ja välillä ruoka oli tiukassa, kun yksin yritti elättää lapsia. Aika yksinkertaista se ruoka tietysti oli... (90-vuotias nainen, muistisairas)

Klimppisoppa/-velli mainittiin myös useassa haastattelussa mieliruukiksi. Tänä päivänä klimppisoppaa ei juurikaan tarjoilla missään, mutta haastateltavien ikäpolvelle se tuntui olevan hyvinkin yleistä ruokaa.

Klimppisoppa. (65-vuotias mies, muistisairas)

No äirin tekemä klimppisoppa. Se oli hyvää. (84-vuotias nainen, muistisairas)

Mieluisa oli se klimppivelli, ku sitä sai. Se oli hyvää, ku se pantiin rusinoilla niihin klimppiin. Se oli sinänskäkin hyvää. Sen aina muistaa, ku äitelle aina sano: "paas sinne taas niitä rusinoita!" (70-vuotias mies, muistisairas)

Eräs haastateltavista kertoi, että marjat ja muut metsän antimet käytettiin hyödyksi ja niistä tehtiin ruokaa.

Kyllä se on tuo marjaruoka. Se on sitten maukkaampi puoli jotta kyllä siitä pidetään aina, kun mitä mettästä löytyy, nii se syödään ja on hyvä... ... Joo, siellä on niin monenmoista puolukkaa ja mustikkaa ja sieltä haetaan ne marjat. (96-vuotias nainen)

Alkoholi nousi todella harvoissa haastatteluissa esille, mutta useimmiten sitä juovat olivat miehiä tai naiset muistelivat isänsä tai miehensä juomista. Eräessä haastattelussa muistellaan joka lauantaista perinnettä.

No koskenkorvaa tuli aina vähän otettua. No se oli se lauantaan korvapullo aina saunan jälkeen. Kyllä mulla aina viinaa oli, ei siinä mitää, mutta se mulle piisas, se yks pullo. Mut sen mä aina otin tyhjäksi (70-vuotias mies, muistisairas)

## 5.7 Muistot osana iäkkään elämäntarinaa

Toisena tutkimuskysymyksenämme oli; millä tavoin ruokamuistot avaavat iäkkään elämäntarinaa. Haastatteluja tehdessä saimme nähdä osan iäkkään menneisyydestä. Muistot avasivat vanhuksen elämäntarinaa ja niitä asioita, jotka ovat vaikuttaneet iäkkään identiteetin rakentumiseen.

Muistojen avulla saimme kuvan, millaista perhe-elämä haastateltavilla on ollut. Perhettä on pidetty voimavarana, jonka tuella on selvitty vaikeistakin ajoista. Muistoista oli havaittavissa, että pienillä asioilla on ollut suuri merkitys. Esimerkiksi joululahjaksi saatu villapaita on säilynyt vuosikymmeniä mielessä. Sen saaminen on koskettanut kertojaa paljon. Muistoista näkyi vahvasti myös perheen roolijaot. Äidillä ja isällä oli nähtävillä selkeämmin omat tehtävänsä kuin tänä päivänä. Äidin tehtävänä oli huolehtia kodista ja lapsista, kun taas isän oli elätettävä perhe.

Muistojen avulla avautuivat myös iäkkäiden perinteet ja tavat elämänvarrelta, joita arvostettiin eri tavalla kuin tänä päivänä. Ruualla oli erityinen merkitys perinteissä. Tietyt ruuat liittyivät vahvasti juhlapyhiin. Tärkeää oli myös perinteiden, kuten ruokareseptien, jatkaminen nuoremmille sukupolville. Ruokailuhetkiä arvostettiin



enemmän, joka näkyi pöytätapojen kunnioittamisena. Ruokailuhetket olivat olennainen osa perhe-elämää, koska perhe kokoontui aina syömään yhdessä.

Ruokailumuistot tuovat iäkkäillä mieleen paljon muitakin muistoja. Ruoka ja ruokailu ovat niin keskeinen osa elämää, että niiden avulla tarkastellaan herkästi myös muita elämän osa-alueita. On tärkeää antaa iäkkäälle mahdollisuus muistella, koska se on osa vanhenemisprosessia. Kuuntelemalla iäkästä, annamme hänelle mahdollisuuden jakaa elämäntarinaansa.

## 6 YHTEENVETO

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tarkastella, millaisia muistoja nousee esille Nauru-hankkeen taustaselvityksen haastatteluissa. Haastatteluaineistoa kerättiin seitsemästä hoivayksiköstä sekä viidestätoista omaishoitoperheestä. Haastatelimme itse yhtätoista ikäihmistä, jonka jälkeen litteroimme haastattelut. Toiset opiskelijat tekivät loput haastattelut, joista saimme muistot valmiiksi poimittuna.

Käsitys muistelusta on muuttunut vuosikymmenien aikana. Aikoinaan ajateltiin, että muistelu on vain vanhusten hölmöjä tarinoita, joissa ei ole perää. (Butler 1974, 529-535.) Nykyään muistelu nähdään merkittävänä osana ikääntyneen elämää ja sitä on opittu hyödyntämään vanhustyössä. Muistelulla on paljon myönteisiä vaikutuksia. Sen avulla voidaan vahvistaa vanhuksen itsetuntoa ja lisätä hänen omia voimavarojaan. (Hohenthal-Antin 2009, 23.)

Monenlaiset asiat voivat herättää muistoja. Muistoja voi nousta esille aistielämyksistä. Erityisesti hajut ja maut voivat tuoda muistoja lapsuuden ajoilta. (Makkonen 2004, 23-27.) Myös hoitotilanteissa muistot voivat palautua mieleen. Hoitohenkilökunnan olisi hyvä tarttua näihin tilaisuuksiin ja kuunnella vanhusta. Tällaisen spontaanin muistelun avulla he voivat oppia vanhuksen menneisyydestä asioita, jotka voivat vaikuttaa vielä tänäkin päivänä. (Vallejo-Medina ym. 2006, 85.)

