

RAVITSEMUKSEEN LIITYVIÄ MUUTOKSIA IKÄÄNTYVILLÄ  
VENÄJÄNKIELISILLÄ MAAHANMUUTTAJILLA

Olga Egorova ja Inna Hyrri  
Opinnäytetyö, kevät 2010  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Diak Etelä, Helsinki  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Hyrri, Inna & Egorova, Olga. Ravitsemukseen liittyviä muutoksia ikääntyvillä venäjänkielisillä maahanmuuttajilla. Helsinki, kevät 2010, 68 s., 3 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä, Helsinki. Hoitotyön koulutus ohjelma, Sairaanhoitaja (AMK).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ravitsemukseen liittyviä muutoksia ikääntyvillä venäjänkielisillä maahanmuuttajilla, ruoan valintaan vaikuttavia seikkoja, terveellistä ravitsemusta ja D-vitamiinin käyttöä.

Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen. Tutkimuksen aineisto on kerätty avohaastattelun avulla. Tutkimukseen osallistui viisi venäjänkielistä ikääntyvää maahanmuuttajaa. Haastattelu tehtiin kesäkuussa 2009. Haastattelu kesti noin puolestatoista tunnista kahteen tuntiin. Aineisto nauhoitettiin, litteroitiin ja analysoitiin käyttäen sisällön analyysiä.

Me selitimme, minkälaisia muutoksia on tullut ravitsemuksissa ja minkälaisia ei tullut. Haastattelussa selvisi, että osallistuneet välttävät rasvaista ruokaa ja pikaruokaa, heidän arkielämäänsä kuuluu ruoanlaitto. Tulokset osoittivat, ettei vanhuksilla ole suuria terveys ongelmia eikä lihavuutta. He eivät koe omia sairauksiaan kovin vakaviksi, vaan suhtautuvat niihin positiivisesti ja hyväksyvät ne vanhuuteen kuuluvina. Vain vitamiinien käyttö oli epäselvää.

Haastatteluun osallistuneilla oli maahanmuuttonsa alussa puutteellisen suomen kielen taidon takia vaikeuksia ruokatuotteiden valitsemisessa kaupassa ja pärjäämisessä terveyskeskuksessa.

Haastatteluun osallistuneilla oli ikävä oman kotimaansa ruokia (tummaa leipää, rahkaa, suolasilakkaa, smetanaa). Kaikki haastatellut kertoivat säästämisestä. Suomessa on turvattu talous, mutta rahaa täytyy säästää palveluiden takia.

Johtopäätöksenä tutkimuksen tulosten perusteella voidaan sanoa, että haastatteluun osallistuneiden ruokavalio ja heidän elämänsä Suomessa menee koko ajan parempaan suuntaan. Suomen kielen taito on parantunut. He voisivat nyt pärjätä kaupassa ja terveyskeskuksessa. Tuttuja ruokia voi ostaa viro-venäläiskaupoista. He harrastavat liikuntaa ja pitävät elämänsä terveellisenä. Pitää kuitenkin ottaa huomioon, että heidän täytyy säästää, sillä esimerkiksi hammashoito ja muut palvelut Suomessa ovat kalliita.

Meidän opinnäytetyömme tuloksista hyötyvät kotisairaanhoitajat ja sosiaalityöntekijät, jotka ovat joka päivä tekemisissä venäjänkielisen eläkeläisten kanssa, joiden hoidon tavoitteena on ehkäistä sairauksia, toimintakykyä ja elämänlaatua uhkaavia riskejä sekä turvata heidän hyvinvointinsa.

Asiasanat: ravitsemus, ruokavalio, ruokakulttuuri, ikäihmiset.

## SISÄLLYS

|   |    |
|---|----|
| 1 JOHDANTO .....  | 5  |
| 1.1 EMEL-projekti .....   | 5  |
| 1.2 Yli 65-vuotiaiden venäjäksieliisten maahanmuuttajien ravitsemusmuutokset .....              | 5  |
| 1.2.1 Tutkimustehtävä .....   | 6  |
| 1.2.2 Tutkimukseen osallistuneet henkilöt .....   | 6  |
| 2 RAVITSEMUS .....  | 8  |
| 2.1 Yleistietoja ravitsemuksesta .....  | 8  |
| 2.2 Suomalaiset ravitsemussuositukset .....   | 9  |
| 2.2.1 Suomalaisten ruokakulttuuri, ravitsemus ja terveys tänään.....                            | 10 |
| 2.2.2 Venäjän ja Inkerin ruokakulttuuri.....  | 13 |
| 3 IKÄÄNTYMINEN JA RAVITSEMUS .....  | 15 |
| 3.1 Miten ikääntyminen vaikuttaa ravitsemukseen? .....  | 15 |
| 3.1.1 Fysiologiset muutokset .....  | 17 |
| 3.1.2 Sosiaalinen ja psykologinen merkitys .....  | 18 |
| 3.2 Suurimmat ravitsemusongelmat .....  | 19 |
| 3.2.1 Ikääntyneen maahanmuuttajan ravitsemus .....  | 19 |
| 3.3 Vanhusten ravitsemussuositukset ja liikunta.....  | 20 |
| 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....  | 23 |
| 4.1 Tutkimusmenetelmä .....   | 23 |
| 4.2 Aineiston keruu .....   | 23 |
| 4.3 Tutkimuksen aineiston analyysi .....  | 25 |
| 5 TUTKIMUSTULOKSET .....  | 27 |
| 5.1 Muutokset ravitsemustottumuksissa.....  | 27 |
| 5.2 Ruoan valintaan vaikuttavat asiat.....  | 30 |
| 5.3 Ikääntyneen maahanmuuttajan terveellinen ravitsemus.....                                    | 34 |
| 5.4 D-vitamiinin käyttö ja liikunta ikäihmisillä maahanmuuttajilla.....                         | 39 |
| 5.5 Haastateltavien toiveita maahanmuuttajien ongelmien ratkaisemiseksi ja vähentämiseksi ..... | 40 |
| 5.6 Suomessa asuvien maahanmuuttajien mielipiteitä .....  | 41 |

|   |    |
|---|----|
| 6 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS ..... | 43 |
| 7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....                         | 45 |
| 8 POHDINTA .....                              | 46 |
| LÄHTEET.....                                  | 52 |

LIITE 1: Haastattelun kysymykset

LIITE 2: Pelkistäminen

LIITE 3: Ryhmittely

# 1 JOHDANTO

## 1.1 EMEL-projekti

Olemme osallistuneet Emel (2009–2011) (Empowering socially excluded elderly within Russian Minority in Estonia and Finland) -projektiin. Projektin tavoitteena on venäjänkielisten syrjäytymisvaarassa olevien vanhusten aseman ja palvelujen parantaminen Virossa ja Suomessa. Kehittämistyötä tehdään Tallinnassa ja pääkaupunkiseudulla. Tallinnan Pedagoogisen seminaarin ja Diakonia-ammattikorkeakoulun yhteistyöprojektin päätavoitteena on lisätä venäjänkieliseen vähemmistöön kuuluvien ikäihmisten osallisuutta ja hyvinvointia. Projektissa kartoitetaan kohderyhmän keskeisimmät tarpeet ja ongelmat. Kehittämistyön avulla syntyy voimaantumista tukeva työtapa, jolla pyritään löytämään parhaat keinot estää ikääntymiseen liittyviä ongelmia. Projekti on osa Diakin opetustoimintaa. Projektin kehittämistyössä ovat mukana Diak Etelän Helsingin toimipaikan maahanmuuttajataustaiset sairaanhoidon opiskelijat sekä sosionomiopiskelijoita.

## 1.2 Yli 65-vuotiaiden venäjänkielisten maahanmuuttajien ravitsemusmuutokset

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi ravitsemuksen sen vuoksi, että olemme itse maahanmuuttajia ja maassamme on vähän erilainen ruoka kuin Suomessa. Kun muuttimme Suomeen, meillä oli aluksi vaikeuksia paikallisen ruoan kanssa, oman kotimaan lempiruokia oli ikävä. Kaupassa oli kaikki uutta ja suuri valikoima, mutta tuttuja kasviksia, mausteita jne., emme voineet helposti löytää. Valitsimme tämän aiheen, koska jokaisella on tai on ollut äiti ja isä, sekä isovanhemmat. Oikea ravitsemus, liikunta ja D-vitamiinin käyttö parantaa heidän terveydentilaansa ja pidentää heidän elämänsä. Jos ihmisellä on äiti ja isä, tai jompikumpi, hän tuntee itsensä lapseksi ja se on paras tunne. Vanhempia täytyy auttaa selittämällä heille, että oikea ravitsemus on tärkeä osa heidän elämässään ja liikunnalla voi ehkäistä lihavuutta, sekä D-vitamiinin käytöllä voi ehkäistä osteoporoosin riskiä.

Eräs syy olla noudattamatta terveellistä ruokavaliota on yleinen uskomus siitä, että terveellinen ruokavalio on kalliimpi ja vähemmän maukas kuin nykyisten tottumusten mukainen ruokavalio. (Ottelin 2003, 27.)

Vanhusten määrää lisääntyy Suomessa vuoteen 2030 saakka, jolloin 65 vuotta täyttäneitä ennustetaan olevan 1,2 miljoonaa eli neljäsosa väestöstä. (Karvinen ym. 1995, 80.)

Opinnäytetyömme tuloksia voimme hyödyntää sairaanhoitajana työskennellessämme venäjänkielisten ikääntyneiden maahanmuuttajien kanssa, kun keskustelemme heidän kanssaan ravitsemukseen liittyvistä asioista.

### 1.2.1 Tutkimustehtävä

Opinnäytetyön tarkoitus on saada selville, minkälaisia muutoksia ravitsemuksessa on ikääntyneellä venäläisellä maahanmuuttajalla. Minkälaisia tietoja ikääntyneellä maahanmuuttajalla on terveellisestä ruoasta ja D-vitamiinista? Minkälaisia muutoksia ravitsemustottumuksiin on tullut?

Tutkimuskysymyksemme ovat:

- Minkälaisia muutoksia ravitsemustottumuksessa on tullut?
- Mitkä seikat vaikuttavat ruoan valintaan?
- Minkälaisia tietoja ikääntyneellä maahanmuuttajalla on terveellisestä ruoasta ja D-vitamiinista?
- Minkälaisia haastateltavien ehdotuksia ja mielipiteitä on Suomessa asuville maahanmuuttajille?

### 1.2.2 Tutkimukseen osallistuneet henkilöt

Tässä työssä maahanmuuttajalla tarkoitetaan ihmistä, joka on muuttanut pysyvästi asumaan Suomeen entiseltä Neuvostoliiton alueelta eri syiden takia vuosien 1990–2000 välisenä aikana. Venäjänkielisellä tarkoitetaan ihmisiä, joiden ensimmäinen kieli on venäjä ja jotka käyttävät sitä arkielämässä.

Opinnäytetyössä tutkimme yli 65-vuotiaiden venäjänkielisten ikääntyneiden maahanmuuttajien ravitsemuksen muuttumista. Haastatteluun osallistui kaiken kaikkiaan viisi henkilöä: neljä naista ja yksi mies.

Kyselyyn osallistui viisi 67–76-vuotiasta henkilöä. Nämä henkilöt ovat aikoinaan muuttaneet Suomeen entisestä Neuvostoliitosta. Neljä heistä tuli Virosta ja viides Venäjältä. Kaiken kaikkiaan koossa oli neljä naista ja yksi mies. Jokainen osallistuja muutti Suomeen vuosien 1992–2000 välillä. Lähes kaikki osallistujat asuvat avioliitossa ja ovat tyytyväisiä asuntoonsa.

Aikaisempia tutkimuksia maahanmuuttajien ravitsemuksesta emme löytäneet.

## 2 RAVITSEMUS

### 2.1 Yleistietoja ravitsemuksesta

Ruoan keskeinen tehtävä on tuottaa elimistön tarvitsemat ravintoaineet. Ne ovat kemiallisia aineita, alkuaineita tai yhdisteitä, joilla kullakin on omat tehtävänsä elimistössä. Ihmisen elimistö ja ruoat rakentuvat itse asiassa samoista aineista, ravintoaineista, jotka ovat vain sitoutuneet toisiinsa ja järjestäytyneet eri tavoin eri paikoissa. Elimistössä tapahtuvia kemiallisia reaktioita, joissa ravintoaineet ja niistä muodostuneet aineet ovat mukana, kutsutaan aineenvaihdunnaksi eli metaboliaksi. Ravintoaineryhmät ovat hiilihydraatit, rasvat, proteiinit, vitamiinit, kivennäisaineet ja vesi. (Parkkinen & Sertti 1999, 7, 9.)

Ravintoaineryhmiin kuuluu lukuisia yksittäisiä kemiallisia aineita. Esimerkiksi vitamiineja tunnetaan 13 ja kivennäisaineita 21. Ihmisen on saatava kaikkiaan noin 50 erilaista ravintoainetta. Näitä ovat vitamiinit, kivennäisaineet, välttämättömät aminohapot, joita saadaan proteiineista, sekä jotkin rasvahapot. Hiilihydraatteja, rasvoja ja proteiineja kutsutaan yhteisnimityksellä energiaravintoaineet, koska elimistö saa niistä energiaa. Hiilihydraattien ryhmään kuulu myös aineita, jotka eivät hajoa ruoansulatuksessa. Näitä aineita kutsutaan ravintokuiduksi. (Parkkinen & Sertti 1999, 7, 9.)

Elimistö tarvitsee ravintoaineita myös kudosten rakentamiseen. Kudokset koostuvat pääasiassa proteiineista ja kivennäisaineista. Kudoksissa on lisäksi runsaasti vettä, jonkin verran rasvaa ja hiukan hiilihydraatteja. Proteiinit eli valkuaisaineet ovat pehmeiden kudosten keskeisiä aineita ja luusto taas sisältää runsaasti kivennäisaineita. Rasvakudos toimii pääasiassa elimistön energiavarastona ja suojaa sisäelimiä. Kaikilla aineenvaihdunnan tapahtumilla on tarkat säätelyjärjestelmänsä. Vitamiinit, kivennäisaineet ja proteiinit ovat järjestelmän keskeisissä tehtävissä. Lisäksi nämä ravintoaineet ovat entsyymien ja hormonien rakennusaineita. (Parkkinen & Sertti 1999, 7, 9.)

Oikealla ravitsemuksella voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa esimerkiksi lihavuutta, tyyppin 2 diabetesta, sepelvaltimotautia ja kohonnutta verenpainetta. Väestön ikääntyessä kaikki keinot ehkäistä sairauksia etukäteen ovat tarpeen, sillä terveydenhoitomenot kas-



vavat jatkuvasti, uudet lääkkeet ovat entistä kalliimpia ja samanaikaisesti terveydenhuollon varoja supistetaan.

Väestön ikääntyessä ja sairauksien yleistyessä ravinnon merkitys kasvaa myös yhteiskunnallisessa mielessä. Terveellisen ruokavalion tulisi olla olennainen osa omaehtoista, läpi elämän kestävästä terveyden ylläpitämisestä. Väestön lisääntyneen hyvinvoinnin kautta myös yhteiskunnalle voitaisiin saavuttaa kustannussäästöjä. (Ottelin 2003, 1.)

## 2.2 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Kansallisten ravitsemussuositusten tavoitteena on parantaa suomalaisten ruokavaliota ja edistää hyvää terveyttä. Ravinnon koostumuksen tulee olla sellainen, että siitä saadaan riittävästi kaikkia ravintoaineita elintoimintoihin ja kasvun turvaamiseen. Lisäksi tavoitteena on ravitsemusperäisten sairauksien ehkäisy. (Parkkinen & Serti 1999, 11.)

Tavoitteiden toteutumisen edellytyksinä ovat:

- Ravintoaineiden saannin tasapainottaminen, tavoitteena lautasmallin mukainen koostumus
- Energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen, tavoitteena normaali paino BMI:lla mitattuna
- Kuitupitoisten hiilihydraattien osuuden lisääminen, tavoite yli 3g/MJ; ravintokuituja suositellaan aikuiselle 30–35 grammaa päivässä
- Puhdistettujen sokereiden saannin vähentäminen, tavoite 10 % kokonaisenergiamäärästä
- Kovan rasvan käytön vähentäminen ja pehmeän rasvan käytön lisääminen, tavoitteena rasvan osuus kokonaisenergiamäärästä enintään 30 % ja kovan rasvan energiaosuus enintään 10 %
- Ruokasuolassa olevan natriumin saannin vähentäminen
- Alkoholin kulutuksen pitäminen kohtuullisena, tavoitteena riskikulutuksen ehkäiseminen. (Syväoja 2008, 153.)

Ravitsemuksellisista syistä suosituksissa kannustetaan nauttimaan nestemäisiä mieluiten rasvattomia maitovalmisteita noin puoli litraa päivässä. Tähän määrään lasketaan myös kahvissa ja teessä käytetty maito tai välipalana nautittu jogurtti. Lisäksi päivään mahtuu enintään lasillinen täysmehua, jota voi laimentaa vedellä turhan energian välttämiseksi. (Sajama 2009, 76.)

Ravitsemusasiantuntijoita syytetään silloin tällöin siitä, että he suosittelivat terveellisinä vaihtoehtoina kalliita ja outoja ulkomaisia ruokia halpojen kotimaisten sijaan. Suomi sai uudet ravintosuositukset vuonna 2006. Suositusten vertailu suomalaiseen ruokaperinteesen osoittaa, että terveellinen syöminen ei merkitse perinteen hylkäämistä, vaan pikemminkin päinvastaista. EU:nkin pelättiin mullistavan perinteisen suomalaisen ruokavalion. Toistaiseksi suomalainen ruoka on pitänyt yllättävän hyvin pintansa. (Ottelin 2003, 27.)

### 2.2.1 Suomalaisten ruokakulttuuri, ravitsemus ja terveys tänään

Ruokakulttuurilla on ensi näkemältä vähän tekemistä kansanterveyden kanssa. Arkikielessä ruokakulttuuri viittaa tavallisesti hyviin pöytätapoihin tai kansalliseen ruokaperinteeseen.

Helsingin kaupunginmuseon julkaisemassa kirjassa *Pique Nique*, *Eväsretki Helsingin historiaan* kerrotaan, että Suomessa ovat tulleet erilaiset eväsretket tutuiksi jo 1500-luvulla. Suomalaiset ovat nauttineet ruokaa ulkoilmassa muun muassa maaseudulla, kaupungin puistoissa ja kartanonpuistoissa. He kokoontuivat esimerkiksi perheen tai ystävien kesken ja toivat mukanaan herkullisia ruokia. (Prättälä 1999.)

Muuan antropologi on löytänyt kulttuuri-sanalle yli sata erilaista tieteellistä määritelmää. Yleisimmin tutkijat tarkoittavat kulttuurilla sellaisia uskomuksia, taitoja ja tapoja, jotka siirtyvät sukupolvelta toiselle oppimisen välityksellä, toisin sanoen käyttäen sitä perimän osaa joka ei kulje geneeissä. Ruokakulttuuria ovat siten viralliset ravintosuositukset ja vegetaristiset opit siinä kuin läskisoosireseptit ja presidentinlinnan ruokalistatkin. Ihminen ei valitse ruokaansa riippumatta sosiaalisesta ympäristöstään ja kulttuuristaan. (Prättälä 1999.)

Ruokakulttuuri kuuluu olennaisesti maan kulttuuriin. Yleisesti vallitsevat ruokatottumukset ja käyttäytymistavat vaikuttavat siihen, mitä syödään. Oman ruokakulttuurin piirteet sisäistetään jo lapsena, ja vieraan kulttuurin tavat voivat tuntua hyvinkin oudoilta. (Parkkinen & Serti 1999, 4.)

