

Anna-Stina Krokfors

**ARJENHALLINTAA RUOANLAITON KAUTTA -PROJEKTI
KOKKOLAN ENSIKOTI IIDASSA**

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Tammikuu 2018**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Tammikuu 2018	Tekijä/tekijät Anna-Stina Krokfors
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi ARJENHALLINTAA RUOANLAITON KAUTTA -PROJEKTI KOKKOLAN ENSIKOTI IIDASSA		
Työn ohjaaja Anne Jaakonaho, KTL	Sivumäärä 35+5	
Työelämäohjaaja Kristiina Sandholm, Yhteisöpedagogi		
<p>Opinnäytetyöni on projektiopinnäytetyö. Arjenhallintaa ruoanlaiton kautta-projekti toteutettiin Kokkolan ensikoti Iidassa. Projektin sisältönä toteutettiin opasvihon toteutus, jonka runko toimi toiminnallisten interventioiden reseptivihkona. Tavoitteena oli saada osallistujille arkiruoan valmistukseen tarvittavaa tietoa ja keinoja sekä tietoa yhdessä syömisen tärkeydestä. Tässä projektiopinnäytetyössä oli tarkoituksena toteuttaa kuuden kerran interventiokokonaisuus henkilöille, jotka saivat tukea ja ohjausta arjenhallinnan keinoihin. Arjenhallintaa työssäni lähestyin ruoanvalmistuksen ja yhteisen ruokailun kautta. Ensikoti Iida valikoitui interventioiden toteuttamiseen, koska Ensikodilla oli huomattu kuntoutuksessa olevilla perheillä ja vanhemmilla olevan arkiruoan valmistuksessa kehitettäviä alueita. Ruoanvalmistukseen voidaan sitoa paljon arjenhallinnan muita osa-alueita.</p> <p>Projektiopinnäytetyön tavoitteena oli tuoda esille osallistujille perheiden yhteisten ruokailujen tärkeys. Yhteisillä ruokailuilla voidaan kehittää monipuolisesti lapsen taitoja. Yhteisillä ruokailuilla voidaan lisätä vanhemmalla onnistumisen tunnetta omassa vanhemmuudessaan. Projektiopinnäytetyön tavoitteena oli saada osallistujille innostusta ja motivaatiota terveellisempään ja edullisempaan kotiruoan valmistukseen, millä olisi monipuolinen hyöty arjenhallinnassa.</p> <p>Projektiopinnäytetyön aikana toteutettiin viisi onnistunutta interventiota. Ensimmäisessä interventiossa kerroin projektiopinnäytetyöni tarkoituksesta. Seuraavassa kolmessa interventiossa valmistimme aterian. Viimeisessä interventiossa kerättiin palautteet sekä keskusteltiin interventioista. Projektiopinnäytetyöni tuloksissa voidaan havaita oman asenteen muutos positiivisempaan suuntaan arkiruoan valmistamiseen liittyen, oma-aloitteisuuden lisääntyminen ruoanlaittoa kohtaan sekä selkeämpi suunnitelmallisuus ruoanlaittoa ajatellen. Tuloksina nousi esille myös arkiruoan terveellisyys, yhteisten ruokailujen tärkeys sekä yhteisen tekemisen mielekkyys.</p> <p>Opinnäytetyö antaa positiivista huomiota arjenhallinnan perustaidoille ja niiden taitojen vahvistamiseen. Yhdessä syömisen tärkeydellä nostetaan esille mm. lasten hienomotoriikan kehitystä ja sen sosiaalista painoarvoa.</p>		

Asiasanat Arjenhallinta, kuntoutus, sosiaalipedagoginen työote, yhteiset ruokailut, projekti.

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date January 2018	Author Anna-Stina Krokfors
Degree programme Everyday Management trough Cooking Project in the Ensikoti Iida town of Kokkola		
Name of thesis Degree Programme of Social Services		
Instructor Anne Jaakonaho	Pages 35+5	
Supervisor Kristiina Sandholm		
<p>My Thesis is a Project Thesis. Everyday Management trough Cooking-project was executed at Kokolan ensikoti Iida. A notebook that contained some food recipes was made for the functional interventions. As a goal was to give the participators hints about making ordinary daily food, and how important a common meal together with your family is. The goal in this Project Thesis was, to have six different Interventions for those people who, are in need of help with their everyday management and their daily eating habits. I approached the theme Everyday management trough cooking, making your own food and eating together. Ensikoti Iida was selected as the place for the Intervention, because they had noticed that the families who were on rehabilitation there, were in need of guidance in the skills of making food. A lot of other things in our daily routines are connected to the way we eat and share our meals.</p> <p>A meal shared with both adults and children develops many social and motoric skills for children. For parents, a successful dinner also gives a good sense of succeeding as a parent. The Project Thesis goal was to inspire the participators to make healthy food together, and to show how a self made meal is both cheaper and tasteful.</p> <p>Five successfull Interventions were made in this Project Thesis. At the first Intervention I presented the purpose for this project. In the next three Interventions we made a meal. At the last Intervention feedback was given. In the results of my Project Thesis we can see a positive change in the attitudes towards cooking your own food, an increase in spontaneous cooking, and more planned visits to the grocery store. As a result came also out more healthy meals, the importance of shared meals and the joy of making food together.</p> <p>The Project Thesis gives a positive view on on basic skills of everyday management and how important it is to maintain them. Common meals give children at a young age good social skills, and develops fine motoric abilities.</p>		
Key words Everyday management, rehabilitation, social pedagogy approach to work, common meals, project.		

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 ARJENHALLINTAA RUOANLAITON KAUTTA -PROJEKTIN TAUSTAA.....	3
2.1 Ensikoti Iida Kokkolassa	3
2.2 Arjenhallinta kuntoutuksen edistämässä	4
2.3 Yhteisökuntoutus arjenhallinnan näkökulmasta	6
2.4 Perheiden yhteinen ruokailu	7
3 ARJENHALLINTAA RUOANLAITON KAUTTA -PROJEKTIN PROSESSI JA LÄHTÖKOHDAT	9
4 ARJENHALLINTAA RUOANLAITON KAUTTA -PROJEKTIN TAVOITTEET	11
5 ARJENHALLINTAA RUOANLAITON KAUTTA -PROJEKTIN SUUNNITTELU	13
5.1 Valmistelut	14
5.2 Työvaiheet ja muodot	14
5.3 Projektin eteneminen ja aikataulu	15
5.4 Projektin dokumentointi ja raportointi	17
5.5 Ongelmat ja riskit	17
5.6 Projektin loppuunsaattaminen	18
6 ARJENHALLINTAA RUOANLAITON KAUTTA -PROJEKTIN BUDJETTI.....	19
7 ARJENHALLINTAA RUOANLAITON KAUTTA -PROJEKTIN TOIMINNALLINEN TOTEUTUS.....	21
8 ARJENHALLINTAA RUOANLAITON KAUTTA -PROJEKTIN TULOKSET	24
8.1 Arjenhallinta-projektin kyselyjen tulokset.....	24
8.2 Arjenhallinta-projektin tulokset verrattuna tietoperustaan.....	27
9 ARJENHALLINTAA RUOANLAITON KAUTTA -PROJEKTIN ARVIOINTI.....	28
9.1 Projekti.....	28
9.2 Itsearviointi ja ammatillinen kasvu	31
10 POHDINTA	32
LÄHTEET	32
LIITTEET	
KUVIOT	
KUVIO 1. Abraham Maslow´n tarveteoria pelkistettynä.....	5
KUVIO 2. Projektioipinnäytetyön etenemiskuvio	9
KUVIO 3. Projektipäällikön toteutussuunnitelma kuviona	12

KUVIO 4. Osallistujien tavoitteellinen osallistuminen ja sen vaikutukset.....	12
---	----

TAULUKOT

TAULUKKO 1. Suunniteltu sekä toteutunut aikataulu	17
TAULUKKO 2. Projektibudjetti ja toteutuneet menot	20

1 JOHDANTO

Projektiopinnäytetyöni nimi on Arjenhallintaa ruoanlaiton kautta. Tulen kuitenkin käyttämään tekstissä tästä eteenpäin nimeä Arjenhallinta-projekti. Arjenhallinta-projektissa lähdin yhdistämään edellisen ammattini hyödyt ravintola-alalta tulevaan ammattiini. Tätä kautta suunnittelun aloittaminen projektiopinnäytetyöstä tuntui mielekkäältä. Olin aikaisemmin ollut yhteydessä Kokkolan Ensi- ja turvakotiin vapaaehtoisena. Arjenhallinnan teema nousi esille haastattelun aikana. Ehdotin aihetta opinnäytetyö mielessä ja aiheen vastaanotti Kokkolan Ensikoti Iida. Heillä oli ollut toivetta tämän tyyppiselle opinnäytetyölle. Ensikodin puolella kuntoutus kestää pidempiä jaksoja, mikä mahdollisesti pitemmällä ajanjaksolla toteutettavan projektin. Arjenhallinta-projektin toteutustapa oli projekti sekä työntilaaajana oli Kokkolan Ensikoti Iida. Ensikodin toiveesta osallistujat valikoituivat ryhmään sen hetkisistä asukkaista.

Ensikoti Iida on kodinomainen yksikkö, jossa tuetaan raskaana olevaa äitiä tai pienen lapsen perhettä päihdeongelmien kautta riskinä on, että omat arjenhallinnan taidot ovat vähäisiä tai niitä olisi tarve tukea. Perheen vanhemmalla/vanhemmilla on iso prosessi toteuttaa omaa päihdeongelmia samalla, kun perheen arki pyörii pienen lapsen ympärillä. Iidassa toteutetaan kuntoutusta hyvin kokonaisvaltaisesti, ja tätä kautta opinnäytetyön idea ruoanvalmistukseen tukee hyvin yhtenä osana kuntoutusprosessia. Ensikoti Iidassa toteutetaan kuntoutusta Pidä Kiinni-hoitojärjestelmän avulla. (Ensi- ja turvakotienliitto 2016.) Työn tilaajana on Ensikoti Iida.

Arjenhallintaa voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen: rutiini, säännöllinen päivärytmi, ruokailu ja nukkuminen (Matilainen 2008, 13). Merkittävä tekijä arjenrytmittäjänä varsinkin lapsiperheissä on ruokajat, joiden avulla päivärytmi muodostuu. Työssäni keskityin näistä arjenhallinnan kohteista ruokaan ja ruokailuun. Ne ovat myös erittäin tärkeä osa vauvan- ja lapsiperheen arkea. Ruoanvalmistuksen aikana sekä ruokaillessa voidaan opetella sosiaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä taitoja (THL 2016; Matilainen 2008, 12). Tavoitteena oli tuoda erilaisia keinoja ja taitoja vanhemmille, jotta heidän olisi helpompaa toteuttaa arjenhallintaa ja arkea kotona.

Arjenhallinta-projektin raportti koostuu tietoperustasta, toiminnallisesta osuudesta ja palautteesta, jonka olen kerännyt osallistujilta sekä työpaikanohjaajalta. Arjenhallinta-projektissa avaan arjenhallinnan keinoja kiinnittämällä huomiota perheen taloudellisesta näkökulmasta suureen rahalliseen menoerään eli ruokaan ja ruokailuun. Lähdin tuomaan arjenhallinnankeinoja esiin arkiruokailun pitkäjänteisemmällä

suunnittelulla, ruokien hintatason tarkastelulla sekä ruoanvalmistuksella. Lisäksi toin esille perheiden yhteisten ruokailujen tärkeyttä.

Kun ruokaa valmistetaan yhdessä, on helppo käydä asioita ja vaiheita läpi, joissa tarvitsee apua. Samalla voi myös seurata jokaisen tapaa työskennellä ja antaa siihen ohjausta. Ei ole itsestäänselvyys, että osataan valmistaa ruokaa edullisesti ja terveellisesti. Lapsiperheen arjessa ruoka ja ruoanlaitto on välttämättömyys. Se vie paljon aikaa ja siihen täytyy löytää aika. Myös ennakointi on tärkeää. Näihin taitoihin tarvitsee myös tukea kuntoutuksen aikana. Ensikoti Iidassa kuntoutusjaksojen pituudet ovat pitkiä, joten tämä mahdollistaa näiden taitojen opettelun ja tukemisen.

Tuloksena työssäni tullaan esittelemään osallistujien palautteiden sekä Ensikoti Iidan palautteen kautta esille nousseet positiiviset asiat sekä kehitystä vaativat osiot. Lisäksi arvioin työtä myös kokonaisuutena koko projektiopinnäytetyön kannalta. Arvioin myös työn tarpeellisuutta ja sen mahdollista jatkokäyttöä tulevaisuudessa. Koen opinnäytetyöni aiheen olevan ajankohtainen ja tärkeä kuntoutuksen saralla.

Arjenhallinta-projektin ensimmäinen ajatus heräsi jo Kokkolan Ensi- ja turvakodin vapaaehtoistyön haastattelussa, jossa kerroin omista vahvuuksistani ja siitä, mitä voisin lähteä heillä toteuttamaan. Hyvin nopeasti puhe kuitenkin kääntyi siihen, että lähtisin toteuttamaan useamman kerran toteutusta ruoanlaiton parissa, joka voisi olla myös opinnäytetyöni aihe. Arjenhallinta-projektin pääkäsitteinä on arjenhallinta, kuntoutus, sosiaalipedagoginen työote, yhteiset ruokailut, projekti ja projektiopinnäytetyö.

2 ARJENHALLINTAA RUOANLAITON KAUTTA -PROJEKTIN TAUSTAA

Tässä osiossa kerron tämän projektiopinnäytetyön taustaa. Projektiopinnäytetyöni tilaajaksi valikoitui Ensikoti Iida, jonka toiminnasta kerron ensimmäisenä. Tämän jälkeen avaan käsitteitä arjenhallinta, kuntoutus ja yhteisökuntoutus.

2.1 Ensikoti Iida Kokkolassa

Ensikoti Iida on kodinomainen päihdekuntoutukseen tarkoitettu paikka, jossa kohderyhmänä ovat raskaana olevat päihdekuntoutujat ja vanhemmat, joiden lapsi on alle 3-vuotias. Ensikoti Iidassa kuntoutusmuotona on yhteisökuntoutus. Ensikodissa opetellaan elämään ilman päihteitä ja rinnalla eletään vauva-arkea. (Kokkolan Ensi- ja turvakoti 2016.)

Äideillä ja/tai perheillä on haasteena saada yhdistettyä oman päihteettömän elämän rakentaminen samalla, kun valmistaudutaan vauvan syntymään tai perheessä eletään vauvan kanssa. Perheellä on paljon arjenhallintaan liittyvää opittavaa, jotta perheessä opitaan lapsen näkökulmasta tarvittavia taitoja. Ensikodissa toteutetaan kuntoutusta Pidä Kiinni-hoitojärjestelmän kautta sekä yhteisökuntoutuksena. Kuntoutuksen kesto ensikoti Iidassa kestää 3 kuukaudesta jopa 18 kuukauteen. (Ensi- ja turvakotienliitto 2016.)

Pidä kiinni -hoitojärjestelmä on Ensi- ja turvakotien koordinoima hoitojärjestelmä, jonka avulla kuntoutetaan päihderiippuvaisia, raskaana olevia äitejä sekä vauvaperheitä. Kuntoutukseen voi osallistua koko perhe. Kuntoutusta toteutetaan päihdeongelmiin erikoistuneissa ensikodeissa tai avopalveluyksiköissä. (Ensi- ja turvakotienliitto 2016.)

Arjenhallinnan opettelu vaatii paljon aikaa ja tukea. Ensikoti Iidassa kuntoutukseen kuuluu myös arjenhallinnan opettelu, minkä vuoksi Iida on hyvä kohde lähteä toteuttamaan opinnäytetyöni interventioita.

2.2 Arjenhallinta kuntoutuksen edistämässä

Arkea ei voi löytää mistään tietystä paikasta, eikä arkea voida suoraan osoittaa. Arkea on kaikkialla, mutta kaikki ei ole arkea. (Jokinen 2005, 10.) Arkea ei voi suoraan antaa tai ostaa. Jokainen luo oman arkensa ja arkirutiininsa. Lapsiperheessä arkea on pyykkivuoret ja niiden peseminen, kun taas yksinäisen nuoren arkea on hitaasti nautittu kahvikuppi tai pitkään nukkuminen viikonloppuaamuisin. Arki on asia, joka sujuessaan kulkee huomaamatta mukana, mutta kun arki ei sujukaan, se muuttuu ongelmaksi. (Jokinen 2005, 11.)

Arjenhallinnantaidot ovat tärkeitä jokaiselle. Lapsiperheessä arjenhallinnan taidot ovat erityisesti koetuksella, koska perheessä pienet lapset vaativat paljon huolenpitoa. Myös vanhempien jaksaminen saattaa olla koetuksella esimerkiksi katkonaisten yönien vuoksi. Monella arjenhallinnan taidoissa voi olla puutteita tai sen toteuttaminen voi olla haasteellista ja ylitsepääsemätöntä. Tähän syynä yleensä on joko mielenterveysongelmat tai päihdeongelma. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 79–80.)

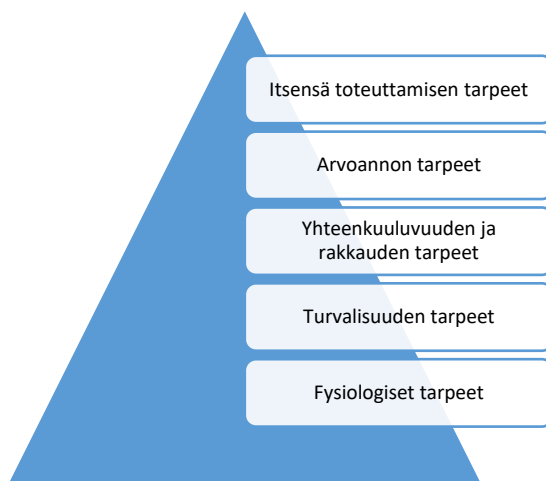
Edellä mainitut ongelmat saattavat johtaa tilanteeseen, jossa omat arjenhallinnan taidot eivät pääse kehittymään suotuisasti. Jos ajattelemme mm. päihteidenkäyttäjää, joka on aloittamassa päihteettömän elämän, on arjenhallinnan opettelu ensisijaisen tärkeää. Kun tähän yhtälöön lasketaan myös lapsi tai tuleva lapsi, on harjoittelua arjenhallinnassa paljon. Oman kuntoutumisen ja arjenhallinnan taitojen yhdistäminen on helppoa, jos kuntoutus on pitkäjänteistä ja kokonaisvaltaista.

Kuntoutusta ja sen tarvetta on ilmennyt aina. Sen muodot ja toteutus on muuttunut yhteiskunnan tarpeen muuttuessa. Kuntoutuksen tarkoituksena on kuitenkin ollut aina normalisoida ihmistä. Ihmisen normalisoinnin tavoitteet ovat muuttuneet ja muotoutuneet ajan saatossa. Myös normaaliuden määritelmä on muuttunut vuosisatojen aikana. Kuntoutuksen muotoutuminen ja sen kehittyminen liikkeelle kuitenkin lähti Suomessa vasta 1940-luvulla, jolloin sotainvalidien kuntoutus alkoi. (Järvikoski & Härkääpää 2011, 37; Kalanranta, Rissanen & Vilkkumaa 2008, 16–17.) Kuntoutuksen tarkoituksena on siis saavuttaa normaalius ja sitä kautta normaali arki ja siitä selviäminen. Yhtenä muotona toteuttaa kuntoutusta, jossa opitaan arjenhallinnan keinoja, on yhteisökuntoutus.

Yhteisökuntoutus kuntoutuksen muotona on saanut kimmokkeen sosiaalipedagogiikasta. Sosiaalipedagogiikkaa käytetäänkin paljon työmenetelmänä mm. päihdetyössä. Sosiaalipedagogisilla interventioilla

voidaan tuoda ohjauksellista neuvontaa asiakkaille niin, että he itse ovat tekemisessä mukana (Hämäläinen & Kurki 1997, 20, 49.)