Haastatteluihin osallistui paljon muistisairaita, mutta emme kokeneet sitä ongelmanna. Muistisairailta juuri kaukaisimmat muistot säilyvät useimmiten pisimpään mielessä. Erityisesti tunnesidonnaiset elämäntapahtumat palautuvat usein mieleen samankaltaisissa tunnetiloissa. (Heikkinen 2002, 221-222.) Muistisairaille muistelulla onkin erityisen tärkeä merkitys, koska muistot pitävät vanhuksen identiteettiä kasassa (Korkiakangas 2002, 173).

Oletuksenamme oli, että ruoka herättää iäkkäillä äitiin liittyviä muistoja. Omien haastatteluidemme jälkeen totesimme, että äiti oli olennainen osa muistoja, mutta myös muut perheenjäsenet esiintyivät muistoissa. Myöhemmin aineistoa lukiessamme päätimme keskittyä tiettyihin teemoihin, jotka koimme merkityksellisiksi. Teemoiksi

valitsimme äiti, isä, sisarukset, puoliso, perhe ja ruokailu. Asetimme tutkimuskysymyksiksi: Millaisia perheeseen ja ruokailuhetkiin liittyviä muistoja nousi esille Nautinnollista ruokailua – hankkeen haastattelumateriaalista? Millä tavalla ruokamuistot avaavat vanhuksen elämäntarinaa?

Muistojen teemoista selkeimmin nousi esille äiti, joka näkyi myös monissa muissa teemoissa. Äiti ja isoäiti kokosivat perheen yhteen ruokapöydän ääreen. Paljon muistoja nousi myös perheestä ja ruokailuhetkistä. Näistä muistoista korostui perheen merkitys ja arvostus ruokaa kohtaan. Muita muistoissa esiintyviä teemoja perheeseen liittyen olivat isä, sisarukset sekä puoliso. Äidin vaikutus näkyi myös puoliso- ja sisarusmuistoissa. Isä puolestaan nähtiin muistoissa lähinnä miehen tehtävissä.

Muistot	Keskeiset näkökulmat	Alateemat	Yläteemat	Kokoava ajatus
<p>”Kaikki ruoka on ollut hyvää. Ja äiti oli niin kuin hyvä ruuanlaittaja...”</p> <p>”Mun on pitäny kaiken tehdä siellä kotona, ei äiti oo jaksanu kaikkia tehdä..”</p> <p>”...Ja niin äiti vietiin sairaalaan, mutta kyllä se siel yhdessä vaiheessa vähän tajuihin tuli mutta ei jatkunu.. Se oli mun elämäs kaiken perusta.”</p> <p>”Kyyyllä se on tärkeää, meill on äiti aina vaatinut että aina tullaan silloin kun se on.”</p> <p>”Sitte isä aina pyyti laulama- han yhtä laulua ja nyt mä oon sen todennu, et se on se, onko se runebergin laulu se...”</p> <p>”...Kun isä oli niin ankara, että syötävä oli, vaikka ei olis halunnut...”</p> <p>”Meillä oli hyvin asiat, vaikka meillä ei ollu rikkauksia, mutta isä oli kova työmies ja meillä ei koskaa ollu oikeen puutetta siitä ruuasta.”</p> <p>”...Meidän isä on va- paus...sodas ollu ja sitte se sanoo, jotta kyllä pitää syödä sitä mitä saa, ku hän on nälkääki nähny...”</p>	<p><b>Äidin vaikutus elämään</b></p> <p><b>Arvostus</b></p>	<p>Äiti ruuanlaitta- jana</p> <p>Äiti keittiön ul- kopuolella</p> <p>Äidin jättämä aukko</p> <p>Auktoriteettina</p> <p>Hauskuuttaja isä</p> <p>Kurinpitäjä isä</p> <p>Isän arvostus</p> <p>Sodassa käy- nyt isä</p>	<p><b>Äiti elämän opastajana</b></p> <p><b>Isä perheen päänä</b></p>	<p><b>Ruuan herättämä arvostus perhettä ja jokapäi- väistä elämää kohtaan</b></p>



<p>”No se, että sain neljä tervettä lasta ja pystyin olemaan kotiäitinä.. Hoitamaan omat lapset ettei tarvinnu viiä hoitoon...”</p> <p>”...mutta muistan aikoja kun oli se väki kotonakin, se oli oikein niinku juhlahetki.”</p> <p>”Samanmoisen asian hoirin kotona lasteni kans, jotta ensin syötiin hiljaa ja sitte vasta puhuttihin”</p> <p>”Aika yksinkertaista se ruoka tietysti oli, mutta kyllä joulut oli kivoja, kun teki kunnon jouluruokaa ja lapset söi hyvin.”</p> <p>”No äirin tekemä klimppisoppa. Se oli hyvää.”</p>	<p><b>Ruuan arvostus</b></p>	<p>Perheen merkitys</p> <p>Perheen yhteiset hetket</p> <p>Pöytätavat</p> <p>Juhlapyhät</p> <p>Ruokalajit</p>	<p><b>Yhdessäolo ruuan äärellä</b></p>	<p><b>Ruuan herättämä arvostus perhettä ja jokapäiväistä elämää kohtaan</b></p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

## Kuvio 2. Ruuan herättämä arvostus perhettä ja jokapäiväistä elämää kohtaan

Kuviossa 2. olemme havainnollistaneet, miten olemme muodostaneet muistoista erilaisia alateemoja, teemoja ja merkityksiä. Värit laitoimme selkeyttääksemme, mikä on mikäkin teema. Muistot –kohtaan olemme valinneet jokaisesta alateemasta yhden muiston esimerkiksi. Keskeiset näkökulmat –kohdassa olemme pohtineet, mikä olisi jokaista yksittäistä teemaa kokoava merkitys, joka korostuu muistoissa. Kaikkia muistoja kokoava ajatus on viimeisessä kohdassa. Mielestämme muistoista nousi ruuan herättämä arvostus perhettä ja jokapäiväistä elämää kohtaan.