Suomessa, kuten muissakin hyvinvointivaltiossa, on runsaasti ruokaa tarjolla. Perinteisten kotimaisten elintarvikkeiden lisäksi saatavana on monipuolinen valikoima ruokia eri puolilta maailmaa. Suomalainen ruoka on perinteisesti saanut paljon vaikutteita Ruotsista, mutta varsinkin Itä-Suomessa on saatu vaikutteita myös venäläisestä keittiöstä. Ilmaston ja harvalukuisen yläluokan vuoksi Suomessa on laitettu arkista, mutta energiapi-toista ruokaa, pääasiassa aineksista, jotka säilyvät talven ylitse, kuten juureksista ja kaa-lista. Perinteisesti mausteita on käytetty hyvin niukasti, joskin suolaa melko paljon. Kansainvälisesti parhaana Suomen keittiöistä on pidetty Lapin keittiötä. Siihen kuuluvat leimallisesti poronliha, riista, lakat sekä leipäjuusto. Pohjois-Savoon kuuluvat kukot, umpinaiset leivonnaiset, joista ylivoimaisesti tunnetuin muoto on kalakukko. Etelä-Pohjanmaan herkkuja ovat piimävelli ja monet muut piimäruoat kuten piimälimppu. Itä-Suomen herkkuja ovat myös monet leivät. Karjalan ruokaperinteeseen puolestaan kuu-luvat monet piirakat, kuten karjalanpiirakka, sultsina ja perunapiirakka sekä karjalan-paisti. Etelä-Suomen erikoisuuksia ovat muun muassa ruisleipä, mämmi, sienet, marjat, suomalainen naudanliha sekä kalaruoat. Myös vorschmack kuuluu helsinkiläiseen ruo-kakulttuuriin. Hämeessä alueellinen erikoisuus on imelletty perunalaatikko. Ravinnon-käyttöä ei ohjaa vain nälkä, vaan valintoja tehdään mieltymysten mukaan. Usein on li-säksi mahdollista päättää myös siitä, missä ja milloin syödään. (Parkkinen & Serti 1999, 4.)

Suomalaisten ravitsemustilanne on parantunut, mutta mm. energiaravintoaineiden saan-nin keskinäiset osuudet eivät vielä ole suositusten mukaiset.

Kasviöljyt ja pehmeät kasvirasvavaliitteet kuuluvat jo useimpien suomalaisten ruokava-lioon. Myös kasvien ja hedelmien käyttö on lisääntynyt ja suolan käyttö vähentynyt. Ruisleivän kulutus on kääntymässä kasvuun. Perunan kulutuksessa ei tapahtunut muu-toksia. Lihan kulutus on noussut lähinnä siipikarjan lihan lisääntyneen käytön seurauk-sena. Kalan kulutus on pysynyt ennallaan. Sokeria ja makeisia syödään aiempaa enem-män. Hedelmämehuja käytetään entistä enemmän ja virvoitusjuominen kulutus on kak-sinkertaistunut kymmenessä vuodessa. (Prättälä 1999.)

Suomessa on heikentynyt yhdessä syömisen kulttuuri; Suomessa perheet syövät yhdessä vähemmän kuin missään muussa OECD-maassa. Stakesin kouluterveyskyselyssä vuo-delta 2005 (Terveystietokeskus ja hyvinvoinnin laitos 2009) ilmenee, että alle puolet yläasteikäi-

sistä oppilaista syö yhdessä perheen kanssa. Melkein viidennes nuorista kertoo, ettei perheessä edes ole varsinaista aterialla, jolle voisi osallistua, vaikka muun muassa yhdessä lämpimän aterian syömistä nuoret toivoisivat vanhemmiltaan. Tämä muutos yhdessä syömisessä kulttuurissa voi johtua esimerkiksi siitä, että ruoan asema arjessa on muuttunut, siitä ei siis ole puutetta ja kunnioitus ruokaa kohtaan on vähentynyt huomattavasti, ja siitä, että ihmisten yleinen arkielämä on muuttunut. Työstä johtuva stressi on lisääntynyt, vanhemmat tekevät töissä pitkää päivää ja harrastukset karsivat mahdollisuuksia käydä yhteiseen ruokapöytään.

Suomen kaltaisessa pohjoisessa maassa, jossa aurinko paistaa vain osan vuodesta D-vitamiinin saannin kannalta riittävästi, on ravinnosta saatavalla D-vitamiinilla suuri merkitys elimistön D-vitamiinitasapainolle. D-vitamiinin saanti on niukkaa, mutta tilanne on parantunut sen jälkeen, kun Valtion ravitsemusneuvottelukunnan aloitteesta aloitettiin vuonna 2003 nestemäisten maitovalmisteiden D-vitamiinointi ja nostettiin ravintorasvoihin lisättävän D-vitamiinin määrää. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 9.)

Aikuisten terveys ja toimintakyky ovat parantuneet merkittävästi viimeisten 30 vuoden aikana. Kuitenkin energian saannin ja kulutuksen välinen epätasapaino on suomalaisten ravitsemuksen suurimpia ongelmia, mikä näkyy lihavuuden jatkuvana yleistymisenä. Rasvaisista ja makeista välipaloista ja juomista saatu energiamäärä on lisääntynyt huomattavasti samalla kun ruokien pakkauskoost ovat kasvaneet. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 9.)

Tämän päivän Suomessa asiantuntijat voivat olla tyytyväisiä. Väestön ruokatottumukset vastaavat yhä paremmin suosituksia ja kansa on kiinnostunut ravinnon terveellisyydestä ja turvallisuudesta. Tilanne ei kuitenkaan saa johtaa vääränlaiseen turvallisuudentunteeseen. Ylipaino on kasvava kansanterveyden ongelma ja sairaaloinen laihduttaminenkin yleistyy. Maahamme syntyy muuttoliikkeen ja syrjäytymisen seurauksena ryhmiä, joilla ei ole edellytyksiä valita monipuolista ruokaa suomalaisen kaupan hyllyiltä. Kyse on paljosta muustakin kuin ravintoaineiden riittävydestä. Väestön ravitsemusongelmat ovat sosiaalisia ja kulttuurisia ongelmia. (Prättälä 1999.)

### 2.2.2 Venäjän ja Inkerin ruokakulttuuri

Inkeriläisten perinteisestä ruokakulttuurista ei ole toistaiseksi valmiina systemaattista kartoitusta. Inkeriläisten ruokatapoihin on vaikuttanut vuosien kuluessa se ympäristö, missä he ovat kulloinkin eläneet. Venäläinen ruokakulttuuri antaa käsityksen myös inkeriläisten ruokatavoista. (Partanen 2007, 51.)

Venäläiset nauttivat hyvästä ruoasta. Venäläiset eivät ole tottuneet syömään pikaruokaa vaan se valmistetaan itse tuoreista elintarvikkeista. Suositummat keitot ovat paikkakunnittain vaihtelevat muunnokset borssikeitosta, hapan ja makea kaalikeitto, kesäisin kylmä leipäkaljakeitto sekä erilaiset liha-, kana- ja kalaliemet. Lihaliemiin lohkotaan usein puolikas keitettyä kananmunaa. (Partanen 2007, 51.)

Venäläinen ruoka perustuu helppoihin ja maukkaisiin ruokalajeihin, joissa maut ovat puhtaita. Ruoan valmistuksen perustan muodostaa uuni, joka on koko kodin ydin ja lähes kaikki venäläiset ruoat on aikanaan valmistettu uunissa. Perusajatus on hyödyntää hitaasti laskevaa lämpötilaa, jossa ruoka kypsyy pitkään. Se houkuttelee ruoasta esiin sen aromit. (Venäläinen keittiö i.a.)

Muinainen hallitsija Rurik teki tunnetuksi sillin ja smetanan jonka sanotaankin olevan venäläisen keittiön ainoa kastike. Kunnon venäläinen söi tummaa leipää ja kaalikeittoa, joi vodkaa ja piittinää (siirapista ja kuumasta vedestä valmistettu karjalais-venäläinen juoma) kasvatti partaansa, eikä sortunut vieraisiin houkutuksiin. Paitsi teehen, jonka tataarit toivat puolipakolla tullessaan. Nykyisin venäläinen nauttii hyvin haudutetun teensä lasista mansikka-, vadelma- tai muun, mieluiten kotitekoisen, hillon kanssa. Teen kanssa maistuvat vaikkapa syrnikit eli rahkaletut. (Venäläinen keittiö i.a.)

Kaasuhellan yleistyminen aiheutti aikanaan monia muutoksia myös ruokalajeihin. Aitoa venäläistä ruokaa kun ei voi valmistaa ilman venäläistä uunia. Tätä mieltä on aito venäläinen ja valmistaa ruokaa kaasuhellalla. (Venäläinen keittiö i.a.)

Venäjällä sanotaan, ettei laskiainen ole mitään ilman blinejä eikä nimipäivät mitään ilman limppua. Blinit ovatkin venäläisen juhlapöydän, etenkin laskiaispöydän oikeutettu keskipiste. Blinien lisäksi laskiaiseksi leivotaan piirakoita, rahkapiirakoita, juustosarvia,

rahkakakkuja ja tippaleipiä. Ortodoksisen pääsiäisen ruokaperinteeseen kuuluvat kananmunat, pasha, kulitsa ja pääsiäisleipä. Pasha valmistetaan kuumentamalla aineet kattilassa tai sekoittamalla ne kylmänä keskenään. (Venäläinen keittiö i.a.)

Tumma ja vaalea leipä sekä erilaiset piirakat ovat Venäjällä suosittua ruokaa. Jauhoista käytetään vehnää, kauraa, ruista ja tattaria. Paljon käytettyjä vihanneksia ovat kaalit peruna, punajuuri, porkkana, lanttu, kurkku, tomaatti ja sipuli. Omenat, päärynät, appelsiinit banaanit, mustikka, mansikka, herukat, lakka ja kirsikka ovat yleisimpiä hedelmiä ja marjoja. Maitoa ja piimää juodaan runsaasti. Lihaa ja kalaa käytetään monipuolisesti. Voita levitetään leivälle ja käytetään leivonnassa. Arkipäivinä ruokajuomana on vesi, maito, piimä tai pöytäkalja (kvass). Seurustelujuomina tarjotaan kaikkia viinilajeja, olutta, liköörejä, samppanjaa ja vodkaa. (Partanen 2007, 51.)

### 3 IKÄÄNTYMINEN JA RAVITSEMUS

#### 3.1 Miten ikääntyminen vaikuttaa ravitsemukseen?

Suomi vanhenee vauhdilla: väestöennusteen mukaan vuonna 2030 suomalaisista joka neljäs on yli 65-vuotias. Vanhusten ravitsemukseen vaikuttavat ikääntymisprosessin lisäksi monet fysiologiset, psykologiset, sosiaaliset ja taloudelliset tekijät sekä etenkin sairaudet. Hyvä ravitsemus on edellytys vanhusten toimintakyvylle, joka turvaa päivittäisen elämän sujumisen ja parantaa elämän laatua. Hyvällä ravitsemustilalla voidaan myös ehkäistä tai siirtää sairauksien puhkeamista, hidastaa niiden pahenemista ja edistää niistä toipumista. (Paturi 2008.)

Osa ikääntymiseen liittyvistä muutoksista on luonnollisia ja osa johtuu sairauksista.

Vanhusten ruokavalion yleisimmät virheet:

1. puutteellinen tieto ravinnosta sitoutuminen vanhoihin tottumuksiin ja tapoihin
2. hedelmien, marjojen ja raakojen tai vastakeitettyjen kasvisten vähäinen käyttö
3. liian vähän proteiinipitoisia ruoka-aineita, kuten lihaa, kalaa, munaa, maitovalmisteita
4. lämpimien aterioiden laiminlyönti (Rehunen 1997, 326.)

Ikääntyminen aiheuttaa elimistössä muutoksia, jotka vaikuttavat myös ravitsemukseen. Keskeisin muutos on energian tarpeen väheneminen. Perusaineenvaihdunta vähenee, koska rasvakudoksen osuus elimistössä lisääntyy ja lihaskudoksen määrä pienenee. Usein fyysinen aktiivisuus ja liikunnan määrä vähenevät. Kuitenkin yksilölliset erot energian tarpeessa ovat suuria ikäihmisilläkin. Sopivan energiansaannin voi varmistaa säännöllisellä painon seurannalla. (Vallejo Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä 2006, 68.)

Fysiologisten muutosten ohella vanhenemiseen liittyvät sosiaaliset, taloudelliset ja psykologiset tekijät voivat vaikuttaa ruokavalioon ja ravitsemustilaan. Riskiryhmiä ovat mm. pitkäaikaissairaat, hiljattain puolisonsa menettäneet, yksinasuvat miehet, useita lääkkeitä käyttävät, dementikot, masentuneet sekä runsaasti alkoholia käyttävät ikäihmiset. Toisaalta on runsaasti erittäin hyväkuntoisia ja aktiivisia ikäihmisiä, joiden ruokavalio on monipuolinen ja ravitsemustila hyvä. (Vallejo Medina ym. 2006, 68.)

Ikääntyneen henkilön ravitsemuksen tavoitteita ovat:

- Hyvä ravitsemustila
- Riittävä toimintakyky
- Hyvä elämänlaatu

Koska ikääntyneen on saatava pienemmistä ruokamääristä ainakin sama määrä ravintoaineita kuin aiemmin, ruokavalion laatu on erityisen tärkeä. Vitamiinien ja kivennäisainesten tarve ei vähene. Joidenkin ravintoaineiden tarve jopa lisääntyy heikentyneen imeytymisen ja hyväksikäytön sekä lääkkeiden sivuvaikutusten vuoksi. Riittävä proteiinien saanti on tärkeää, sillä elimistön kyky käyttää proteiinia toimintoihinsa heikkenee. Kun proteiinia saadaan tarpeeksi, lihassmassa ja voima säilyvät pidempään ja esimerkiksi kaatumisriski vähenee. Vanhusten proteiininsaanniksi suositellaan 60–100 grammaa vuorokaudessa (1–1,2 grammaa painokiloa kohti). Suositus on suurempi kuin aikuisväestölle tähän asti on suositeltu. (Vallejo Medina ym. 2006, 68.)

Ikäihmisenkin ruokavalioon kuulu kohtuullisesti rasvaa ja rasvaisia elintarvikkeita sekä vähän sokeria ja sokeroituja tuotteita, jotta ruokavalion kokonaisuus säilyy hyvänä. Niukka suolan ja suolaisten elintarvikkeiden käyttö alentaa verenpainetta ja vähentää näin lääkehoidon tarvetta. (Vallejo Medina ym. 2006, 69–70.)

Vanhuksia tulee muistuttaa nesteiden nauttimisen tärkeydestä. Rungas nestemäärä helpottaa suoliston ja munuaisten toimintaa ja on lääkkeitä käytettäessä välttämätöntä. Myös mehut ja mehukeitot sekä nestemäiset maitovalmisteet lasketaan nesteiksi. Ruoasta ja juomasta nesteitä tulee saada vähintään kaksi litraa vuorokaudessa. Lämpimästä ilmasta tai liikunnasta johtuva hikoilu lisää kuitenkin nesteiden tarvetta huomattavasti. Jotta yöni ei häiriintyisi, on viisainta nauttia nesteet päiväsaikaan. (Vallejo Medina ym. 2006, 69–70.)

Ikääntyneiden osuus väestöstä kasvaa jatkuvasti, sillä ikääntyneiden fyysinen toimintakyky ja terveys ovat kohentuneet. Osa ikääntymiseen liittyvistä muutoksista on luonnollisia ja osa johtuu sairauksista.

Maittava ja ravitseva ruoka on tärkeä osa elämää ja hyvinvointia. Hyvää ravitsemustila puolestaan hidastaa vanhenemista, helpottaa sairauksissa ja auttaa jaksamaan reippaana.



### 3.1.1 Fysiologiset muutokset

Sydämen toiminta heikkenee iän myötä. Sydämen pumppausvoima pienenee ja sen huomaa erityisesti fyysisen rasituksen yhteydessä. Tämä voi vaikuttaa esimerkiksi puheutumista, peseytymistä, ruoan hankkimista ja ruoan laittoa. Verenkierron hidastuminen vaikuttaa alttiuteen infektioille ja haavojen paranemiseen. Keuhkojen kapasiteetti pienenee myös, minkä havaitsee aluksi rasituksen yhteydessä, mutta myöhemmin levosakin. Ikääntyessä näkö heikkenee. Heikko näkö vaikeuttaa ruokailua ja erityisesti kaupassa käyntiä ja ruoan laittoa. Perusaineenvaihdunnan taso laskee. (Suominen 2002, 9.)

Fyysinen aktiivisuus vähennee. Koska liikkuminen vähenee ja elimistön aineenvaihdunta hidastuu ikääntymisen myötä, pienenevät energiantarve ja ruokahalu. Kylläisyyden tunne tulee aiempaa nopeammin, ja ruokaa tarvitaan vähemmän. Janontunne heikkenee ja elimistön toiminnat hidastuvat. Luuston tiheys pienenee ja osteoporoosin riski kasvaa. Maku ja hajuaisti heikkenevät, mistä voi tulla ruokahaluttomuutta. Suun limakalvo ohenee ja syljen erityis vähenee. Suusta tulee herkästi haavoittuva ja tulehtuva, mikä puolestaan vaikeuttaa ruoan pureskelua. (Suominen 2003, 211.)

Hampaiden huono kunto ja heikko purenta rajoittavat tuoreiden juuresten, kasvien, hedelmien ja marjojen käyttöä. Syömisen helpottamiseksi kasvikset kannattaa raastaa hienoksi ja kostuttaa hedelmämeuhulla. Juuresten ja hedelmien pureskelu pitää yllä purentakykyä ja syljeneritystä. Pikkulasten hedelmä- ja marjasoseita ja vitamiinoituja mehuja voidaan käyttää C-vitamiininlähteenä silloin, kun kovan ruoan pureskelu ei enää suju. (Vallejo Medina ym. 2006, 69–70.)

Aivan kuten muissakin kudoksissa myös ruoansulatuskanavan limakalvoissa ja lihaksissa tapahtuu iän myötä surkastumista. Mahalaukku tyhjenee hitaammin kuin nuoremmilla ja runsaasti rasvaa sisältävä ateria saattaa sulaa hitaasti tai sulaminen jäädä epätäydelliseksi. (Suominen 2002, 9.)

### 3.1.2 Sosiaalinen ja psykologinen merkitys

Ihminen elää fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena olentona alati muuttuvassa ympäristössä, jossa hän selviytyäkseen ja ympäristöään hallitakseen tarvitsee monenlaisia taitoja. Tällaisia taitoja sanotaan sosiaalisiksi taidoiksi. (Karvinen ym. 1995, 44.)

Ruoalla on ihmiselle useita muitakin merkityksiä kuin fysiologisia. Ruoalla on siten psykologinen ja sosiaalinen merkitys ihmiselle. Myös kulttuurista ja uskonnosta johtuvat tavat ja rajoitukset vaikuttavat ruoan valintaan ja syömiseen. Ruokailuun liittyvillä sosiaalisilla ja psykologisilla tekijöillä voidaan tutkimusten mukaan vaikuttaa huonosti syövien ikäihmisten ravitsemustilaan ja elämän laatuun. Myönteisellä ilmapiirillä ruokailussa on merkittävä vaikutus ruokahuluun. Kun ruokailussa valitse hyvä ilmapiiri ja lähellä on mieluisia ihmisiä, ruokailuun käytetty aika pitenee. Koska monet ikäihmiset syövät hitaasti, pidentynyt ruokailuun käytetty aika lisää tätä kautta energian ja ravintoaineiden saantia. Ikääntynyttä ei saa pakottaa syömään ruokaa, joka tuo hänelle mahdollisesti ikäviä muistoja mieleen. (Suominen 2002, 16.)