Abraham Maslow kuvaa ihmisen elämän keskeisenä tavoitteena hierarkkista näkökulmaa. Näkökulmaa kutsutaan Maslowin tarveteoriaksi. Tarveteoriassa nostetaan esille ihmisen fysiologiset tarpeet ja niiden tärkeys. Maslow tuo esille, että ihminen ei voi toteuttaa teorian pyramidin korkeampia (KUVIO 1) osuuksia ennen kuin perustarpeet on täytetty pyramidin alaosasta. Tämän tarveteorian perusteella löydetään yhteys arjen rutiineihin ja niiden tärkeyteen. Arjen rutiineilla toteutetaan lapselle tärkeitä asioita kuten ravinnon saanti sekä luodaan lapselle turvallisuuden tunnetta. (Toivio & Nordling, 2013, 38–39).



KUVIO 1. Abraham Maslowin tarveteoria pelkistettynä (mukaihen Toivio & Nordling, 2013, 39)

Lapsen arjen rytmittäminen sekä rutiinilla kulkevat ruokailuhetket tuovat lapselle turvaa. Turvallinen arki luo hyvän perustan lapsen kasvulle ja kehitykselle. Rutiinien avulla lapsen on helpompi hahmottaa myös ajankulkua. (Matilainen 2008, 21.) Tämän vuoksi aikuisen on hyvä hallita ruoanlaitto ja vahvistaa ymmärrystä siitä, kuinka tärkeää lapselle on rutiinit ja aikataulut. Ensikodilla harjoitellaan samalla tavalla arkirutiinien luomista perheessä mm. nukkumaanmenoajoilla, ulkoilulla ja pesuilla. Opinnäytetyö projektini tavoitteena on kiinnittää huomiota erityisesti ruokailujen ennakointiin ja arkiruoan valmistukseen. On tärkeä huomioida ruoanlaittoon menevä aika ja suunnitteluvaiheissa tätä ennakoida (Matilainen 2008, 86).

2.3 Yhteisökuntoutus arjenhallinnan näkökulmasta

Kuntoutuksella tuodaan sekä yksilön ja yhteiskunnan kannalta tarpeellisia taitoja vahvistettua, jotta yksilö olisi yhteiskuntakelpoinen ja yksilö integroituisi sosiaaliseen yhteisöön. Kuntoutusta on mm. lääkinnällistä, hoidollista, liikunnallista ja sosiaalista. Kuntoutuksen tarkoituksena on vahvistaa yksilön terveyttä, hyvinvointia ja elämänhallintaa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 20–22.) Kuntoutuksen tarkoituksena on siis vahvistaa yksilöä, joka tarvitsee vahvistusta arkisiin taitoihin. Yleisimpiä kuntoutuksen kohderyhmiä ovat vammaiset tai muuten vajaakuntoiset ihmiset. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 14.) Kuntoutus on prosessi, jossa haetaan kuntoutuksen avulla tavoitteellista kehitystä alkutilanteesta parempaan. Kuntoutuksen tavoitteet ovat yksilöllisiä sekä myös kulttuuriin sidoksissa. Eri kulttuureissa ja yhteisöissä tavoitellaan normaaliutta, joka kuitenkin eri kulttuureissa voi merkitä eri tavoitteita. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 9.)

Arjenhallinta sosiaalipedagogisella työotteella, on tapa tuoda realismia toimintaan, ja antaa mahdollisuuden päästä toteuttamaan itseään. Tavoitteena on siis olla muuttamatta ihmisen elämää, tuoda uusia tapoja hallita arkea. (Hämäläinen & Kurki 1997, 126.) Kun lähdetään sosiaalipedagogisella työotteella toteuttamaan arjenhallintaa, on sen tärkein asia tuoda ymmärrys asiakkaalle arjesta ja siihen kuuluvista asioista (Hämäläinen & Kurki 1997, 128).

Yhteisökuntoutuksen ajatuksena on, että kuntoutus tapahtuu yhteisön sisällä yhdessä. Tällä tavalla lähestytään päihdeongelmaa häiriötekijänä. Samalla myös keskitytään kuntoutuksen aikana muuttamaan kuntoutujan ajatusmaailmaa ja löytämään uudenlaisen elämäntyylin, muuttamaan sosiaalisia kontakteja sekä keskittymään omaan persoonalliseen muutokseen. Yhteisökuntoutuksessa isona aiheena on reflektiivisyys. Yhteisössä toteutetaan päivittäin toistuvia rutiineja muiden kanssa. (Ruisniemi 2006, 35.) Rutiinit myös toteutetaan ilman päihteitä. Tämän kautta alkaa muotoutua uusi lähestymistapa elämään sekä myös herätellään omia ajatuksia ja tunteita päihteettömään elämään.

Uusien rutiinien ja tapojen opettelu vanhemmille ei ole helppoa. Elämäntapojen muuttaminen vaatii päättäväisyyttä, suunnittelua ja johdonmukaisuutta. (Matilainen 2008, 136.) Perheessä, jonka arjessa on haasteita, vaaditaan vanhemmilta omaa motivaatiota aloittaa muutos. Myös lapsiperheen arki vaatii paljon jaksamista, jos yöunet ovat katkonaisia ja rutiinien ylläpito on muutenkin haastavaa. Kuntoutuksen aikana onkin tärkeä painottaa, että vanhempien päätökset vaikuttavat lapsen tulevaisuuteen. Lapsena opitut tavat auttavat lasta luomaan omia rutiineja aikuisena ja valitsemaan terveellisiä ja hyviä valintoja. (Matilainen 2008, 138.)

2.4 Perheiden yhteinen ruokailu

Perheiden yhteisten ruokailujen määrä on tutkitusti Suomessa liian vähäistä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemien tutkimusten perusteella suomalaisilla on perheiden yhteisiä ruokailuja todella vähän. Tämä on erittäin huolestuttavaa, koska perheiden yhteisillä ruokailuilla kehitetään lapsen sanavarastoa, eri aisteja ja opitaan sosiaalista käyttäytymistä. Yhteisten ruokailujen kautta kehitetään lapsen sekä aikuisen sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä osaamista. THL on julkaissut alkuvuodesta 2016 uudet perheiden ravitsemussuositukset, joissa korostetaan perheiden yhteisten ruokailujen tärkeyttä. (THL 2016.) Lapsi myös pääsee harjoittelemaan ja matkimaan motorisia taitoja yhdessä aikuisen kanssa. Nämä taidot olisi tärkeä tuoda vanhemmille esille arjenhallinnan taidoissa. On tärkeä oppia ymmärtämään, kuinka tärkeää lapsen kehitykselle on aikuiselta opettelu ja aikuisen kanssa yhdessä tehdyt asiat ja vuorovaikutus. (THL 2016.)

Ruokailun kautta lapsen ja aikuisen välille kehittyy vuorovaikutussuhde, ja yhteisten ruokailujen kautta opitut taidot kehittävät lasta monipuolisesti. Lapsi oppii yhteisten ruokailujen kautta tutustumaan ja nimeämään ruokia, käyttämään eri aisteja ruokailutilanteessa, sekä samalla hieno- ja karkeamotorinen toiminta kehittyy. Lapsen lisäksi aikuinen saa yhteisistä ruokailuista myös positiivisia vaikutteita. Se, että vanhempi saa kokea onnistumisen tunteita terveellisen ja hyvän ravinnon antamisesta lapselle, lisää vanhemman omaa varmuutta ja itsetuntoa vanhempana. (THL 2016.)

Lapselle on tärkeä tuoda aikuisena mallia vuorovaikutuksesta ruokailun yhteydessä. Ruokailu on yhteinen oppimistilanne. Tutkimuksen kautta on näyttöä siitä, että perheiden yhteisillä ruokailuilla vähennetään lasten päihteiden käytön riskiä, ylipainoa ja opitaan vuorovaikutusta. Yhteisillä ruokailuilla saadaan sosiaalista pääomaa ja perheen yhteisöllisyys voimistuu. Perheen yhteisen ruokailun toteutuminen on tärkeä osa perheen arjenhallintaa ja sen voimaantumista. Ruokapuhe on tärkeää, koska sen avulla saadaan laajennettua lapsen sanavarastoa. (THL 2016.) Yhteisillä ruokailuilla voidaan vaikuttaa todella laajasti lapsen kehitykseen.

Edellä mainituilla asioilla voidaan vaikuttaa siis erittäin laajasti koko perheen yhteiseen hyvinvointiin. Koenkin perheiden yhteiset ruokailut hyvin aiheelliseksi ja hyväksi osaksi nostaa esille Arjenhallinta-projektiani ja tuoda tietoa yhteisten ruokailujen tärkeydestä varsinkin ihmisille, joiden arjenhallintataidot eivät ole välttämättä hyvät.

Perheiden yhteisillä ruokailuilla lisätään hyvinvointiosaamista. Hyvinvointiosaamisella tarkoitetaan eri elämän osa-alueita joiden hallitsemisen kannalta oma jaksaminen, hyvinvointi ja terveys ovat tasapainossa. Elämänhallinnan kannalta on tärkeää hallita arjen rutiineja mm. saada ravintoa säännöllisesti, nukkumisrytmi ja jne. (Kannas 2016.) Nämä ovat keinoja joita meidän täytyy myös osata siirtää lapsillemme, jotta he osaavat aikuisena oman hyvinvointiosaamisen perusteet.

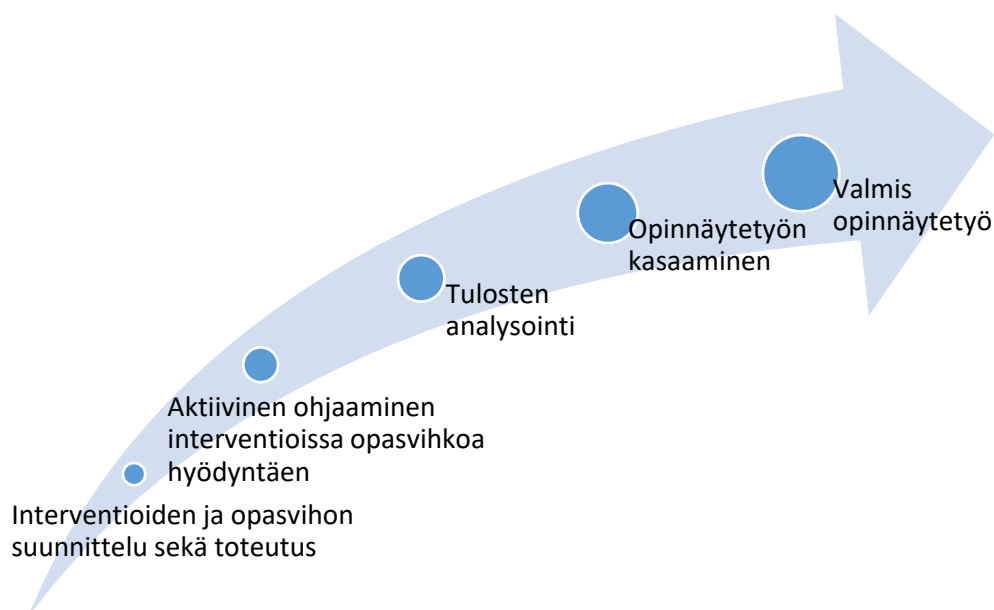
Arjenhallinta ja hyvinvointiosaaminen kulkevat hyvin paljon käsikädessä ja ovat osittain samoja perusosaamisen osa-alueita. Hyvinvointiosaamisen perusteita oppii hyvällä arjenhallinnalla. (THL 2016.)

Perheiden yhteisten ruokailujen kautta voidaan tuoda lapsen kehitykselle tärkeitä ominaisuuksia. Verrattuna aiemmin mainittuun Maslowin tarveteoriaan (KUVIO 1), yhteisillä ruokailuilla voidaan lisätä lapselle yhteenkuuluvuuden tunteita. Yhteisillä ruokailuilla mahdollistetaan lapsen arvostuksen ja itsensä kunnioittamisen tasapainoisen kehityksen kasvualustaa. Yhteisten ruokailujen avulla huomioidaan lapsen kehityksen kannalta tärkeitä ominaisuuksia ja mahdollistetaan lapselle hyvä kasvualusta. (Toivio & Nordling, 2013, 38–39).

3 ARJENHALLINTAA RUOANLAITON KAUTTA-PROJEKTIN PROSESSI JA LÄHTÖ-KOHDAT

Projekti on kokonaisuus, jolla on selkeä alku- ja päättymisajankohta. Projekti voidaan jaotella neljään eri vaiheeseen; perustaminen, suunnittelu, toteutus ja päättäminen. (Ruuska 2007, 22–23.) Projekti vaatii myös komponenttiosat, joiden täytyy täytyä projektin kannalta. Projektin komponentteina voidaan nähdä seuraavat neljä asiaa. Projekti on kertaluontoinen, ja sillä on alku ja loppu. Projektilla täytyy olla selkeät tavoitteet. Projektilla täytyy olla oma projektiorganisaatio sekä projektilla täytyy olla tarvittavat resurssit toteutuakseen. (Silfverberg 2007, 21.)

Tämän Arjenhallinta-projektin projektipäällikkönä on työn kirjoittaja eli Anna-Stina Krokfors, opinnäytetyöohjaaja oli Centria-ammattikorkeakoulun ohjaava opettaja Anne Jaakonaho, ja työelämän ohjaaja Ensikoti Iidasta oli Kristiina Sandholm. Projektin kesto voidaan mitata ensimmäisestä tapaamisesta Kokkolan Ensi- ja turvakodilla ja päättymispiste kirjallisen työn valmistumiseen. Näiden vaiheiden välissä on työn suunnittelu ja toiminnallisten osuuksien toteutus. Projektin suunnittelu on alkanut virallisesti 3.5.2017, jolloin on allekirjoitettu opinnäytetyösopimus (LIITE 1, LIITE 2). Tämän jälkeen on aloitettu tutkimussuunnitelman teko (LIITE 3). Hyväksytyt tutkimussuunnitelman jälkeen on haettu tutkimuslupa (LIITE 4). Tutkimusluvan jälkeen alkoi itse toiminnallinen osuus ja sen valmistelu. Alla olevasta kuvioista (KUVIO 2) voidaan nähdä kyseisen projektin eteneminen.



KUVIO 2. Projekti opinnäytetyön etenemiskuvio.

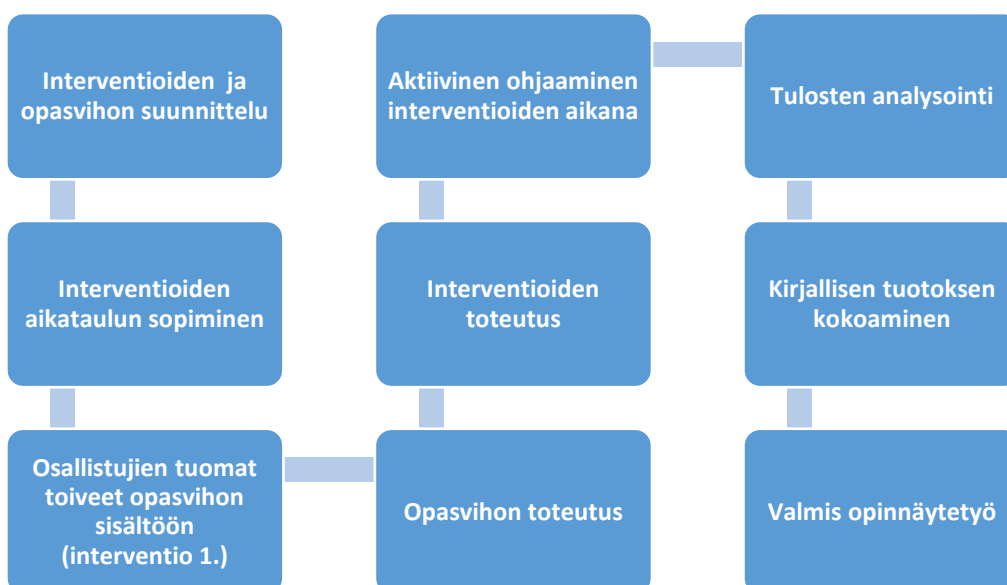
Projektilla täytyy olla tavoite, jota lähdetään toteuttamaan projektin avulla. Projektin tavoitteena on lähteä hakemaan muutosta ja parempaa vastetta tehtävälle työlle kohteessa, johon projekti tehdään. Tavoitetta lähdettiin toteuttamaan tietyillä organisaatiolla ja voimavaroilla. Projekti täytyy olla mitoitettu tiettyyn aikaan, jolloin voidaan nähdä projektin kertaluonteisuus. (Silfverberg 2007, 23).

Projekti on viety loppuun kirjoittamalla loppuraportti eli projektiopinnäytetyön kirjallinen osuus, jossa kerrotaan projektin eteneminen suunnittelu-, toteutus-, kokoamis- ja loppuyhteenvedon vaiheiden kautta. Lopussa olen arvioinut työn ja teen itsearviointin omasta suoriutumisestani.

4 ARJENHALLINTAA RUOANLAITON KAUTTA -PROJEKTIN TAVOITTEET

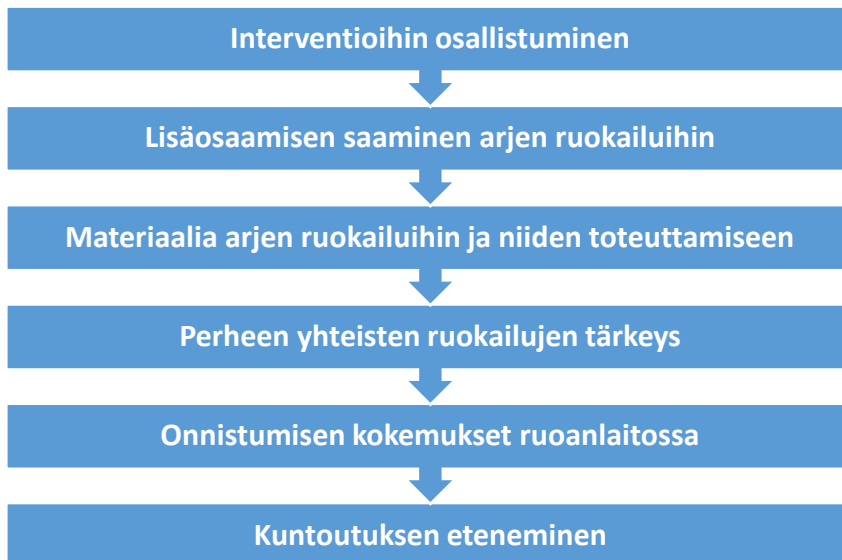
Tarkoituksena oli toteuttaa opasvihko interventioihin, onnistuneet interventiot Ensikoti Iidaan, opinnäytetyön kasaaminen sekä valmis opinnäytetyö. Valmis opinnäytetyö koostuu opasvihkosta ja interventioiden kokonaisuudesta, joka olisi mahdollista toteuttaa uudestaan saman tyyppisessä kuntoutuksessa. Tavoitteena oli saada tuloksia, joilla nähtäisiin, että tällaisella kuntoutusmuodolla on hyötyä kokonaisvaltaisessa kuntoutuksessa. Lopuksi tavoitteena oli koota opinnäytetyön kirjallinen osuus ja saattaa projekti tällä tavoin valmiiksi.