Ennako-odotuksenamme oli, että äiti nousisi vahvasti ruokailuun liittyvistä muistoista, mikä pitikin paikkaansa, sillä äiti yhdistettiin usein ruokailuun, silti äiti ei ollutkaan aina muistoissa hellan ääressä. Joissain tapauksissa äiti ei osallistunut ruuanlaittoon, vaan siirsi tehtävän jollekin toiselle. Äidin merkitys muistoissa korostui myös

tilanteissa, jolloin äitiä ei ollut. Tällöin äidin puuttuminen vaikutti vahvasti tuleviin elämänvaiheisiin, esimerkiksi ruuanlaiton, jonka haastateltava joutui opettelemaan itse ilman äidin neuvoja. Pääasiassa äitiä keuhuttiin hyvänä ruuanlaittajana sekä vahvana auktoriteettina keittiössä ja ruokapöydän ääressä. Kaiken kaikkiaan muistoista ilmeni, että äidillä oli merkittävä vaikutus kaikissa elämänvaiheissa.

Äitien hoivatehtävät välittyivät selvästi ruokamuistoista. Aikaisemmin oli tavanomaista se, että äidit hoitivat kotia ja lapsia, kun taas isät kävivät töissä tai joutuivat osallistumaan sotaan. Äidistä ja isästä nousi esiin hyvin erilaisia teemoja. Isää ei nähty äidin lailla ruuanlaittajana, vaan isä oli tärkeä auktoriteetti ruokapöydässä. Isä muistettiin kuitenkin myös perheen hauskuuttajana. Muistoja tarkastellessa niistä välittyi arvostus isää kohtaan.

Pelkästään sisaruksiin liittyviä muistoja tutkimuksessa ei noussut kovin runsaasti. Sisaruksista kerrottiin useimmiten osana perhemuistoja. Muistoista kuitenkin huomasin, että sisarukset ovat olleet tärkeitä. Olennaisena näkökulmana sisaruksista kertovissa muistoissa nousi esille sisaren asettuminen äidin rooliin, joka oli vastuullinen ja kunniallinen tehtävä. Vahvimpana näkökulmana muistoista huomasin, että sisaruksia pidettiin usein esikuvana ja suunnan näyttäjänä.

Äidin merkitys korostui myös puolisuistoissa, sillä puolison ruuanlaittotaitoja saatettiin verrata oman äidin taitoihin. Muistoissa palattiin yhteisiin hetkiin, mutta huonojakin asioita puolisoista nousi mieleen. Muistoissa välittyi kuitenkin myös vahvasti välittäminen ja rakkaus toista kohtaan.

Perhemuistoissa ruoka koettiin perhettä yhdistävänä tekijänä ja yhteisistä ruokailuhetkistä nautittiin. Oli huomattavaa, että perheillä oli tapana kokoontua saman pöydän ääreen ja ruokailla yhdessä. Perhemuistoissa haastateltavat muistelivat myös omaa äitiyttään tai isoäitiyttään. Isoäidin rakkaus näkyi, kun hän sai laittaa ruokaa perheelleen ja varsinkin lapsenlapsilleen. Punaisena lankana muistoissa oli se, että perhe nähtiin elämässä voimavarana.

Aineistosta löytyi monia erilaisia näkökulmia liittyen ruokailuhetkiin. Ruokailuhetkissä tuli kunnioittaa pöytätapoja ja niitä pidettiin selkeästi suuremmissa arvossa

kuin tänä päivänä. Joulukuukausi oli selvästi juhlapyhästä mieleenpainuvampi ja siitä nousi paljon muistoja. Joulukuukausi muistettiin perhejuhlanä, jolloin syötiin perinteisiä jouluruokia. Lahjat eivät olleet kummoisia, mutta eniten arvostettiin perheen kokoontumista ja yhdessäoloa. Haastatteluista nousi paljon myös ruokalajeja lapsuuden ajoilta, esimerkiksi klimppisoppa ja perunaruuat. Perinteiset ruuat ja pöytätavat osoittivat, että ruokaa arvostettiin, varsinkin aikojen ollessa niukkoja.

Näiden ruokailuun liittyvien muistojen välityksellä saimme kuulla iäkkäiltä entisajan perhe-elämästä. Muistelun avulla ikääntyneet voivatkin tutustuttaa nuorempia sukupolvia menneen elämäntavan piirteisiin (Korkiakangas 2002, 173-176). Muistojen avulla iäkkäät kertoivat mieleenpainuvimmista hetkistä elämässään. Muistot osoittivat, että perheissä oli selkeät roolijaot. Äitiä pidettiin isää läheisempänä, koska hän oli hoitamassa kotia, kun taas isä kävi töissä. Perheellä on ollut erityinen merkitys, sitä on pidetty voimavarana. Elämäntarina avautui ruokailun osalta myös tapojen ja perinteiden kautta. Niitä kunnioitettiin ja arvostettiin perheiden arjessa.



## 7 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkäaikainen prosessi. Haastattelujen tekoon osallistuimme syksyllä 2013, jonka jälkeen saimme yhteistyötaholta mahdollisuuden tehdä opinnäytetyön tästä aiheesta. Hyvin pian litterointien jälkeen saimme yhteistyötaholta aineiston, jotta pääsimme aloittamaan opinnäytetyön teon. Olemme tehneet opinnäytetyötämme pikkuhiljaa, huomioiden elämäntilanteemme. Päädyimme tekemään opinnäytetyön yhdessä, koska meitä kiinnosti sama aihe. Parina työskentelyssä on ollut hyötynä se, että työmäärän on pystynyt jakamaan ja olemme saaneet jaettua ajatuksia. Olemme voineet myös kannustaa toisiamme vaikeampina hetkinä. Opinnäytetyötä tehdessä olemme oppineet tutkimuksen prosessin ja analysoimaan tutkimusaineistoa. Olemme myös kehittyneet parityöskentelyssä opinnäytetyötä tehdessä.

Haastatteluita tehdessä huomasimme, kuinka paljon osalle iäkkäistä jo pelkästään haastattelutilanne merkitsi. Se että sai niin sanotusti ”ylimääräistä aikaa” ja se, että joku kuunteli ja oli oikeasti kiinnostunut. Niiden muutaman päivän aikana, mitä haastatteluja teimme, tuntui, että iäkkäät tulivat todella nopeasti tutuiksi, kun tiesi heidän elämästään enemmän haastattelujen kautta. Joskus uuteen hoivakotiin mentäessä saattaa mennä useampikin viikko ennen kuin voi sanoa tuntevansa asukkaat, koska työelämässä on valitettavan vähän aikaa varattuna seurustelulle iäkkäiden kanssa.