Ikäihmisellä on usein vakiintuneet ruokailutavat ja mieltymykset, jotka tuovat turvallisuuden tunnetta elämään. Ikääntyneen ruokailutottumusten ja mieltymysten kunnioittaminen on osa laadukasta hoitoa ja palvelua. Myös ruoan esteettinen esille laittaminen ja ruokailutilanteiden viihtyisyys ovat tärkeitä. Ruokailuaikojen suhteen on otettava huomioon yhtäältä säännöllisyys ja toisaalta mahdollisuus joustavuuteen, jolloin ikääntyneen yksilöllisiä tottumuksia kunnioitetaan. Ikääntynyttä, joka ei itse pysty ruokailemaan, tulee auttaa kiireettömästi ja hienovaraisesti. Ketään ei myöskään saa jättää ilman ruokaa pitkiksi ajoiksi. Mikäli ikäihmisen on esimerkiksi vaikea syödä kovaa leipää, lihaa tai vihanneksia, syömistä helpottaa ruoan pienentäminen ja riittävän pureskeluajan varaaminen. (Pitkälä 2002, 140.)

Tärkeimmät ruoan ominaisuudet ovat ruoan hyvä maku ja sopiva rakenne. Ruoka ei saa olla liian sitkeää tai kovaa. Mieliruokat ovat usein perinteisiä kotiruokia, kuten liha- ja kalakeitto, sianlihakastike, lihapullat ja laatikot. Broileri- ja lohiruuat sekä paistetut silakat tai muikut kuuluvat yleensä myös toiveruokalistaan. (Suominen & Kivistö 2005, 5.)

### 3.2 Suurimmat ravitsemusongelmat

Sekä kotona että laitoksessa asuvan ikääntyneen ruokavalio voi herkästi yksipuolistua ja ravinnon määrä niukentua. Kotihoidon hoito- ja palvelusuunnitelmassa tulee ottaa huomioon päivittäisen ruokailun järjestäminen ikääntyneen mieltymyksistä käsin. Osa ikääntyvistä halua valmistaa ateriansa itse, kun taas toisille ateriapalvelu on paras vaihtoehto riittävän ravinnon saannin takaamiseksi. Carrollin ja Bruen (1993, 156) mukaan yksin asuvat vanhukset voivat tuntea itsensä yksinäiseksi, eivätkä ole motivoituneita laittamaan ruokaa. Leskeksi jääneet iäkkäät miehet eivät ehkä osaa laittaa ruokaa. Aliravitsemus on yleinen ongelma laitoksissa asuvilla ikääntyneillä ihmisillä, sillä pysyvässä laitoshoidossa olevista 30–80 % kärsii aliravitsemustilasta. Iän myötä energian tarve vähenee, mutta ravintoaineiden tarve pysyy samana kuin nuorella. Tämän takia ravinnon tulisi olla laadultaan ja ravintoarvoltaan hyvää. Ikääntyneillä ihmisillä on monia toimintakykyyn liittyviä ongelmia ja sairauksia. (Pitkälä 2002, 140.)

Ateriapalvelu on hyvä apu ikäihmiselle, joka ei enää itse pysty hankkimaan tai valmistamaan ruokaa. Aterian voi nauttia esimerkiksi palvelu- tai toimintakeskuksessa, vanhainkodissa tai päiväkodissa. Valmiin annoksen voi myös noutaa sovitusta paikasta tai ateria voidaan toimittaa lämpimänä, kylmänä tai pakasteena kotiin. Sairauspäiviä ja muita yllättäviä tilanteita varten kotona on hyvä olla muutaman päivän kotivara hyvin säilyviä elintarvikkeita, kuten kuivat tuotteita (näkkileipää, puurohiutaleita, riisiä, makaronia, pussikeittoja, perunahiutaleita), säilykkeitä ja pakasteita. (Ihanainen ym. 2004, 86.)

#### 3.2.1 Ikääntyneen maahanmuuttajan ravitsemus

Monissa maissa pyöreys on terveyden, hyvinvoinnin ja varakkuuden merkki. Osa maahanmuuttajista on pyöreitä uuteen maahan tullessaan, osa alkaa lihoa asetuttuaan maahan. Tähän on useitakin syitä. Uudessa maassa sokeripitoisten juomien ja muun hyvän helppo saatavuus lisää helposti niiden käyttöä. Myös uusi elinympäristö ja asumismuoto esimerkiksi kerrostalossa voi olla tyystin erilainen kuin kotimaan maaseutuasuminen, jossa liikutaan päivittäin paljon ulkona erilaisten askareitten parissa. Säännöllisen työn puute ajaa miehet kuluttamaan aikaa kahviloissa tai torin reunoilla kun taas naiset kulut-

tavat aikaa sisällä. Tekemättömyys ja pitkästymisen ajavat naposteluun. Näin lihominen on usein seurausta luonnollisen liikunnan vähentymisestä ja pitkästymisen aiheuttamista ylimääräisistä välipaloista. Mahdollisimman nopea kotoutuminen, muihin maahanmuuttajiin tutustuminen ja sosiaalisen kanssakäymisen aloittaminen ovat osaltaan ehkäisemässä painon nousua. (Partanen 2007, 65–66.)

#### Lihavuuden taustalla esiintyvien syiden selvittäminen

- Psykososiaaliset syyt (masentuneisuus, pitkästymisen, kanssakäymisen kodin ulkopuolella)
- Ruoka- ja elämäntapojen kartoitus(ateriointi ja liikunta)
- Rasvan ja rasvaisten elintarvikkeiden käyttö
- Sokerin, makeisten ja sokeripitoisten ruoka- aineiden käyttö
- Välipalat
- Energiaa sisältävien juomien käyttö

Mikäli elintapoja halutaan muuttaa terveellisemmäksi, tulisi se tehdä kunnioittaen maahanmuuttajien tapoja. Pienilläkin muutoksilla saadaan tuloksia. Rasvan ja sokerin käyttöä voi vähentää ilman, että ruoan perusolemus muuttuu. (Partanen 2007, 65–66.)

### 3.3 Vanhusten ravitsemussuositukset ja liikunta

#### D-vitamiinin saanti ja osteoporoosin riski

D-vitamiinilla on suuri merkitys vanhuksen elämässä, koska iäkkään ihmisen täytyy saada säännöllisesti vitamiinia. Vanhusten D-vitamiinin saanti on ollut Suomessa tunnetusti vähäinen, mikä altistaa vanhukset luiden murtumille eli osteoporoosille. D-vitamiinia ja flavonoideja sisältävien ruokien käytön lisäämisestä on vanhuksille monenlaista hyötyä. Ne sisältävät runsaasti ja monipuolisesti erilaisia vitamiineja ja hivenaineita. Näiden avulla heidän vastustuskykynsä paranee. (Pitkälä 2002, 142.)

D-vitamiinia tarvitaan elimistön kalkkiaineenvaihdunnassa ja luuston rakentamisessa. D-vitamiinia saadaan ruokavaliosta kalasta, sienistä ja vitamiinoiduista margariineista. D-vitamiini aktivoituu iholla auringonvalon vaikutuksesta. Ikääntyneillä ihmisillä D-vitamiinin aineenvaihdunta aktiiviseen muotoon munuaisissa heikkenee. D-vitamiinin

puute aiheuttaa kalsiumin imeytymisen vähenemistä suolistosta ja saattaa johtaa ennen pitkää lisäkilpirauhashormonin nousun kautta sekundaarisen osteoporoosiin eli luukaaton. D-vitamiinin puutteen riski on erityisen suuri laitoksissa asuvilla, koska heidän ulkoilunsa on vähäistä. D-vitamiinilisäannoksen antaminen kalkin ohella vähentää murtumariskiä laitosvanhuksilla. Lonkkamurtuman riskin pienentämiseksi tulisi nykyistä useammin harkita lonkkasuojainhousuja kaatumisriskissä oleville sekä osteoporoosilääkkeitä. (Pitkälä 2002, 142.)

Ikäihmisten tulee saada työkäisiin verrattuna kaksinkertainen määrä D-vitamiinia. Riittävä D-vitamiinin ja kalsiumin saanti vaikuttaa luuston kuntoon, hidastaa osteoporoosin kehittymistä ja ehkäisee luunmurtumia, jotka ovat yleisiä erityisesti ikääntyneillä naisilla. Ikääntyessä ihon kyky muodostaa D-vitamiinia auringonvalon vaikutuksesta heikkenee. Myös sairaudet ja lääkkeet saattavat vähentää D-vitamiinin imeytymistä ja hyväksikäyttöä. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2004, 83, 84.)

D-vitamiinin saantisuositus on 2-60-vuotiailla 7,5 µg/vrk (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 26). D-vitamiinia tarvitaan, jotta ruoasta saatava kalsium imeytyisi. Näin ollen tulee samanaikaisesti kiinnittää huomiota vanhusten riittävään kalsiuminsaantiin. Kalsiuminsaanniksi suositellaan 500–1000 milligramman kalsiumlisää vuorokaudessa. (Vallejo Medina ym. 2006, 68.)

#### Ikääntyneiden ihmisten liikkuminen

Liikunnalla on monia terveyttä edistäviä vaikutuksia. Hyvä fyysinen kunto näyttää lisäävän eliniän pituutta ja parantavan elämän laatua. Vaikutuksista tärkeimpiä ovat lihavuuden ehkäisyllä saavutetut edut. Liikunta lisää myös sopeutumiskykyä erilaisiin fyysisiin ja psyykkisiin rasitustekijöihin. Stressin (psyykkisen tai fyysisen) kohdatessa hyväkuntoinen henkilö selviää tilanteesta pienemmällä katekoloamiinierityksen lisäyksellä. Elimistön tärkeimmät katekolamiinit ovat adrenaliini ja noradrenaliini. Niiden liiallinen erityks kuormittaa elimistöä haitallisella tavalla. Hyväkuntoisella henkilöllä on parempi hapenotto- ja verenkierto, pienempi taipumus kehittää vaarallinen rytmihäiriö ja pienempi taipumus kehittää valtimoverihyytymä. Lisäksi hyväkuntoinen henkilö sietää paremmin psyykkistä stressiä ja valvomista. (Koskenvuo 2001, 73.)

Liikkuminen on tärkeää iäkkäille ihmisille, koska se parantaa ruokahalua ja lisää vastuskykyä. Jos iäkäs henkilö liikkuu liian vähän, hän altistuu liikalihavuudelle ja hänellä on riski sairastua diabetekseen. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus edistää liikkumiskykyä ja hidastaa raihnastumista ja toiminnanvajauksien kehittymistä. Liikuntaharrastus on yhteydessä myös paremmaksi koettuun terveydentilaan ja elämän tarkoituksellisuuden kokemiseen. Kuitenkin suuri osa ikääntyneistä ihmistä liikkuu liian vähän saavuttaakseen liikunnan hyötyjä. Terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävän liikunnan tukeminen on yhteiskunnan keskeinen tavoite. (Suominen 2007, 234.)

Ikääntyneiden ihmisten liikkumista, terveyttä ja toimintakykyä pyritään edistämään erilaisten suositusten ja ohjelmien avulla. Kansalliset ohjelmat ja toimenpidesuositukset painottavat erityisesti väestön mahdollisuuksien ja valmiuksien tukemista omatoimiseen terveyden ja fyysisen aktiivisuuden ylläpitoon. (Suominen 2007, 234.)

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 4.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen. Kvalitatiivinen tutkimus soveltuu silloin, kun halutaan selvittää käyttäytymisen merkitys ja sen konteksti. Kvalitatiivinen tutkimus tuo esille tutkittavien havainnot tilanteista ja antaa mahdollisuuden heidän menneisyyteensä ja kehitykseensä liittyvien tekijöiden huomioimiseen. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 27.)

Hakalan (2001, 17) mukaan laadullisen tutkimuksen ensisijainen tavoite on usein tutkimuksen kohteena olevien toimijoiden omien tulkintojen esille nostamisessa. Laadullinen tutkimus voi myös antaa äänen sellaiselle toimijoiden ryhmälle, jolla sitä perinteisesti ei ole ollut. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston keruu ja käsittely kietoutuvat yhteen. Laadullisen tutkimuksen aineiston keruussa käytetään menetelmiä, jotka vievät tutkijan lähelle tutkittavaa kohdettaan. Tavallisesti tutkijan pyrkimyksenä on tavoittaa tutkittavien näkökulma, heidän näkemyksensä tutkittavana olevasta ilmiöstä. Tyypillisiä aineistonkeruun muotoja ovat haastattelu ja havainnointi.

### 4.2 Aineiston keruu

Tässä opinnäytetyössä haastattelumenetelmänä on teemahaastattelu eli ryhmähaastattelu (focus group interview). Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 61) mukaan ryhmähaastattelua voidaan pitää keskusteluna, jonka tavoite on verraten vapaamuotoinen. Siinä osanottajat kommentoivat asioita melko spontaanisti, tekevät huomioita ja tuottavat monipuolista tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Ryhmähaastattelussa haastattelijä puhuu useille haastateltaville yhtä aikaa ja suuntaa väliin kysymyksiä myös ryhmän yksittäisille jäsenille. Joskus ryhmähaastattelussa on mukana kaksi haastattelijaa, jolloin tilanteen ohjailu helpottuu. Kun toinen esittää keskustelun teemoja ja seuraa sen kulkua, voi toinen valmistella uuden teeman aloitusta. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2004, 200) mukaan teemahaastattelua ja avointa haastattelua käytettäessä haastattelut kestävät tavallisimmin tunnista kahteen tuntiin.

Suoritimme haastattelun iltapäivällä kerhohuoneella ja kävimme keskustelut venäjän kielellä. Samalla joimme teetä, ja huoneessa valitsi rauhallinen tunnelma. Jokainen saapui tapaamiseen ajallaan, ja ryhmässä oli havaittavissa selkeää kiinnostusta haastattelua kohtaan.

Haastattelu kesti noin kaksi tuntia ja se tallennettiin nauhurille. Ennen haastattelun aloittamista kukin esitteli itsensä ja kertoi hieman itsestään. Me kerroimme lopputyöstämme ja tutkimuksemme tavoitteista. Kerroimme myös projektista, jossa olemme mukana, ja teimme selväksi sen, että tutkimuksen jälkeen haastattelumateriaalit tuhoetaan. Haastatteluun osallistujilla oli oikeus pyytää haastattelun keskeyttämistä tai olla vastaamatta kysymyksiin, mikäli he kokevat sen tarpeelliseksi. Sääntöjen kertomisen jälkeen pyysimme osallistujia allekirjoittamaan suostumuksen haastatteluun.

Kysymykset laadimme jo ennakoon, jokaiselle samanlaiset, selkein ja ymmärrettävin sanoin. Pyrimme myös lausumaan kysymykset kuuluvalla ja selkeällä kielellä. Osallistujat vastasivat kysymyksiin vuorotellen innokkaasti odottaen omaa vuoroaan sekä kuunnellen muiden vastauksia. Toisinaan vastaukset jopa esitettiin laulun tai sananlaskun muodossa.

Haastattelussamme oli siis kaksi haastattelijaa. Kun toinen esitti kysymyksen, toinen tarkkaili ympäristöä ja osallistujien käyttäytymistä. Hän saattoi myös välillä esittää lisäkysymyksen.

Haastattelun aikana huoneessa oli avoin ilmapiiri, ystävällinen ja mielenkiintoinen tunnelma, jonka me kaikki loimme yhteisvoimin. Lopetuksen jälkeen kyselimme osallistujien mielipiteitä haastattelusta, olivatko esimerkiksi kysymykset olleet hankalia. He kertoivat, että kysymykset olivat heidän mielestään yksinkertaisia ja ymmärrettäviä, ja että he olivat viettäneet mukavan illan kanssamme. Huomasimme, että osallistujat lähtivät tyytyväisinä sekä itseensä että meihin.



### 4.3 Tutkimuksen aineiston analyysi

Tässä tutkimuksessa aloimme litteroida aineistoa heti kun haastattelu oli suoritettu. Kirjoitimme puhtaaksi eli litteroimme tutkimusaineiston kirjalliseen muotoon. Sitten käännsimme sen venäjältä suomeksi, sivumäärä oli 9 sivua. Luimme kaikki haastattelukertomukset useaan kertaan läpi. Tämän jälkeen aloitimme aineistön sisällön analyysin.

Analyysimenetelmäksi valitsimme sisällönanalyysin. Latvalan ja Vanhanen-Nuutisen (2001, 21) mukaan sisällönanalyysi on menetelmä, jolla voidaan analysoida kirjoitettua ja suullista kommunikaatiota ja jonka avulla voidaan tarkastella asioiden ja tapahtumien merkityksiä, seurauksia ja yhteyksiä. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan kerätyn tietoa-ineiston tiivistämistä niin, että tutkittavia ilmiöitä voidaan lyhyesti ja yleistävästi kuvaila tai että tutkittavien ilmiöiden väliset suhteet saadaan selkeinä esille.

Aineistolähtöisessä sisällön analyysissä ensimmäinen työvaihe on pelkistämisvaihe. Latvalan ja Vanhanen-Nuutisen (2001, 28) mukaan aineiston pelkistäminen tarkoittaa, että aineistolle esitetään tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä. Aineistosta löytyvät vastaukset eli pelkistetyt ilmaisut kirjataan aineiston termein. Pelkistämisessä valikoimme aineistosta tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä ja kirjasimme siitä löytämämme vastaukset. Karsimme tutkimuksen kannalta epäolennaisen materiaalin pois. (L

TAULUKKO 1. Esimerkki pelkistämisestä

|   |   |
|---|---|
| <p>...Olen kyllä kuullut, että monen ikäkäämmän henkilön on vaikea pureskella ruokansa. Minunkin täytyy huolellisemmin ja pidempään pureskella, kuorin myös kurkun ja omenan ennen syömistä...</p> <p>...Minulla on myös vaikeuksia, mutta aviomiehelleni on pureskelu vielä hankalampaa, hänellä on huono hammasproteesi...</p> <p>...Pystyn kyllä hyvin pureskelemaan kaiken, mutta siitä huolimatta kuorin sen, jonka voi kuoria...</p> <p>...Tietenkin pureskelu vie nykyään enemmän aikaa. Itsekin kuorin ainakin kurkut ja omenat...</p> <p>...Minäkin kuorin kurkut ja omenat, kun niitä syön. Omenan myös viipaloin paloiksi...</p> | <p>Huolellinen pureskelu ja kuorien poisto tietyistä hedelmistä ja vihanneksista.</p> <p>Vaikeuksia ruoan pureskelun kanssa.</p> <p>Normaali pureskelu.</p> <p>Pureskelu vie nykyään enemmän aikaa.</p> <p>Kurkun ja omenan kuorinta.</p> |
|---|---|

Seuraava vaihe aineistonlähtöisessä analyysissä on ryhmittely. Aineiston ryhmittelyssä etsimme pelkistettyjen ilmaisujen erilaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Samaa tarkoittavat ilmaisut yhdistettiin samaksi luokaksi. Ryhmittely tehtiin tutkimus kysymysten mukaisesti.

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimus tulokset esitetään vastauksina tutkimuskysymyksiin. Kyselyyn osallistui viisi 67–76-vuotiasta henkilöä. Nämä henkilöt ovat aikoinaan muuttaneet Suomeen entisestä Neuvostoliitosta. Neljä heistä tuli Virosta ja viides Venäjältä. Kaiken kaikkiaan koossa oli neljä naista ja yksi mies. Jokainen osallistuja muutti Suomeen vuosien 1992–2000 välillä.

Me selitimme, minkälaisia muutoksia on tullut ravitsemuksissa ja minkälaisia ei tullut.

| muutoksia ravitsemuksissa       | ei muutoksia        |
|---------------------------------|---------------------|
| hedelmät ja vihannekset         | ruoan valmistaminen |
| liha ja kala                    | rasva               |
| juhlat ja alkoholi              | leipä               |
| suola ja sokeri                 | pika valmisruoka    |
| hampaidenkunnon vaikutus        | kahvi ja tee        |
| Liikunta                        | D-vitamiini         |
| ruoan hinta ja säästäminen      |                     |
| kielitaidottomuus               |                     |
| ravitsemus parempaan suuntaan   |                     |
| tyytyväisyys asumiseen Suomessa |                     |

### 5.1 Muutokset ravitsemustottumuksissa

Muuttaminen ja uusi erilainen kulttuuri, varsinkin ruokakulttuurin vaihdos, on aina suuri muutos elämässä. Yleisesti haastatteluvastauksissa katsottiin ruokavalion Suomessa menneen parempaan suuntaan, koska Neuvostoliitossa oli vain vaatimattomia ruoka- tuotteita kaupoissa. Kaikki osallistujat totesivat tämän.