Projektipäällikön toteutussuunnitelma tuodaan esille kuviossa 3 (KUVIO 3). Projektipäällikön tehtävänä oli suunnitella interventioiden sisältö tavoitteiden mukaisesti ja hyödylliseksi. Näiden interventioiden tukemiseksi oli opasvihon (LIITE 5) suunnittelun osuuden myös tärkeä kulkea aikajanallisesti interventiota myötäillen. Kun tutkimuslupa oli saatu, oli aika aloittaa interventioiden aikataulujen sopiminen Ensikoti Iidan kanssa. Ensimmäisen intervention avulla pystyttiin työstämään opasvihon sisältö lopulliseen muotoonsa. Projektipäällikkönä näkyvin osuus oli itse interventioiden toteutus osallistujien kanssa. Projektipäällikkönä näkyvimmän osuuden toteutumiseen vaikutti oma aktiivisuus ja läsnäolo interventioiden toteuttamisessa. Myös oma aktiivinen ohjaus interventioiden aikana oli tärkeässä roolissa. Toiminnallisten osuuksien jälkeen oli aika arvioimaan kerättyjä palautteita ja interventiosta opittuja asioita. Kirjallisen tuotoksen kokoamiseen oli varattu eniten aikaa. Valmiin opinnäytetyön oli tavoitteena valmistua keväällä 2017. Lopullinen opinnäytetyö valmistui kuitenkin vasta syksyllä 2017.



KUVIO 3. Projektipäällikön toteutussuunnitelma kuviona.

Projektin tavoitteena osallistujille oli saada kuntoutuksen yhteydessä arjenhallintaan liittyviä taitoja kehitettyä. Interventiot tukisivat osallistujien kuntoutusta Ensikoti Iidassa. Osallistujien tavoitteena projekti opinnäytetyössä oli alla olevan kuvion (KUVIO 4) mukaisesti eteneminen kuntoutuksessa.



KUVIO 4. Osallistujien tavoitteellinen osallistuminen ja sen vaikutukset.

Yläpuolella olevasta kuviosta (KUVIO 4) näkyy tavoitteet interventioihin osallistuvalla henkilöllä. Ensimmäinen tavoite oli, että osallistuja osallistuu interventioon. Osallistumalla interventioihin osallistuja saa lisäosaamista arjen ruokailujen toteuttamiseen sekä myös materiaalia eli opasvihon, jonka olin toteuttanut ennen interventioita. Interventioiden kautta nousee esiin perheiden yhteisten ruokailujen tärkeys. Tämän toteuttamiseksi toteutimme interventioiden lopussa yhteisen ruokailun. Interventioiden kautta osallistujat saivat onnistumisen kokemuksia valmiista ateriasta sekä innostusta lähteä toteuttamaan uudelleen toteutettua reseptiä. Interventioiden jälkeen osaaminen ja oman tekemisen lisääntyminen edesauttaisi kuntoutuksen edistymistä.

5 ARJENHALLINTAA RUOANLAITON KAUTTA -PROJEKTIN SUUNNITTELU

Projektin suunnittelu lähti liikkeelle siitä, että olin ollut aikaisemmin yhteydessä Kokkolan Ensi- ja turvakotiin vapaaehtoistyön nimissä syksyllä 2015. Tiedustelin Kokkolan Ensi- ja turvakodilta mahdollisuutta toteuttaa ajatus ruokaan liittyvästä opinnäytetyöstä. Hyvin pian aihe ohjautui Ensikoti Iidan puolelle, koska tämänkaltaiselle opinnäytetyölle koettiin olevan tarvetta pitkäkestoisessa kuntoutuksessa. Ensi- ja turvakoti Ainassa taas asukkaat saattoivat viettää vain muutaman päivän jaksoja jolloin pitkäkestoiselle interventiojaksolle ei ollut pohjaa.

Aihepiirisuunnitelman esittelin kevättalvella 2016. Tutkimussuunnitelman (LIITE 3) esittelin toukuussa 2016. Tutkimusluvan (LIITE 4) sain elokuussa 2016, minkä jälkeen sovimme tulevat interventiopäivät. Interventiopäivät ajoittuivat loka-joulukuun 2016 välille.

Lähdin suunnittelemaan interventioiden sisältöä tarkemmin tutkimusluvan saamisen jälkeen. Opasvihon suunnittelu ja toteutus alkoivat syksyllä 2016. Suunnitelmissani oli toteuttaa vihko, jota voi käyttää interventioiden tukena. Vihkoa olisi myös helppo käyttää uudelleen ja siihen on kerätty reseptit, joita valmistimme interventioissa. Vihkoon lisättiin myös valmiiksi vinkkejä, kuinka eri raaka-aineilla tai maustamisella ruokaa voi muuttaa erilaiseksi. Tällä tavoin voitiin tuoda esille se, kuinka pienillä asioilla arkiruoan valmistuksessa voidaan saada vaihtelevuutta. Lopullinen vihon valmistus tapahtui vasta ensimmäisen intervention jälkeen, jolloin sain osallistujilta omat toiveet ruokien suhteen. Olin valmiiksi tehnyt rungon toteutettaville annoksille. Kerroin esimerkiksi, että teemme keiton ja osallistujat saivat valita, mikä keitto toteutetaan. Tällä tavoin otin huomioon yhteisökuntoutusmenetelmän paikassa, jossa toteutin interventiot. Osallistujien omien toiveiden huomioimisella halusin motivoida heitä sitoutumaan interventioiden osallistumiseen.

Suunnitelmissani oli lähteä toteuttamaan Ale-pelikortit, joiden sisältönä olisi toiminut pelihenkkinen korttipeli edullisista ruoka-aineista ja/tai kilohinnoista, jolloin olisi opittu tarkastelemaan hintojen edullisuutta ennemminkin kilohinnan perusteella kuin pakkaus- tai tarjoushinnan mukaan. Ale-pelikorttien toteutusta ei koskaan tapahtunut, koska pelin sisältö ja sääntöjen kehittäminen olisi vaatinut enemmän aikaa ja myös hyvän peli-idean puuttuminen hidasti prosessia. Tämän vuoksi koin paremmaksi ratkaisuksi jättää pelikortit toteuttamatta kuin, että olisin toteuttanut huonon vaihtoehdon, jonka toteutukseen olisi kulunut paljon aikaa.

Koin kuitenkin tärkeäksi tuoda esille ruokien hintoja jollain tavalla. Päädyin tuomaan esille ruokien annoshintoja, joiden kautta pystyttiin kiinnittämään huomiota ruoan hintaan. Hintojen tarkastelun vuoksi tein reseptivalinnat pirkka.fi-sivustolta, koska heidän sivuillaan on selkeästi tuotu esille annoshinnat. Halusin käyttää myös helppokäyttöisiä ja helposti löydettäviä sivustoja, jotka myös osallistujat voivat halutessaan löytää.

5.1 Valmistelut

Tein valmiiksi tutkimussuunnitelman interventioista ja niiden sisällöistä. Osallistujilla oli mahdollisuus vaikuttaa aterioiden yksityiskohtiin. Interventioiden sisältö alkoi jo hahmottua hyvin tutkimussuunnitelmaa kirjoittaessani. Aloitustapaamisen jälkeen oli tarkoitus tehdä lopullisen opasvihon kokoaminen, ja osallistujien perustietojen kerääminen tapahtui ensimmäisellä kerralla. Perustietoihin tarvittavia tietoja olivat mm. allergiat. Tämän jälkeen aina ennen interventiota lähetin hyvissä ajoin Ensikoti Iidaan sovittu kauppallisten tarvittavista tarvikkeista, ja osallistujat kävivät etukäteen kaupassa tekemässä tarvittavat ostokset. Interventioiden aikana jaoin tehtävät ja valmistimme yhdessä sovitun ruoan.

5.2 Työvaiheet ja muodot

Tarkoituksena oli toteuttaa 6 interventiota valituille henkilöille Ensikoti Iidan tiloissa. Ensimmäisellä kerralla intervention aikana kerroin ensin itsestäni ja tulevasta opinnäytetyöstä, johon osallistujat osallistuvat (LIITE 3/19). Tämän jälkeen oli tarkoituksena toteuttaa yhteishaastattelu sekä kerätä kyselylomakkeella lisää tietoa osallistujien ajatuksia ruoanlaittoon liittyen (LIITE 3/20). Tarkoituksena oli tutustua osallistujiin ja herätellä ajatuksia aiheeseen. Ensimmäisen tapaamisen tavoitteena oli tarkistaa allergiat osallistujilta sekä muut erityisruokavaliot, kuten muun muassa kasvisruokavaliomahdollisuudet. Ajatusten herättelyä ruoanlaittoon toimi mausteisiin tutustuminen ja maistaminen. (LIITE 3/21). Ensimmäisen intervention aikana sain lopulliset tiedot ja toiveet osallistujilta ruokatoiveista, joilla pääsin toteuttamaan opasvihon toteutuksen loppuun. Tässä vaiheessa Arjenhallinta-projektiani osoitin osaamiseni suunnittelun ja kokonaisuuden hallitsemisesta projektitasolla.

Interventiot 2–5 (LIITEET 3/22, 3/23, 3/24, 3/25 ja 3/26) olivat toiminnallisia interventioita, joiden aikana toteutettiin yhteinen ruoanvalmistus. Intervention aikana aluksi kävimme läpi ruokaohjeet, joita oli tarkoitus lähteä toteuttamaan. Tarkistimme myös ennen aloitusta, että tarvittavat raaka-aineet löytyivät.

Tämän jälkeen ohjeistin ja jaoin tehtävät osallistujien kesken. Pääasiassa interventioiden sisältönä oli ohjatusti tehty ruoanlaitto. Interventioiden aikana käsitelimme mm. ruoanlaittoa, ruoan hintaa, muunneltavuutta ja helppoutta. Intervention aikana käytimme tukena opasvihkoa, jossa on tarvittavat ohjeet ja mahdollisuus tehdä muistiinpanoja. Opasvihon sisältöön kuuluu myös vinkkejä, joilla reseptejä on helppo muunnella eri ruokalajeiksi ja kuinka ylijäänyt ruoka voidaan hyödyntää. Tässä kohtaa interventiota osoitin osaamiseni ryhmän ohjauksessa. Lisäksi osoitan osaamiseni eettisyyden näkökannalta niin, että käsittelen palautteita koko ajan nimettömänä ja hävitän ne asianmukaisesti.

Kuudes interventio oli loppupalautteen keräämiseen ja yhteiseen keskusteluun varattu aika. Kyselylomakkeella (LIITE 3/27), keräsin osallistujien palautteen toteutuneista interventioista ja osallistujien oman näkemyksen interventioiden sisällön hyödyllisyydestä yhteisössä sekä omassa kuntoutuksessa. Lopuksi pöytään oli levitetty kertakäyttöinen pöytäliina, johon jokaisella oli mahdollisuus piirtää oma toiveiden annoslautanen. Intervention lopuksi jätin työpaikan ohjaajalle oman kyselylomakkeen, jossa työnohjaajan puolelta voitiin antaa palaute interventioista ja niiden vaikutuksista yhteisössä (LIITE 3/28).

Interventioiden jälkeen lähdin analysoimaan interventioita ja niiden palautteita sekä kokoamaan vastauksien tuomia tuloksia aikataulun mukaisesti. Materiaalia työstäessäni kehittyi oma osaamiseni tutkimisen ja kehittämisen taidoissa sekä reflektointitaidoissani.

5.3 Projektin eteneminen ja aikataulu

Seuraavalla sivulla näkyvästä taulukosta (TAULUKKO 1) voidaan nähdä suunniteltu aikataulu ja sen lopullinen toteutuminen. Aikataulu oli todella tiivis. Myös Arjenhallinta-projektissa mukana olevien ihmisten aikataulujen yhteensovittaminen toi omat haasteensa aikataulussa pysymiseen. Loppuvuodesta 2016 henkilökohtaiset asiat veivät huomion kouluelämästä ja projektista pois. Tämä luonnollisesti vaikutti aikatauluun ja sen etenemiseen lopputyön osalta. Kuitenkin nyt voidaan jälkeenpäin todeta, että on silti hyvä varata enemmän aikaa eri vaiheille ja tätä kautta saada omaa aikataulu pysymään paremmin kasassa.

TAULUKKO 1. Suunniteltu sekä toteutunut aikataulu.

Vaiheet	Suunniteltu aikataulu	Toteutunut aikataulu
Ensimmäinen yhteydenotto Ensi- ja turvakodille	Joulukuu 2015	Joulukuu 2015
Projektiluonnoksen esittely Kokkolan Ensi- ja turvakodille	Helmikuu 2016	Helmikuu 2016
Aihepiirisuunnitelma + seminaari	Maaliskuu 2016	Maaliskuu 2016
Projektisuunnitelman kasaaminen + seminaari	Huhti-toukokuu 2016	Huhti-kesäkuu 2016
Projektisuunnitelman hyväksyminen	Kesäkuu 2016	Elokuu 2016
Tutkimusluvan hakeminen	Elokuu 2016	Elokuu 2016
Tutkimusluvan hyväksyminen	Elokuu 2016	Syyskuu 2016
Oppaan kasaaminen ja Ale-pe-likortit	Syyskuu 2016	Syys-lokakuu 2016
Ensikoti Iidan kanssa interventiopäivien sopiminen	Syyskuu 2016	Syyskuu 2016
Interventioiden aloitus	Syyskuu 2016	Lokakuu 2016
Interventioiden lopetus	Marraskuu 2016	Joulukuu 2016
Projektioinnäytetyön kirjallisen osuuden kasaaminen	Joulukuu 2016-helmikuu 2017	Maaliskuu 2017- kesäkuu 2017
Kirjallisen työn viimeinen palautus	Toukokuu 2017	Elokuu 2017
Seminaari	Toukokuu 2017	Toukokuu 2017
Valmis opinnäytetyö	Kesäkuu 2017	Syyskuu 2017
Kypsyysnäyte	Kesäkuu 2017	Syyskuu 2017

5.4 Projektin dokumentointi ja raportointi

Projektin dokumentoinnissa käytin interventioiden jälkeen kerättäviä kyselylomakkeita (LIITE 3/22), joissa oli mahdollista antaa palautetta intervention sisällöstä ja kehitysideoita. Palautteiden käsittelyssä huomioin palautteiden asianmukaisen käsittelyn ennen hävittämistä. Palautteet kirjoitin tietokoneelle jolloin palautteen vastauksista ei voi tunnistaa vastaajia esimerkiksi käsialan perusteella.

Dokumentointina toimi myös opasvihko (LIITE 5), joka toimi runkona toiminnallisille interventioille. Opasvihkoon oli mahdollista tehdä myös omia muistiinpanoja ja osallistujat saivat vihon itselleen interventioiden jälkeen. Projektin aikana tein omia muistiinpanoja eri vaiheista ja niiden toteuttamisesta.

Projektin aikana olin aktiivisesti yhteydessä Ensikoti Iidan työelämäohjaajaani ja kerroin aikataulusta ja työn etenemisestä. Raportointia koululle toteutin suunnitellusti koulun aikataulun mukaisesti sekä käytin mahdolliset viisi ohjauskäyntiä opinnäytetyöohjaajani kanssa. Ohjausta Arjenhallinta-projektin etene- miseen tarjottiin ensikodin puolelta työn edetessä. Oman työelämäohjaajani äitiysloman vuoksi loppu- vaiheessa opinnäytetyön kirjoittamista en ole ollut yhtä aktiivisesti yhteydessä ensikotiin.

Opinnäytetyöprojektini kokoamisen aloitin keväällä 2017, jolloin keräsin palautteet yhteen ja tein niistä yhteenvetoja ja muistiinpanoja. Kokosin yhteen suunnitelmat ja omat muistiinpanot niiden toteutuksista ja onnistumisista. Tämän jälkeen aloitin kirjoittamaan lopullista projektiopinnäytetyöraporttiani.

5.5 Ongelmat ja riskit

Projektissa voidaan riskit jakaa kahteen eri osaan, ulkoisiin ja sisäisiin riskeihin. Suurimpina ulkoisina riskeinä projektiopinnäytetyössä on, että sopivan kohderyhmän löytyminen ei onnistu. Toisena isona ongelmana on, että tekee työstä liian laajan ja rajaaminen hankaloituu. Tällöin omien resurssien laske- minen epäonnistuu. (Silfverberg 2007, 31.) Arjenhallinta on iso osa-alue kuntoutuksen näkökulmasta. Otin suunnitelmissani kuitenkin huomioon aiheen laajuuden ja keskityin ruokailun osuuteen. Tällä ta- valla keskityin projektiopinnäytetyössäni vain tiettyyn osaan arjenhallinnassa. Sisäisiin riskeihin lasken omien voimavarojen ja oman haavoittuvuuden, kun työskentelee yksin. Näen kuitenkin, että omat voi- mavarani riittivät toteuttamaan projektin ja viemään kokonaisuuden loppuun saakka.

Opinnäytetyöni riskejä oli aluksi se, kuinka saan sitoutettua osallistujat interventioihin. Tähän ongelmaan löysin ratkaisun siitä, että huomioisin ryhmän toteutuksessa osallistujille tuttua toimintaa eli yhteisökuntoutuksen näkökulmaa. Otin osallistujat aktiivisiksi osallistujiksi interventioiden aikana. Myös interventioiden aikana annoin mahdollisuuden itse kertoa toiveita tehtävien jaoista ja otin huomioon, mikäli osallistujalla ei ollut mahdollisuus osallistua ryhmään kuin vain osa-aikaisesti. Lisäksi otin huomioon intervention aikana, mikäli ryhmästä oli havaittavissa vaikkapa väsyneisyyttä tai jännittyneitä ilmapiiriä. Nämä asiat otin huomioon esimerkiksi hitaammalla ohjaustyylillä, kevyemmällä keskustelulla ja rennommalla työotteella. Kuitenkin intervention aikana pidin huolen siitä, että kuitenkin ruoka jota olimme valmistamassa, valmistui ajoissa ja sitä oli riittävästi.

Yhtenä haasteena näin useamman osakokonaisuuden toteuttamisen. Tämä näkyi mm. ongelmana toteuttaa Ale-pelikortit. Ongelmana koin myös sen, että interventioiden jälkeen konkreettista materiaalia opinnäytetyöhön jäi hyvin vähän. Yksityisyydensuojan vuoksi päätin jättää videoimisen ja valokuvaamisen pois. Tämä oli kuitenkin haasteena asia raportin kokoamisessa. Valokuvilla olisi voinut tuoda esille annoksia ja lopullisia tuotoksia. Palautetta kertyi hyvin, koska jokainen osallistuja antoi palautetta. Kuitenkin osa vastauksista oli hyvin lyhyitä ja joihinkin kysymyksiin ei ollut aina vastattu. Kyselylomake olisi voinut olla kokonaan numeraalinen tai muuten helpommin vastattavissa.

5.6 Projektin loppuunsaattaminen

Tavoitteena oli loppuunsaattaa onnistuneesti kaikki interventiot. Interventioiden onnistumista mitataan saamalla loppuunvietyä ne tavoitteiden mukaisesti. Myös opasvihon suunnittelu ja toteutus niin, että se on käyttökelpoinen opasvihko interventioissa, kertoo vihon onnistumisesta. Laatua arvioidaan käytännöllisyydellä ja helppokäyttöisyydellä. Lisäksi loppuunsaatan projektiopinnäytetyön kirjallisen osuuden ja kokoan kirjallisen tuotoksen valmiiksi opinnäytetyöksi.

6 ARJENHALLINTAA RUOANLAITON KAUTTA -PROJEKTIN BUDJETTI

Arjenhallinta-projektin budjetti koostuu useammasta eri osuudesta. Projektin ruokien raaka-aineisiin menevät kustannukset kustantaa Ensikoti Iida. Tähän perusteluna oli se, että interventioissa tehdään perusarkiruokaa, jota joka tapauksessa valmistettaisiin Ensikoti Iidassa. Tämän vuoksi ylimääräisiä kustannuksia ei syntynyt Ensikoti Iidalle. Lisäksi projektivastaavana huolehdin, että raaka-aineisiin menevät kustannukset pysyivät hallinnassa. Laskin ruokien raaka-aineisiin menevät kustannukset sen mukaan, kuinka paljon yhteisössä oli asukkaita, koska ruoka valmistettiin koko yhteisölle, vaikka kaikki eivät olisi osallistunutkaan interventioihin.