Mielestämme haastattelu oli toimiva tutkimusmenetelmä opinnäytetyötämme ajatellen. Vaikka haastattelurungossa olikin vain yksi osio, joka käsitteli muistoja, niitä nousi paljon myös muissa kohdissa. Iäkkäiden toimintakyvyn huomioon ottaen haastattelu oli myös toimiva, koska osa ei välttämättä olisi jaksanut täytellä lomakemuotoista kyselyä.

Mielestämme niiden haastatteluiden analysointi oli helpompaa, joita itse teimme, koska pystyimme tarkastelemaan niitä kokonaisuuksina, eikä vain irrallisina osina haastatteluista. Nämä haastattelut eivät auenneet meille yhtä helposti, emmekä tiedä, onko joitakin yksityiskohtia voinut jäädä sen takia huomaamatta. Myös haastattelutilanteissa haastateltavien havainnointi teki analysoinnista helpompaa, kun pääsimme näkemään ilmeitä ja eleitä, joita muistelun yhteydessä ilmeni. Tällöin myös haastateltavien tunteet välittyivät meille selkeämmin ja heistä näki selvästi,

miten he nauttivat saadessaan kertoa muistoistaan jollekin. Kuitenkin saadesamme koko aineiston käyttöömmme, saimme varmasti enemmän näkökulmia ja teemoja tutkimukseemme.

Spontaania muistelua on kuitenkin mahdollista harjoittaa hoitotoimenpiteiden lomassa ja sillä voi olla yhtä suuri merkitys iäkkäälle kuin järjestetyllä muistelutuokiolla. Esimerkiksi esillä olevista valokuvista kyselemällä, voidaan kuulla mahtavia tarinoita menneisyydestä ja vanhus kokee itsensä samalla mielenkiintoiseksi ja arvostetuksi. Vaikka muisteluhetki ei kestäisi kauaa, se voi antaa yllättävän paljon kummallekin osapuolelle.

Vanhustyötä tekevien olisi tärkeää ymmärtää muistelun merkitys, mitä se merkitsee iäkkäille ja miten paljon siitä olisi hyötyä yksilöllisen ja voimavaralähtöisen vanhustyön tekemisessä. Jos vanhustyössä ymmärrettäisiin muistelun hyödyt, voitaisiin parantaa monien iäkkäiden henkistä terveyttä ja heidän viihtyvyyttään uudessa asuinympäristössä. Nykyään ainakin dementiayksiköissä jo jonkin verran avataan asukkaiden elämänkaarta, jotta ymmärrettäisiin paremmin ihmistä ja hänen tarpeitaan, mutta kaikkia osapuolia helpottaisi, jos vanhuksen muistot ja elämänkaari olisivat hoitohenkilökunnalla tiedossa. Tällöin voitaisiin paremmin tarjota yksilöllistä ja arvostavaa hoivaa ja huolenpitoa.

Meillä geronomeilla on hyvät valmiudet muistelun ohjaamiseen. Osaamme huomioida iäkkäät kokonaisuuksina ja yksilönä. Opintojemme aikana olemme saaneet hyvän teoriapohjan muistelusta ja olemme hyödyntäneet sitä myös käytännössä. Geronomeina meillä on velvollisuus jakaa tietoa muistelusta myös muiden vanhustyöntekijöiden kanssa.

Meidän opinnäytetyön avulla voi huomata, miten arkiset asiat voivat tuoda muistoja mieleen ja miten iäkkään elämäntarina avautuu niiden avulla. Tutkimustuloksista voi huomata, miten tärkeä perhe on kaikissa elämän vaiheissa. Saimme myös laajemman näkemyksen millaista perhe-elämä on ollut isovanhempiemme lapsuuden aikoina. Huomasimme pohtiessamme tutkimustuloksia, että jotkut nykypäivän itseltään selvät asiat ovat olleet ennen merkityksellisempiä. Nykypäivänä joulun on hyvin materialistinen, koska tärkeänä pidetään lahjojen määrää, eikä joulupöydästä nousta nälkäisenä, unohtaen usein sen oikean merkityksen. Muistoista välittynyt

joulu taas oli perheen yhteinen juhla, jonka eteen tehtiin paljon töitä. Jouluruuasta ja mahdollisista lahjoista nautittiin toisella tavalla, koska ne eivät olleet itsestään selviä.

Mielestämme kiinnostava jatkotutkimusaihe työhömmme liittyen olisi tutkia miten paljon muistelua oikeasti hyödynnetään vanhustyössä. Tutkimuksella voisi selvittää myös millaisilla keinoilla muistelua ilmenee; onko se spontaania vai järjestetäänkö esimerkiksi muisteluryhmiä. Mielenkiintoista olisi verrata iäkkäiden ja hoitohenkilökunnan näkökulmia aiheesta keskenään.

## LÄHTEET

- Aejmelaeus, R., Kan, S., Katajisto, K-L. & Pohjola, L. 2008. Erikoistu vanhustyöhön: osaamista hyvään arkeen. Helsinki: WSOY.
- Andersson, S. 2007. Kahdestaan kotona: Tutkimus vanhoista pariskunnista. Stakes.
- Butler, R. 1974. Successful Aging and the Role of the Life Review. *American geriatrics society* 12, 529-535.
- Butler, R. 1963. The Life Review: An Interpretation of Reminiscence in the Aged. *Psychiatry*, 66-76.
- Erkinjuntti, T., Alhainen, K., Rinne, J. & Huovinen, M. 2009. Muistatko?: Muisti ja sen sairaudet. Porvoo: Duodecim.
- Erkinjuntti, T., Rinne, J. & Soininen, H. 2010. Muistisairaudet: käsitteitä ja termejä. Teoksessa: T. Erkinjuntti, J. Rinne & H. Soininen(toim.) Muistisairaudet. Helsinki: Duodecim. 16-19.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Gibson, F. 2006. Reminiscence and recall: A practical guide to reminiscence work. London: Age concern England.
- Hakonen, S. 2003. Muistelutyö. Teoksessa: M. Marin & S. Hakonen(toim.) Seniori- ja vanhustyö: arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 130-137.
- Hallikainen, M. & Mönkäre, R. 2014 Muisti, muistaminen ja muistot. Teoksessa: M. Hallikainen, R. Mönkäre, T. Nukari & M. Forder(toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim, 15-18.
- Heikkinen, R-L. 2003. Mielen voimavarat vanhetessa. Teoksessa: E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Vammala: Tammi, 207-231.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S. Remes, P & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta: Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä. Juva: PS-kustannus.

- Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan: Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus
- Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi: Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Juva: PS-Kustannus.
- Ijäs, K. 2006. Ikääntyvän ihmissuhteet. Helsinki: Kirjapaja.
- Katvala, S. 2001. Missä äiti on?: Äitejä ja äitiyden uskomuksia sukupolvien saattossa. Jyväskylä: Jyväskylä University.
- Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2:näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: PS-kustannus, 70-85.
- Korkiakangas, P. 2003. Muistelusta voimavaroja vanhuuteen. Teoksessa: E. Heikkinen & M. Marin (toim.) Vanhuuden voimavarat. Vammala: Tammi, 173-205.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Makkonen, E. 2004. Ruisleipää ja riisivelliä: Lapsuuden ruokamuistoja ja keittämistarinoita. Teoksessa: M. Knuuttila, J. Pöysä & T. Saarinen (toim.) Suulla ja kielellä: Tulkintoja ruuasta. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 23-39.
- Nukari, T. 2014. Muistisairaana sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja tukeminen. Teoksessa: M. Hallikainen, R. Mönkäre, T. Nukari & M. Forder (toim.) Muistisairaana kuntouttava hoito. Helsinki: Duodecim, 104-106.
- Pohjanvirta, H. (toim.) 2012. Onko tänään eilen: TunteVa-opas muistisairaita hoitaville. Tampere: Tampereen kaupunkilähetys RY.
- Tornstam, L. 1994. Gerotranssendenssi - Teoreettinen tarkastelu. Gerontologia 8. (2), 75-81.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.
- Turtiainen, S. 2009. Elämän eväät: Millaisia voimavaroja ikääntyneet kertovat saaneensa lapsuudestaan ja lapsuudenperheiltään. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu.
- Vallejo-Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U-M., Pyykkö, V. & Kivelä, S-L. 2006. Vanhustenhoito. Helsinki: WSOY.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Tammi.

## **LIITTEET**

LIITE 1. Saatekirje NauRu hoivakodin asukkaiden haastatteluun.

LIITE 2. NauRu-hoivakodin asukkaiden haastattelurunko.

LIITE 3. Saatekirje omaishoitajien haastatteluun.

LIITE 4. Omaishoitajien haastattelurunko.

LIITE 5. Omaisen suostumuslomake asukashaastatteluun.

LIITE 6. Asukkaan suostumuslomake haastatteluun.

# LIITE 1. Saatekirje NauRu hoivakodin asukkaiden haastatteluun.



## Nautinnollista ruokailua (Nauru) -hanke: Hyvinvointia ja terveyttä ruuasta ja ruokakulttuurista - hankkeen taustaselvitys

### Hyvä hoivakodin asukas tai omainen,

Ruoka ja ruokailutilanteet ovat meille jokaiselle tärkeitä. Ruokailu kytkeytyy niin arkeen kuin juhlaan. Sillä osoitamme toisillemme huolenpitoa ja välittämistä. Maittava ruoka ja miellyttävät ruokailutilanteet edistävät monia tärkeitä asioita elämässämme – toimintakykyä ja elämänlaatua, elämisen kodikkuutta ja nautinnollisuutta. Iäkkäiden ruokailuun kytkeytyy silti myös erilaisia ongelmia. Millaisia kokemuksia, ajatuksia tai toiveita Sinulla on ruokailusta? Nautinnollista ruokailua - hankkeessa haluamme kuulla Sinun kokemuksiasi näistä asioista.

Nautinnollista ruokailua (NauRu) -hanke on Seinäjoen ammattikorkeakoulun toteuttama tutkimushanke. Siinä tutkitaan iäkkäiden ja eri työntekijäryhmien käsityksiä ikäihmisten hyvästä ruokailusta laitoksissa ja kotona. Hankkeessa on mukana useita hoivayksiköitä ja ruoka-alan toimijoita Etelä-Pohjanmaalta. Tulosten perusteella tutkimme ja pohdimme yhteistyössä eri alojen asiantuntijoiden kanssa, miten iäkkäiden ruokailuun liittyvää hoivan laatua voidaan parantaa.

Toivommekin, että voimme haastatella myös Sinua ja kuulla Sinun kokemuksesi aiheesta. Kaikki haastattelut ovat luottamuksellisia. Haastateltavien henkilöllisyys ei tule ilmi missään vaiheessa tutkimusta. Haastattelijoina toimivat Seinäjoen ammattikorkeakoulun haastattelemaan koulutetut sosiaali- ja terveysalan opiskelijat. Osallistuessasi pääset vaikuttamaan ja tuomaan esiin omia näkemyksiäsi ikäihmisen hyvästä ruokailusta. Samalla pääset kehittämään myös oman tai omaisesi hoivakodin arkea. Jos Sinulla on kysymyksiä tutkimuksesta, lisätietoja tietoja voit saada hankkeen projektipäälliköltä Katariina Perttulta (puhelin 040- 830 2153). Vastaamme mielellämme kysymyksiisi.

### Yhteistyöterveisin

Katariina Perttula  
Projektipäällikkö  
katariina.perttula@seamk.fi  
040 -329 2570



**Liite 2. NauRu-hoivakodin asukkaiden haastattelurunko.**



**Nautinnollista ruokailua (NauRu)- hanke Haastattelurunko- Hoivakodin asukas**

**Taustatiedot.**

Ikä, sukupuoli, elämänhistoriallista taustaa, asumisaika hoivakodissa, toimintakyky, aiemmat asumispuitteet kotona asuessa.