... Sanoisin, että on kyllä muuttunut, mutta parempaan suuntaan. Virossa asuessamme annoimme suuren osan ajastamme työlle, eikä ruokaa ehtinyt juuri valmistamaan. Nykyään, kun olemme eläkkeellä, ruoanlaitolle jää enemmän aikaa ja ruokamme on monipuolisempaa...

... Parempaan suuntaan on omallakin kohdallani muuttunut, aiemmin ei ollut tiettyjä raaka-aineita edes saatavilla tai ne olivat hirvittävän kalliita. Täällä on kuitenkin kaikkea, mitä voisi toivoa...

... Parempaan suuntaan on muuttunut, kaikki on tuoreempaa ja aikaakin on ruoan valmistamiselle riittävästi...

### Hedelmät ja vihannekset

Suomessa näitä tuotteita löytyy kaupoista pitkin vuotta ja valikoima on muutenkin erilainen. Ruokavalio hedelmien ja vihannesten osalta on haastateltujen mukaan muuttunut parempaan suuntaan.

Hedelmien ja vihannesten käyttö onnistui ainoastaan tietyn sesongin aikana (kevällä ja kesällä), muulloin niitä ei yksinkertaisesti ollut saatavilla.

... Virossa asuessamme söimme tuoreita kasviksia ainoastaan kesäisin ja talveksi teimme erilaisia purkitettuja versioita..

... Hedelmiä vähemmän. Asuin ennen Pohjois-Venäjällä, eikä siellä varsinkaan talvella saanut kasviksia mistään...

... Meillä oli Virossa oma kasvimaata ja vihannekset tulivat pääosin sieltä...

... Suomessa voi tuoreita vihanneksia syödä ympäri vuoden...

... Täällä on kuitenkin mahdollisuus ostaa aina tuoreita hedelmiä ja vihanneksia...

### Liha ja kala

Sama on havaittavissa myös lihan ja kalan osalta, sillä Suomessa on laaja tavaravaliokoima. Haastateltavat kertoivat voivansa valita, mitä ostavat. Kalaa ja lihaa on saatavilla ja se on tuoretta.

... Useimmin ostamme kanaa, koska se on muita lihoja halvempaa. Toisinaan syömme myös naudanlihaa...

... Minä ostan myös useimmin jauhelihaa ja kanaa. Kanasta pidänkin paljon...

### Juhlat ja alkoholi

Jokaisella ihmisellä on oma kotimaa, omat säännöt, oma kotikieli, oma kulttuuri, perinteiset juhlat ja ruoka, jota on syöty jo lapsuudessa. Kun ihminen muuttaa toiseen maahan, hänen tulee ikävä kotimaahan jääneitä asioita, kuten esimerkiksi ystäviä ja ruokaa.

... Kaipasin todella paljon muun muassa tummaa virolaista leipää ja virolaista voita, rahkaa, smetanaa, silakkaa. Virossa myös sianliha oli mielestäni parempaa, maukkaampaa...

... Ainakin silakkaa kaipasin...

... Kaipasin kovasti tummaa, juurikin virolaista, leipää ja smetanaa muun muassa...

Venäläiset ovat tottuneet syömään, kun koko perhe on koossa. Juhlat pidetään isossa piirissä. Pöydällä on runsaasti erilaista ruokaa, myös alkoholia. Ihmiset syövät, juovat, keskustelevat ja laulavat. Me kysyimme haastatteluun osallistuneilta tuliko heillä muutoksia ruoan ja juhlan suhteen, kun he muuttivat Suomeen? Suomessa kun on erilainen kulttuuri, ruoka ja tavat.

Kaikki osallistujat vastasivat:

... Virossa oli tosiaankin hurjempia juhlia, täällä meno on rauhoittunut. Virossahan toisinaan juhlimme ravintolassa ja kävimme myös ystävien luona kylässä paljon enemmän, sillä täällä Suomessa ei meillä enää yhtä hyviä ystäviä ole...

... Meilläkin oli juhlat riehakkaampia, väkeä saattoi saapua paljonkin, musiikki soi kovalla ja niin edelleen. Nykyään ei enää jaksaisikaan sellaista menoa...

Juhlatkin Suomessa ovat toisenlaisia kuin omassa massa vietetty.

Haastattelemamme sanoivat, että maahanmuuttajat ikävöivät kotimaansa ruokia ja juhlia. Nykyään Suomessa on kuitenkin paljon virolaisia ja venäläisiä kauppvoja, joista saa ostaa tummaa leipää ja smetanaa, rahkaa jne. Haastattelemamme henkilöt ovat eläkeläisiä ja he nauttivat juhlista kotimaassaan, mutta nyt iäkkäämpinä he mielellään viettävät rauhallisia eläkepäiviä.

... Minullakin on juhlien vietto muuttunut, mutta en usko, että se johtuisi siitä, että muutin Suomeen. Omalla kohdallani se on pikemminkin ikäksymys...

Eläkeläisen rauhallinen elämä ja heidän lapsenlapsensa ovat elämän pääasioita, eikä alkoholinkäyttö kiinnosta. Yksi osallistuista suhtautuu negatiivisesti alkoholin käyttöön, koska ei pidä juopuneista ihmisistä ollenkaan. Suurin osa vastasi:

... En käytä alkoholia, vaikka juhlissa saatankin ottaa puoli lasillista. Ennen en juonut, koska pääni tuntui kipeältä, nykyään en vain halua...

... Suhtautumiseni alkoholiin on hyvä, mutta nautin sitä aina vain pienissä määrissä. Juon tietenkin ainoastaan sitä, mistä itse pidän, kuten esimerkiksi erilaisia suomalaisia marjaliköörejä ja joitakin viinejä...

... Itsekin nautin alkoholia joissakin juhlissa hieman, muuten en sitä juo lähes koskaan...

... Minäkin voin nauttia hieman alkoholia, kun on esimerkiksi vieraita tai juhlia. Suhtaudun alkoholiin kuitenkin negatiivisesti, sillä en pidä juopuneista ihmisistä ollenkaan...

## 5.2 Ruoan valintaan vaikuttavat asiat

Tärkeimmät ruoan valintaan vaikuttavat seikat olivat: ruoan hinta, säästäminen, makutottumukset, kielitaidottomuus, ruoan terveellisyys ja vähälaktoosisuus. Haastatteluun osallistuneet kertoivat säästämisestä, sillä Suomessa ruoka ja palvelu ovat kallista.

### Ruoanhinta ja säästäminen.

... Jos raha-asiat järjestelevät tarpeeksi hyvin, kaikki riittää kyllä. Yritämme kuitenkin säästää ruoan suhteen, sillä täytyyhän sitä muutakin ostaa...

... Rahaa ei tietenkään ole paljon, eikä voi kovin ylellisesti elää, mutta säästeliäen riittää jotenkuten...

... Lapsemme kyllä auttavat, jos on pakko, mutta pyrimme kuitenkin elämään säästeliäästi...

... Jotta rahaa riittäisi, täytyy tietenkin elää säästäen. Esimerkiksi tarjous- tuotemahdollisuudet on hyvä käyttää. Mekään emme juurikaan käytä min- käänlaisia palveluita...

Vain yksi ilmoitti, että suuri huolenaihe oli rahojen riittävyys.

...Ostin tuotteita todella varovaisesti, jotta varmasti jäisi rahaa seuraaval- lekin päivälle...

... Ruokaan minulla kyllä riittävät rahat hyvin, koska muihin verrattuna täällä ei ole ruoka niin kallista. Täällä ovat palvelut hyvin kalliita ja pyrin- kin olla käyttämättä niitä...

Rahaa täytyy käyttää säästäen, jotta terveydenhoitomaksut saisi maksettua. Kaikilla on pureskeluvaiveuksia, koska heillä ei ole hyvät hampaat.

... Lääkärilläkin pitää käydä ja kaikki täytyy maksaa itse...

Leipäjonosta on haastatelluille suurta apua. Helsingin kaupunki järjestää viikoittain ilmaista ruokaa ja leipää. Suurin osa haastatteluun osallistuneista hakee leipäjonosta ruo- kaa ja on tyytyväisiä.

... Itse kyllä käyn hakemassa, siitä on suurta apua...

... Joskus käyn, sen avulla säästyy rahaa edes vähän. Minun kuitenkin täy- tyy ostaa lääkkeitäkin, jotka ovat kalliita...

... Mieluummin en kävisi, mutta kai sitä saa ottaa, jos annetaan...

Haastateltavat kertoivat, että ruokajonossa voi myös tavata tuttuja ja voi keskustella.

Mikäli rahat eivät riitä terveydenhoitoon, niin suurin osa haastatelluista voisi luopua lihasta sekä maidosta, mutta kalaa pitäisi heidän mukaansa saada edes vähän.

... lihasta on helpompi kieltäytyä. Sen voi korvata esimerkiksi kalalla...

... Mieluummin en luopuisi mistään, mutta lihasta on varmaankin helpointa luopua...

... Maidosta en kyllä luopuisi, koska syön usein puuroa ja käytän maitoa kahvin kanssa...

Yksi haastatelluista kuitenkin vastasi tarvitsevansa lihaa joka tapauksessa.

... Kieltäytyisin maidosta, sillä se ei ole minulle niin välttämätön. Lihasta sen sijaan en luopuisi, ostan vaikka pienimmän palasen, jos ei suurempaan raha riitä...

Toinen voisi syödä lihan ja kalan sijaan jauhelihaa tai kanaa.

... Luopuisin varmaan kalasta ja lihasta, sillä ostan kuitenkin useammin kanaa tai jauhelihaa...

Kaupassa osa osallistujista valitsee ruokatuotteita alennusmyynnistä, tai tottumuksien mukaan eikä oman terveydentilansa mukaan.

... Mainosten ja tarjousten perusteella pyrimme ostamaan tuotteita, eli tietenkin hiukan halvemmalla..

...Pyrin ostamaan alennustuotteita...

### Kielitaidottomuus

Tärkeimpiä tekijöitä Suomeen sopeutumisen kannalta on suomen kielen taito. Ne maahanmuuttajat, joiden äidinkieli oli venäjä, kokivat vaikeuksia silloin, kun he menivät ruokakauppaan ostamaan ruokaa. Myös tiedon puutetta eri ruokatuotteista ilmeni. Haastatteluun osallistujat vastasivat seuraavanlaisesti:



...Kyllä oli vaikeuksia. Ensinnäkään emme tunteneet suomen kieltä, ja ositimme ruokaa hyvin satunnaisesti. Kaupassa oli myös tuotteita, joita emme olleet koskaan ennen nähneetkään...

Muilla osallistujilla ei ollut ongelmia, koska he hallitsivat suomen kielen paremmin.

Vaikka monella maahanmuuttajalla ei ollut kovin hyvä suomen kielen taito ja alkuaikoina oli vaikeuksia valita kaupassa ruokatuotteita., heillä oli kaikilla positiivinen asenne elämään. Nykyään he kaikki pärjäävät kaupassa hyvin.

Haastateltavat kertoivat omasta kielitaidostaan, miten he pärjäävät esimerkiksi kaupassa tai terveyskeskuksessa. He kertoivat, millä kielellä he puhuvat kotona, ulkona tai kavereiden kanssa.

Suurin osa haastateltavista pärjää hyvin sekä kaupoissa että terveyskeskuksessa. Yksin asuva rouva ilmoitti suomen kielen tasonsa välttäväksi.

...mielestäni suomen kielen taitoni ovat heikot. Pärjään kuitenkin esimerkiksi kaupassa ja terveyskeskuksessa...

Osa osallistujista käytti venäjän kieltä kotona ensimmäisenä kielenä ja syynä tähän oli puoliso, joka oli venäläinen tai venäjänkielinen.

...kotona puhun mieheni kanssa venäjää, koska hän ei suomea osaa...

Yksi osallistujista puhuu perheessään kolmea eri kieltä: suomea, venäjää ja viroa.

...suomen kieltä olen puhunut lapsesta asti vanhempieni kanssa ja sitä voi melkeinpä verrata äidinkieleen...

Kaksi osallistujista kertoi, että he osaavat mielestään puhua suomen kieltä hyvin.

... pärjään suomen kielen kanssa. Osaan puhua, sekä kirjoittaa ja jos minulle esitetään kysymyksiä, pystyn vastamaan niihin ja minua ymmärrettään. Kotona puhumme kuitenkin venäjää...

### 5.3 Ikääntyneen maahanmuuttajan terveellinen ravitseminen

Monella haastatelluista ikäihmisistä oli huono terveys. Haastatteluamme osallistujilla ei ollut vakavia sairauksia, mutta suurin osa heistä välttää liian rasvaista ja epäterveellistä ruokaa. Terveellinen ruokavalio ehkäisee sairauksia.

...Rajoitan epäterveellisen ruoan syömistä, kuten säilykkeiden ja paljon rasvaa sisältävän ruoan...

...Mekin pyrimme olemaan syömättä liian rasvaista ruokaa. Siis terveellisempi ruoka; vähemmän rasvaa, paistamista, säilykkeitä...

Haastatteluun osallistuja vastasi, että Suomessa tehdään liian rasvaista ruokaa.

... Olen kuitenkin huomannut, että täällä Suomessa lisätään hyvin paljon kermaa ruokiin, esimerkiksi kalakeittoon, enkä itse sellaista syö...

Eräs haastatelluista vastasi, että hän syö laktoosittomia tuotteita. Toinen taas kertoi, että perheessä juodaan ”punaista maitoa”.

...Minä en esimerkiksi pysty käyttämään tuotteita, jotka sisältävät laktoosia...

... Maidoista joudun valitsemaan laktoosittoman. Tarkkailen myös toisinaan tuotteiden energiasisältöä...

... Ostamme aina ”punaista” maitoa...

Puolet haastatelluista valitsee ruokatuotteita tarkasti.

... Itse aina luen pakkausten tuoteselosteet rauhassa, koska nykyään niin moni tuote sisältää sellaista, jota en koe tarpeelliseksi...

#### Ruoan valmistaminen

Haastateltavat kertoivat, valmistavatko he ruokaa itse vai ostavatko he valmisaterioita. He kertoivat myös, kenen kanssa he syövät kotona ja laittavatko he enemmän ruokaa

kuin on tarve. Mielenkiintoista oli se, että parisuhteessa asuvien miesten ravitsemustottumukset olivat mukautuneet puolisoiden terveystieteiden mukaisiksi.

Kaikki haastateltavat laittavat ruokaa itse, koska he ovat tottuneet siihen ja se on halvempaa.

...en koskaan osta valmisaterioita, vaikka niitä onkin laaja valikoima kauppoissa...

...itse, olen tottunut valmistamaan ruoan itse...

... Vaimoni valmistaa ruoan...

...Syön, mitä on tarjolla...

...Ruoan valmistaminen itse tulee halvemmaksi kuin valmiin ostaminen kaupasta. ...

#### Ruokailutottumukset.

Jos haastateltavalla on perhe (mies, vaimo), he syövät kotona yhdessä. Yksin asuvat myös syövät yksin, mutta jos lapset tai lapsenlapset tulevat vierailuille, rouvat valmistavat enemmän ruokaa, että heillekin riittää.

...vaimoni kanssa, ellei ole vieraita talossa...

...syömme kahdestaan. Valmistan aina enemmän ruokaa, mikäli vieraita on tiedossa...

...ruokailen lähes aina yksin...

Haastateltavat kertoivat, että he syövät joka päivä esimerkiksi lihaa, puuroa, vihanneksia ja hedelmiä. He kertoivat myös, kuinka usein he syövät kalaa ja kuinka paljon nestettä he juovat päivisin.

Ruokavalio osoittaa, että osallistujat syövät kuitupitoisia ruoka-aineita kuten esimerkiksi kasviksia, ruisleipää ja puuroa. Kaikki haastateltavat yhtä lukuun ottamatta syövät puuroa joka aamu.

...keitämme puuroa usein, lähes joka aamu...

...vatsani ei juuri kestä puuroa...

### Rasva

Haastateltavat lisäävät ruokiin voita margariinin sijaan. Ainoastaan yksi rouva, joka ei syö puuroa ja voita ollenkaan, ostaa toisinaan margariinia. Sekin tulee käytetyksi pääosin silloin, kun hänen lapsensa tulevat kylään.

...Käytän enemmänkin juoksevaa rasvaa ja voita, en koskaan osta margariinia...

... Voita en osta koskaan. Ostan kyllä margariinia, vaikka en itse sitäkään oikein käytä...

Haastateltavat käyttävät puuroon tai ruoanlaittoon enemmän voita kuin kasvismargariinia. Tämä johtuu lapsuuden tottumuksista.

... Ostamme voita, sillä Virossa oli todella hyvää voita. Vaikka Suomen voi ei olekaan niin hyvää, suosimme sitä silti ...

### Leipä

Osa haastateltavista vastasi käyttävänsä sekä vaaleaa että tummaa leipää. Joku käytti ainoastaan tummaa tottumuksista, joku vain vaaleaa, koska pitää siitä enemmän.

... itse pidän enemmän vaaleasta ...

... useammin käytän tummaa leipää, koska olen tottunut siihen ...

...käytän kumpaakin, pidän leivästä todella paljon...

## Liha

Kaikki haastateltavat käyttävät useammin kanaa, koska se on halvempaa kuin naudanliha eikä niin rasvaista kuin sianliha.

... useimmin ostamme kanaa, koska se on muita lihoja halvempaa. Toisinaan syömme myös naudanlihaa...

... ostan myös useimmin kanaa ja jauhelihaa. Kanasta pidänkin paljon ...

## Kala

Kaikki haastatteluun osallistuneet pitävät kalasta, koska se on kevyttä ruokaa, vaikka se onkin kallista heidän mielestään. Kaikki syövät kalaa vähintään kerran viikossa, mutta yksi rouva syö kalaa noin joka toinen päivä.

... ostamme kalaa, koska pidämme siitä, vaikka se onkin kallista. Syömme sitä noin kerran viikossa ...

... syön kalaa todella usein, varmaan lähes joka toinen päivä, mutta tietenkin katson hintoja myös, kalahan on hyvin kallista. ...

## Pika ja valmisruoka

Haastateltavien ruokavalio on terveellinen. Pika- ja valmisruokien syömien oli heidän mukaansa harvinaista. He laittavat ruokansa itse, koska se on terveellisempi ja halvempi tapa.

... Kyllä, en koskaan osta valmisaterioita, vaikka niitä onkin laaja valikoima kaupoissa ...

... Vaimoni valmistaa ruoan, mutta selviän kyllä ilman häntä tarvittaessa...

Rasvaisen ja säilykepurken ruoan käyttäminen on harvinaista.

... Rajoitan epäterveellisen ruoan syömistä, kuten säilykkeiden ja paljon rasvaa sisältävän ruoan ...

### Vihannekset ja hedelmät

Haastateltavat käyttävät päivittäin vihanneksia ja hedelmiä.

... ehdottomasti joka päivä syömme salaattia ...

... syön paljon vihanneksia, varmaankin enemmän kuin mitään muuta. Hedelmiä vähemmän ...

### Suola ja sokeri

Suolan ja sokerin käyttöä haastateltavat yrittävät vähentää terveytensä vuoksi. Toiset eivät pidä kovin suolaisesta ruoasta ja syövät normaalisuolaista ruokaa.

... en mielilläni syö todella suolaista tai vahvasti maustettua ruokaa ...

... yritän vähentää suolan käyttöä, koska kun kävin lääkärillä, minulle sanottiin, että kolesteroliarvoni on hieman korkeampi kuin mitä sen pitäisi olla ...

Kaksi haastateltavaa kertoi käyttävänsä sokeria ainoastaan vähän, sillä se on tottumus lapsuudesta. Toiset käyttävät sokeria usein.

... en käytä sokeria paljon, mutta jossain määrin kyllä. Jäätelöä syön toisinaan, makeisia harvemmin ...