Budjetin arvioon on huomioitu, että tarkkaa henkilömäärää ei ollut tiedossa. Ensikoti Iidalla ei ollut etukäteen antaa tarkkaa määrää osallistujista, koska ei voitu varmuudella tietää, tuleeko Ensikoti Iidaan uusia yhteisön jäseniä interventioiden aikana. Arvion olen laskenut näin ollen 8 henkilön mukaan. Yhden hengen ruokakustannuksiin olen laskenut 5 €/hlö. Summa sisältää raaka-aineet sekä pääruokaan, että jälkiruokaan. Arvioina neljälle interventiolle raaka-ainekustannuksia oli 160 €.

Arjenhallinta-projektiin liittyvät Ale-pelikortit, kyselylomakkeet ja interventioista jäävät opasvihon kulut olivat alkuperäisessä suunnitelmassa Ensikoti Iidalle kuuluvia kuluja. Opasvihosta sekä interventioista jää sähköinen versio ensikoti Iidan käyttöön. Arvioituja paperin käyttökustannuksia oli 20 €.

Interventioita varten hankitun kertakäyttöisen pöytäliinan kustansin itse, ja sen hinta-arvio oli 5 €. Oma työpanokseni tuli olemaan 400 tuntia ja se kerrottuna arvioidulla tuntipalkalla (13 €) on 5200 €. Oman aikani hinnoittelun reaalihintana oli kuitenkin 0 €, koska tein työn omalla ajallani. Puhelinkuluja laskin kerääntyvän 0 €, koska hoidin yhteydenpidon sähköpostilla tai paikan päällä käymällä ensikoti Iidassa tai Centria-ammattikorkeakoululla. Matkakuluja ei päässyt kerääntymään, koska liikuin matkat polku-pyörällä.

Seuraavalla sivulla olevasta taulukosta (TAULUKKO 2) huomaa, että ruokakustannukset olivat pienemmät, koska yksi interventio jäi toteuttamatta kokonaan. Huomioitavaa kuitenkin on, että kummassakin sarakkeessa olevat summat ovat arvioituja summia. Lopullisia summia on vaikea näyttää toteen, koska interventioiden raaka-aineet oli ostettu samalla kun ensikoti Iidaan oli muutenkin käyty tekemässä ruokaostoksia. Myös osa mm. mausteista löytyi valmiiksi ensikodilta. Kuitenkin käytettyjen raaka-aineiden

perusteella ja annoshinnalla laskettuna saatiin laskennalliseksi hinnaksi 72,00 €. Tämä tarkoittaa, että budjetoitu rahallinen osuus alitettiin selkeästi. Alustavan suunnitelman mukaan Ensikoti Iida olisi kustantanut materiaalikustannukset opasvihoista ja kyselylomakkeista. Kuitenkin tulostaminen osoittautui järkevämmäksi suorittaa kotona tai kirjastossa, minkä vuoksi kulut meni projektipäälliköltä. Pöytäliinan lisäksi hankin värikynät viimeiseen interventioon. Nämä ostokset kustansin itse. Puhelin- tai matkakuluja ei tullut, koska suunnitellusti ei tullut puheluja tai matkoja enkä kulkenut autolla. Muut kulut, joita en ollut osannut etukäteen ennakoida, kertyivät siitä, että halusin muistaa interventioihin osallistuneita muistamisella. Näistä kertyi kuluja 13,90 €.

TAULUKKO 2. Projektibudjetti ja toteutuneet menot

	Palkka	Ruoka- kustan- nukset	Tulostet- tavat ma- teriaalit	Pöytäliina & kynät	Puhelin- ja matka- kulut	Muut kulut	Yhteensä
Budjetoitu	0,00	160,00	20,00	5,00	0,00	0,00	185,00
Toteutu- nut	0,00	72,00	15,80	9,95	0,00	13,90	156,65
Erotus	0,00	+88,00	+4,80	-4,95	0,00	-13,90	+73,35

Kuten yllä olevasta taulukosta (TAULUKKO 2) voidaan huomata, budjetti alittui. Kuitenkin yllättäviä menoja tuli ja lopullisen alittumisen varmuutta ei voida todeta, koska minulla ei ole virallisia lukuja Ensikoti Iidasta.

7 ARJENHALLINTAA RUOANLAITON KAUTTA -PROJEKTIN TOIMINNALLINEN TO- TEUTUS

Ensimmäinen interventio koostui tutustumisesta sekä tarvittavien tietojen keräämisestä. Ensimmäisessä interventiossa esittelin itseni ja projektiopinnäytetyöni tarkoituksen. Tämän lisäksi käytin interventiossa kopiota (LIITE 3/19), jossa kerrotaan kirjallisesti työni tarkoitus. Lisäksi käytin kopiota (LIITE 3/20), jolla keräsin tarvittavia tietoja osallistujista tuleviin interventioihin. Kyseiset tiedot olivat mm. ruoka-aineallergiat ja omat ruoanlaittotaidot. Ensimmäiseen interventioon sisällytin myös mausteiden maistelua, jolla halusin herätellä osallistujia jo tuleviin ruoka-aiheisiin interventioihin. Mausteiden maistelussa tutustuttiin kuuteen perusmausteeseen. Mausteisiin tutustuttiin haistelemalla, maistamalla ja lukemalla mausteiden ohjeistukset, mihin mausteita voi käyttää (LIITE 3/21). Lopuksi tiedustelin toiveita tulevien interventioiden sisältöihin. Tällä tavalla toin esille osallistujien omaa osallistumista suunnitteluun.

Ensimmäiseen interventioon osallistui kaksi osallistujaa. He kertoivat myös kyseisen päivän olleen täynnä ohjelmaa ja väsymys näkyi alkuillasta keskittymisen vaikeutena. Tämän vuoksi päätinkin nopeuttaa interventiota ja kertoa tulevista interventioista tiivistetysti. Tämä oli myös helppoa siinä mielessä, että osallistujia oli kaksi ja kertominen onnistui helpommin kuin isommalle ryhmälle. Osallistujilta tulikin toiveena lihakeiton valmistus ja pullataikinan teko.

Ennen toista interventiota olin ilmoittanut sovitusti raaka-ainelistan Ensikoti Iidaan, jotta tarvittavat raaka-aineet löytyisivät Ensikodilta ennen intervention alkua. Toisen intervention sisältönä oli lihakeiton ja pannukakun valmistus. Kerroin alkuun ensimmäisestä interventiosta, koska osallistujista vain kaksi oli ollut ensimmäisessä interventiossa. Tällä tavoin halusin tuoda myös muille osallistujille esille interventioiden tarkoituksen ja tavoitteet. Toisessa interventiossa oli mukana viisi osallistujaa. Aloitimme intervention kokoontumalla ruokapöydän ympärille. Aluksi kerroin itsestäni ja tehtävästä opinnäytetyöstäni. Kävimme päivän reseptit läpi yhdessä ja aloitin tehtävien jaon ensin kysymällä toiveita. Tehtävien jaossa osallistajat olivat aktiivisia ja kertoivat itse eri tehtävistä, mitä mielellään tekisivät. Tällä tavalla tehtävien jako tapahtui helposti. Kysymyksiä osallistujilta tuli paljon, ja toimin ohjaavalla työotteella, jolloin työtehtävien suorittaminen jäi täysin osallistujille.

Työvaiheiden välissä jäi myös aikaa aktiiviselle keskustelulle. Keskustelussa nousi esille esimerkiksi, kuinka valmistaa kotona lihakeitto, joka vaatii pitkän keittoajan? Kerroin osallistujille, että kotona pienen vauvan kanssa ollessa voi samalla keittää lihaa miedommalla lämmöllä ja samaan aikaan leikkiä vauvan kanssa keittiön lattialla tai keittiön läheisyydessä. Tällöin voi tarkistella lihan kypsyyttä aika ajoin ja samalla viettää aikaa vauvan kanssa. Tämä herättikin paljon keskustelua siitä, että ei ole ennen huomioitu mahdollisuutta siihen, että joitakin vaiheita voisi tehdä etukäteen valmiiksi. Tämän lisäksi keskustelimme maustamisesta, yhteisten ruokailujen tärkeydestä sekä muista tavoista toteuttaa kyseinen ruoka.

Ruoan valmistuttua katettiin pöytä ja istuttiin yhdessä syömään. Osallistujissa herätti huomiota keiton kauniit värit ja purutuntuman erilaisuus, kun keitossa käytettiin tuoreita raaka-aineita. Osallistajat itse huomasivat heti eron pakastevihannesten makuihin ja väreihin. Ruoan värit ja tuoksut olivat paljon houkuttelevammat kuin osallistajat olivat osanneet odottaa. Keskustelua herätti myös, että suurimmasta osasta raaka-aineista jäi vielä puolet käyttämättä, koska esimerkiksi juurekset olivat isompia kuin annokseen menee. Totesimmekin yhdessä, että samalla rahalla saa valmistettua kaksi eri keittoa, koska juureksia jäi niin paljon. Kannustinkin osallistujia valmistamaan viikon aikana toisen keiton ja tällä tavoin huomioimaan taloudellisen näkökulman ruoanvalmistuksessa. Keiton ohjeessa oli myös persilja. Osallistujilta itseltään tuli ihmetystä yrttien kalleudesta ja siitä, kuinka monesti yrtit pilaantuvat nopeasti. Kerroinkin vinkkinä, että mikäli yrttejä jää, voi yrtin leikata ja pakastaa ne. Tällöin pakkasessa on aina valmiina yrttiä käytettäväksi ruoanlaitossa.

Intervention aikataulu toteutui hyvin, vaikka lihan keittoaika oli yli tunti. Söimme yhdessä myös jälkiruoan, joka maistui hyvin kaikille. Lähtiessäni kuulin osallistujien suunnittelevan jo uuden pannukakun tekoa.

Kolmannen intervention rakenne oli käytännössä sama. Toteutuksena interventiossa oli perunamuusi, aasialaiset lihapullat ja pullataikina. Mukana interventiossa oli kuusi osallistujaa. Neljännessä interventiossa toteutettiin lasagnea ja paistettuja banaaneja. Osallistujia interventiossa oli kolme.

Viides interventio peruuntui Ensikoti Iidan aikataulumuutosten vuoksi. Yritimme sovitella uutta korvaavaa aikaa, mutta joulun läheneminen ja oman työharjoitteluni ajoittuminen aiheutti liian monta päällekkäisyyttä, joten totesimme järkevämmäksi jättää yksi interventio pois. Keskustelimme ensikodin työntekijöiden kanssa, että osallistajat voivat toteuttaa viimeisen intervention reseptit itsenäisestikin, koska jokaisella osallistujalla oli itsellään reseptivihot.

Kuudes interventio toteutettiin noin kaksi viikkoa viimeisestä ruokainterventiosta. Tällöin keräsin loppupalautteet paikallaolevilta osallistujilta sekä työelämän edustajalta. Kävimme läpi interventioita ja toin pienen joululahjan osallistujille kiitoksena osallistumisesta interventioihin. Lahja sisälsi joulukukan, suklaata ja kiitoskortin. Viimeiseen interventioon toin vähän leikkimielisyyttä. Toin mukana kerta-käyttöpöytäliinan sekä värikynät. Toivoin osallistujien piirtävän oman lempiruokansa lautaselle eteensä. Kävimme läpi kaikkien piirtämiä lautasia ja lempiruokia. Annoksista löytyi värikkäitä ja terveellisen näköisiä annoksia. Keskustelun aikana osallistujat nostivat esille ruoan terveellisuuden ja sen tärkeyden. Kuitenkin kaikki osallistujat kertoivat, että arjessa terveellisyttä on vaikea huomioida koko ajan, koska on kiire. Esille nousi kuitenkin myös näkökulma, että pienellä panostuksella ja suunnitelmalla voidaan toteuttaa terveellistä ruokaa arjessa ja arkiruokailussa. Osallistujat toivat esille myös, että interventioiden kautta oli saatu hyviä vinkkejä terveellisemmän ruoan valmistamiseen. Tämä viesti tuli esille myös kirjallisissa palautteissa. Intervention päätteeksi jätin työelämän edustajalle kirjallisen palautelomakkeen.

8 ARJENHALLINTAA RUOANLAITON KAUTTA -PROJEKTIN TULOKSET

Arjenhallinta-projektin tuloksia lähdin analysoimaan ensimmäisenä osallistujien kyselyn perusteella, jonka jälkeen analysoin osallistujien vastauksia. Yhteenvetona lopussa minulla on esittää tuloksia Arjenhallinta-projektin tavasta toteuttaa arjenhallintaan liittyvien taitojen osuutta yhteisökuntoutuksessa.

8.1 Arjenhallinta-projektin kyselyjen tulokset

Projektissa arviointia suoritin interventioihin osallistuneilta teettämällä kyselyn (LIITE 3/22) sekä suullisen arvioinnin ensikodin työntekijöiltä intervention päätyttyä. Viimeisen intervention aikana teetin osallistujilla laajemman loppukyselyn (LIITE 3/27) osallistujille ja Ensikoti Iidan työntekijöille laajemman kirjallisen kyselyn (LIITE 3/28). Ensimmäisen intervention kysely pohjautui enemmän tulevien interventioiden sisällön kartoitukseen sekä tarvittavien tietojen keräämiseen, mm. allergiat. Alkukartoituksen kysymyksillä myös halusin näin ollen motivoida osallistujia suunnitteluvaiheessa sekä tuoda yhteisöllistä näkökulmaa. Tällä tavoin osallistujia motivoitiin myös osallistumaan projektin interventioihin.

Kyselyt toteutettiin anonymisti. Kyselyjen kysymyksissä ei kysytty ikää tai sukupuolta, koska ne eivät olleet oleellisia tietoja tuloksiin nähden. Tiedot, joita hain kyselyillä, painottui interventioiden sisältöön ja niiden onnistumiseen sekä mahdollisiin kehitys ideoihin.

Ensimmäiseen interventioon osallistuneita oli kaksi ja alkukartoituskyselyyn vastanneita oli myös kaksi. Näistä kahdesta vastanneesta kävi ilmi, että perusruoanlaitto on miellyttävää. Kuitenkin omiin taitoihin kaivattiin neuvoja mm. ruoan maustamiseen. Toiseen interventioon, jolloin toteutimme lihakeiton, osallistui viisi henkilöä. Kolmanteen interventioon osallistui seitsemän henkilöä. Intervention aikana valmistettiin perunamuusi ja aasialaiset lihapullat. Neljäs interventio peruuntui ensikodin puolesta. Aikataulusyistä päädyimme ensikodin kanssa jättämään yhden intervention kokonaan pois. Päätimme ensikodin työntekijöiden kanssa, että viidennen intervention aikana toteutetaan neljännen intervention suunnitelman mukaan. Tällöin toteutettiin lasagne. Viidenteen interventioon osallistui kuusi henkilöä.

Kuudes interventio toteutui loppukyselyn (LIITE 3/27) merkeissä. Kyselyyn vastasi viisi henkilöä. Loppupalaute sisälsi numeraalisia arviointikysymyksiä neljä kappaletta. Sanallisia kysymyksiä viisi. Lo-

pussa oli vielä mahdollisuus vapaaseen sanaan. Numeraaliset arvioinnit olivat asteikolla 1–5. Ensimmäisessä kysymyksessä arvioitiin iltapäivien monipuolisuutta, joka sai keskiarvoksi 4,0. Toisena arviointina oli ohjaajan toiminta ryhmissä, joka sai keskiarvoksi 4,6. Kolmantena kysymyksenä arvioitiin materiaalit ja niiden hyöty, joka sai keskiarvoksi 4,0. Neljäntenä numeraalisena arviointina arvioitiin oma osallistuminen interventioihin. Tämä sai keskiarvoksi 3,6. Osallistujien numeraalisen arvioinnin perusteella saadaan vastauksille keskiarvoksi 4,0. Tämän arvioinnin perusteella voidaan sanoa interventioiden olleen onnistuneita edellä mainituilla osa-alueilla.

Sanallisissa kysymyksissä arvioitiin omaa oppimista A) ruoanlaittotaitoihin, B) taloudellisuuteen, C) suunnitelmallisuuteen sekä D) perheiden yhteisten ruokailujen tärkeyteen liittyen. Palautteissa tuotiin esille omiin ruoanlaittotaitoihin liittyen, että interventioiden aikana on päästy kokeilemaan uusia taitoja, joita ennen ei ole osannut. Myös maustamisesta ollaan keskusteltu. Päivän aikana myös valmistettiin ruoka alusta asti itse eikä käytetty eineksiä. Kotiruoan terveellisyys oli noussut myös esille kyselyn tuloksissa.

Taloudellisuudesta kysyttäessä nousi esille, että kotiruoka itse valmistettuna on edullista. Rahaa säästyy, kun suunnittelee kauppalistan ja ei tätä kautta tee heräteostoksia. Ylimääräinen ruoka kannattaa säästää ja vaikka pakastaa. Myös edulliset vaihtoehdot ja niiden huomioiminen mainittiin. Suunnitelmallisuudesta kysyttäessä nousi esille, että olisi hyvä ostaa kaupasta useamman päivän ruokatarvikkeet kerralla. Myös tätä kautta voi suunnitella tulevien päivien ruokia valmiiksi. Mainittiin, että voi tehdä kauppalistan ennen kauppaan menoa. Kehitettävä asiana koettiin viikko ruokalistojen suunnittelun tarpeellisuus. Toivottiin suunnitelmallisuuden viikkotasolla enemmän ohjeistusta. Tämä oli hyvä kehitysidea.

Toinen sanallinen kysymys koski toivetta siitä, mitä olisi voinut tehdä enemmän tai vähemmän. Palautteiden perusteella voidaan todeta, että interventioiden sisältö oli kattava. Kaikkea oli sopivasti ja ruoat valmistettiin alusta loppuun saakka. Tavoitteena oli tuoda matalalla kynnyksellä osaamista arkiruoan valmistukseen.

Lopuksi kyselylomakkeessa oli mahdollisuus vapaaseen sanaan. Koettiin, että interventioilla tuotiin mukavaa ajanvietettä arkeen. Mukavaa oli myös valmistaa tavallista arkiruokaa yhdessä ja palautella mieleen siihen liittyviä asioita. Yhdessä tekemisen miellyttävyys korostui useammasta palautteesta.

Osallistujien vastausten perusteella kyseinen oppimistapa koettiin positiivisena ja yhteisöllisyyttä lisäävänä kokemuksena. Tämä osoittaa, kuinka yhteinen oppimishetki voidaan liittää myös normaaliin arjen

rutiiniin, jolloin hyöty on moninkertainen. Yhdessä tehdessä voidaan oppia toisilta ja yhdessä pohtia ongelmakohtia sekä tuoda arkeen kuntoutuksen yhteydessä myös toinen tapa jakaa arjen rutiinien tekoa.

Palautteessa nousee esille myös perheiden yhteisten ruokailujen tärkeys ja siinäkin huomioitu myös se, että miksi yhteiset ruokailut ovat tärkeitä. Perheiden yhteisistä ruokailuista kysyttäessä nostettiin esille lapsen etu ja kuinka tärkeä perheelle yhteinen ruokailu on. Kyselyssä nostettiin esille myös se, että on tärkeä syödä yhdessä ja rauhassa. Myös oli huomioitu, että tällä tavalla lapsi oppii varhaista vuorovaikutusta.