Kysytään työntekijältä seuraavat taustatiedot haastateltavasta: toimintakyky , apuvälineet ruokailussa, ravitsemushoitoa vaativat sairaudet ja mahdollinen erityisruokavalio, ravitsemustila, jos on määritetty, lääkkeet (joilla tavalla tai toisella vaikutusta ravitsemukseen ja toisinpäin; esim. levodopa, nesteenpoistolääkkeet, metformiini, kortisoni ym.)

**Ruokailutavat ja -rytmi**

- Kerro, miten ruokailet tavallisesti päivittäin
- Aamupala
- Lounas/päiväruoka
- Päiväkahvi
- Päivällinen/iltapäivä
- Iltapala
- Muu napostelu/ruokailu/juominen (myös mm. karkit, iltanapsut jne)

Miten asumispalvelun ruokailurytmi sopii sinulle?

Miten tärkeää ruokailu on sinulle?

Mikä ruokailussa on sinulle kaikkein tärkeintä (nälkä, maku, seura, jonkin muu)?

Mikä eri ruokailutilanteissa on hyvää ja toimivaa?

Mitä asioita muuttaisit?

**Ruokailuun liittyvien asioiden sujuminen hoivakodissa**

Millaisia toiveita/ näkemyksiä sinulla on seuraavista asioista:

- Tarjottavasta ruoasta (maku, ulkonäkö, monipuolisuus, terveellisyys, riittävyys, ruoan tarjoaminen ja kattaminen)
- Henkilökunnan avusta ja osallistumisesta ruokailutilanteisiin
- Yhdessä olosta ruokailutilanteissa/yksin syömisen mahdollisuus
- Muista asukkaista tai ruokailijoista (esim. keskustelu, rauhallisuus jne.)
- Mahdollisuuksista saada omia mieliruokia eri aterioilla/ toteuttaa ruokiin liittyviä mielitekoja
- Tilanteeseen/ympäristöön liittyvinä asioina esim. taustamusiikki ruokaillessa
- Järjestetyt juhlat/ juhlahetket



Minkä kouluarvoarvosanan antaisit arkiruokailulle siitä näkökulmasta, miten tyytyväinen siihen olet?

Mitä pitäisi muuttaa että antaisit arvosanaksi 10?

#### **Ruokailutilanteet ennen muuttoa**

Aiemmat tapasi ruokailla ennen hoivakotiin muuttoa?

- Aamupala
- Lounas/päiväruoka
- Päiväkahvi
- Päivällinen/iltapäivä
- Iltapala
- Muu napostelu/juominen
- Itselle tärkeät ruokailuun tai juomiin liittyvät perinteet (esim. saunaolut)

Mikä näissä ruokailutilanteissa oli hyvää ja toimivaa?

Mikä ei toiminut aikaisemmin?

Miten aiemmin osallistuit ruuan tekemiseen, mitä asioita pidit tärkeänä?

Entä ruokaseura, söitkö tavallisesti yksin vai muiden seurassa? Miksi?

#### **Ruokaan liittyvät muistot**

Millaisia ruokaan, ruokailuun tai ruokalajeihin muistoja tai tarinoita sinulla on elämänvarrelta? Kerro niistä.

- Lapsuus, nuoruus, aikuisikä, vanhuus
- Mieluisat muistot
- Epämieluisat muistot

#### **Makumieltymykset**

Millaisesta ruoasta pidät/mikä ruoka on hyvää

- Mieliruokasi,
- Ruokiin liittyvät makumieltymykset ja mieliteot,

Miten aiemmat ruokailuun liittyvät tavat tai mieliteot ovat muuttuneet hoivakotiin muuton myötä?



### **Osallistuminen**

Miten voit osallistua erilaisiin ruokailemiseen liittyviin tehtäviin

- suunnitteluun, mitä hoivakodissa tarjotaan/
- toiveiden esittämiseen tarjottavista ruuista tai aamu- ja iltapaloista
- ruoan valmistamiseen,
- kattamiseen,
- ruokien annostelemiseen itselle tai toisille asukkaille
- ruokailun jälkitöihin kuten pöytien siivoamiseen.
- Saatko apua ruokailussa, omat apuvälineet (erityislusikat, -haarukat, -veitset, -lautaset jne),

### **Kodikas ruokailu**

Millainen ruokailu on mielestäsi kodikasta?

Millaisia mahdollisuuksia sinulla

- ruokailla tai kahvitella omaisten tai ystävien kanssa hoivakodissa?
- ruokailla tai kahvitella hoivakodin ulkopuolella? (mm. perheen luona, ystävien kanssa, retket yms.)
- Olisiko sinulla toiveita näihin liittyen? Millaisia?

Muistatko joitakin itselle ruokailuun liittyviä hetkiä hoivakodissa, jotka ovat jääneet mieleen koit mieluisina? Kerro niistä.

Muistatko joitakin ruokailutilanteita tai hetkiä, joka olet kokenut epämieluksina. Kerro niistä.

### **Toiveiden mukainen ruokailu**

Millaista olisi täysin toiveidesi mukainen ruokailu?

- Tila
- Aika
- Muut ihmiset
- Osallistuminen
- Apu
- Itsemääräämisoikeus

### LIITE 3. Saatekirje omaishoitajien haastatteluun.




SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOEN YLIOPISTO YKSITYISYHTIÖT



European union  
Euroopan aluekehitysrahasto

#### Nautinnollista ruokailua (Nauru) -hanke: Hyvinvointia ja terveyttä ruuasta ja ruokakulttuurista - hankkeen taustaselvitys

Hyvä ikäihmisen omainen,

Ruoka ja ruokailutilanteet ovat meille jokaiselle tärkeitä. Ruokailu kytkeytyy niin arkeen kuin juhlaan. Sillä osoitamme toisillemme huolenpitoa ja välittämistä. Maittava ruoka ja miellyttävät ruokailutilanteet edistävät monia tärkeitä asioita elämässämme – toimintakykyä ja elämänlaatua, elämisen kodikkuutta ja nautinnollisuutta. Joskus iäkkäiden ruokailuun kytkeytyy erilaisia ongelmia. Millaisia kokemuksia, ajatuksia tai toiveita Sinulla on omaishoitajana ruokailusta ja ruokailutilanteista omaishoitoperheessä? Nautinnollista ruokailua -hankkeessa haluamme kuulla Sinun näkökulmiasi näistä asioista.