... käytän sokeria todella vähän, enkä juuri mitään makeaa syö ...

### Kahvi ja tee

Neljä haastateltua juo kahvia vain aamuisin, päivällä teetä, mehua tai vettä. He pitävät enemmän teestä kuin kahvista. Yksi haastatelluista, mies, puolestaan juo aamuisin kaa-kaota ja päivisin vettä.

... Juon kahvia ainoastaan aamuisin, mutta muuten teetä tai mehua. Vettä en kovin paljoa juo ...

... varmaankin noin litra nestettä menee päivässä. Laimeaa teetä, mehua ja vettä juon yleensä ...

### Hampaiden kunnan vaikutus

Hampaiden huono kunto ja heikko purenta rajoittavat tuoreiden juuresten, kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä. Haastateltavat raastavat vihanneksia ja hedelmiä, ja tekevät sosekeittoa tai marjasoseita.

...Minunkin täytyy huolellisemmin ja pidempään pureskella, kuorin myös kurkun ja omenan ennen syömistä...

...tietenkin pureskelu vie nykyään enemmän aikaa. Itsekin kuorin ainakin kurkut ja omenat...

Yksi rouva pystyy pureskelemaan, mutta hän haluaa kuoria hedelmät ja vihannekset.

...Pystyn kyllä hyvin pureskelemaan kaiken, mutta siitä huolimatta kuorin sen, jonka voi kuoria...

### 5.4 D-vitamiinin käyttö ja liikunta ikäihmisillä maahanmuuttajilla.

#### D-vitamiini

Ikäihmisillä vitamiinin käyttäminen voi ehkäistä osteoporoosin riskiä ja muita vaikeita sairauksia. Meidän haastateltavillamme ei ollut oikeaa tietoa vitamiineista mutta monet käyttävät niitä.

Haastattelun lopussa keskustelimme osallistujien kanssa D-vitamiinista. He olivat kiinnostuneet siitä.

...Tällä hetkellä en käytä, mutta silloin, kun olin nuorempi ja kävin töissä, käytin vitamiinejakin. Olen kyllä ajatellut, että voisin ottaa käyttöön Omega 3 vitamiineja, mutta en ole vielä saanut päätöstä loppuun asti...

...Saatan joskus käyttää, ehkä kerran puolessa vuodessa...

...Kyllä, käytämme...

## Liikunta

Liikunnalla on tärkeä osa ikäihmisten elämässä. Liikunta ehkäisee monenlaisia sairauksia. Meidän haastateltavamme harrastavat liikuntaa. Se tarkoittaa, että he yrittävät viettää terveellistä elämää.

Kaikki haastateltavat harrastavat liikuntaa, toiset sauvakävelyä, toiset pyöräilyä tai jumppaa.

...Kävelen paljon, joskus sauvojen kanssa, joskus taas ilman. Pyrin kävelemään päivittäin, harvoin käyn myös uimassa...

...En harrasta säännöllistä liikuntaa, mutta kävelen tietenkin joka päivä jonnekin, joskus myös jumppaan...

...Aamulla saatan hieman jumpata, en mitenkään erikoisesti. Pyöräilen kyllä usein Kontulasta Herttoniemeen...

### 5.5 Haastateltavien toiveita maahanmuuttajien ongelmien ratkaisemiseksi ja vähentämiseksi

Haastattelun alussa tuli semmoinen tunne, että osallistujat olivat todella kiinnostuneet tästä teemasta. He olivat avoimia ja halusivat kertoa omasta elämästään ja omista ravitsemustottumuksistaan. He esittivät ehdotuksia miten ongelmia voi ratkaista.

Esite Suomesta, jossa olisi:

- Suomalaiset tavat
- Julkisten kulkuvälineiden käyttö
- ruokatuote esineitä ja reseptiä
- Tavallisimpien lääkkeiden nimet ja mihin niitä käytetään

.. Kun henkilö muuttaa vieraaseen maahan, olisi hyvä, jos hänelle esimerkiksi tehtäisiin selväksi, kuinka uudessa maassa tulee käyttäytyä ja kuinka käyttää julkisia kulkuneuvoja, koska jokaisessa maassa tavat ovat erilaisia. Ruoastakin olisi hyvä neuvoa, millaisia tuotteita on saatavilla, mistä niitä voi ostaa ja kuinka ne voi valmistaa. Myös tavanomaisten lääkkeiden ni-



met olisivat syytä tehdä selväksi koska eri maissa lääkkeet ovat erilaisia ja nimetkin saattavat poiketa toisistaan...

... Olisi ollut hyvä saada esimerkiksi jonkinlaisen esitteen Suomesta...

He kertoivat omasta keksinnöstään, josta saivat suurta apua...

... Itse olen saanut paljon apua sanakirjoista. Kannan aina laukussani venäjä-suomi sanakirjaa ja jos en osaa lausua tiettyä sanaa, pystyn sen sanakirjasta näyttämään. Olisi kyllä hyvä, jos olisi joku, joka neuvoisi – ainakin alussa...

Useaa haastateltavaa auttoivat lapset.

... Meillä ei ongelmia ollut, lapsetkin auttoivat paljon..

Eräs haastatteluun osallistujista oli sitä mieltä, että pitää osata selittää itsekin oleellisia asioita.

... Omasta mielestäni henkilön täytyy osata selvittää itsekin oleellisia asioita, koska jos kaikki tarjotaan valmiiksi hopeatarjottimella, niin mitään ei opi...

## 5.6 Suomessa asuvien maahanmuuttajien mielipiteitä

Lopuksi kaikki haastateltavat kertoivat olevansa tyytyväisiä Suomeen muuttamiseen, mutta kaipaavansa takaisin entiseen maahan.

### Asuminen Suomessa

... Olen erittäin tyytyväinen Suomeen. Olemme sopeutuneet hyvin ja tämä on nyt meidän kotimaamme, olemme onnellisia, että asumme täällä...”

”... Onhan tämä ollut hankalaa, mutta nyt olemme pikkuhiljaa jo tottuneet asiaan. Tässä iässä en enää halua takaisin Viroon, täällähän on jo koti ja kaikki...

... lapseni ovat täällä ja oikeastaan kaikki on täällä. Luonto on kaunista ja ihmiset mukavia, naapuritkin ovat olleet aina ystävällisiä...

... Kaikki on hyvin, mihin sitä enää muuttamaan, ei minua kukaan Virossa odota...

Kaikki haastateltavat olivat tyytyväisiä Suomessa asumiseen.

... Suomessa on kuitenkin todella hyvä asiakaspalvelu kaupoissa, työntekijät pyrkivät siihen, että asiakas ostaa, mitä tarvitsee, ja poistuu tyytyväisenä...

Kuitenkin tuli esiin ikävöintiä entiseen omaan maahan.

... olisinkin halunnut sen ikäisenä jäädä kotimaahani...

... Ehkä pariksi päiväksi voisin palata sinne...

Tiedonpuute Suomen ruokakulttuurista voi johtua siitä, että osa ikääntyneistä maahanmuuttajista on tottunut syömään oman maansa ruokia ja he käyttävät kotimaansa reseptejä ruoanlaitossa. Haastatteluun osallistujat osoittivat sen itsekkin.

### Suomalainen keittiö

... Mielestäni Suomen ja Venäjän kansallisruoat muistuttavat hyvin paljon toisiaan. Tosin keitoissa on eroja, venäläisiin ruokiin olen tottunutkin ja pidän niistä enemmän...

... Itse olen tottunut venäläiseen keittiöön ja pidän venäläisistä ruoista enemmän...

Suomalaisesta ruokakulttuurista monella haastatelluista ei ollut juurikaan kokemusta.

... En juuri tunne suomalaista keittiötä, enkä voi oikein vastata tähän kysymykseen sen vuoksi..

... Meidät on opetettu syömään venäläistä ruokaa, enkä minäkään juuri tunne suomalaista keittiötä..

Yksi haastatelluista oli tyytyväinen Suomen ruokiin.

... En kaivannut mitään, sillä kaikki mitä täältä saa, on minulle tarpeeksi hyvää...

## 6 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Laadullisen tutkimuksen tärkeitä eettisiä periaatteita ovat tiedonantajan vapaaehtoisuus ja henkilöllisyyden suojaaminen sekä luottamuksellisuus. Lisäksi on tärkeää, että tutkija ei tutkimuksellaan vahingoita tiedonantajaa. Tiedonantajat eivät välttämättä hyödy tutkimuksesta, mutta parhaimmillaan tutkimus voi olla edistämässä heidän tietoisuuttaan tutkittavasta asiasta. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 39.)

Jokaisella yhteisöllä on luontainen tarve suojella itseään. Pidämme tärkeänä haastateltavien henkilöllisyyden suojaamista. Tutkijoina meidän oli selitettävä tutkittaville, mihin tarkoitukseen tutkimusta tehdään ja missä muodossa tutkimustulokset julkaistaan.

Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja haastatellut saattoivat peruuttaa tai keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa. Olimme kysyneet heidän suostumuksensa tutkimukseen. Pyysimme lupaa suullisesti ja kirjallisesti. Kerroimme haastateltaville mihin käymme heidän vastauksiaan. Lisäksi kerroimme projektista, jossa olemme mukana, ja teimme selväksi myös sen, että tutkimuksen jälkeen haastattelumateriaalit tuhoataan. Ennen haastattelua motivoimme kaikkia haastateltavia vastamaan kysymyksiin omaan kokemukseensa perustuen.

Haastattelussa käytimme nauhuria. Ennen nauhoittamista kysyimme haastateltavilta lupaa sen käyttöön. Kerroimme, että nauhaa kuuntelemme vain me, eli emme mainitse haastateltavien nimiä raportissa.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskysymykset liittyvät tutkijaan, aineiston laatuun, aineiston analyysiin ja tulosten esittämiseen. Aineiston keruussa saatu tieto on riippuvaista siitä, miten tutkija on tavoittanut tutkittavan ilmiön. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa tarkastellaan tutkimuksen totuusarvoa, sovellettavuutta, pysyvyyttä ja neutraaliutta. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 36.)

Yleisten laadullisen tutkimuksen luotettavuuskysymysten lisäksi sisällönanalyysin haasteena on, miten tutkija pystyy pelkistämään aineistonsa niin, että se kuvaa mahdolli-

simman luotettavasti tutkittavaa ilmiötä. Tutkijan tulee osoittaa luotettavasti yhteys aineistonsa ja tulostensa välillä. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 36.)

Tässä tutkimuksessa haastattelimme viittä venäläistä ikääntyneellä maahanmuuttajaa. Saimme vastauksia opinnäytetyömme tutkimustehtäviin. Tarkoituksena oli saada selville, minkälaisia muutoksia venäläisellä ikääntyneellä maahanmuuttajalla on ravitsemuksessaan. Tutkimuksen luotettavuuden vuoksi haastattelimme heitä heidän omalla äidinkiellään. Suullinen haastattelu lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuksen analyysin teimme sitten, että tiedonantajan omat objektiiviset kuvaukset ravitsemuksesta tulivat esille. Tutkimusraportissa kokemukset tuodaan alkuperäisinä esille, niiden sisältöä muuttamatta. Johtopäätökset muodostetaan haastatteluun mukaan.

Haastattelussa olimme käyttäneet aktiivista kuuntelua, jolla tarkoitetaan ammattilaisen kykyä kuulla ja huomioida ikääntyneen henkilön tuottamat sanalliset ja sanattomat viestit. Haastattelutilanteessa pyrimme luomaan mahdollisimman luottamuksellisen keskusteluympäristön. Kuuntelimme keskeyttämättä, mitä vanhukset halusivat kertoa. Kunnioitimme haastateltavaa ja hänen kotiaan. Annoimme ikääntyneelle ihmiselle tilaa oman tarinansa kertomiseen hänen omalla tavallaan, samaan aikaan käytimme sopivaa katsekontaktia, kasvojen ilmeitä, huomaavaista hiljaisuutta. Aktiivinen kuuntelu ei ole mahdollista, jos ikääntynyttä ihmistä ei kunnioiteta tai ei olla hänestä kiinnostuneita. Aktiivinen kuuntelu edellyttää intensiivistä keskittymistä ikääntyneeseen ihmiseen ja hänen lähettämiinsä viesteihin. (Salmela & Matilainen 2007, 224.)

Aineiston ryhmittelyssä käytimme tulkintaan apuna sekä sanakirja että avustaja.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kaikki haastatteluamme osallistuneet olivat sopeutuneet hyvin uuteen kotimaahansa. Yleensäkin nämä henkilöt olivat erittäin tyytyväisiä siihen, että olivat päässeet Suomeen asumaan. Kaikki olivat tulleet maahan omasta tahdostaan, vaikka ehkä haluaisivat vähäksi aikaa takaisin Viroon tai Venäjälle. Turvattu vanhuus kuuluu kaikille Suomessa asuville. Monella haastatelluista ei ollut kokemusta suomalaisesta ruokakulttuurista.

Alussa oli puutteita suomen kielessä ja sen takia vaikeuksia ruokatuotteiden valitsemisessa kaupassa ja pärjäämisessä terveyskeskuksessa. Ikääntynyt henkilö ei pysty nopeasti oppimaan uusia asioita. Omat lapset, jotka ovat pitkään asuneet suomalaisessa yhteiskunnassa, tai oma sanakirja, ovat suuri apu haastatteluun osallistuneille.

Haastattelun lopputuloksena oli myös se, että osallistujat eivät osta pikaruokaa eivätkä rasvaista ruokaa. Heidän arkipäiväänsä kuuluu ruoanlaitto. Se on tärkeää aktiivisuuden ylläpidon kannalta.

Kaikki haastatellut kertoivat säästämisestä. He myös ostivat alennusmyynnistä tavaraa ja ruokatuotteita.

Haastattelun tulokset osoittivat, ettei vanhuksilla ole suuria terveysongelmia eikä lihavuutta. He pyrkivät nauttimaan alkoholia sopivassa määrässä. Vitamiinien käyttö oli epäselvää haastatteluun osallistuneille eläkeläisille. Kaikki ulkoilevat, jumppaavat ja sauvakävelevät.

Haastatteluun osallistuneiden ruokavalio ja heidän elämänsä Suomessa menee parempaan suuntaan.

## 8 POHDINTA

Pohdintaosa sisältää tulosten tulkinnan, johtopäätökset, omia mielipiteitä ja ehdotuksia. Pohdimme myös tutkimuksen merkitystä hoitotyölle ja tulevaisuuden tutkimuksille. Toivomme, että tutkimus auttaa sairaanhoitajia ymmärtämään ikääntyneiden maahanmuuttajan ravitsemusta Suomessa.

Pidämme tutkimusta onnistuneena, koska olemme saaneet paljon mielenkiintoista tietoa venäjänkielisten eläkeläisten ravitsemuksesta ja elämästä Suomessa. Kaikki ikääntyneet henkilöt suostuivat mielellään haastateltaviksi. Heidän ymmärtäväisyytensä ja ystävällisyytensä meitä kohtaan näkyi myös siinä, että he soittivat omille tutuilleen pyytääkseen heitäkin osallistumaan haastatteluun. Alussa meillä oli vaikeuksia puheenvuoroissa, koska venäläiset ovat temperamenttisia ja puhuvat paljon. Meidän piti rauhallisesti selittää asiat ja keskustella haastattelutilanteesta.

Haastatellut auttoivat meitä tutkimuksessamme ja se vei työtämme eteenpäin.

Royn mukaan (Blue ym. 1994) mukautuminen ylläpitää ihmisen eheyttä. Ihmiset tarkkailevat jatkuvasti ympäristöään löytääkseen ärsykyksiä, joihin he voivat reagoida ja mukautua. Sairaanhoitajan tehtävä on auttaa ihmistä mukautumaan käsittelemällä hänen ympäristöään. Sairaanhoitajan tehtävänä on auttaa ihmistä mukautumaan tilanteeseen, ei ainoastaan fyysisesti, vaan myös henkisesti. Tietäen Venäjän ravitsemuksesta ja siitä, mitä ruokaa maahanmuuttaja kaipaa, sairaanhoitaja voisi tilata keittiöstä potilaille esimerkiksi suolakurkkuja, suolasilliä, borsh-keittoa tai smetanaa. Tuttu ruoka helpottaa potilaan mukautumista sairaalassa oloon henkisesti ja myös fyysisesti parantaa asiakkaan ravitsemusta.

Tuttu ruoka voi olla maahanmuuttajalle kuin pala omaa maata ja kotiseutua. Ei kuitenkaan pidä unohtaa, että ravintoa tarvitaan myös hengissä pysymiseen. Tämän vuoksi täytyy oppia, kuinka ruokaa voi hankkia ja valmistaa juuri siinä maassa, jossa kulloinkin asutaan. Kaikille Suomeen tulleille on tärkeää ottaa selvää suomalaisista peruselintarvikkeista, koska kulttuuri on erilainen kuin omassa maassa. (Partanen 2007, 74–75).

Tutkimuksemme mukaan Suomessa pitäisi tarjota enemmän ruokapalveluita ja järjestää venäjänkielisille eläkeläisille erilaisia tilaisuuksia, joista saa apua. Haastatteluun osallistuneilla on ikävä oman kotimaansa ruokia (tummaa leipää, rahkaa, suolasilakkaa, smetanaa). He myös kertoivat viettävänsä juhlia rauhallisemmin kuin kotimaassaan, mutta heti kuitenkin korjasivat, että se on tyypillistä eläkeläisille joka tapauksessa. Totuttua ruokaa saa nykyään ostaa viro-venäjäkaupoista. Pääkaupunkiseudulla niitä on paljon. Ruoka, vaatteet ja asunto kuuluvat ihmisen perustarpeisiin. Useimmille eläkeläisille hyvä elämä tarkoittaa juuri perustarpeiden tyydyttämistä. Entisessä kotimaassa ei voinut ostaa hedelmiä ja vihanneksia ympäri vuoden. Myös lihan ja kalan suhteen ei ollut suuri valikoima kaupoissa. Monella oli Virossa oma kasvimaata ja vihannekset tulivat pääosin sieltä.

Ennen Venäjällä ja Virossa oli vain pieni valikoima elintarvikkeita ja oli todella vaikea ostaa yhtään mitään. Kun itse asuimme Virossa, siellä oli vuosina 1990–1992 käytössä eräänlainen korttisysteemi. Ainoastaan korteilla voi ostaa ruokaa kaupasta. Meidän mielestämme Suomi huolehtii maahanmuuttajista hyvin. Kaupassa ja torilla on runsaasti ruokatuotteita, tuoreita vihanneksia ja hedelmiä. Sillä oli iso merkitys haastateltavillemme ja se toi heille turvallisen olon.

Haastattelun alussa ajattelimme, että maahanmuuttajat ostavat enemmän valmista ruokaa, koska se helpottaa elämistä Suomessa. Myöskään Virossa ja Venäjällä ei ollut kaupassa pika-aterioita. Entisen Neuvostoliiton ruokakulttuuriin kuuluu ruoanlaitto, ja ihmiset kutsuvat lastenlapsia ja vieraita syömään yhdessä. Suomessakin iäkkäät maahanmuuttajat tekevät ruokaa itse ja aina vähän enemmän kuin itse tarvitsevat, koska kylään voivat tulla yllättäen lapset tai ystävät. Edes yksin kotona asuva vanhus ei osta valmisruokaa. Se johtuu siitä, että hänellä on terveellinen oma elämä, johon kuuluu myös säästäminen.

Suomessa on turvattu talous, mutta rahaa täytyy säästää palveluiden takia. Näihin kuuluvat hammaslääkäri, kampaamo ja niin edelleen. Meidän haastattelumme osallistuneet kävivät leipäjonossa ja ruokajonossa, sillä sieltä saa ilmaista leipää ja ruokaa sekä siellä voi tavata ystäviänsä ja keskustella. Ennen kaupassa käyntiä he katsoivat esimerkiksi lehdistä, mistä saisivat ostettua tuotteita halvemmalla. Säästämisen ansiosta heille jää ylimääräistä rahaa esimerkiksi hammashoitoon.