Tavoitteena oli nostaa esille lapsen kehityksen kannalta tärkeään osaan eli rutiinien luomiseen huomiota. Ruoka on iso osa elämää, ja varsinkin pienen lapsen päivärytmi koostuu pitkälti ruokailuista. Interventtioiden avulla nostettiin esille myös lasten kehityksen kannalta ruokailutilanteita oppimistilanteina niin lapselle kuin aikuiselle. Ruoanlaiton ja ruokailun yhteydessä lapsella on mahdollisuus oppia kokonaisvaltaisesti hyvin monia asioita kuten, mm. motorisia taitoja. Tämän tavoitteen täyttyminen nähdään osallistujien palautteessa. Osallistujat tuovat esille ruokailujen tärkeyttä lapselle oppimistilanteena. Palautteista käy myös ilmi, että yhteiset ruokailut ovat varsinkin kehittyvälle lapselle tärkeitä oppimisen hetkiä. Lapsen kehityksen kannalta tärkeitä asioita tuodaan muutenkin Ensikoti Iidassa paljon esille.

Yhdessä tehdessä voidaan oppia toisilta ja yhdessä pohtia ongelmakohtia sekä tuoda arkeen kuntoutuksen yhteydessä myös toinen tapa jakaa arjen rutiinien tekoa. Osallistujat ovat kokeneet interventiot voimaannuttavana ja tätä kautta kuntoutuksen yhden osa-alueen vahvistumista omissa taidoissa. Raaka-aineiden terveellisyys ja edullisuus tuotiin esille palautteissa. Suunnitelmallisuutta ja sen tarpeellisuutta nostettiin palautteessa esille. Osallistujat olisivat toivoneet interventioihin mukaan enemmän suunnittelua, esimerkiksi viikon ruokalistan suunnittelua.

Työnantajan edustajan palautteesta nousee esille, että yhteisön ruokailutottumuksissa ja ruoanlaitossa on huomattu muutoksia. Työnantajan edustaja tuo palautteessaan esille, että yhteisön arkiruokaan kiinnitetään aikaisempaa enemmän huomiota. Interventtioiden tarkoituksena oli juurruttaa ajatusta terveellisyydestä ja hyödyllisyydestä sekä ravinnon tärkeydestä. Työnantajan palautteesta nousee esille negatiivisena osana aikataulun venyminen alkuperäisestä suunnitelmasta. Kokonaisuudessaan työnantajan edustajan palaute oli hyvin lyhyt ja siitä saatavaa materiaalia jäi hyvin vähän opinnäytetyön arvioimiseen.

8.2 Arjenhallinta-projektin tulokset verrattuna tietoperustaan

Lähden vertaamaan Arjenhallinta-projektin tuloksia aiemmin työssäni esitettyyn tietoperustaan. Aiemmin työssäni esitelty tietoperusta tuo esille arjenhallinnan tärkeyttä verraten sitä Maslow'n tarveteoriaan. Teorian kautta tuodaan esille ihmisen perustarpeiden tärkeyttä ja sen kautta mahdollistaa ihmisen kehityksen jatkumo. Maslowin tarveteorian (KUVIO 1) kuvantaa pelkistettynä tarveteorian olennaiset osuudet. (Toivio & Nordling 2013, 38–39). Tuloksista nousee esille osallistujien huomion kiinnittäminen arki ruoanlaittoon ja sen tärkeyteen. Kuitenkaan tuloksista ei nouse esille se, että ymmärretään, miksi se on tärkeää. Tavoitteena oli tuoda esille arjenrutiinien tuoma turvallisuuden tunne lapselle. Turvallisuuden tunteen ja säännöllisten rutiinien kautta lapsen ajan hahmottaminen myös kehittyy. (THL 2016.) Turvallisuuden tunnetta ja ajan hahmottamista ei nosteta tuloksissa.

Tavoitteena oli toteuttaa opasvihko, joka jää käyttöön osallistujille. Opasvihko jäi osallistujille käyttöön, mutta sitä ei mainittu erikseen palautteissa. Opasvihkoon liittyvää kysymystä ei ollut palautelomakkeessa.

THL:n Syödään yhdessä (2016) tuoman tiedon perusteella, yhteisten ruokailujen tärkeys ja niiden tuomat tärkeät taidot kuten hienomotoriikan oppiminen sekä sosiaalisten kanssakäymisten ja oppimisen näkökulmasta on tärkeä osa-alue lapsen sekä vanhemman näkökulmasta. Yhteisten ruokailujen merkitys lapsen hienomotoriikan ja sosiaalisten taitojen oppimisen näkökulmasta osallistujat tuovat kyllä esille mutta, hyötyä vanhemman sosiaalisten taitojen vahvistamisessa lapseen ei tuoda esille.

Tavoitteiden ulkopuolisina huomioina palautteissa tuli esille yhteisöllisyys, yhteinen tekeminen ja eri ruokalajien valmistaminen alusta loppuun saakka. Tuloksia analysoitaessa osaan tavoitteista päästiin. Interventioiden aikana nostettiin esille jokaista osa-aluetta. Lopputuloksena kuitenkin kokonaisuus on iso ja sen toteuttaminen niin, että tuloksia saataisiin paremmin esille, vaatisi enemmän toistoa ja pitempään ajanjaksoa. Palautteissa nostettiin esille interventioiden mielekkyys ja hyöty. Tuloksissa ei voida silti nostaa merkittävällä tavalla esille tavoitteiden täyttymistä.

9 ARJENHALLINTAA RUOANLAITON KAUTTA -PROJEKTIN ARVIOINTI

Koko projektiopinnäytetyötä ajatellen voin todeta, että prosessi on ollut pitkä ja sen aikana on opittu paljon. Lähtötilanteessa ajattelee osoittavansa omaa osaamistaan, vaikka loppujen lopuksi työn aikana kehittyi oma osaaminen ammattiin hyvinkin paljon. Pääseehän sitä ensimmäisen kerran kokeilemaan omia siipiään uudessa ammatissa. Opinnäytetyö on oppimisprosessi, jolloin on melkein suotavaa, että tekee virheitä ja tulee ongelmia, joita täytyy ratkoa. Arvioin omaa osaamistani sillä, että olen toteuttanut onnistuneesti projektiopinnäytetyön alusta loppuun saakka. Olen hyödyntänyt jo olemassa ollutta osaamistani työssä sekä olen tuonut esille uutta osaamista ryhmän ohjaamisessa. Seuraavaksi jaottelen eri osa-alueet sosionomin kompetenssien kautta ja arvioin projektiopinnäytetyön kokonaisuutta kompetenssien kautta.

Lopputuloksena kuudesta suunnitellusta interventiosta toteutettiin viisi loppuunvietyä interventiota. Yhden peruuntuneen intervention syynä oli aikataulujen yhteensovittamisen vaikeudet. Ensikodilla on paljon ohjelmaa perheille ja viimeiset interventiot toteutettiin hieman ennen joulua. Interventioiden toteuttaminen myöhemmin olisi aiheuttanut sen, että viimeinen interventio olisi siirtynyt joulun jälkeen. Silloin väliin olisi jäänyt pitkä väli, jolloin osallistujien olisi ollut vaikeaa muistella ennen joulua tapahtuneita interventioita. Alun perin suunniteltu neljäs interventio peruuntui ensikodin puolelta, ja tämän jälkeen aikataulujen yhteensovittaminen ei onnistunut. Tämän vuoksi sovimme, että koko interventio jää toteutumatta.

9.1 Projekti

Projektin tuloksina voidaan tuoda esille ensimmäisenä opasvihko (LIITE 5), sen toteuttaminen ja interventioissa käyttäminen. Opasvihon sisällöllinen anti oli onnistunut siinä mielessä, että opasvihon käyttäminen oli helppoa interventioiden aikana. Vihon koko oli hyvä (A5), ja sitä oli helppo käsitellä ruoanvalmistuksen yhteydessä. Vihon toteutus oli tyydyttävä. Oma osaaminen vihon toteutuksessa oli heikko ja lopputulos jäi tyydyttävälle tasolle. Kiire näkyi toteutuksessa niin, että reseptien sijoittelu kaikilla sivuilla ei ollut aina looginen. Lopputuloksena oli kuitenkin käytettävissä oleva opasvihko interventioihin.

Yksi osallistujista totesi minulle yhden intervention aikana seuraavalla tavalla: ”On jännä huomata, vaikka ostaa paljon enemmän raaka-aineita, niin silti lopputulos on edullisempi kuin eineksiä ostaessa. Lisäksi kun ostaa raaka-aineet yhteen ruokaan, on siinä samalla monesti toiseenkin ruokaan raaka-aineet valmiina.”

Ruoanlaittointerventioiden pituus oli noin kaksi tuntia. Interventioiden pituus oli ajallisesti pitkä. Kuitenkin ruoanvalmistus ja siihen valmistautuminen vaatii aikaa ja perehdytystä. Lyhyemmillä interventiolla ei olisi voinut perehtyä asiaan ja samalla myös suorittaa tehtäviä loppuun saakka. Kahden tunnin interventio on kuitenkin haastava hallita. Se vaatii koko ajan keskittymistä tehtävään ja sen loppuunsaattamiseen. Myös tiettyjen ruokien valmistaminen vaatii odottelua. Näihin hetkiin olisi selkeästi kaivattu ohjausta, vaikka taukoakin oli hyvä pitää. Kuitenkin odotteluhetkiin olisi kaivannut esimerkiksi interventiosta puuttuneita Ale-pelikortteja. Tällä tavoin olisi saanut sitoutettua osallistujat tehtävään koko-aikaisesti eikä niin, että odottelun kautta osallistujat hajaantuvat tupakalle tai omiin huoneisiin. Tässä oli riski siihen, että ruoka jäi huomiotta liian pitkäksi aikaa, koska kellään osallistujista ei ollut päävastuuta.

Projektin yhtenä tavoitteena oli tuoda esille THL:n (2016) käsitteenä perheiden yhteisten ruokailujen tärkeys. Teemaa sivuttiin jokaisessa interventiossa tuomalla sanallisesti sitä esille sekä myös syömällä yhdessä ruokaintervention lopussa. Aihetta käsiteltiin lapsen kehityksen kannalta tärkeänä asiana.

Projektin tuloksena voidaan tuoda esille, että osallistujien mielipiteet muuttuivat positiivisemmiksi ruoanlaittoa kohtaan. Myös huomio pitkäjänteisemmästä suunnittelusta ja sitä kautta kauppareissujen vähentymisestä oli positiivinen muutos. Tämän osallistujat toivat itse esille sanallisesti loppupalautteen keräämisessä. Osallistujat itse olivat huomanneet myös muutosta ruokabudjetissa, joka oli interventioiden aikana pienentynyt jonkun verran. Tästä ei kuitenkaan ole näyttöä, vaan huomio on osallistujien omien havaintojen perusteella tehtyä.

Positiiviseen palautteeseen näen myös vaikutuksena sen, että osallistujat itse ovat saaneet päättää ruoat, joita valmistimme. Olen Arjenhallinta-projektissani tuonut esille osallistujien mahdollisuuden vaikuttaa työn sisältöön. Tällä tavalla olen ottanut huomioon yhteisökuntoutuksen näkökulman. Tuloksena näkisin, että olen onnistunut tuomaan oman osaamisen integroimalla oman ajatuksen kuntoutuksesta yhteisölliseen kuntoutusmuotoon.

Ensikodilla myös ruokaan ja ruokailuihin kiinnitetään huomiota, mutta tämän tyyppisellä lähestymistavalla voidaan kuitenkin antaa sisältöä omaan osaamiseen paljon. Yhteisökuntoutuksessa myös yhdessä

tekeminen saa aikaan voimaantumista ja tuo lisävoimia jaksaa arjen keskellä. Yhteisellä tekemisellä saadaan aikaan yhteisön vahvistamista, joka auttaa luottamaan toisiinsa sekä toimimaan yhteisen edun puolesta tiimissä.

Projektin viimeisenä tuotoksena oli kirjallinen osuus. Työn kokoamisessa oli haasteita. Kirjallisen osuuden aloittamista siirrettiin lähipiirissäni tapahtuneen menetyksen vuoksi. Työ kuitenkin käynnistyi maaliskuussa 2017. Kirjallisessa osuudessa kokonaistavoitteet myös laskettiin minimiin, että työn valmistamiseen liittyvät haasteet saatiin minimoitua. Työn lopullinen versio valmistui marraskuussa 2017. Aikataulusta jäätettiin muutamia kuukausia, mutta lopputuloksena kuitenkin saatiin valmis projektiopinnätetyön kirjallinen tuotos.

Nyt interventioiden jälkeen ja kyselytuloksia katsellessani voin todeta, että olisin voinut keskittyä ruokalistasuunnitteluun enemmän. Tämä toive kuitenkin nousi osallistujilta itseltään ja olisin voinut tätä huomioida enemmän.

Opinnäytetyön tekeminen oli pitkäjänteistä työtä, jonka tuloksia sai vasta pitkän suunnittelu ja toteutus-työn jälkeen. Koen, että sain aikaan näyttöä ja että tämän tyyppisestä arjenhallintaan liittyvästä toiminnassa kuntoutuksessa voisi olla hyötyä.

Osalla interventioista osallistujia oli jopa 7. Tämä tuotti ohjauksellisesti hyvin haastavia tilanteita, koska kaikki osallistujat eivät saaneet välttämättä tarpeeksi ohjausta. Myös ruokien valikoimisen olisin voinut tehdä eri tavalla, koska välillä taukoa tehtävien väliin tuli paljon tai kaikille tehtäviä ei ollut tarpeeksi. Toisaalta myös muuttuva osallistujamäärä teki haasteelliseksi sen, että tehtäviä ei voinut etukäteen jaotella. Alkuperäisen suunnitelman mukaan oli ajateltu osallistujamääräksi vakio-osallistujia 4–5. Tällöin oppiminen olisi ollut kokonaisempaa interventiokokonaisuuteen nähden. Kuitenkin toteutus yhteisöllisessä kuntoutuksessa olisi ollut haastavaa ja osallistujatkin kokivat yhteisöllisen tekemisen yhdistävänä.

Jos lähtisin toteuttamaan tämän tyyppistä kokonaisuutta uudestaan, suunnittelisin tarkemmin ruokien yhtenäisyyden ja tehtävämäärän ryhmään sopivammaksi. Pitäisin myös interventioita useamman, jolloin pääsisi käsittelemään tärkeimpiä teemoja, kuten suunnitelmallisuutta, paremmin.

9.2 Itsearviointi ja ammatillinen kasvu

Koko projektiopinnäytetyötä ajatellen voin todeta, että prosessi on ollut pitkä ja sen aikana on opittu paljon. Lähtötilanteessa ajattelee osoittavansa omaa osaamistaan, vaikka loppujen lopuksi työn aikana kehittyi oma osaaminen ammattiin paljon enemmän mitä sitä on ollutkaan siihen mennessä. Pääseehän sitä ensimmäisen kerran kokeilemaan omia siipiään uudessa ammatissa. Opinnäytetyö on oppimisprosessi, jolloin on melkein suotavaa, että tekee virheitä ja tulee ongelmia, joita täytyy ratkoa.

Niin opinnäytetyöprojektin kuin oman yksityiselämänsäkin tapahtumien vuoksi. Omien haastavien tilanteiden vuoksi omassa elämässään on kokenut, että vahvat arjen rutiinit jaksavat kantaa vaikeiden aikojen yli ja auttaa perhettä jaksamaan, vaikka muuten olisikin vaikeaa. Tämän vuoksi koen, että monellakin eri kuntoutuksen alalla ja näkökulmasta katsoen on arjenhallinta ja siihen panostaminen tärkeää.

Kuten elämässäkin, niin myös opinnäytetyöprojektissakin tekisin monta asiaa erillä tavalla, jos aloittaisin alusta. Kuitenkin mielessä pyörii kysymys, että mikäli tekisin muutokset työhön, olisiko työ enää minun näköinen? Olisiko se enää ollenkaan sama? Ja se tärkein, olisinko silloin oppinut mitään?

Omassa työssäni pääsin toteuttamaan sen, mitä pohjimmiltani halusin. Halusin tuoda esille sen, että kahden eri ammatin osaaminen on hyvä yhdistää ja, ne vahvistavat yhdessä kokonaisosaamista. Toiseksi halusin lähteä tuomaan jotain tavallista ihmisten arkeen, millä voidaan tuoda pientä iloa ja helpotusta omaan jaksamiseen. Kolmanneksi tavoitteena totta kai oli myös saada AMK tasoinen opinnäytetyö valmiiksi, jolla osoitan oman osaamiseni sosionomi AMK:na.

10 POHDINTA

Projektin suunnittelu tuntui helpolta. Koin aiheen olevan alusta asti hyvin selkeä. Minun oli helppo hahmottaa kokonaisuus ja mitä eri osia siihen kuului. Loppu viimein pääsin toteuttamaan projektin hyvin pitkälle sellaisena kuin olin sen kuvitellutkin. Yksityiskohtien hiomiset, opinnäytetyön tavoitteet sekä ensikodin tavoitteet muokkasivat työtä loppujen lopuksi hyvin vähän.

Työn alkuvaiheessa intoa oli kovasti työn tekemiseen, mutta tutkimussuunnitelman läpivienti sekä tutkimusluvan saanti vei pidempään mitä olin oletanut. Tutkimusluvan saaminen syksyllä 2016 nopeutti-kin työn etenemistä. Tässä vaiheessa kuitenkin samalla etenevät opinnot veivät myös osan huomiostani. Tällä oli vaikutusta siihen, että en ollut osannut reagoida suunnittelemiseen tutkimuslupaa odotellessani.

Suunnittelulle jäikin hyvin vähän aikaa, ja ensimmäisen interventiopäivän aika tulikin nopeasti vastaan. Kuitenkin osasin hallita projektia koko ajan ja osasin tehdä myös vaikeita päätöksiä työn edetessä. Haasteellisimpia hetkiä projektissani oli se, että jouduin tekemään päätöksen jättää kokonaan yhden suunnitelluista osioista pois. Ale-pelikorttien toteutus olisi jäänyt liian heikoksi ja tämän vuoksi näin järkevämmäksi olla toteuttamatta kokonaisuutta. Osoitin tässä kypsyyttä siihen, että osasin arvioida kokonaisuuden kannalta järkevämmäksi jättää yhden osa pois, jos se ei olisi kerran toiminut hyvin.

Ohjaustilanteissa koen, että olen vahvimmillani. Minulle on ominaista ohjata ohjaustilanteissa. Koen edellisellä ammatillani olevan positiivinen vaikutus ohjaustilanteissa olemiseen. Ensikoti Iidan työntekijät antoivat palautetta hyvästä ohjauksesta asiakkaiden kanssa työskennellessä. Oma menetelmällinen näkemys työtä suunnitellessani oli selkeä ja näin roolini työssä selkeänä. Tehtävien jakaminen ohjaustilanteissa ja osallistujien ohjaaminen yksin ryhmässä on haasteellista ja sen loppuun vieminen vaatii johdonmukaista toimintaa ja ryhmäohjaustaitoja.

Oheismateriaalin valmistamiseen ja sen toteuttamiseen käytin liian vähän aikaa. Tämän vuoksi lopputulos oli tyydyttävä, mutta silti asiansa ajava. Palautteiden keruu oli hyvin toteutettu ja kysymykset olivat hyviä, ja millä sai hyvin kerättyä. Kuitenkin olisin ehkä itse kaivannut jotain mittaristoa itselleni vielä kirjallisessa vaiheessa tuomaan esille interventioiden hyödyllisyyttä.

Tiedonhankinnassa koin olevani kaikista heikoimmillani. Koen, että osaan kerätä tietoa, mutta sen tuominen projektiopinnäytetyöhön on haastavaa. Koen, että tässä osa-alueessa minulla on kehitettävää.

Työn kasaaminen myös tuntui hyvin raskaalta prosessilta. Sen loppuun saattamiseen meni paljon odotettua kauemmin. Tähän kuitenkin näen enemmänkin syynä oma työllistymiseni loppuvaiheessa kuin tekstin kirjoittamisen. Tutkimisen ja kehittämisen osaamisen osoitan valmiilla loppuraportillani opinnäytetyöstäni. Osoitan myös oman osaamisen eettisyyden näkökulmasta, koska huomioin osallistujien nimettömyyden palautelomakkeissa sekä sen lisäksi myös palautelomakkeiden hävitys tapahtui asianmukaisella tavalla.