Nautinnollista ruokailua (NauRu) -hanke on Seinäjoen ammattikorkeakoulun hallinnoima tutkimushanke. Hanke toteutetaan yhteistyössä Seinäjoen yliopistokeskuksen kanssa. Tutkimme iäkkäiden ja eri työntekijäryhmien käsityksiä ikäihmisten hyvästä ruokailusta laitoksissa ja kotona. Hankkeessa on mukana useita hoivakoteja, ruoka-alan toimijoita ja omaisten hoitamia kotona asuvia iäkkäitä Etelä-Pohjanmaalta. Tulosten perusteella tutkimme ja pohdimme yhteistyössä eri alojen asiantuntijoiden kanssa, miten kotona tai laitoksissa asuvien iäkkäiden ruokailua ja ruokapalveluiden toteuttamista voidaan parantaa.

Toivommekin, että saamme haastatella Sinua ja kuulemme Sinun mielipiteesi aiheesta. Kaikki haastattelut ovat luottamuksellisia. Haastateltavien henkilöllisyys ei tule iimi missään vaiheessa tutkimusta. Haastatteljoina toimivat Seinäjoen ammattikorkeakoulun haastattelemaan koulutetut sosiaali- ja terveysalan opiskelijat. Osallistuessasi pääset vaikuttamaan ja tuomaan esiin omia näkemyksiäsi hyvästä ruokailusta ikäihmisten ja erityisesti omaishoitajien näkökulmasta. Samalla pääset kehittämään omaishoitoa ja siihen suunnattuja palveluita. Jos Sinulla on kysymyksiä tutkimuksesta, voit ottaa yhteyttä hankkeen projektipäällikköön Katarilina Perttulaan (puh. 040-830 2153 ) tai omaishoidon palveluohjaajaan Päivi Mäki-Valkamaan (puh. 06- 416 6616). Vastaaamme mielellämme kysymyksiisi.

Yhteistyöterveisin



Katarilina Perttula  
Projektipäällikkö  
[katarilina.perttula@seamk.fi](mailto:katarilina.perttula@seamk.fi)  
Puhelin 040 -830 2153

Vipuvoimaa  
EU:lta

## LIITE 4. Omaishoitajien haastattelurunko.



### NauRu Haastattelurunko - Omaishoitajat

#### Taustatiedot.

Ikä, sukupuoli, aika omaishoitajana, hoidettavan/ läheisen toimintakyky, omaishoitajan oma toimintakyky, asumispuitteet kotona, arjen tukena oleva läheisverkosto, lomitusjärjestelyt ja niiden toimivuus. Ruokavaliohoitoa vaativat sairaudet, erityisruokavaliot. Lääkitys, jolla vaikutusta ravitsemukseen.

#### Ruokailutavat ja -rytmi

Kerro, miten ruokalette tavallisesti päivittäin:

- Aamupala
- Lounas/päiväruoka
- Päiväkahvi
- Päivällinen/iltapäiväruoka
- Iltapala
- Muu napostelu/ruokailu/ juominen, makeiset yms.
- Muut itselle/läheiselle tärkeät ruokailuun tai juomiin liittyvät perinteet (esim. saunaolut)

Syötkö tavallisesti samaa vai eri ruokaa kuin hoidettava? Miksi?

Miten ruokailurytmi sopii sinulle ja hoidettavallesi?

Millaisissa asioissa läheisesi tarvitsee apua ruokaillessa? (myös esim. apuvälineiden käyttö)

Mikä eri ruokailutilanteissa on hyvää ja toimivaa?

Mihin asioihin toivoisit muutosta?

Mikä on mielestäsi kaikkein tärkeintä ruokailussa (nälkä, maku, seura, joku muu)? Miksi?

Kuvaa tyypillinen ruokailutilanne.



### **Ruokailutilanteet ennen sairastumista**

Aiemmat tapamme ruokailla ennen läheisesi sairastumista

- Aamupala
- Lounas/päiväruoka
- Päiväkahvi
- Päivällinen/iltapäiväruoka
- Iltapala
- Muu napostelu/ruokailu

Mikä näissä ruokailutilanteissa oli hyvää ja toimivaa

- Miten aiemmat ruokailuun liittyvät tavat ovat muuttuneet omaishoitajuuden/ sairauden myötä,

### **Ruokaan liittyvät muistot**

Millaisia ruokaan tai ruuanlaittoon liittyviä tarinoita sinulla on elämänvarrelta?

- Lapsuus, nuoruus, aikuisikä, vanhuus
- Mieluisat muistot
- Epämiehuusat muistot

### **Makumieltymykset**

Millaisesta ruoasta pidät/mikä ruoka on hyvää

- Mieliruokasi,
- Ruokiin liittyvät makumieltymykset ja mieliteot,
- Läheisesi mieliruuat
- Läheisesi makumieltymykset ja mieliteot





### **Ruuanvalmistaminen**

Miten hoidat ruuan laittamisen? Mitä asioita pidät siinä tärkeänä ?

Miten perheessänne järjestetään muut ruokailun ja ruokailemiseen liittyvät tehtävät

- ruokakaupassa käyminen
- suunnittelu
- kattaminen,
- ruokien amostelevminen itselle ja läheiselle
- ruokailun jälkityöt kuten pöydän siistiminen,
- ateriapalvelut tai niiden puuttuminen, vaikea saatavuus

Millaisia ongelmia edellä mainittuihin liittyy?

### **Valinnanmahdollisuudet ja osallisuus ruokailussa**

Miten usein teillä on mahdollisuus kahvitella tai ruokailla

- muiden perheen jäsenten kanssa,
- ystävien kanssa
- sukulaisten kanssa

Miten koette nämä hetket? Missä ne yleensä toteutuvat?

Olisiko sinulla toiveita tähän liittyen? Millaisia?