Ikä vaikuttaa terveydentilaan. Se täytyy hyväksyä ja jatkaa omaa elämäänsä. Kaikki syövät puuroa, juovat maitoa, syövät kalaa pari kertaa viikossa ja yrittävät juoda paljon nestettä. Hyvä terveys johtuu myös siitä, että he välttävät rasvaista ruokaa ja pikaruokaa eivätkä käytä paljon alkoholia. Suurin osa haastatelluista syö C-vitamiinia ja Omega-3:a. Haastattelun aikana keskustelimme D-vitamiinista, että se ehkäisee osteoporoosia ja muita sairauksia. He olivat siitä todella kiinnostuneita. Ikääntyneiden henkilöiden tietämättömyys D-vitamiinista haittaa heidän terveydentilana. Tämä tulisi ottaa huomioon terveyskeskuksissa, koska vitamiinit ehkäisevät sairauksia. Ikääntyneiden henkilöiden kanssa voisi keskustella D-vitamiinin tärkeydestä, sekä lähettää kotiin venäjän- ja suomenkielisiä esitteitä.

Toisaalta vanhuksset eivät kuitenkaan koe omia sairauksiaan (huonot hampaat, korkea kolesteroli) kovin vakaviksi, vaan suhtautuvat niihin positiivisesti ja hyväksyvät ne, koska ne kuuluvat vanhuuteen, kuten esimerkiksi ruoan pureskelun vaikeus. He helpottavat omaa tilannettaan niin, että kuorivat ja pilkkovat sekä soseuttavat hedelmiä ja vihanneksia. Haluaisimme ehdottaa, että sairaaloissa kysyttäisiin hampaiden kunnosta, koska joillekin asia on vaikea ottaa puheeksi henkilökohtaisten syiden takia. Sairastaville eläkeläisille voisi myös useammin tarjota sose-pehmeäruokaa vaihtoehtona.

Hyvä ja terveellinen ruokavalio, oma terveys ja hyvä toimintakyky, hyvät ihmissuhteet, sekä toimiva asunto edistävät elämänlaatua. Sairaudet ja istuminen pitkään kotona voivat heikentää liikuntakykyä. Haastatellut pitävät elämäänsä terveellisenä. Kaikki ulkoilevat, jumppaavat ja sauvakävelevät. Meillekin tuli hyvä mieli heidän positiivisesta suhtautumisestaan elämään.

Uskomme, että tutkimuksemme tuloksista hyötyvät kotisairaanhoidajat ja sosiaalityöntekijät, jotka ovat joka päivä tekemisissä venäjänkielisten eläkeläisten kanssa ja joiden hoidon tavoitteena on ehkäistä sairauksia, toimintakykyä ja elämänlaatua uhkaavia riskejä sekä turvata heidän hyvinvointinsa.

Tässä vaiheessa voisimme sanoa, että haastatteluun osallistuneiden ruokavalio ja heidän elämänsä Suomessa menee parempaan suuntaan. Heidän lapsensa asuvat lähellä ja kaikilla on lämmin asunto. Suomen kielen taito on parantunut. Monet käyvät suomen kielen kurssilla. He voisivat nyt pärjätä kaupassa ja terveyskeskuksessa. Tuttuja ruokia saa



ostaa viro-venäläiskaupoista. He harrastavat liikuntaa. Pitää kuitenkin ottaa huomioon se, että heidän täytyy säästää palveluihin. Hammashoito ja muut palvelut Suomessa ovat kalliita.

Haastatteluun osallistuneet pitävät juhlia enimmäkseen perheen kesken ja juhlat ovat myös muuttuneet hiljaisemmiksi. Virossa he toisinaan juhlivat ravintolassa ja kävivät myös ystävien luona kylässä paljon enemmän, sillä täällä Suomessa monella ei ole enää yhtä hyviä ystäviä. Muistamme molemmat, kuinka ennen istuimme suuren pyöreän pöydän ympärille koko perheen kesken syömään äidin laittamia herkuja. Se on jäänyt mieleemme ja teemme näin kotona yhä edelleen. Esimerkiksi kun jollain perheenjäsenellä on syntymäpäivä, kokoontuu paikalle läheisimpiä sukulaisia ja ystäviä ja pidämme kunnan juhlat. Tarjolla on paljon erilaista ruokaa ja jokaisella on mukavaa. Ruoan jälkeen on laulamista ja tanssimista ja muuta hauskanpitoa.

Nyt he kertoivat, että eivät jaksakaan enää meluisia juhlia, mikä johtuu iästä. He kuitenkin muistelevat entisiä juhlamenoja mielellään.

Tulevaisuudessa Suomeen tulee venäjänkielisiä eläkeläisiä todennäköisesti lisää (Karvonen ym.1995, 80). Pitäisi miettiä, miten olisi mahdollista vähentää vaikeuksia (sosiaalisia, psyykkisiä) ja parantaa heidän elämänlaatuaan.

Tehokkain tapa auttaa maahanmuuttajaa oppimaan käytännössä ja asettumaan paikkakunnalle olisi kauppakierros ruokakaupassa tulkin avustamana. Kierroksella voi esitellä esimerkiksi tuotteita, jotka ovat samankaltaisia maahanmuuttajan kotimaan ruokakulttuuriin verrattuna. (Partanen 2007, 77.)

Hinnoista olisi myös hyvä keskustella esimerkiksi selvittäen, milloin vihannesten ja hedelmien hinnat ovat halvimmillaan, mitkä tuotteet ovat yleensäkin Suomessa kalliita ja mitkä puolestaan edullisia, sekä pakkausten hinta ja mahdolliset päällysmarkinnat. Tuotteiden hintoihin lisätyt kilohinnat voivat myös helpottaa hintavertailua. (Partanen 2007, 77.)

Olemme samaa mieltä Partasen kanssa. Haluaisimme kuitenkin itsekkin tehdä ehdotuksen: venäjänkieliset maahanmuuttajat voisivat halutessaan saada kirjan, jossa on erilaisten Suomessa myytävien elintarvikkeiden käännökset venäjäksi sekä opastusta kaupassa

käynnistä. Mahdollisesti kirjassa voisi myös olla joitakin edullisia ja helppoja reseptejä. Ehkä myös ikääntyville maahanmuuttajille räätälöity kotitalouskurssi olisi paikallaan.

Suhteellisesti vanhukset ovat kotiutuneet aika hyvin uuteen kotimaahan ja entiset sosiaaliverkostot toimivat edelleen. Siihen kuuluvat sukulaiset ja ystävät jotka jäivät asumaan toiseen maahan. Melkein kaikilla ovat kavereina ja ystävinä samalla tavalla Suomeen tulleet. He auttavat vaikeassa tilanteessa, käyvät toistensa luona melkein joka päivä ilman erityistä syytä, vain pelkästään keskustellakseen elämästä tai katsoakseen televisiota. Monilla on kotona mahdollisuus katsoa venäjänkielisiä televisiokanavia. Se on hyvä, ettei suhde Venäjään katkeaisi.

Suomeen muuttaneet vanhukset ovat henkisesti vaikeuksissa. Monille ei ole helppoa hyväksyä muuttoa, vaikka Suomessa olisi taloudellisesti parempi elää, ja kotimaahan paluumuutto on mielessä. Suomeen lähtö oli vaikea päätös heidän elämässään. Monien lapset ovat muuttaneet jo aikaisemmin Suomeen. Lapset olivat huolissaan omista vanhemmistaan ja halusivat, että vanhemmat asuvat heidän lähellään, jotta he voisivat huolehtia vanhenevista vanhemmistaan.

Suomen kielen taidon puuttuminen eristää maahanmuuttajaikäihmiset yksinäisyyteen ja toimeentuloon syrjäyttäen heidät valtaväestöstä ja heitä ympäröivästä todellisuudesta. Kielikurssien järjestäminen on suuri haaste, ottaen huomioon maahanmuuttajien erityistarpeet. Usein liikkuminen voi olla vaikeaa, samoin kuulon ja näön heikkeneminen vaikeuttavat opetuksen järjestämistä. (Takala ym. 2004, 5.) Suomessa on hyvin järjestetty ikääntyville maahanmuuttajille erilaisia tapaamispisteitä, kielikursseja, kerhoja, seurakunnan toimintaa, retkiä jne.

Callista Royn adaptaatioteoria auttaa hoitotyöntekijää analysoimaan toimintaansa hoitoprosessissa. Sairastuessa mukautumista tapahtuu neljällä alueella: minäkuvassa, rooli-toiminnoissa, riippuvuus- ja vuorovaikutussuhteissa sekä fysiologisissa toiminnoissa. (Blue ym. 1994.)

Royn mukaan ihminen on ehyt kokonaisuus, jota ei voi tarkastella osina. Hoitotyön päämäärä on auttaa ihmistä mukautumaan muutoksiin. Kun iäkäs henkilö muuttaa Suomeen, hänen tulee adaptionia vieraaseen ympäristöön. Royn mukaan (Blue ym. 1994,

243) jokainen ympäristön muutos vaatii kuitenkin ihmiseltä lisää energiaa, jotta hän pystyisi sopeutumaan tilanteeseen. Jotta yksilö pystyisi jokapäiväisessä elämässään käyttämään voimavaransa mahdollisimman hyvin, hän pyrkii jatkuvasti sopeutumaan ympäristön muutoksiin ja vaatimuksiin, esimerkiksi muutoksiin ihmissuhteissa ja yhteiskunnan kehittymisestä johtuvien vaatimusten vaihtumisiin (Karvinen ym. 1995. 44).

Muutoksia tapahtuu koko ihmisen elinkaaren ajan. Ikääntyminen tuo mukanaan monenlaisia fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia ihmisen elämässä. Muutokset voivat olla sekä myönteisiä että kielteisiä. Sopeutuminen uusiin tilanteisiin ja elämävaiheisiin jatkuu koko elinkaaren ajan. Muuttaminen on suuri elämän muutosvaihe. Hoitotieteellisessä opinnäytetyössämme käytämme Callista Royn adaptaatioteoriaa, koska muuttaminen toiseen maahan voidaan ymmärtää mukautumisena uuteen elämäntilanteeseen ja rooli-muutoksiin. Uuteen tilanteeseen mukautuminen ja mahdollisuuksien löytäminen elämänmuutoksessa on hyvin yksilöllistä. Toiseen maahan siirtyminen vaikuttaa ihmisen rooleihin, minäkuvaan ja sosiaalisiin kontakteihin. Roolin muuttuminen aikaansaa aktiivisuuden vähenemistä ja samalla sosiaalinen verkosto kapenee. Elämäntilanteen muutokset ja sosiaalisten verkostojen väheneminen sekä kielitaidottomuus voivat johtaa syrjäytyneisyyteen ja yksinäisyyteen. Ikääntyessään ihminen kokee monenlaisia muutoksia, jotka ovat sekä myönteisiä että kielteisiä. Hänelle voi tulla myös mielenterveydellisiä ongelmia.

## LÄHTEET

- Blue, Carolyn L. ym. 1994. Sisar Callista Roy: Adaptaatiomalli. Teoksessa Ann Mariner-Tomey (toim.) Hoitotyön teoreetikot ja heidän työnsä. Helsinki: Sairaanhoidtajien koulutussäätiö, 239–260.
- Carroll, Mary & Brue, L. Jane 1993. Vanhusten hoidon opas. Helsinki: Sairaanhoidtajien koulutussäätiö, 154–158.
- Gissler, Mika; Malin, Maili & Matveinen, Petri 2006. Maahanmuuttajat ja julkiset palvelut. Helsinki: Stakes.
- Hakala, Juha T. 2001. Menetelmällisiä koetuksia. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus, 10–23.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Ihanainen, Merja; Lehto, Marjaana; Lehtovaara, Armi & Toponen Tiina 2004. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Porvoo: WSOY.
- Iivanainen, Ansa & Syväoja, Pirjo 2008. Hoida ja kirjaa. Helsinki: Tammi.
- Karvinen, Elina; Koivisto, Riitta; Koponen, Pirkko-Leena; Laner, Anja; Pohjolainen, Pertti; Ruth, Jan-Erik; Sihvola, Tapani & Suni, Arja 1995. Ikäänny viisaasti. Gerontologiaa ikäihmisille. Sipoo: Vanhustyön koulutus- ja tutkimuskeskus Kuntokallio.
- Kiviniemi, Kari 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 68–85.
- Koskenvuo, Markku 2001. Kansantaudit Esiintyminen, Riskitekijät ja tutkimusmenetelmät. Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskus.
- Latvala, Eila & Vanhanen-Nuutinen, Liisa 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Sirpa Janhonen & Merja Nikkonen (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY, 21–44.

- Ottelin, Anne-Mari 2003. Ravitsemushoidon kustannusvaikuttavuus – taloudellinen arviointi kansansairauksien ehkäisyssä ja/tai hoidossa. Helsinki: Tekes.
- Parkkinen, Kirsti & Sertti, Päivi 1999. Ruoka ja ravitsemus. Helsinki: Otava.
- Partanen, Raija 2007. Maahanmuuttajien ruokavaliot ja ravitsemus. Helsinki: Dieetti-media, 74–75.
- Paturi, Merja 2008. Iäkkäiden ravitsemus. Kansanterveyslaitos. Viitattu 31.3.2008. <http://www.ktl.fi/portal/2694>.
- Pitkälä, Kaisu 2002. Ikäihmisten perushoidon erityiskysymyksiä. Teoksessa Päivi Vuottilainen, Marja Vaarama, Kaisa Backman, Leena Paasivaara, Ulla Elonie-mi-Sulkava & Harriet U. Finne-Soveri (toim.) Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämisskeskus, 133–154.
- Prättälä, Ritva 2008. Ravitsemusongelmat sosiaalisia ja kulttuurisia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kansanterveyslaitos. Viitattu 25.5.2009. <http://www.ktl.fi/portal/2897>
- Rehunen, Seppo 1997. Terveys ja liikunta. Lahti: VK-kustannus
- Sajama, Sinikka 2009. Juo viisaasti. Tehy 5/2009, 5.
- Salmela, Sanna; Matilainen, Irmeli 2007. Neuvontakeskustelu (217-230). Teoksessa Tiina-Mari Lyyra, Aila Pikkarainen & Pirjo Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki Editia
- Suominen, Merja & Kivistö, Susanna (toim.) 2005. Ravitsemus osana ikääntyneen hyvää hoitoa. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Suominen, Merja 2002. Ikääntyneen ravitsemus ja erityisruokavaliot: opas ikääntyneitä hoitavalle henkilökunnalle. Ikääntyminen ja toimintakyky ikääntyessä. Helsinki : Ravitsemusterapeuttien yhdistys, Dieettimedia, 9–10.
- Suominen, Merja 2003. Ikäihmisten ravitsemuskasvatus. Ateriapalvelu osana kotipalvelua. Teoksessa Mikael Fogelholm (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsinki: Palmenia.
- Suominen, Merja 2007. Ravitsemus. Teoksessa Tiina-Mari Lyyra, Aila Pikkarainen & Pirjo Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Editia.
- Syvöja, Pirjo 2008. Terveyskäyttäytyminen. Teoksessa Ansa Iivanainen (toim.) Hoida ja kirjaa. Helsinki: Tammi, 152–181.
- Takala, Mervi; Sievänen, Monika; Metsämäki, Janne & Rantahalvari, Vesa 2004. Osa-aikaeläke. Helsinki: Talentum.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009. Liikunta, ruokailu ja nukkuminen. Kouluterveys 2005 -kyselyn taulukot. Viitattu 5.4.2009.

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2005/liikunta05.htm>.

Vallejo Medina, Aila; Vehviläinen, Sirpa; Haukka, Ulla-Maija; Pyykkö, Virpi & Kivelä, Sirkka-Liisa 2006. Vanhustenhoito. Helsinki: WSOY.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita.

Venäläinen keittiö i.a. suomalais-venäläinen verkkolehti. Viitattu 14.1.2010.

<http://www.datsha.com/ruokanurkka/index.shtml>.

## LIITE 1: Haastattelun kysymykset.

1. Ikä ja syntymäpaikka
2. Mistä kaupungista muutitte Suomeen ja minkä ikäisiä olitte?
3. Minkä vuoksi muutitte Suomeen?
4. Kenen kanssa asutte?
5. Kuinka arvioisitte suomen kielen taitoanne?
6. Valmistatteko ruokanne itse?
7. Kenen kanssa ruokailette?
8. Voitteko syödä mitä vain ruokaa? Jos ette, niin miksi?
9. Riittävätkö rahanne hyvin ruokaan?
10. Jos rahanne eivät riittäisi ollenkaan, mistä luopuisitte ensimmäisenä?
11. Oletteko hakeneet ilmaista ruokaa (leipäjono yms.)?
12. Miten valitsette tuotteita kaupassa?
13. Pidättekö puurosta ja kuinka usein sitä keitätte?
14. Kumpaa suositte enemmän, voita vai margariinia?
15. Suositteko enemmän vaaleaa vai tummaa leipää?
16. Käytättekö lihaa? Millaista lihaa käytätte?
17. Syöttekö päivittäin vihanneksia ja hedelmiä? Entä kun asuitte Virossa, oliko ruokapöydässänne aina esimerkiksi salaattia?
18. Onko teillä vaikeuksia ruoan pureskelun kanssa?
19. Kuinka usein syötte kalaa?
20. Pidättekö suolaisesta tai/vai vahvasti maustetusta ruoasta?
21. Kuinka suhtaudutte sokeriin?
22. Kuinka paljon juotte nestettä päivässä?
23. Harrastatteko liikuntaa?
24. Käytättekö vitamiinipillereitä?
25. Pidättekö juhlia?
26. Onko juhlien pitämisessä tullut muutoksia Viroon ja/tai Venäjään verrattuna?
27. Mikä on suhtautumisenne alkoholiin? Käytättekö alkoholia?
28. Muuttuiko ruokanne Suomeen muuttamisen myötä?
29. Onko mielestänne kansallisruoka tärkeää/terveellistä ja miksi?
30. Kun saavuitte ensi kertaa Suomeen, oliko teillä vaikeuksia raaka-aineiden valitsemisessa?
31. Oliko vaikeaa ilman ruokaa, johon olitte jo tottuneet edellisessä kotimaassanne?

32. Voiko ruokaongelmat jollain tavalla ratkaista ja millaista apua olisitte itse tarvinnut?
33. Oletteko tyytyväisiä muuttoon ja kaipaatteko takaisin edelliseen maahanne?