Opinnäytetyön loppuun saattamisella ja toteutuksella osoitan oman osaamiseni projektin johtamistaidoissa sekä toteutuksessa. Aikataulullisesti jäin omassa suunnitelmassani muutaman kuukauden. Kuitenkin toiminnalliset osuudet toteutettiin aikataulussa ja vain kirjoittamisosuus jäi aikataulusta. Lopullisessa opinnäytetyöraportissani osoitan omat reflektiotaitoni tulevana ammattilaisena ja sen hyödyntämisen työssä. Osoitan myös oman opinnäytetyöni aiheen valitsemisella toimintaympäristön tuntemusta ja sen kehittämismahdollisuuksien huomioimisen. Työni aihe koskettaa voimakkaasti arkielämän ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemista. Osoitan oman osaamiseni tällä osa-alueella tuomalla arkitoiminnan keskiöön kuntoutuksessa.

Olen pohtinut, miten opinnäytetyön tekeminen on syventänyt omaa osaamistani sosionomin kompetenssien kautta. Eettinen osaamiseni on kasvanut huomioimalla jokaisen ihmisen yksilönä ja huomioimalla hänen erityistarpeensa. Osaan huomioida työssäni erilaiset näkökulmat maailmankatsomuksen suhteen. Vaikka näkemykset olisivat minulla ja asiakkaalla erilaiset, ei se silti estä yhteistyötä vaan antaa ennemminkin mahdollisuuksia nähdä asioita eri tavalla ja monipuolisemmin.

Asiakastyöosaamisen olen osoittanut vahvalla otteellani ohjata ryhmässä kannustavasti ja ammatillisin ottein. Olen ohjaustilanteissa ohjannut ryhmää tavoitteellisesti sekä huomioinut yksilöt ja heidän ohjaustarpeensa. Olen luonut luotettavan suhteen osallistujiin vierailemalla paikan päällä ennen toiminnallisten interventioiden alkua ja tuomalla esille Arjenhallinta-projektin tavoitteita ja tarkoitusta.

Oma osaamiseni palvelujärjestelmän osaamisesta on karttunut Arjenhallinta-projektin edetessä. Taustatyötä tehdessä olen sisäistänyt ensikodin paikan palvelujärjestelmässä. Hahmotan ja ymmärrän palvelujärjestelmän muut osa-alueet, jotka toteuttavat yhdessä monialaista ja tavoitteellista kuntoutusta työsään. Vaikka Ensikoti Iidassa kuntoutetaan vanhempia, on heidän lähtökohtanaan kuitenkin kuntoutukselle lapsen turvallinen ja päihteetön arki ja tulevaisuus.

Oma kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen on karttunut projektin aikana. Se näkyy taitona tuoda asiakkaalle esille mahdollisuuden vaikuttaa omaan kuntoutukseen ja sen etenemiseen. Ihminen itse on oman elämänsä asiantuntija, ja sitä pitää kunnioittaa sekä sen tulee olla myös lähtökohtana asiakkaan elämän varrella tapahtuvassa ohjauksessa. Kriittisen ajattelun kehittymistä tapahtuu koko ajan. Jokaisen täytyy tarkastella aina uudestaan perusteita ja punnita mielipiteitään. Emme voi ammattilaisina olettaa, että voimme samankaltaista ohjausta antaa jokaiselle asiakkaallemme.

Osaamiseni tutkimus-, kehittämis-, ja innovaatio-osaamisessa näkyy opinnäytetyön kokoamisessa. Oma tutkimuksellinen otteeni on kasvanut koko opiskelujen ajan. Opinnäytetyön edetessä huomasin, kuinka tärkeä osa tutkimuksellinen ote on sosionomin ammatissa. Työkenttämme kehittyi ja muuttui koko ajan. Sen vuoksi on tärkeää tutkia ja kehittää omaa osaamistaan. Työn kehittäminen niin yksittäisen asiakkaan kuin pitemmän prosessinkin aikana on tärkeää. Työ, jota teemme ihmisten parissa, ei voi koskaan kehittyä loppuun. Tämä tuo myös punaisen langan työhön ihmisen rinnalla. Innovaatioajattelu näkyy työssäni siten, että olen lähtenyt yhdistelemään entisen sekä tulevan ammatin yhdistämistä. Sen onnistuminen näkyy siinä määrin, että se on hyväksytty opinnäytetyön aiheeksi, se on toteutettu ja siitä on koettu hyödylliseksi aiheeksi.

Yrittäjyyshenkisyteeni sekä johtamistaitoni tuodaan esille projektipäällikkönä opinnäytetyön aikana. Vaatii sitkeyttä ja motivaatiota tuottaa kokonaisuus. Haasteina on kokonaisuuden hallitseminen sekä opinnäytetyön loppuun saattaminen. Lisäksi ajanhallinnan ja eri tahojen informoiminen on tärkeä osana opinnäytetyön aikana. Opinnäytetyön aikana työyhteisöön pääsee tutustumaan pintapuolisesti, mutta tärkeää on silti arvostaa työyhteisön osaamista ja työyhteisön omia pelisääntöjä. Opinnäytetyön aikana on tärkeää myös informoida työyhteisöä tarpeeksi ajoissa ja oikealla tavalla.

Lopputuloksena näkisin kuitenkin opinnäytetyöprojektini olevan loppuunsaatettu ja sen lopputuotoksena voidaan todeta, että tämän tyyppisellä työotteella ja arjenhallinnan taitojen kehittämiseen ja vahvistamiseen on tarvetta kuntoutuksen puolella. Tämän tyyppinen interventioiden toteuttaminen mm. nuorisolle tai vaikka maahanmuuttajille ei ole ollenkaan poissuljettua.

LÄHTEET

- Ensi- ja turvakotienliitto. 2016. Ensi- ja turvakotienliiton Pidä Kiinni-hoitojärjestelmä. Saatavissa: <http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/pidakiinni/>. Viitattu 28.4.2016.
- Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY.
- Jokinen, E. 2005. Aikuisten arki. Helsinki: Gaudeamus.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kallanranta, R., Rissanen, P. & Vilkkumaa, I. (Toim.) 2008. Kuntoutus. 2.painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Kannas, L. 2016. Hyvinvointiosaaminen. Saatavissa: http://www.oph.fi/download/113590_lasse_kannas_250809.pdf. Viitattu 4.5.2016.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4. painos. Helsinki: WSOYpro
- Kinnunen, M., Perälä, A. & Rautio, P. 1991. Projektitutkijan opas. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Kokkolan Ensi- ja turvakoti. 2016. Kokkolan Ensi- ja turvakodin kotisivut. Saatavissa: <http://kokkola-ensijaturvakoti.fi/aina/ensikoti/>. Viitattu 29.4.2016.
- Matilainen, T. 2008. Lapsi elää rutiineista. Helppo ja hyvä arki. Helsinki: Gummerus.
- Basilikan käyttötiedot Meiran nettisivuilta. Saatavissa: <http://meira.fi/fi/horeca/mausteet-ja-leivontatuotteet/mausteet/basilika>. Viitattu 4.5.2016.
- Curry-mausteen käyttötiedot Meiran nettisivuilta. Saatavissa: <http://meira.fi/fi/horeca/maustaminen/mausteet/curry-suolaton>. Viitattu 4.5.2016.
- Oregano-mausteen käyttötiedot Meiran nettisivuilta. Saatavissa: <http://meira.fi/fi/horeca/mausteet-ja-leivontatuotteet/mausteet/oregano>. Viitattu 4.5.2016.
- Lasse Kankaan diasarja hyvinvointiosaamisesta. Saatavissa: http://www.oph.fi/download/113590_lasse_kannas_250809.pdf. Viitattu 4.5.2016.
- Paprika-mausteen käyttötiedot Meiran nettisivuilta. Saatavissa: <http://meira.fi/fi/horeca/mausteet-ja-leivotatuotteet/mausteet/paprika>. Viitattu 4.5.2016.
- Persiljan käyttötiedot Meiran nettisivuilta. Saatavissa: <http://meira.fi/fi/horeca/mausteet-ja-leivontatuotteet/mausteet/persilja>. Viitattu 4.5.2016
- Tillin käyttötiedot Meiran sivuilla. Saatavissa: <http://meira.fi/fi/fi/maustaminen/perusmausteet/tilli>. Viitattu 4.5.2016.
- Murto, K. (toim.) 2013. Terapeuttinen yhteisö. Porvoo: Bookwell.

- Mäkitalo, T. 2016. Sosiaalipedagogiikan luentomateriaalit. Centria-ammattikorkeakoulu. Kokkola.
- Ruisniemi, A. 2006. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Ruuska, K. 2012. 7. painos. Pidä prjojekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Van-
taa: Talentum Media Oy.
- Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektityön käsikirja. Helsinki: Edita Prima oy.
- Sosiaalipedagogiikka. Saatavissa: <http://www.sosiaalipedagogiikka.fi/sosiaalipedagogiikka/>. Viitattu 27.4.2016.
- THL. 2016. THL:n perheiden yhteisten ruokailujen suositus. Saatavissa: https://www.thl.fi/fi/-/uudet-lapsiperheiden-ruokasuositukset-kannustavat-perheita-syomaan-yhdessa?redirect=https%3A%2F%2Fwww.thl.fi%2Ffi%2Fetusivu%3Fp_p_id%3D101_IN-STANCE_tcsSJTqcG10N%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-2-1-3%26p_p_col_pos%3D1%26p_p_col_count%3D2. Viitattu 27.4.2016
- THL. 2016. THL:n perheiden yhteisten ruokailujen suositus. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/elin-tavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/syodaan-yhdessa-ruokasuositukset-lapsiperheille> viitattu 27.4.2016.
- Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3. painos. Helsinki: Edita.
- THL. 2016. THL:n uusien ruokasuositusten julkistamistilaisuuden tallenne. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=Wj3m64Cv3VI&feature=toutu.be>. Viitattu 27.4.2016.

OPINNÄYTETYÖSOPIMUS

Opinnäytetyön tekijä/t	Aloituspäivämäärä
Anna-Stina Krokfors	3.5.2016
Koulutusohjelma	Yksikkö
Sosiaalialan koulutusohjelma	Centria ammattikorkeakoulu
Koulutusohjelman yliopettaja	Opinnäytetyön ohjaaja
Pirjo Forss - Pennanen	Anne Jaakonaho
Opinnäytetyön työnimi (aihe)	
Perheiden arjenhallintaa ensikoti lidassa	
Tutkimusongelma/kehittämistehtävä	
Arjenhallintaan liittyvien tietojen ja taitojen vahvistaminen.	
Opinnäytetyön tavoite ja rajaus/tutkimustulokset	
= Arjenhallintaan liittyvien taitojen ja tietojen vahvistaminen ruokailujen kautta. → interventiot	
= kyselyiden perusteella kerätty informaation reflektointi	



OPINNÄYTETYÖSOPIMUS

Opinnäytetyön alustava aikataulu (pvm:t kuukauden tarkkuudella)

Aloituspalaveri (ohjaaja, työn tekijä, työelämäohjaaja) [4/2016]
 Toteutussuunnitelman esittäminen [5/2016]
 Väliraportointi [2/2017]
 Ohjaajan tarkastus ja/tai loppupalaveri [3/2017]
 Opinnäytetyön hyväksyttäväksi jättäminen [4/2017]
 Opinnäytetyön seminaariesitys [5/2017]
 Kypsyyskoe [5/2017]

Toimeksiantajan yhteystiedot (yritys, yhteyshenkilön nimi, osoite, puhelin, sähköposti)

Kokkolan ensi- ja turvakoti, ensikoti lida. Kristiina Sandholm
 Sairaalahatu 9, 67100 Kokkola
 kristiina.sandholm@kokkolanensijaturvakoti.fi

Tämä sopimus on laadittu kolmena kappaleena. Sopimuskappaleet toimitetaan opinnäytetyön tekijälle, toimeksiantajalle sekä työn ohjaajalle. Centria-ammattikorkeakoulun opiskelija sitoutuu tekemään toimeksiantajan toimeksiannosta edellä mainitusta aiheesta opinnäytetyön 31.5.2017 mennessä.

Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön työssä tarvittavaa tietoa sekä arvioimaan opinnäytetyön valmistuttua sen hyödynnettävyyttä toiminnassaan.

Toimeksiantaja maksaa materiaali-, postitus-, maka- ym. mahdolliset kulut laskun mukaan. Toimeksiantaja voi maksaa opinnäytetyön tekijälle palkan.

Tämän sopimuksen osapuolet ovat velvolliset pitämään salassa kaiken, mitä he toimeksiannon yhteydessä ovat saaneet tietoonsa asioista, joita voidaan pitää toisen sopijapuolen liikesalaisuutena. Opinnäytetyö käydään läpi ammattikorkeakoulun opinnäytetyöseminaarissa ja se on julkinen asiakirja. Toimeksiantajan tulee erikseen pyytää työn salausta.

Ammattikorkeakoulu ei vastaa opinnäytetyön tekijän mahdollisesti aiheuttamasta haitasta tai vahingosta.

Päiväys

3.5.2016 Kokkolassa

Työelämäohjaajan allekirjoitus

Bette Sallé

Opiskelijan allekirjoitus

An-Su Kumpulainen

Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus

Janne Järvelin

Anna-Stina Krokfors

PERHEIDEN ARJENHALLINTAA ENSIKOTI IIDASSA

**Opinnäytetyön projektisuunnitelma
CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Elokuu 2016**

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	6
2.1 Riskiperhe	6
2.2 Arjenhallinnan määrittelyä.....	7
2.3 Perheiden yhteinen ruokailu	7
3 TOTEUTUSSUUNNITELMA	9
3.1 Valmistelut	9
3.2 Työvaiheet ja muodot	10
4 PROJEKTIBUDJETTI	11
5 OHJAUSSUUNNITELMA	12
5.1 Projektin eteneminen ja aikataulu	12
5.2 Projektin dokumentointi ja raportointi	13
5.3 Projektin ongelmat ja riskit	13
5.4 Projektin loppuunsaattaminen	14
6 KIRJALLISUUS	15
LÄHTEET	16
LIITTEET	

1. JOHDANTO

Tulen tekemään opinnäytetyöni projektiopinnäytetyönä. Työn tilaajana on Kokkolan ensi- ja turvakoti ry:n Ensikoti Iidassa. Yksikkö on kodinomainen, jossa tuetaan raskaana olevaa äitiä ja/tai perhettä päih-teettömään elämään yhteisökuntoutuksen kautta (Ensi- ja turvakotiliitto 2016). Lähden toteuttamaan opinnäytetyöni sosiaalipedagogisella työotteella ja toiminnallisilla interventioilla. Ammatilliset tehtävä-alueet tulevat olemaan kuntoutuksen, ohjauksen ja sosiaalisen tuen tehtävissä.

Arjenhallinta on asia jota jokaisen meistä täytyy osata, tavalla tai toisella. Valitettavasti kaikilla taitoja ei ole tarvittavia määriä, jotta selviää arjen haasteista. Syitä tähän voi olla monia. Yhtenä syynä asiaan voi olla mm. päihdeiden käyttö, jonka seurauksena omat arjenhallinnan keinot eivät ole päässyt kehitty-mään normaalisti. Äideillä ja perheillä paljon haasteita oman kuntoutuksen kanssa ja sen lisäksi muut-tunut arki tuo pienen ihmisen vastuunkantamisen. Heille arjenhallinnan opetteluun tarvitaan paljon aikaa ja tukea. (Ensi- ja turvakotiliitto 2016.)

THL on julkaissut alkuvuodesta 2016 uudet perheiden ravitsemussuositukset, joissa korostetaan perhei-den yhteisten ruokailujen tärkeyttä. (Syödään yhdessä 2016.) Tätä lähtökohtaa haluan lähteä tuomaan esille enemmän äideille sekä perheille.

Ensikoti Iida on päihdeongelmista kärsivien perheiden, yhteisöllinen koti, jossa kuntoudutaan irti päih-teistä ja eletään vauva-arkea. Ensikodissa on kuntoutumassa raskaana olevia päihdeongelmaisia äitejä sekä vauvaperheitä (Ensi- ja turvakotiliitto 2016). Äideillä ja perheillä paljon haasteita oman kuntoutuk-sen kanssa ja sen lisäksi muuttunut arki tuo pienen ihmisen vastuunkantamisen. Heille arjenhallinnan opetteluun tarvitaan paljon aikaa ja tukea. Ensikodissa toteutetaan päihdekuntoutusta pidä kiinni-hoito-järjestelmän kautta sekä yhteisökuntoutuksena. Kuntoutuksen kesto on n. 3 kuukaudesta jopa 18 kuu-kauteen. (Ensi- ja turvakotiliitto.)

Pidä kiinni- hoitojärjestelmä on Ensi- ja turvakotien koordinoima hoitojärjestelmä jonka avulla kuntou-tetaan päihderiippuvaisia, raskaana olevia äitejä sekä vauvaperheitä. Kuntoutukseen voi osallistua koko perhe. Kuntoutusjaksot ovat pitkiä. Jaksojen pituus vaihtelee 3 kuukaudesta 18 kuukauteen. Kuntoutusta toteutetaan päihdeongelmiin erikoistuneissa ensikodeissa tai avopalveluyksiköissä. (Ensi- ja turvakoti-liitto. 2016.)

Projektiin valikoituu 4-5 henkilöä tulevaan ryhmään jonka kanssa interventioita lähdetään toteuttamaan. Henkilöt valikoituvat ensikoti Iidan henkilöiden valitsemina. Ensikoti Iidan työntekijöiden kanssa keskustellessamme, sovimme pitävämme ajatuksen avoinna sille, mikäli kiinnostusta ja sopivia henkilöitä interventioihin löytyy avopalvelu Liinan puolelta, voi heitäkin ryhmään valita. Kriteerit valikoituvien henkilöiden kohdalla ovat, henkilöllä on vaikeuksia arjenhallinnan kanssa, henkilö ei ole juuri tullut kuntoutukseen, henkilö on motivoitunut interventioihin. Kyseiset kriteerit listasimme yhdessä työnohjaajan kanssa.

Opinnäytetyön pääkäsitteinä on arjenhallinta, sosiaalipedagoginen työote, riskiperhe ja perheen yhteinen ruokailu.

2. OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Ruoka ja ruokailuun liittyvät asiat ovat arjenhallintaa. Ne ovat myös iso osa päivän rutiineja ja myös erittäin tärkeä osa vauva- ja lapsiperheen arkea. Ruoanvalmistuksen aikana sekä ruokaillessa, voidaan opetella sosiaalisia fyysisiä ja psyykkisiä taitoja (Syödään yhdessä 2016). Tarkoituksena on tuoda erilaisia keinoja ja taitoja vanhemmille, jotta heillä on helpompi toteuttaa arjenhallintaa.

Lähtökohtana on sosiaalipedagoginen lähestymistapa. Yhteisökuntoutus kuntoutuksen muotona on saanut kimmokkeen sosiaalipedagogiikasta. (Hämäläinen & Kurki 1997, 49.) Sosiaalipedagogiikkaa käytetään työmenetelmänä paljon mm. päihdetyössä (Hämäläinen & Kurki 1997, 20). Sosiaalipedagogisilla interventioilla voidaan tuoda ohjauksellista neuvontaa asiakkaille niin, että he itse ovat tekemisessä mukana (Hämäläinen & Kurki 1997, 49).

Projektin tavoitteena on toteuttaa 6 viikon jakso interventioiden kautta ja toteuttaa opasvihko interventioidiin, jonka avulla voidaan opetella perus arjenhallintataitoja raaka-aineen ostosta aina lautaselle saattamiseen sekä perheen yhteiseen syömiseen asti. Tavoitteena on saada varmuutta vanhemmille arki-ruoanvalmistukseen ja keinoja jolla voidaan edesauttaa tasapainoisempaan talouteen ja terveelliseen ruokailuun kotona.