Miten nämä tavat ovat muuttuneet omaishoitajuuden myötä?

Millaisia mahdollisuuksia sinulla tai läheiselläsi on :

- ruokailla tai kahvitella kodin ulkopuolella
- käydä ulkona syömässä?

Millaisia vaikeuksia näihin liittyy?

Miten paljon läheisenne kunto vaikuttaa ruokailemisen tapoihinne?

Tiedätkö sellaisia edullisia lounaspaikkoja omalla alueella, jonne omaishoitajienkin olisi helppoa mennä oman hoidettavan kanssa? (palvelukeskukset, seurakunta, edulliset lounaspaikat, kahvilat)

Miten paljon varallisuus tai rahatilanne vaikuttaa mahdollisuuksiinne/ ruokailemisen tapoihinne ? (itse tehty ruoka, valmisruuat, ateriapalvelu, lounastaminen kodin ulkopuolella)

### **Ruokailuun liittyvien asioiden sujuminen omaishoitoperheessä**

Jos ajattelet nykyistä elämäntilannetta, millaisia ajatuksia tai toiveita sinulla on seuraavista asioista



- Ruokailuajoista- tai tilanteista
- Ruuanlaittilanteista
- Mahdollisuuksista määritellä mitä syötte, koska, missä
- Ruoasta (monipuolisuus, terveellisyys, riittävyys)
- Yhdessäolosta ruokailutilanteissa
- mahdollisuuksista toteuttaa omia ruokiin tai aamu- ja iltapaloihin liittyviä mielitekoja

Minkä kouluarvoarvosanan antaisit omalle ruokailulenne siitä näkökulmasta, miten tyytyväinen siihen olet?

Mitä pitäisi muuttaa että antaisit arvosanaksi 10?

#### **Ajatukset kodikkaasta ruokailusta**

Millaista on mielestäsi kodikas ruokailu?

Muistatko joitakin ruokailuun liittyviä hetkiä läheisesi kanssa, jotka ovat jääneet mieleen mieluisina?  
Kerro niistä.

Muistatko joitakin ruokailutilanteita tai hetkiä, joka olet kokemut epämieluisina. Kerro niistä.





### **Ideat omaishoitajien tukemiseksi**

**Jos voisit ideoida, millaista olisi täysin toiveidesi mukainen ruokailu?**

**Millaisia toiveita Sinulla itselläsi on omaishoitajien tukemisesta ruokailuun tai ravitsemukseen liittyvissä asioissa?**

**Miten hyvin olet mielestäsi saanut tietoa ravitsemukseen tai ruokavalion erityistarpeisiin liittyvistä asioista? Toivoisitko jotakin?**

**Oletko saanut mielestäsi riittävästi tietoa terveellisestä ruuasta? Mistä olet saanut tietoa?**

**Jos omaishoitajille järjestettäisiin mahdollisuus, missä omaishoitajat voisivat tavata säännöllisesti muita omaishoitajia ja vaihtaa kokemuksiaan hyvän ruuan äärellä, millaisia toiveita sinulle oli tällaisesta ruokaklubista?**

## Liite 5. Omaisen suostumuslomake asukashaastatteluun.

**Tekes**

Seinäjoen ammattikorkeakoulu  
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

  
Euroopan unioni  
Euroopan aluekehitysrahasto

### Nautinnollista ruokailua (NauRu)- hanke

Suostun, että omaistani voidaan haastatella Nautinnollista ruokailua- hankkeessa.

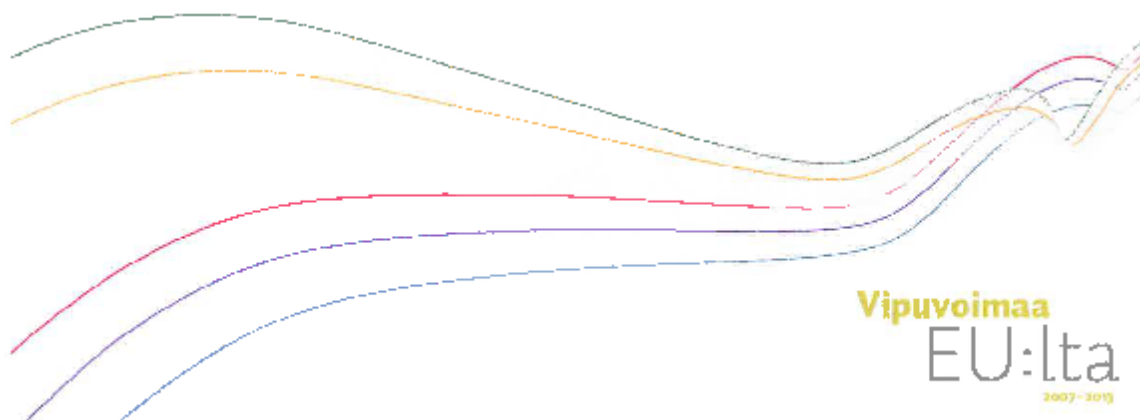
Olen tutustunut oikeisen saatekirjeen myötä tutkimuksen tavoitteisiin ja siihen, että kaikki haastattelut ovat luottamuksellisia. Haastattelijat ovat vaitiolovelvollisia saamistaan tiedoista. Minulle on kerrottu, että omaiseni henkilöllisyys ei tule ilmi missään valheessa tutkimusta.

Paikka ja päivämäärä

\_\_\_\_\_

Haastateltavan nimi

Haastattelija



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2007-2013

**Liite 6. Asukkaan suostumuslomake haastatteluun****Nautinnollista ruokailua (NauRu)- hanke**

Suostun haastateltavaksi Nautinnollista ruokailua –hankkeen haastatteluihin.

Olen voinut tutustua oheisen saatekirjeen myötä tutkimuksen tavoitteisiin ja siihen, että kaikki haastattelut ovat luottamuksellisia. Haastattelijat ovat vaitiolovelvollisia saamistaan tiedoista. Minulle on kerrottu, että kenenkään henkilöllisyys ei tule ilmi missään vaiheessa tutkimusta.

Paikka ja päivämäärä

---

---

Haastateltavan nimi

---

Haastattelijja