## LIITE 2 Pelkistäminen

| <u>Alkuperäisilmaisuja haastattelusta</u>   | <u>Pelkistettyjä ilmaisuja</u>  |
|---|---|
| <p>...Asun täällä aviomieheni kanssa. Myös lapseni, sekä lapsenlapseni asuvat Suomessa...</p> <p>...Asun yksin, sillä mieheni menehtyi viisi vuotta sitten. Poikani, lapsenlapseni, sekä lapsenlapsenlapseni asuvat myös täällä...</p> <p>...Asun yksin...</p> <p>...Asun aviomieheni kanssa, lapseni ja lapsenlapseni asuvat täällä myös...</p> <p>...Minulla on vaimo ja muutamien kymmenien kilometrien päässä meistä asuvat lapseni ja lapsenlapseni...</p> <p>...Pärjään suomen kielen kanssa. Osaan puhua, sekä kirjoittaa ja jos minulle esitetään kysymyksiä, pystyn vastaamaan niihin ja minua ymmärretään. Kotona puhumme kuitenkin venäjää...</p> <p>...Perheessämme käytetään kaiken kaikkiaan kolmea eri kieltä; suomea, venäjää ja viroa. Suomen kieltä olen puhunut lapsesta asti vanhempieni kanssa ja sitä voi melkein verrata äidinkielen...</p> <p>...Mielestäni suomen kielen taitoni ovat heikot. Pärjään kuitenkin esimerkiksi kaupassa ja terveyskeskuksessa...</p> <p>...Kotona puhun mieheni kanssa venäjää, koska hän ei suomea osaa. Lapseni puhuvat myös venäjää kanssani. Lapsenlapseni puolestaan haluaisivat puhua kanssani enemmän suomea kotonakin, heidän mielestään venäjän kieli on vaikeaa. Perusasiointi onnistuu ihan hyvin, mutta kirjoittaminen on hankalampaa...</p> <p>...Puhun kotona venäjää, mutta joskus saattaa joutua käyttämään suomeakin. Olen kuitenkin ollut täällä töissä, tekniikan kanssa tekemisissä, ja suomen kielen taitoa on tarvittu. Jos menen esimerkiksi hammaslääkärille, otan varmuuden vuoksi sanakirjan mukaan selittääkseni asiani mahdollisimman tarkasti...</p> | <p>Miehen kanssa. Lapsi ja lapsenlapsi asuvat Suomessa.</p> <p>Yksineläjä. Lapset ja lapsenlapset asuvat Suomessa.</p> <p>Yksineläjä.<br/>Miehen kanssa. Lapset ja lapsenlapset asuvat Suomessa.</p> <p>Vaimon kanssa. Lapset ja lapsenlapset asuvat Suomessa ja lähellä.</p> <p>Riittävä kielitaito.</p> <p>Suomi äidinkielenä.</p> <p>Heikko kielitaito, riittää kaupassa ja terveyskeskuksessa käyntiin.</p> <p>Kotikielenä venäjä. Riittävä kielitaito arkielämään.</p> <p>Kotikielenä venäjä. Riittävä kielitaito arkielämään.</p> |
| <p>...Valmistan ruoat itse tarpeen mukaan...</p> <p>...Kyllä, useita kertoja päivässä...</p> <p>...Kyllä, en koskaan osta valmisaterioita, vaikka niitä onkin laaja valikoima kaupoissa...</p> <p>...Aina itse, olen tottunut valmistamaan ruoan itse...</p> <p>...Vaimoni valmistaa ruoan, mutta selviän kyllä ilman häntäkin tarvittaessa. Ruoan valmistaminen itse tulee halvemmaksi kuin valmiin ostaminen kaupasta...</p>  | <p>Itse valmistettua kotiruokaa.</p> <p>-”- päivittäin, usein.</p> <p>Itse valmistettua kotiruokaa.</p> <p>Itse valmistettua kotiruokaa.</p> <p>Vaimon valmistamaa kotiruokaa.</p>  |
| <p>...Vaimoni kanssa, ellei ole vieraita talossa...</p> <p>...Aina mieheni kanssa, mutta valmistan ruoan aina niin, että jos tulee yllätysvieraita, riittää heillekin...</p> <p>...Ruokailen lähes aina yksin...</p> <p>...Jos lapseni haluavat tulla käymään, he aina soittavat ilmoittaakseen. Toisinaan myös lapsenlapseni</p>   | <p>Ruokailu vaimon kanssa.<br/>Ruokailu miehen kanssa.</p> <p>Ruokailu yksin.<br/>Lapset ja lapsenlapset käyvät kylässä.</p>  |

|   |   |
|---|---|
| <p>tulee syömään, mikäli on töissä lähistöllä...<br/> ...Syömme kahdestaan. Valmistan aina enemmän ruokaa, mikäli vieraita on tiedossa...</p> <p>...Minä en esimerkiksi pysty käyttämään tuotteita, jotka sisältävät laktoosia...</p> <p>...Syön, mitä on tarjolla...</p> <p>...Rajoitan epäterveellisen ruoan syömistä, kuten säilykkeiden ja paljon rasvaa sisältävän ruoan...</p> <p>...Syön sitä mitä on ja sitä mitä haluan...</p> <p>...Mekin pyrimme olemaan syömättä liian rasvaisia ruokia. Siis terveellisempää ruokaa; vähemmän rasvaa, paistamista, säilykkeitä...</p> <p>...Jos raha-asiat järjestelee tarpeeksi hyvin, kaikki riittää kyllä. Yritämme kuitenkin säästää ruoan suhteen, sillä täytyyhän sitä muutakin ostaa...</p> <p>...Rahaa ei tietenkään ole paljon, eikä voi kovin ylellisesti elää, mutta säästeliäästi riittää jotenkuten...</p> <p>...Ruokaan minulla kyllä riittävät rahat hyvin, koska muuhun verrattuna täällä ei ole ruoka niin kallista. Täällä ovat palvelut hyvin kalliita ja pyrinkin olla käyttämättä niitä...</p> <p>...Lapsemme kyllä auttavat, jos on pakko, mutta pyrimme kuitenkin elämään säästeliäästi...</p> <p>...Jotta rahaa riittäisi, täytyy tietenkin elää säästään. Esimerkiksi tarjoustuotemahdollisuudet on hyvä käyttää. Mekään emme juurikaan käytä minikäänlaisia palveluita...</p> <p>...Luopuisin varmaan kalasta ja lihasta, sillä ostan kuitenkin useammin kanaa tai jauhelihaa. Maidosta en kyllä luopuisi, koska syön usein puuroa ja käytän sitä kahvin kanssa...</p> <p>...Olen samaa mieltä, että lihasta on helpompi kieltäytyä. Sen voi korvata esimerkiksi kalalla...</p> <p>...Mieluummin en luopuisi mistään, mutta lihasta on varmaankin helpointa luopua...</p> <p>...Minäkin harvemmin lihaa ostan, enkä maitokaan juuri juo...</p> <p>...Kieltäytyisin maidosta, sillä se ei ole minulle niin välttämätön. Lihasta sen sijaan en luopuisi, ostan vaikka pienimmän palasen, jos ei suurempaan raha riitä...</p> <p>...Itse kyllä käyn hakemassa, siitä on suurta apua...</p> <p>...Minä käyn, en välttämättä säännöllisesti kuitenkaan...</p> <p>...Minäkin käyn toisinaan...</p> <p>...Joskus käyn, sen avulla säästyy rahaa edes vähän. Minun kuitenkin täytyy ostaa lääkkeitäkin, jotka ovat kalliita. Lääkärilläkin pitää käydä ja kaikki täytyy maksaa itse...</p> <p>...Mieluummin en kävisi, mutta kai sitä saa ottaa, jos annetaan...</p> <p>...Mainosten tarjousten perusteella pyrimme ostamaan tuotteita, eli tietenkin hiukan halvemmalla...</p> <p>...Maidoista joudun valitsemaan laktoosittoman.</p> | <p>Pariskunta syö yhdessä.</p> <p>Laktoositon ruokavalio.</p> <p>Kaikkiruokainen.<br/> Ei epäterveellistä ruokaa.</p> <p>Kaikkiruokainen.<br/> Epäterveellisen ruoan välttäminen.</p> <p>Säästämistä.</p> <p>Säästeliäästi riittää.</p> <p>Ruokaan rahaa riittävästi.</p> <p>Lasten apu tarvittaessa.</p> <p>Säästeliäästi riittää.</p> <p>Voi luopua kalasta ja lihasta.</p> <p>Lihasta luopuminen mahdollista.</p> <p>-”-</p> <p>Liha, sekä maito ei välttämättömiä.</p> <p>Voi luopua maidosta.</p> <p>Leipäjonossa käynti.</p> <p>-”-</p> <p>-”-</p> <p>-”- joskus.</p> <p>Saattaa käydä leipäjonossa.</p> <p>Mainokset ja tarjoukset käyttöön.</p> |
|---|---|

|  |  |
|--|--|
| <p>Tarkkailen myös toisinaan tuotteiden energiasisältöä...</p> <p>...En erikoisemmin valikoi, mutta pyrin ostamaan alennustuotteita...</p> <p>...Itse aina luen pakkausten tuoteselosteet rauhassa, koska nykyään niin moni tuote sisältää sellaista, jota en koe tarpeelliseksi...</p> <p>...Ostamme aina ”punaista” maitoa...</p> <p>...Keitämme puuroa usein, lähes joka aamu...</p> <p>...Vatsani ei juuri kestä puuroa, mutta joskus saatan keittää tattari puuroa...</p> <p>...Syön joka päivä vedellä keitettyä puuroa...</p> <p>...Keitän puuroa joka päivä. Maitotuotteista käytän myös raejuustoa...</p> <p>...Syön silloin, kun puuroa on keitetty ja laitan sekaan banaania tai rusinoita...</p> <p>...Ostamme voita, sillä Virossa oli todella hyvää voita. Vaikka Suomen voi ei olekaan niin hyvää, suosimme sitä silti...</p> <p>...Voita en osta koskaan juuri sen vuoksi, että Virossa voi oli niin paljon parempaa kuin täällä. Ostan kyllä margariinia, vaikka en itse sitäkään oikein käytä...</p> <p>...Käytän enemmänkin juoksevaa rasvaa ja voita, en koskaan osta margariinia...</p> <p>...Ostan myös juoksevaa rasvaa ja voita...</p> <p>...Laitan hieman voita puuroon...</p> <p>...Itse pidän enemmän vaaleasta...</p> <p>...Useammin käytän tummaa leipää, koska olen tottunut siihen...</p> <p>...Käytän kumpaakin, pidän leivästä todella paljon...</p> <p>... Syön enemmän vaaleaa leipää, vaikka tumma olisi vatsalle parempaa...</p> <p>...Syön molempia, tummaa leipää yleensä lämmitän hieman mikrossa...</p> <p>...Useimmin ostamme kanaa, koska se on muita lihoja halvempaa. Toisinaan syömme myös nautanlihaa...</p> <p>...Ostan myös useammin kanaa ja käytän myös jauhelihaa melko usein...</p> <p>...Minäkin ostan enimmäkseen kanaa. Nautajauhelihaa tulee myös käytettyä, mutta sianlihaa harvoin, vaikka se onkin todella hyvää...</p> <p>...Minä ostan myös useimmin jauhelihaa ja kanaa. Kanasta pidänkin paljon...</p> <p>...Tietenkin syön sitä, mitä tarjotaan...</p> <p>...Ehdottomasti joka päivä syömme salaattia. Perunaakin käytämme hyvin paljon. Hedelmiä ostamme myös. Virossa asuessamme söimme tuoreita kasviksia ainoastaan kesäisin ja talveksi teimme erilaisia purkitettuja versioita. On kuitenkin parempi, että täällä Suomessa voi tuoreita vihanneksia syödä ympäri vuoden...</p> <p>...Meillä oli Virossa oma kasvimaata ja vihannekset</p> | <p>Laktoositon ruokavalio, energiasisältöjen huomioon otto.</p> <p>Alennustuotteita.</p> <p>Tuoteselosteet huomioon.</p> <p>Täysmaitoa.</p> <p>Aamuisin puuroa.<br/>Vatsa ei kestä puuroa.</p> <p>Puuroa päivittäin.<br/>Puuroa päivittäin.</p> <p>Puuroa silloin kun on tarjolla.</p> <p>Voin käyttö.</p> <p>Margariinin käyttö.</p> <p>Juoksevan rasvan ja voin käyttö.</p> <p>...”</p> <p>Puuroon hieman voita.</p> <p>Vaaleaa leipää.<br/>Tummaa leipää.</p> <p>Kumpaakin leipää.</p> <p>Vaaleaa leipää.</p> <p>Kumpaakin leipää.</p> <p>Kanaa useammin (halvempaa).</p> <p>Kanaa ja jauhelihaa.</p> <p>Useimmiten kanaa.</p> <p>Kanaa.</p> <p>Sitä mitä on.</p> <p>Päivittäin salaattia. Virossa vain kesäisin.</p> |
|--|--|

|   |  |
|---|--|
| <p>tulivat pääosin sieltä. Salaattia ja hedelmiä pyrin syömään joka päivä...</p> <p>...Syön paljon vihanneksia, varmaankin enemmän kuin mitään muuta. Hedelmiä vähemmän. Asuin ennen Pohjois-Venäjällä, eikä siellä varsinkaan talvella saanut kasviksia mistään. Täällä on kuitenkin mahdollisuus ostaa aina tuoreita hedelmiä ja vihanneksia...</p> <p>...Syön enemmän hedelmiä kuin vihanneksia tai ylipäättään salaattia...</p> <p>...Virossa ei tietenkään ollut talvisin kasviksia, täällä syön salaattia, kun sitä on tarjolla...</p> <p>...Olen kyllä kuullut, että monen iäkkäämmän henkilön on vaikea pureskella ruokansa. Minunkin täytyy huolellisemmin ja pidempään pureskella, kuorin myös kurkun ja omenan ennen syömistä...</p> <p>...Minulla on myös vaikeuksia, mutta aviomiehelleni on pureskelu vielä hankalampaa, hänellä on huono hammasproteesi...</p> <p>...Pystyn kyllä hyvin pureskelemaan kaiken, mutta siitä huolimatta kuorin sen, jonka voi kuoria...</p> <p>...Tietenkin pureskelu vie nykyään enemmän aikaa. Itsekin kuorin ainakin kurkut ja omenat...</p> <p>...Minäkin kuorin kurkut ja omenat, kun niitä syön. Omenan myös viipaloin paloiksi...</p> <p>...Kyllä, ostamme kalaa, koska pidämme siitä, vaikka se onkin kallista. Syömme sitä noin kerran viikossa...</p> <p>...Ostan myös kalaa noin kerran viikossa...</p> <p>...Syön kalaa todella usein, varmaan lähes joka toinen päivä, mutta tietenkin katson hintoja myös, kalahan on hyvin kallista...</p> <p>...Mieheni oli kalastaja, mutta nyt sairastui, eikä ole muutenkaan saanut paljoa kalaa noin vuoteen. Kaiken kaikkiaan syön hieman kalaa...</p> <p>...Pidän kalasta hyvin paljon ja ostammekin sitä toisinaan, suurin piirtein kerran viikossa...</p> <p>...Laitan mielestäni normaalisti suolaa ruokaan, mutta kun poikani tulee käymään, hänen mielestään suolaa on liika. He syövät kaiken lähes ilman suolaa...</p> <p>...Yritän vähentää suolan käyttöä, koska kun kävin lääkäriillä, minulle sanottiin, että kolesteroliarvoni on hieman korkeampi kuin mitä sen pitäisi olla. Mielestäni kuitenkin jos suolaa on vähän, niin makuukaan ei ruoassa ole...</p> <p>...En pidä todella suolaisesta ruoasta, enemmänkin normaalisuolainen on makuuni...</p> <p>...Syön normaalisuolaista ruokaa...</p> <p>...En mielelläni syö todella suolaista tai vahvasti maustettua ruokaa...</p> <p>...Sokeria en sellaisenaan niinkään syö, mutta suklaata saattaa joskus mennäkin puolisen levyä. Joka ilta syön myös jäätelöä, se tulee melkein pä tottumuksesta...</p> <p>...Pidän sokerista hyvin paljon ja käytänkin sitä</p> | <p>Hedelmiä päivittäin.</p> <p>Runsas vihannesten käyttö.</p> <p>Hedelmiä enemmän kuin vihanneksia.</p> <p>Kasviksia kun on tarjolla.</p> <p>Huolellinen pureskelu ja kuorien poisto tietyistä hedelmistä ja vihanneksista.</p> <p>Vaikeuksia ruoan pureskelun kanssa.</p> <p>Normaali pureskelu.</p> <p>Pureskelu vie nykyään enemmän aikaa.</p> <p>Kurkun ja omenan kuorinta.</p> <p>Kalaa viikoittain.</p> <p>Kalaa viikoittain.<br/>Kalaa joka toinen päivä.</p> <p>Hieman kalaa.</p> <p>Kerran viikossa kalaa.</p> <p>Normaalisuolaista ruokaa.</p> <p>Suolan käytön vähentäminen.</p> <p>Normaalisuolainen.</p> <p>Normaalisuolaista ruokaa.<br/>Ei mielellään suolaista tai vahvasti maustettua.</p> <p>Iltaisin joskus suklaata.</p> |
|---|--|

|  |  |
|--|--|
| <p>sen mukaisesti. Jäätelöstäkin tietenkkin pidän, mutta yritän välttää sitä kaloripitoisuutensa vuoksi...</p> <p>...Käytän sokeria todella vähän, enkä juurikaan mitään makeaa syö. Sen sijaan kotoani löytyy aina hilloa, mikä on tavallaan tottumus lapsuudesta...</p> <p>...Sokeria käytän hieman teehen tai kahviin, mutta muuten en yleensä makeaa syö...</p> <p>...En käytä sokeria paljoa, mutta jossain määrin kyllä. Jäätelöä syön toisinaan, makeisia harvemmin...</p> <p>...En kovin paljon, ehkä pari litraa päivässä. Aamulla juon kahvia ja päivän mittaan teetä ja mehua...</p> <p>...Juon kahvia ainoastaan aamuisin, mutta muuten teetä tai mehua. Vettä en kovin paljoa juo...</p> <p>...Varmaankin noin litra nestettä menee päivässä. Laimeaa teetä, mehua ja vettä juon yleensä...</p> <p>...Puhdasta vettä juon päivässä litran, joskus enemmänkin. Olen ottanut käyttöön litran vetoisen mitan, jonka kaadan täyteen vettä. Näin tiedän lähes tarkalleen, kuinka paljon olen päivän aikana juonut. Kahvia juon yleensä aamuisin ja keitän vihreää teetäkin...</p> <p>...Aamulla juon usein kaakaota, en kuitenkaan vahvaa. Päivällä yleensä vettä...</p> <p>...Kävelen paljon, joskus sauvojen kanssa, joskus taas ilman. Pyrin kävelemään päivittäin, harvoin käyn myös uimassa...</p> <p>...Harrastan sauvakävelyä, yleensä käyn kerran päivässä kävelemässä, joskus useamminkin...</p> <p>...En harrasta säännöllistä liikuntaa, mutta kävelen tietenkkin joka päivä jonnekin, joskus myös jumppaan...</p> <p>...En käy missään harrastamassa mitään tiettyä, mutta jumppaan kyllä aamuisin. Haluaisin käydä harrastamassa jotain, mutta tarvitsen kaverin, en lähde mielelläni yksin...</p> <p>...Aamulla saatan hieman jumpata, en mitenkään erikoisesti. Pyöräilen kyllä usein Kontulasta Herttoniemeen...</p> <p>...Kyllä, käytämme...</p> <p>...Kyllä käytän...</p> <p>...Saatan joskus käyttää, ehkä kerran puolessa vuodessa...</p> <p>... Tällä hetkellä en käytä, mutta silloin, kun olin nuorempi ja kävin töissä, käytin vitamiinejakin. Olen kyllä ajatellut, että voisin ottaa käyttöön Omega 3 vitamiineja, mutta en ole vielä saanut päätöstä loppuun asti...</p> <p>...Toisinaan talvella käytän porevitamiineja...</p> <p>...Vietämme syntymäpäiviä, joulua ja juhannusta...</p> <p>...Perheessämme on monta henkilöä ja melko usein vietämmekin syntymäpäiviä...</p> <p>...En pidä kovin usein juhlia, mutta muistan kaikki</p> | <p>Sokeria mielellään.</p> <p>Sokerin käyttö vähäistä.</p> <p>Sokeria teehen tai kahviin.</p> <p>Sokerin käyttö vähäistä.</p> <p>Nestettä pari litraa päivässä. Aamuisin kahvia.</p> <p>Kahvia aamuisin. Vettä ei kovin paljon.</p> <p>Noin litra nestettä päivässä.</p> <p>Vettä litra päivässä.</p> <p>Aamulla kaakaota.</p> <p>Sauvakävelyä/kävelyä päivittäin.</p> <p>Sauvakävelyä kerran päivässä.</p> <p>Kävelyä joka päivä, joskus jumppaa.</p> <p>Jumppaa aamuisin.</p> <p>Aamulla jumppaa, pyöräilyä.</p> <p>Vitamiinien käyttö.</p> <p>-”-</p> <p>Vitamiinipillereitä kerran puolessa vuodessa.</p> <p>Tällä hetkellä ei vitamiinipillereitä.</p> <p>Talvisin porevitamiineja.</p> <p>Syntymäpäivien, joulun ja juhannuksen viettäminen.</p> |
|--|--|