Projektiorganisaatioon kuuluvat projektipäällikkö eli minä itse, ensikoti Iidan yksikkö ja siellä määrätty työnohjaaja sekä Centria ammattikorkeakoulun sosiaalialan opettajat ja määrätty opinnäytetyönohjaaja.

2.1 Riskiperhe

Perheitä on monenlaisia. Jotkin perheet ovat riskiperheitä. Riskiperheissä voi olla mm. päihteiden väärinkäyttöä ja tätä kautta omat voimavarat perheen huolehtimisesta voivat olla heikot. Opinnäytetyön tilaajama toimii Ensikoti Iida ja perheet ovat valikoituneet tilaajan kautta. Ensikoti Iidan asiakkaina olevien perheiden arjenhallinnassa on puutteita sekä epävarmuutta, koska asiakkailla on päihdeongelma.

Perheet eivät ole osanneet luoda riippuvuuden vuoksi välttämättä rutiineja arkeen ja arjenhallinnan keinot ovat vähäisiä. Oman riippuvuuden kautta ei ole pystynyt toteuttamaan säännöllisiä ruokailutottu-

muksia eikä terveellistä ruokavaliota. Arjenhallinnan oppiminen on osa yhteisökuntoutusta ja se on tärkeä osa siirryttäessä kuntoutuksesta kotiin. Arjenhallinta on tärkeä osaamisalue perheessä, jossa on pieniä lapsia. Arjenhallinnan kautta voidaan luoda lapsille sekä aikuisille turvallisuuden tunnetta sekä nostetaan perheen yhteistä koheesiota. Opinnäytetyöni kautta tuon erilaisia tapoja opetella arjenhallinnan keinoja joita voi hyödyntää eri kuntoutuksen vaiheissa.

2.2 Arjenhallinnan määrittelyä

Projektissa avaan arjenhallinnan keinoja kiinnittämällä huomiota, perheen taloudellisesta näkökulmasta, suureen rahalliseen menoerään eli ruokaan ja ruokailuun. Lähden tuomaan arjenhallinnankeinoja, tuomalla esiin arkiruokailun pitkäjänteisemmällä suunnittelulla, ruokien hintatason tarkastelulla sekä ruoanvalmistuksella. Lisäksi lähden tuomaan esille perheiden yhteisten ruokailujen tärkeyttä ja sen tuomaa yhteisöllisyyttä.

Projektissani avaan arjenhallinnan keinoja harjoittelemalla ja opettelemalla ruokaan ja siihen liittyviä asioilla. Tähän on perusteluna se, että ruokailun ympärille saadaan sidottua monia erilaisia arjenhallinnan keinoja joilla voidaan harjoittaa omia taitoja sekä opetella kodin ylläpitämistä. Arjenhallinnan keinoja, jota interventioiden kautta tarkastellaan sekä harjoitellaan, on sosiaalisuus, taloudellisuus, terveellisyys, monipuolisuus ja suunnitelmallisuus.

Arjenhallintaa on myös pitkäjänteisempi ajattelutapa esimerkiksi kauppalistojen tekoon ja ruokalistan suunnitteluun. Pitkäjänteisemmällä suunnittelulla ja kauppalistan teolla saadaan säästöjä ruokaan menevissä menoissa. Arjenhallinnan keinoilla voidaan saada perheelle rytmiä ja suunnitelmallisuutta jonka kautta perhe voi tasapainoisemmin.

2.3 Perheiden yhteinen ruokailu

Perheiden yhteistenruokailujen määrä on tutkitusti Suomessa liian vähäistä. Terveiden ja hyvinvoinnintekemien tutkimusten perusteella Suomalaisilla on perheiden yhteisiä ruokailuja erittäin vähän. Tämä on erittäin huolestuttavaa, koska perheiden yhteisillä ruokailuilla kehitetään lapsen sanavarastoa, eri aisteja ja opitaan sosiaalista käyttäytymistä. Yhteisten ruokailujen kautta kehitetään lapsen sekä aikuisen sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä osaamista. (Syödään yhdessä 2016.)

Ruokailun kautta lapsen ja aikuisen välille kehittyy terve vuorovaikutussuhde ja yhteisten ruokailujen kautta oppimat taidot kehittävät lasta monipuolisesti. Lapsi oppii yhteisten ruokailujen kautta tutustumaan ja nimeämään ruokia, käyttämään eri aisteja ruokailutilanteessa sekä hieno- ja karkeamotorinen toiminta kehittyy. Lapsen lisäksi aikuinen saa yhteisistä ruokailuista myös positiivisia vaikutteita. Se, että vanhempi saa kokea onnistumisen tunteita terveellisen ja hyvän ravinnon antamisesta lapselle, lisää vanhemman omaa varmuutta ja itsetuntoa vanhempana. (Syödään yhdessä 2016.)

Lapselle on tärkeää tuoda aikuisena mallia vuorovaikutuksesta ruokailun yhteydessä. Ruokailu on yhteinen oppimisentalanne ja tämän kautta Selkeää näyttöä siitä, että perheiden yhteisillä ruokailuilla vähennetään lasten päihteidenkäytön riskiä, ylipainoa ja opitaan vuorovaikutusta tutkimusten kautta. Yhteisillä ruokailuilla saadaan sosiaalista pääomaa ja perheen yhteisöllisyys voimistuu. Perheen yhteisen ruokailun toteutuminen on tärkeä osa perheen arjenhallintaa ja sen voimaantumista. Ruokapuhe on tärkeä. Saadaan laajennettua sanavarastoa. (Syödään yhdessä 2016.)

Edellä mainituilla asioilla voidaan siis arjenhallinnan kannalta merkittäviä vaikutuksia koko perheen hyvinvointiin ja tästä syystä on mielestäni tärkeää lähteä asiaa enemmän edistämään tietoisesti, varsinkin perheissä joissa arjenhallinta on heikommalla pohjalla.

Perheiden yhteisillä ruokailuilla lisätään hyvinvointiosaamista. Hyvinvointiosaamisella tarkoitetaan eri elämän osa-alueita joiden hallitsemisen kannalta oma jaksaminen, hyvinvointi ja terveys tasapainossa. Elämänhallinnan kannalta on tärkeää hallita arjen rutiineja mm. ravintoa säännöllisesti, nukkumarytmi jne.(Kannas. 2009.) Nämä ovat keinoja joita meidän täytyy myös osata siirtää lapsillemme, jotta he osaavat aikuisena oman hyvinvointiosaamisen perusteet.

”Hyvinvointioppimiseen kuuluvat myös vuorovaikutustaidot, sosiaalinen osaaminen, ruokaympäristö, elimistön ja mielen viestien havaitseminen sekä niiden tulkinta ja ilmaisuus. Hyvinvointioppiminen on elinikäinen prosessi.” Syödään yhdessä 2016.

3. TOTEUTUSSUUNNITELMA

Arjenhallinta sosiaalipedagogisella työotteella, on tapa tuoda realismia, sen mahdollisuuden päästä toteuttamaan itseään. Tavoitteena on muuttamatta ihmisen elämää, tuoda uusia tapoja hallita arkea. (Hämäläinen & Kurki. 1997, 126.) Kun lähdetään sosiaalipedagogisella työotteella toteuttamaan arjenhallintaa, on sen tärkein asia tuoda ymmärrys asiakkaalle arjesta ja siihen kuuluvista asioista (Hämäläinen & Kurki. 1997, 128).

Projektin tavoitteena on tuoda arjenhallintaa helpottavia taitoja ja tietoja, ruoanlaiton kautta. Otan huomioon ryhmän omia toiveita. Otan huomioon erityisruokavaliot sekä ruoanlaittotaidot sekä tottumukset. Sosiaalipedagogisilla työotteella tuon helppoja ja yksinkertaisia neuvoja, ohjaamaan ruoanlaittoa edulliseen, terveelliseen sekä helppoon arkiruokailuun. Tuon esille myös perheiden yhteisten ruokailujen etua. Interventioiden kautta tuon esille omaa osaamistani vuorovaikutus-, viestintä- ja kanssakulkemisen taidoissa sekä työyhteisössä toimimisen, työn organisoimisen ja johtamisen taitoja.

Ensimmäisen intervention aikana haetaan ryhmän omien toiveiden kautta ruokalistaa neljälle ruoanlaitto-interventiolle. Ensikoti Iidassa, korostuu yhteisöllisyys ja yhdessä asioiden päättäminen. En halua tätä ajatusta rikkoa vaan tulla hakemaan ideat ja ajatukset heiltä itseltään, joita voin muokata projektiin sopiviksi. Interventioiden onnistumisen ja motivaation ylläpitämiseksi, koen, että on tärkeää kuunnella ryhmää ja heidän omia toiveita siitä, mitä tehdään.

3.1 Valmistelut

Tulen tekemään valmiiksi pohjasuunnitelman interventioista ja niiden sisällöistä. Yhteisöllä itsellään on mahdollisuus vaikuttaa aterioiden yksityiskohtiin, esimerkiksi yhtenä interventiona on keiton valmistus. Yhteisö saa valita, minkä keiton valmistamme. Tällä tavoin ohjaan yhteisöä oikealle polulle, mutta kuitenkin niin, että heidän oma motivaatio pääsee heräämään suunnitteluvaiheessa. Näin varmistan yhteisön innostamisen asian mukaan lähtemiseen. Tällä tavoin tuon myös esille oman sisäisen yrittäjyyden osaamista, markkinoimalla oman ideani yhteisölle niin, että heillä kuitenkin on mahdollisuus vaikuttaa yksityiskohtiin sekä osallistujien osallistavan puolen mukaan alusta asti.

3.2 Työvaiheet ja muodot

Tarkoituksena on toteuttaa yhteensä 6 interventiota valituille henkilöille ensikoti Iidan tiloissa. Ensimmäinen interventio on tutustumista ja ajatusten herättelyä aiheeseen. Samalla kysytään allergiat sekä omat ruoka mieltymykset. Myös se, että mitä itse kokee tärkeänä aiheena oppia ruoanlaitossa. Ajatuksia ruoanlaittoon herätelläänkin ensimmäisessä interventiossa mausteiden kautta (LIITE 3/1, 3/2 ja 3/3.) Kerään tietoja pöytäliinalle ylös kirjoittaen ja se käärätään ja otetaan talteen viimeiselle interventiolle.

Interventiot 2–5, sisältää ruoanlaittoa ja aiheesta sekä raaka-aineista keskustelua. Pääosassa on ruoanlaitto ohjastusti. Keskustelulla herätetään ajatuksia ruoasta jonka voi omilla mieltymyksillä muunnella omaan makuun sopivaksi, sekä tuoda esille ruoan hintaa, helppoutta sekä isomman määrän valmistuksen edut. Yhteisössä ruoan syöminen, ajatukset, mitä ruokailu herättää. Aiheena onkin valmistus ja ruokalajiin muunneltavuus. (LIITE 4,5,6,7 ja 8.)

Interventioissa käytetään myös opaskirjaa jonne on valmiiksi kerätty ruokaohjeita ja vinkkejä ruokien muunneltavuudesta sekä ruoan jatkovalmistuksen mahdollisuuksista esim. muusista rieskaksi. Vihossa on tyhjää tilaa, jolloin jokainen voi tehdä omia muistiinpanoja interventioista. Kasaan opas-vihon ja tulostan ennen interventioiden aloittamista. Lisäksi interventioiden aikana tehdään reflektointia keskustelemalla ja pelaamalla pelikorteilla. Ale-pelikortteihin tulee erihintaisia tuotteita ja kilohintoja. Näiden kautta opetellaan tuotteiden oikeaa hintasuhdetta ja erotetaan taloudellisempi hintavaihtoehto. Ale-pelikortit valmistetaan itse projektia varten ennen interventioiden aloittamista.

Kuudennessa interventiossa on tarkoituksena niputtaa aikaisemmat interventiot yhteen ja käydä yhdessä läpi niiden antia. Lisäksi kerään laajemman kyselylomakkeen avulla kokemuksia, risuja ja ruusuja interventioiden hyödyllisyydestä. (LIITE 9.) Lisäksi käymme ensimmäisen intervention aikana tehty pöytäliina-mapin läpi, että onko odotukset ja tavoitteet toteutuneet. Työohjaajalle on oma kysely, koska koen tärkeäksi saada palautetta työorganisaatiolta projektin etenemisestä sekä sen hyödyllisyydestä (LIITE 10.)

Interventioiden jälkeen lähdän analysoimaan interventioita ja niistä jäänyttä materiaalia ja alan työstämään kirjallista tuotosta aikataulun mukaisesti. Materiaalia työstäessäni näytän oman osaamiseni tutkimisen ja kehittämisen taidoissa sekä reflektointitaidoissani.

4. PROJEKTIBUDJETTI

Projektibudjetti koostuu useammasta eri osasta. Projektin ruokiin menevät raaka-aineet ja niistä koostuvat kustannukset, kustantaa ensikoti Iida. Tähän perusteluna on, että interventioissa tehdään perus arki-ruokaa, jota valmistetaan joka päivä, jonka vuoksi ei ensikodille koidu ylimääräisiä kuluja. Lisäksi projektivastaavana, pidän huolen, että ruokailujen kustannukset pysyvät hallinnassa. Lasken isomman arvion ruokakustannuksille, koska ruoka valmistetaan koko yhteisölle, vaikka vain osa yhteisöstä osallistuisikin projektiin.

Budjetin arvioon on huomioitava, että tarkkaa henkilömäärää ei ole tiedossa, koska ei voida sanoa, kuinka monta henkilöä ensikodissa interventioiden aikana paikalla on. Arvioon olen laskenut 8 hengen ruokailun raaka-aineiden kustannukset 5€/henkilö. Tähän perusteluna on se, että budjettiin olen laskenut pääruoan ja jälkiruoan kustannukset. Arviona neljälle ruoanvalmistus intervention raaka-aineille on 160€.

Projektiin liittyvät Ale-pelikortit, kyselylomakkeet ja interventioista jäävät opas vihkoset kustantaa ensikoti Iida. Lisäksi, opasvihkosta sekä interventioista jää sähköinen versio ensikoti Iidan käytettäväksi. Arvioitu paperin ja musteen käyttökustannuksiksi on 20€.

Interventioita varten tuleva kertakäyttö pöytäliinan kustannan itse, jonka hinta-arvio on 5€. Oma työpanokseni tulee olemaan työlle 400 tuntia ja se kerrottuna arvioidulla tuntipalkalla (13€), on 5200€. Oman aikani hinnoittelun reaalihintana on kuitenkin 0€, koska teen työn omalla ajallani. Puhelin kuluja lasken kerääntyvän 0€, koska hoidan yhteydenpidon sähköpostilla tai paikan päällä käymällä, ensikoti Iidaan ja koululle. Matkakuluja ei pääse kertymään, koska liikun polkupyörällä eli 0€.

Kokonaisbudjetiksi on laskettu 185€ (LIITE 2).

5. OHJAUSSUUNNITELMA

5.1 Projektin eteneminen ja aikataulu

Eteneminen	Aikataulu
Ensimmäinen yhteydenotto Kokkolan Ensi- ja turvakodille	Joulukuu 2015
Projektiluonnoksen esittely Kokkolan ensi- ja turvakodilla	Helmikuu 2016
Aihepiirisuunnitelma + seminaari	Maaliskuu 2016
Työpaikkaohjaajan tapaaminen Ensikoti Iidassa	Huhtikuu 2016
Projektisuunnitelman kasaaminen + seminaari	Huhtikuu 2016 - Toukokuu 2016
Projektisuunnitelman hyväksyminen	Elokuu-Syyskuu 2016
Tutkimusluvan hakeminen	Elokuu 2016
Tutkimusluvan hyväksyminen	Syyskuu 2016
Oppaan kasaaminen ja Ale-pelikorttien teko	Syyskuu 2016
Ensikoti Iidan kanssa interventio päivien sopiminen	Syyskuu 2016
Interventioiden aloitus	Syyskuu 2016
Interventioiden lopetus	Marraskuu 2016
Projektioinnäytetyön kasaaminen	Joulukuu 2016- Helmikuu 2017
Ensimmäisen kirjallisen tuotoksen palautus	Maaliskuu 2017
Kirjallisen työn viimeinen palautus	Huhtikuu 2017
Seminaari	Toukokuu 2017
Valmis opinnäytetyö	Toukokuu 2017
Kypsyysnäyte	Kesäkuu 2017

TAULUKKO 1

Yllä näkyvästä taulukosta voi nähdä projektin aikataulua ja sen etenemistä. Aikataulu on tiivis vaikka olen laskenut mahdolliset sairastumiset ja muut mahdolliset viivästykset aikatauluun. Lisäksi väljyyttä olen laskenut aikatauluun senkin vuoksi, koska kyseessä on yhteisö jonka kanssa projektia toteutan ja

useamman ihmisen kanssa aikataulujen sovittaminen on haasteellista. Olen myös laskenut projektin kasaamiselle aikaa, koska teen työn yksin ja se vaatii aikaa. Päätehtävinä voidaan luetella aineiston valmistelu interventioille sekä interventioiden toteuttaminen.

5.2 Projektin dokumentointi ja raportointi

Projektin dokumentoinnissa käytän interventioiden jälkeen kerättäviä kyselylomakkeita joissa voidaan antaa palautetta intervention sisällöstä ja kehitysideoita seuraavalle kerralle. Dokumentointina toimii myös opas, jonka jaan projektiin osallistujille. Oppaassa on perustiedot ja vinkit sekä ideat valmiiksi tulostettuna. Lisäksi oppaassa on tyhjää tilaa, johon voi halutessaan lisäillä omia merkintöjä ja muistiinpanoja. Opas jää osallistujille.

Projektin aikana käytän projektipäiväkirjaa jonka avulla hahmotan projektin etenemistä. Ensikodin kanssa sovin interventioiden ajankohdat elokuussa 2016. Raportointia koululle toteutan normaalin ohjeistuksen perusteella eli sovittuina aikoina 5 ohjauskäyntiä sovitun ohjaajan kanssa. Tämän lisäksi raportoin interventioiden jälkeen ensikodin ohjaajalle intervention sisältöä ja sen onnistumista sekä havaintoja. Oman raportin antamisen yhteydessä tarkoituksena on myös ensikodin ohjaajalla mahdollisuus antaa palautetta ja ohjausta. Projektin aikana minulla on mahdollisuus saada ohjausta myös ensikodin puolelta.

5.3 Projektin ongelmat ja riskit

Projektin ongelmana näen, että olen asettanut itselleni monta eri osakokonaisuutta toteutettaviksi ja niiden suorittaminen vie paljon aikaa. Tämän näen kuitenkin enemmän haasteena kuin ongelmana.

Projektin riskeinä näen sen, että aikataulussa pysyminen vaikeuttaa toteuttamista. Lisäksi Intensiivinen 6 viikkoinen tapahtuu syksyllä 2016 ja on riski, että sairastun ja interventioiden pitäminen vaarantuu. Riskinä on myös, etten saa asiakkaita toivotulla tavalla motivoitua interventioihin ja niiden toteuttamiseen. Tämän kuitenkin näen pikemminkin haasteena kuin riskinä.

5.4 Projektin loppuunsaattaminen

Interventioiden jälkeen, lähdän kasaamaan saatua aineistoa ja tekemään lopullista kirjallista versiota projektista. Kirjalliset versiot tulen palauttamaan maaliskuussa 2017. Seminaarin arvioitu ajankohta on suunnattu toukokuulle 2017, jolloin ensikoti Iidalla on mahdollisuus tutustua valmiiseen materiaaliin. Valmis opinnäytetyö on arvioitu olevan toukokuussa 2017 jolloin se hyväksytään. Kypsyysnäyte kesäkuussa 2017.