|  |  |
|--|--|
| <p>kyllä...<br/> ...Tietenkin syntymäpäiviä vietämme, kahdesti uuden vuoden (Suomen ja Venäjän) ja pääsiäistä vietämme jossain määrin...<br/> ... Seuraan kalenteria juhlien varalta ja vietämme tietenkin syntymäpäiviä esimerkiksi. Myös häitä ja vastaavia, joita joissain perheissä ei vietetä...<br/> ...Totta kai on muutoksia tapahtunut. Täällä pidämme juhlia enimmäkseen perheen kesken ja juhlat ovat myös muuttuneet hiljaisemmiksi. Virossa toisinaan juhlimme ravintolassa ja kävimme myös ystävien luona kylässä paljon enemmän, sillä täällä Suomessa ei meillä enää yhtä hyviä ystäviä ole...<br/> ...Virossa pidimme useammin juhlia, täällä on meilläkin juhlat muuttuneet enemmän perhekeskeiseksi, mieheni sukua on paljon Suomessa. Joskus kyllä omaanikin sukua saapuu Virossa asti viettämään tiettyä juhlaa kanssamme, mutta syntymäpäivänä he yleensä vain soittavat...<br/> ...Minullakin on juhlien vietto muuttunut, mutta en usko, että se johtuisi siitä, että muutin Suomeen. Omalla kohdallani se on pikemminkin ikäkysymys...<br/> ...Meilläkin oli Virossa juhlat riehakkaampia, väkeä saattoi saapua paljonkin, musiikki soi kovalla ja niin edelleen. Nykyään ei enää jaksaisikaan sellaista menoa...<br/> ...Kyllä, Virossa oli tosiaankin hurjempia juhlia, täällä meno on rauhoittunut...<br/> ...En käytä alkoholia, vaikka juhlissa saatankin ottaa puoli lasillista. Ennen en juonut, koska pääni tuntui kipeältä, nykyään en vain halua...<br/> ...Pyrin nauttimaan alkoholia sopivissa määrin, vaikka toisinaan haluaisikin ottaa hiukan enemmän...<br/> ...Suhtautumiseni alkoholiin on hyvä, mutta nautin sitä aina vain pienissä määrissä. Juon tietenkin ainoastaan sitä, mistä itse pidän, kuten esimerkiksi erilaisia suomalaisia marjaliköörejä ja joitakin viinejä...<br/> ...Itsekin nautin alkoholia joissakin juhlissa hieman, muuten en sitä juo lähes koskaan...<br/> ...Minäkin voin nauttia hieman alkoholia, kun on esimerkiksi vieraita tai juhlat. Suhtaudun alkoholiin kuitenkin negatiivisesti, sillä en pidä juopuneista ihmisistä ollenkaan...<br/> ...Sanoisin, että on kyllä muuttunut, mutta parempaan suuntaan. Virossa asuessamme annoimme suuren osan ajastamme työlle, eikä ruokaa ehtinyt juuri valmistamaan. Nykyään, kun olemme eläkkeellä, ruoanlaitolle jää enemmän aikaa ja ruokamme on monipuolisempaa...<br/> ...Parempaan suuntaan on omallakin kohdallani muuttunut, aiemmin ei ollut tiettyjä raaka-aineita edes saatavilla tai ne olivat hirvittävän kalliita. Täällä on kuitenkin kaikkea, mitä voisi toivoa...</p> | <p>Melko usein syntymäpäiviä.<br/> Ei usein juhlia.<br/> Syntymäpäiviä, uusivuosi.<br/> Kalenterin seuranta juhlien varalta.<br/> Juhlat hiljaisempia ja perhekeskeisiä.<br/> Virossa juhlia useammin.<br/> Juhlien vietto muuttunut iän vuoksi.<br/> Ei juhlia jaksamissyystä.<br/> Virossa hurjemmat juhlat.<br/> Ei alkoholia.<br/> Alkoholia sopivissa määrin.<br/> Alkoholia pienissä määrin.<br/> Ei juurikaan alkoholia.<br/> Hieman alkoholia juhlien yhteydessä. Alkoholiin negatiivinen suhtautuminen.<br/> Ruokailu muuttunut parempaan suuntaan.<br/> Ruokailu muuttunut parempaan suuntaan.</p> |
|--|--|

|   |   |
|---|---|
| <p>...Minullakin on muuttunut ruoka parempaan suuntaan, täällä Suomessa kun on saatavilla paljon aivan tuoreita raaka-aineita ja päiväykset ovat selkeämpiä...</p>  | <p>-”-</p>  |
| <p>...Parempaan suuntaan on muuttunut, kaikki on tuoreempaa ja aikaakin on ruoan valmistamiselle riittävästi...</p>   | <p>-”-</p>  |
| <p>... Olen kaikkien edellisten kanssa samaa mieltä, täältäähän löytyy kaupoista kaikki tarvitsema. Virossakin on nykyään näin, mutta ennen siellä oli suuria ongelmia...</p>   | <p>-”-</p>  |
| <p>...Mielestäni Suomen ja Venäjän kansallisruoat muistuttavat hyvin paljon toisiaan. Tosin keitoissa on eroja, venäläisiin ruokiin olen tottunutkin ja pidän niistä enemmän...</p>   | <p>Mielellään venäläisiä ruokia.<br/>-”-</p>  |
| <p>...Itse olen tottunut venäläiseen keittiöön ja pidän venäläisistä ruoista enemmän...</p>   | <p>Ei tietoa suomalaisesta keittiöstä.</p>  |
| <p>...En juuri tunne suomalaista keittiötä, enkä voi oikein vastata tähän kysymykseen sen vuoksi. Olen kuitenkin huomannut, että täällä Suomessa lisätään hyvin paljon kermaa ruokiin, esimerkiksi kalakeittoon, enkä itse sellaista syö...</p>   | <p>Tottumuksesta venäläistä ruokaa.</p>   |
| <p>...Meidät on opetettu syömään venäläistä ruokaa, enkä minäkään juuri tunne suomalaista keittiötä...<br/>...Kaikki on ihan syötävää...</p>  | <p>Kaikki käy.</p>  |
| <p>...Kyllä oli vaikeuksia. Ensinnäkään emme tunteet suomen kieltä ja ostimme ruokaa hyvin satunnaisesti. Kaupoissa oli myös tuotteita, joita emme olleet koskaan ennen nähneetkään...</p>  | <p>Vaikeuksia tuotteiden valitsemisen kanssa suomen kielen takia.<br/>Ei ongelmia.</p>                  |
| <p>...Meillä ei minkäänlaisia ongelmia ollut, koska hallitsimme suomen kielen...</p>  | <p>Ei ongelmia.</p>   |
| <p>...Suuria ongelmia ei ollut, vaikka välillä hätäännyinkin, kun ei oikein ymmärtänyt. Suomessa on kuitenkin todella hyvä asiakaspalvelu kaupoissa, työntekijät vain haluavat, että asiakas ostaa, mitä tarvitsee, ja poistuu tyytyväisenä...</p>  | <p>Huolenaiheena raha.</p>  |
| <p>...Silloin kun saavuin Suomeen ja menin kauppaan, suurin huolenaiheeni oli se, että riittääkö minulla rahat. Ostin tuotteita todella varovaisesti, jotta varmasti jäisi rahaa seuraavallekin päivälle. Kerran tyttäreni sairastui ja minun piti käydä ostamassa hunajaa kaupasta, enkä aluksi löytänyt etsimääni. Pienien mutkien kautta sain kyllä selitettyä tarvitsemani...</p> | <p>Kaikki sujui hyvin.<br/>Virolaisten ruokien kaipuu.</p>  |
| <p>...En muista, kaikki meni luultavasti ihan hyvin...</p>  | <p>-”-</p>  |
| <p>...Kaipasin todella paljon muun muassa tummaa virolaista leipää ja virolaista voita, rahkaa, smetanaa, silakkaa. Virossa myös sianliha oli mielestäni parempaa, maukkaampaa...</p>   | <p>Ei kaipuuta virolaisia ruokia kohtaan.</p>   |
| <p>...Minulla oli sama juttu kuin edellisellä, kaipasin kovasti tummaa, juurikin virolaista, leipää ja smetanaa muun muassa...</p>  | <p>Silakkaa mielellään.<br/>Tyytyväisyys Suomen ruokiin.</p>  |
| <p>...En kaivannut mitään, sillä kaikki mitä täältä saa, on minulle tarpeeksi hyvää...</p>  |   |
| <p>...Ainakin silakkaa kaipasin...</p>  | <p>Neuvominen, millaisia tuotteita on saatavilla, mistä niitä voi ostaa ja kuinka ne voi valmistaa.</p> |
| <p>...Olen ollut ihan tyytyväinen suomen ruokiin, vaikka Virosta tulikin aina ostettua mukaan vähin-</p>  |   |

|   |  |
|---|--|
| <p>tään yksi tumma leipä...</p> <p>...Kun henkilö muuttaa vieraaseen maahan, olisi hyvä, jos hänelle esimerkiksi tehtäisiin selväksi, kuinka uudessa maassa tulee käyttäytyä ja kuinka käyttää julkisia kulkuneuvoja, koska jokaisessa maassa tavat ovat erilaisia. Ruoastakin olisi hyvä neuvoa, millaisia tuotteita on saatavilla, mistä niitä voi ostaa ja kuinka ne voi valmistaa. Myös tavanomaisten lääkkeiden nimet olisi syytä tehdä selväksi, koska eri maissa lääkkeet ovat erilaisia ja nimetkin saattavat poiketa toisistaan...</p> <p>...Meillä ei ongelmia ollut, lapsetkin auttoivat paljon...</p> <p>...Itse olen saanut paljon apua sanakirjoista. Kannan aina laukussani venäjä-suomi sanakirjaa ja jos en osaa lausua tiettyä sanaa, pystyn sen sanakirjasta näyttämään. Olisi kyllä hyvä, jos olisi joku, joka neuvoisi – ainakin alussa...</p> <p>... Meillä oli hyvin vaikeaa alussa, koska vastasamme oli kielimuuri. Olisi ollut hyvä saada esimerkiksi jonkinlaisen esitteen Suomesta...</p> <p>...Omasta mielestäni henkilön täytyy osata selvittää itsekkin oleellisia asioita, koska jos kaikki tarjotaan valmiiksi hopeatarjottimella, niin mitään ei opi...</p> <p>...Olen erittäin tyytyväinen Suomeen. Olemme sopeutuneet hyvin ja tämä on nyt meidän kotimaamme, olemme onnellisia, että asumme täällä...</p> <p>...Onhan tämä ollut hankalaa, mutta nyt olemme pikkuhiljaa jo tottuneet asiaan. Tässä iässä en enää halua takaisin Viroon, täällähän on jo koti ja kaikki...</p> <p>...Minun oli tavallaan pakko muuttaa, vaikka olisinkin halunnut sen ikäisenä jäädä kotimaahani. Olen kuitenkin erittäin tyytyväinen, että muutin juuri Suomeen, täällä on kuitenkin hyvin samantyyppistä kuin edellisessä kotimaassani, joten uuteen ei onneksi tarvinnut niinkään totutella...</p> <p>...Minäkään en kadu päätöstä muuttaa tänne Suomeen, lapseni ovat täällä ja oikeastaan kaikki on täällä. Luonto on kaunista ja ihmiset mukavia, naapuritkin ovat olleet aina ystävällisiä...</p> <p>...Kaikki on hyvin, mihin sitä enää muuttamaan, ei minua kukaan Virossa odota. Ehkä pariksi päiväksi voisin palata sinne, mutten pysyvästi...</p> | <p>Ei ollut ongelmia, lasten apu.<br/>Ei ollut ongelmia, apua sanakirjoista.</p> <p>Ehdotus esitteestä.</p> <p>Täytyy osata pärjätä omillaankin.</p> <p>Tyytyväisyys Suomessa asumiseen.</p> <p>”-</p> <p>”-</p> <p>”-</p> <p>”-</p> |
|---|--|



## LIITE 3 Ryhmittely

| Pelkistetty ilmaisu   | Ryhmittely ilmaisu  | Alakategoria                              |
|---|---|---|
| <p>Miehen kanssa. Lapsi ja lapsenlapsi asuvat Suomessa.<br/>Yksineläjä. Lapset ja lapsenlapset asuvat Suomessa.</p> <p>Yksineläjä.<br/>Miehen kanssa. Lapset ja lapsenlapset asuvat Suomessa.<br/>Vaimon kanssa. Lapset ja lapsenlapset asuvat Suomessa ja lähellä.<br/>Riittävä kielitaito.<br/>Suomi äidinkielenä.<br/>Heikko kielitaito, riittää kaupassa ja terveyskeskuksessa käyntiin.<br/>Kotikielenä venäjä. Riittävä kielitaito arkielämään.<br/>Kotikielenä venäjä. Riittävä kielitaito arkielämään.</p> <p>Itse valmistettua kotiruokaa.<br/>Itse valmistettua kotiruokaa päivittäin, usein.<br/>Itse valmistettua kotiruokaa.<br/>Itse valmistettua kotiruokaa.<br/>Vaimon valmistamaa kotiruokaa.<br/>Ruokailu vaimon kanssa.<br/>Ruokailu miehen kanssa.<br/>Ruokailu yksin.<br/>Lapset ja lapsenlapset käyvät kylässä.<br/>Pariskunta syö yhdessä.<br/>Laktoositon ruokavalio.<br/>Kaikkiruokainen.<br/>Ei epäterveellistä ruokaa.<br/>Kaikkiruokainen.<br/>Epäterveellisen ruoan välttäminen.<br/>Täysmaitoa.<br/>Aamuisin puuroa.<br/>Vatsa ei kestä puuroa.<br/>Puuroa päivittäin.<br/>Puuroa päivittäin.<br/>Puuroa silloin kun on tarjolla.<br/>Voin käyttö.<br/>Margariinin käyttö.<br/>Juoksevan rasvan ja voin käyttö.<br/>Juoksevan rasvan ja voin käyttö.<br/>Puuroon hieman voita.<br/>Vaaleaa leipää.<br/>Tummaa leipää.<br/>Kumpaakin leipää.<br/>Vaaleaa leipää.<br/>Kumpaakin leipää.<br/>Kanaa useammin (halvempaa).<br/>Kanaa ja jauhelihaa.<br/>Useimmiten kanaa.<br/>Kanaa.<br/>Sitä mitä on.</p> | <p><u>Taustatiedot</u></p> <p><u>Terveys ja arkiruoka</u></p> | <p>Kulttuuriin liittyvät erikoisuudet</p> |

|   |                             |  |
|---|-----------------------------|--|
| <p>Päivittäin salaattia. Virossa vain kesäisin.<br/> Hedelmiä päivittäin.<br/> Runsas vihannesten käyttö.<br/> Hedelmiä enemmän kuin vihanneksia.<br/> Kasviksia kun on tarjolla.<br/> Huolellinen pureskelu ja kuorien poisto tietyistä hedelmistä ja vihanneksista.<br/> Vaikeuksia ruoan pureskelun kanssa.<br/> Normaali pureskelu.<br/> Pureskelu vie nykyään enemmän aikaa.<br/> Kurkun ja omenan kuorinta.<br/> Kalaa viikoittain.<br/> Kalaa viikoittain.<br/> Kalaa joka toinen päivä.<br/> Hieman kalaa.<br/> Kerran viikossa kalaa.<br/> Normaalisuolaista ruokaa.<br/> Suolan käytön vähentäminen.<br/> Normaalisuolainen.<br/> Normaalisuolaista ruokaa.<br/> Ei mielellään suolaista tai vahvasti maustettua.<br/> Iltaisin joskus suklaata.<br/> Sokeria mielellään.<br/> Sokerin käyttö vähäistä.<br/> Sokeria teehen tai kahviin.<br/> Sokerin käyttö vähäistä.<br/> Nestettä pari litraa päivässä. Aamuisin kahvia.<br/> Kahvia aamuisin. Vettä ei kovin paljon.<br/> Noin litra nestettä päivässä.<br/> Vettä litra päivässä.<br/> Aamulla kaakaota.<br/> Sauvakävelyä/kävelyä päivittäin.<br/> Sauvakävelyä kerran päivässä.<br/> Kävelyä joka päivä, joskus jumppaa.<br/> Jumppaa aamuisin.<br/> Aamulla jumppaa, pyöräilyä.<br/> Vitamiinien käyttö.<br/> Vitamiinien käyttö<br/> Vitamiinipillereitä kerran puolessa vuodessa.<br/> Tällä hetkellä ei vitamiinipillereitä.<br/> Talvisin porevitamiineja.</p> <p>Säästämistä.<br/> Säästeliäästi riittää.<br/> Ruokaan rahaa riittävästi.<br/> Lasten apu tarvittaessa.<br/> Säästeliäästi riittää.<br/> Voi luopua kalasta ja lihasta.<br/> Lihasta luopuminen mahdollista.<br/> Lihasta luopuminen mahdollista.<br/> Liha, sekä maito ei välttämättömiä.<br/> Voi luopua maidosta.<br/> Leipäjonossa käynti.<br/> Leipäjonossa käynti.<br/> Leipäjonossa käynti.</p> | <p><u>Ruoan valinta</u></p> |  |
|---|-----------------------------|--|

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>joskus.<br/>Saattaa käydä leipäjonossa.<br/>Mainokset ja tarjoukset käyttöön.<br/>Laktoositon ruokavalio, energiasisältöjen huomioon otto.<br/>Alennustuotteita.<br/>Tuoteselosteet huomioon.</p> <p>Syntymäpäivien, joulun ja juhannuksen viettäminen.<br/>Melko usein syntymäpäiviä.<br/>Ei usein juhlia.<br/>Syntymäpäiviä, uusivuosi.<br/>Kalenterin seuranta juhlien varalta.<br/>Juhlat hiljaisempia ja perhekeskeisiä.<br/>Virossa juhlia useammin.<br/>Juhlien vietto muuttunut iän vuoksi.<br/>Ei juhlia jaksamissyystä.<br/>Virossa hurjemmat juhlat.<br/>Ei alkoholia.<br/>Alkoholia sopivissa määrin.<br/>Alkoholia pienissä määrin.<br/>Ei juurikaan alkoholia.<br/>Hieman alkoholia juhlien yhteydessä.<br/>Alkoholiin negatiivinen suhtautuminen.<br/>Ruokailu muuttunut parempaan suuntaan.<br/>Ruokailu muuttunut parempaan suuntaan.<br/>Ruokailu muuttunut parempaan suuntaan.<br/>Ruokailu muuttunut parempaan suuntaan.<br/>Ruokailu muuttunut parempaan suuntaan.<br/>Mielellään venäläisiä ruokia.<br/>Mielellään venäläisiä ruokia.<br/>Ei tietoa suomalaisesta keittiöstä.<br/>Tottumuksesta venäläistä ruokaa.<br/>Kaikki käy.<br/>Vaikeuksia tuotteiden valitsemisen kanssa suomen kielen takia.<br/>Ei ongelmia.<br/>Ei ongelmia.<br/>Huolenaiheena raha.<br/>Kaikki sujui hyvin.<br/>Virolaisten ruokien kaipuu.<br/>Virolaisten ruokien kaipuu.<br/>Ei kaipuuta virolaisia ruokia kohtaan.<br/>Silakkaa mielellään.<br/>Tyytyväisyys Suomen ruokiin.</p> <p>Neuvominen, millaisia tuotteita on saatavilla, mistä niitä voi ostaa ja kuinka ne voi valmistaa.<br/>Ei ollut ongelmia, lasten apu.<br/>Ei ollut ongelmia, apua sanakirjoista.<br/>Ehdotus esitteestä.</p> | <p><u>Muutokset ravitsemuksessa</u></p> <p>Parannus ehdotukset</p> |  |
|---|--|--|

|   |  |  |
|---|--|--|
| Täytyy osata pärjätä omillaankin.<br>Tyytyväisyys Suomessa asumiseen.<br>Tyytyväisyys Suomessa asumiseen.<br>Tyytyväisyys Suomessa asumiseen.<br>Tyytyväisyys Suomessa asumiseen.<br>Tyytyväisyys Suomessa asumiseen. |  |  |
|---|--|--|