6. KIRJALLISUUS

Kirjallisuutta tulen käyttämään tiedonhankinnassa. Lisäksi tulen käyttämään internet-sivustoja paljon tiedonhakuun. Internetistä löytyy paljon mielenkiintoisia tutkimuksia ja e-kirjoja, joiden avulla tietoa on helposti saatavissa.

Tulen tekemään interventiot Ensikoti Iidaan, jossa kuntoutuksen muotona on yhteisökuntoutus. Lähden avaamaan itselleni yhteisökuntoutusta ja sen metodeja, jotta osaan paremmin lähteä toimimaan ympäristössä yksilön ja yhteisön huomioon ottaen. Yhteisökuntoutukseen lähden tutustumaan mm. Terapeuttisen yhteisö-kirjan kautta jonka on toimittanut Kari Murto.

Tutustun sosiaalipedagogisiin työmenetelmiin, jotta pystyn paremmin käyttämään menetelmän työotteita interventioiden aikana. Sosiaalipedagogiikkaan tutustun mm. Sosiaalipedagogiikka-kirjaan, jonka on kirjoittanut Juha Hämäläinen ja Leena Kurki.

Painotan ruokaohjeiden etsimisen kahteen ruokakirjaan. Kirjat ovat omia vanhoja kotitaloudenkirjoja jonka ohjeiden kautta on hyvä lähestyä perusarkiruoan valmistusta ja sen ohjaamista. Kirja, Ole hyvä- kotitaloutta 7. luokkalaisille sekä Ole hyvä- kotitaloutta 8.-9.-luokkalaisille joiden kirjoittajat ovat Kaisa Isotalo, Riitta Meriluoto, Kaisu Sippola sekä Tuula Turunen. Kirjojen sisältö on laaja ja hyvin helposti käyttöön otettavaa. Lisäksi hyödynnän mausteiden tiedonhaussa Meira Oy:n nettisivustoja.

Itse projektisuunnitteluun käytän ohjeistuksena Centria Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö ohjeistuksia sekä projektitutkijan opas- kirjaa jonka on kirjoittanut Merja Kinnunen, Anna Perälä ja Pertti Rautio.

LÄHTEET

Saatavissa: <http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/pidakiinni/> Viitattu 28.4.2016.

Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. 1. painos. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY.

Isotalo, K. & Meriluoto, R. & Sippola, K. & Turunen, T. 1999. 1-12. painos. Ole hyvä- kotitaloutta 7. luokalle. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Isotalo, K. & Meriluoto, R. & Sippola, K. & Turunen, T. 1999. 1-11. painos. Ole hyvä- kotitaloutta 8-9- luokille. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Kinnunen, M & Perälä, A. & Rautio, P. 1991. Projektitutkijan opas. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Saatavissa: <http://meira.fi/fi/horeca/mausteet-ja-leivontatuotteet/mausteet/basilika> viitattu 4.5.2016.

Saatavissa: <http://meira.fi/fi/horeca/maustaminen/mausteet/curry-suolaton> viitattu 4.5.2016.

Saatavissa: <http://meira.fi/fi/horeca/mausteet-ja-leivontatuotteet/mausteet/oregano> viitattu 4.5.2016.

Saatavissa: http://www.oph.fi/download/113590_lasse_kannas_250809.pdf viitattu 4.5.2016.

Saatavissa: <http://meira.fi/fi/horeca/mausteet-ja-leivontatuotteet/mausteet/paprika> viitattu 4.5.2016.

Saatavissa: <http://meira.fi/fi/horeca/mausteet-ja-leivontatuotteet/mausteet/persilja> viitattu 4.5.2016.

Saatavissa: <http://meira.fi/fi/maustaminen/perusmausteet/tilli> Viitattu 4.5.2016.

Murto, K. (toim.) 2013. Terapeuttinen yhteisö. Porvoo: Bookwell.

Mäkitalo, T. 2016. Sosiaalipedagogiikan luentomateriaalit. Centria ammattikorkeakoulu. Kokkola

Saatavissa: <http://www.sosiaalipedagogiikka.fi/sosiaalipedagogiikka/> Viitattu 27.4.2016.

Saatavissa: https://www.thl.fi/fi/-/uudet-lapsiperheiden-ruokasuositukset-kannustavat-perheita-sy-omaan-yhdessa?redirect=https%3A%2F%2Fwww.thl.fi%2Ffi%2Fetusivu%3Fp_p_id%3D101_IN-STANCE_tcsSJTqcGI0N%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-2-1-3%26p_p_col_pos%3D1%26p_p_col_count%3D2 Viitattu 27.4.2016.

Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/syodaan-yhdessa-ruokasuositukset-lapsiperheille> Viitattu 27.4.2016.

Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=Wj3m64Cv3VI&feature=youtu.be> Viitattu 27.4.2016.

PROJEKTIN TAVOITTEET

	Perhe	Ensikoti Iida	Sosionomi AMK
Toimintatavoitteet	Aktiivinen osallistuminen interventioihin valmistamalla yhteistä ateriaa ohjeistuksen mukaisesti. Kerryttämällä uutta tietoa opettelemalla uusia tapoja suunnitella ja toteuttaa päivän ruokia. Aktiivisesti kysymällä asioita.	Orientoituminen interventioihin ja projektitapaamisten mahdollistaminen, Yhteisön sitoutuminen projektiin, valikoivat interventioihin osallistuvat ihmiset.	Arjenhallinnan keinojen tuominen ryhmään sosiaalipedagogisin työottein, interventioihin vaadittavan materiaalin kasaaminen ja suunnittelu, projektin eteneminen sovitussa aikataulussa.
Oppimistavoitteet	Arjenhallinnan keinojen opettelua, monipuolisen arkiruoan valmistaminen, työkaluja taloudelliseen hallintaan, pitkäjänteisempää ruokasuunnittelua, perheiden yhteisten ruokailujen merkityksen löytäminen, opitaan hyvinvointiosaamista.	Uusia työkaluja arjenhallinnan ohjaukseen yhteisössä.	Sosionomi AMK kompetenssien ydinosaaminen: menetelmällinen osaaminen, arkielämän ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen, tiedollinen ja eettinen näkemyskyky, sosio-kulttuurinen osaaminen, toimintaympäristön tunteminen ja palvelujärjestelmän kehittäminen sekä yhteiskunnallinen tietoisuus ja vaikuttaminen, materiaalien kasaaminen ja suunnittelu sosiaalipedagogisen työotteen oppiminen, projektityön ajanhallinta.

Tulostavoitteet	Arjenhallinnan keinoja, perusarkiruoan valmistaminen, taloudellista suunnittelua, yhteisten ruokailujen lisäämistä, hyvinvointiosaamisen hyödyntämistä arjessa.	Arjenhallinnan ottaminen enemmän huomioon kuntoutuksessa, työmenetelmän saaminen arjenhallinnan ohjaamiseen yhteisössä.	Sosiaalipedagogisen työtteen hallitseminen, ohjaustaitojen ja projektityön hallitseminen, kompetenssien ydinosaamisen hallitseminen, valmis opinnäytetyö.
------------------------	---	---	---

PROJEKTIBUDJETTI

	Ensikoti lida	Projektipäällikkö
Raaka-aineet ja ruokailujen kustannukset	160€	
Ale-pelikortit	10€	
Opasvihko	5€	
Kyselylomakkeet	5€	
Pöytäliina		5€
Matkakulut		0€
Puhelinkulut		0€
Työpanos		0€
Yhteensä	180€	5€

ESITTELY

Olen Stina Krokfors. Opiskelen Centria ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Tulen tekemään opin-
näytetyönä ruokaan ja ruokailuun liittyviä iltapäiviä syyskuu-marraskuun aikana. Nyt ensimmäisellä
kerralla keskustelemme ja herättelemme ajatuksia ruoanlaittoon ja siitä herääviin ajatuksiin ja kysy-
myksiin.

Tarkoituksena olisi nyt ensimmäisen kerran jälkeen toteuttaa neljän kerran ruoanlaitto ja ruokailu-ilta-
päivä, jolloin valmistamme arkisen ruoan ja jälkiruoan. Kun ruoka on valmistettu, se syödään yhdessä.
Jokaisen kerran jälkeen kerään pienen palautteen osallistujilta. Jokaisella kerralla on myös joku tietty
tehtävä tai tema, jota käsittelemme iltapäivän aikana.

Näiden 4 ruokakerran jälkeen tulen vielä käymään viimeisen kerran, jolloin kerään teiltä palautetta
näistä edellisistä kerroista.

Tavoitteena on saada perusarjen ruokailuun saatavaa ohjausta ja neuvontaa sekä vinkkejä ja ideoita
ruoanlaittoon. Saatte myös opasvihot, joissa on tehtävät reseptit sekä lisätietoa ruoanlaitosta. Nämä vi-
hot jäävät teille omaan käyttöön

KYSELYLOMAKE OSALLISTUJILLE

Vastaa seuraaviin kysymyksiin, koskien tulevia iltapäivän ruokailuja. Kysymyksillä kartoitetaan alku-ajatuksia.

1. Ruoanlaitto on mieluisaa minulle?

Kyllä_____

EI_____

Miksi?

2. Mikä on vaikeinta ruoanlaitossa?

3. Mikä on helpointa ruoanlaitossa?

4. Millainen fiilis jäi tulevista ruoanlaitto-iltapäivistä?

5. Mikäli sinulla on jokin ruoka-aine allergia, ilmoita se tähän.

MAUSTEIDEN MAISTELU

Maistelussa 6 eri maustetta:

PAPRIKA- antaa ruokiin punertavan värin ja pehmeän aromaattisen maun. Kun annat paprikan kiehahtaa hetken öljyssä ennen muiden aineiden lisäämistä, saat ruokaan entistä täyteläisemmän värin ja maun. Paprika sopii liha-, kala- ja kasvisruokien sekä kastikkeiden maustamiseen.

CURRY- on alun perin intialainen mausteseos. Se sopii erityisesti broileri- ja riisiruokien sekä kastikkeiden maustamiseen, mutta sitä kannattaa kokeilla monipuolisesti muussakin ruoanlaitossa. Ainekset: korianteri, kurkuma, sarviapila, juustokumina, mustapippuri.

TILLI- kuivattua tilliä käytetään samalla tavoin kuin tuoretta tilliä. Se sopii liha- ja kalaruokien maustamiseen sekä kasvisruokien, lihakastikkeiden kuin salaattienkin maustamiseen.

PERSILJA- Sopii keittojen, pataruokien, salaattien ja kastikkeiden maustamiseen.

OREGANO- Voimakkaan mausteinen yrtti, joka sopii erityisesti pizzojen maustamiseen sekä italialaisiin ja kreikkalaisiin ruokiin mausteeksi. Sopii myös kasvisten ja lihapatojen maustamiseen.

BASILIKA- miedon makuinen yrtti. Se sopii tomaatin sekä muiden kasvisten, keittojen, pasta- ja jauheliharuokien, salaattien ja pizzojen maustamiseen.

Lähde: Meira Oy

Miltä mauste maistuu?

Mitä tunteita mauste herättää sinussa?

Mihin ruokaan lisäisit maustetta?

ILTAPÄIVIEN KYSYMYSLAPPU OSALLISTUJILLE

Mitä koet oppineesi tänään:

Ruoanlaittoon liittyviä taitoja?

Taloudellisesta suunnittelusta?

Pidempiaikaista ruokalistan suunnittelua?

Milläläilla tänään opitut taidot voivat auttaa sinua arjessasi?

Minkälaisia ajatuksia tai tunteita iltapäivän aikana heräsi?

- Ennen iltapäivää

- Iltapäivän jälkeen

Minkälaista tietoa jäit vielä kaipaamaan?

Vapaa sana

INTERVENTIO 2.

Aloituis ja kesto

Toteutus

Intervention kautta opitaan keiton valmistus. Intervention aikana pohditaan, miten ruoan raaka-aineiden hinta koostuu ja kuinka paljon valmistettu ruoka tuli maksamaan? Tutustutaan ale-pelikortteihin ja pelataan niillä. Otetaan käyttöön Opasvihko

Miksi näin tehtiin?

Opitaan taloudellista laskemista ja harjoitellaan edullisen hinnan etsimistä pelikorteilla. Otetaan opasvihko rinnalle, johon voi perusohjeiden lisäksi tehdä omia muistiinpanoja.

Arviointi

Palaute osallistujilta kirjallisena.
Suullinen arviointi työohjaajalta.

INTERVENTIO 3.

Aloitus ja kesto

Toteutus

Intervention kautta opitaan perunamuusin ja lihapullien valmistuksen. Intervention aikana mietitään ruoan jatkokäytön mahdollisuuksia ja sen kautta pitempää suunnittelua ja ruoan hyötykäyttöä. Otetaan taloudellinen näkökanta sekä ajan ja vaivan hyötynäkökulma. Täytetään opasvihkoa.

Miksi näin tehtiin?

Opitaan ruoan jatkokäyttöä ja tätä kautta pitkäjänteisempää suunnittelua. Pohditaan muutenkin, kuinka ylimääräistä ruokaa voidaan hyödyntää. Tämän taloudellinen sekä aikaa säästävä näkökulma eli suunnitelmallisuus.

Arviointi

Palaute osallistujilta kirjallisena.
Suullinen arviointi työohjaajalta.

INTERVENTIO 4.

Aloitus ja kesto

Toteutus

Laatikkoruoka. Opitaan valmistus ja hyödyllisyys ruoan isommasta valmistusmäärästä. Pelataan ale-pelikortteja. Täytetään opasvihko.

Miksi näin tehtiin?

Isomman valmistus määrän hyöty. Opitaan suunnitellen valmistamaan isompi määrä ruokaa ja pakastaa osa ruoasta annoksina. Ajankäytön hallintaa, taloudellisuus.

Arviointi

Palaute osallistujilta kirjallisena.
Suullinen arviointi työohjaajalta.

INTERVENTIO 5.

Aloitus ja kesto

Toteutus

Pizzan valmistus. Otetaan huomioon annoksen annoshinta ja tätä kautta taloudellisuus. Otetaan esille perheiden yhteisen tekemisen ja ruokailun tärkeyden. Täytetään opasvihko.

Miksi näin tehtiin?

Annoshinnan laskeminen. Kiinnitetään huomiota perheiden yhteiseen ruokailuun ja sen sosiaalisiin vaikutuksiin.

Arviointi

Palaute osallistujilta kirjallisena.
Suullinen arviointi työohjaajalta.

INTERVENTIO 6.

KYSELYLOMAKE OSALLISTUJILLE

Ympyröi sopiva vaihtoehto 1-5 arvioinneissa. (1 erittäin huono - 5, erittäin hyvä.)

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Iltapäivien monipuolisuus? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | | | | | |
| 3. Ohjaajan toiminta iltapäivissä? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Materiaalit ja niiden hyöty? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Oma osallistuminen iltapäiviin? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Mitä uutta olet oppinut iltapäivistä? | | | | | |
| a) Ruoanlaittotaitoihin liittyvää? | | | | | |
| b) Taloudellisuudesta? | | | | | |
| c) Suunnitelmallisuudesta? | | | | | |
| d) Perheiden yhteisten ruokailujen tärkeydestä? | | | | | |
| 7. Mitä olisit toivonut, että olisi tehty enemmän tai vähemmän? | | | | | |
| 8. Risut ja ruusut | | | | | |

Kiitos vastauksista ja osallistumisesta!

Stina

PALAUTEKYSELY TYÖNOHJAAJALLE

1. Miten näet interventioiden hyödyn yhteisössä?
2. Ohjaajan työskentely ja ohjaustaidot?
3. Projektin eteneminen ja aikataulussa pysyminen?
4. Tiedottaminen ja yhteistyö?
5. Miten näet onnistumiseni tuoda projektikokonaisuus yhteisöön?
6. Risut ja ruusut

Kiitos vastauksista!
Stina

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

 Organisaatio, jolle anomus osoitetaan Kokkolan ensi- ja turvakoti
Ensikoti lida

 Vastuuhenkilö organisaatiossa Kristiina Sandholm

 Tutkimusluvan anoja(t) Anna-Stina Krokfors

 Osoite Huulakatu 47, 67100 KOKKOLA

 Puhelin 050-3805544

 Sähköpostiosoite stina.krokfors@ccou.fi

 Tutkimuksen nimi Perheiden arjenhallintaa ensikoti lidassa

 Tutkimuksen tarkoitus Arjenhallintaan liittyvien tietojen ja taitojen vahvistaminen.

 Tutkimuksen kohderyhmä Ensikodin asiakkaina olevat perheet joilla on tarvetta arjenhallinnan vahvistamiseen.

 Aineiston keruun arvioitu ajankohta 1.10 - 30.11.2016

 Tutkimusmenetelmä Projektiivinen haastattelu

 Tutkimussuunnitelma hyväksytty 1.8.2016

 Tutkimuksen ohjaaja Anne Jaakonaho

Lupa myönnetään

 paikka Kokkola aika 1.11.2016
 anomuksen mukaisesti

 muutosehdotuksin

 hylätty

 Luvanmyöntäjän allekirjoitus Jani Lehto

LIITTEET

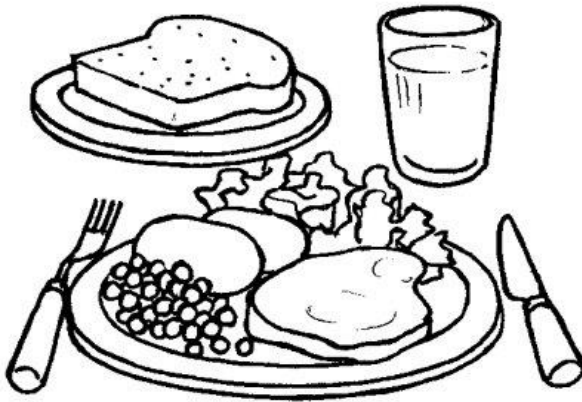
 Tutkimussuunnitelma

 Kysely/haastattelulomake

 Muut liitteet, mitkä

lomakkeet ja liitteet ovat tutkimussuunnitel-
 liitteinä.

Arkiruokien reseptejä, ohjeita ja muistiinpanoja



Kuva: Papunet

Oppaan suunnittelija: Stina Krokfors

Sosionomiopiskelija 2016

MAUSTEET

Maistelussa 6 eri maustetta:

Paprika- Antaa ruokiin punertavan värin ja pehmeän aromaattisen maun. Kun annat paprikan kiehahtaa hetken öljyssä ennen muiden aineiden lisäämistä, saat ruokaan entistä täyteläisemmän värin ja maun. Paprika sopii liha-, kala- ja kasvisruokien sekä kastikkeiden maustamiseen.

Curry – Alun perin Intialainen mausteseos. Se sopii erityisesti broileri- ja riistaruokien sekä kastikkeiden maustamiseen, mutta sitä kannattaa kokeilla monipuolisesti muussakin ruoanlaitossa. Ainekset: korianteri, kurkuma, sarviapila, juustokumina ja mustapippuri.

Tilli - Kuivattua tilliä käytetään samalla tavoin kuin tuoretta tilliä. Se sopii ja kalaruokien maustamiseen sekä kasvisruokien, lihakastikkeiden kuin salaattienkin maustamiseen.

Persilja – Sopii keittojen, pataruokien, salaattien ja kastikkeiden maustamiseen.

Oregano- Voimakkaan mausteinen yrtti, joka sopii erityisesti pizzojen maustamiseen sekä italialaisiin ja kreikkalaisiin ruokiin mausteeksi. Sopii myös kasvisten ja lihapatojen maustamiseen.

Basilika- Miedon makuinen yrtti. Se sopii tomaatin sekä muiden kasvisten, keittojen, pasta- ja jauheli-haruokien, salaattien ja pizzojen maustamiseen.

Lähde: Meira Oy

Miltä mausteet maistuu?

Mitä tunteita se minussa herättää?

Mihin ruokaan lisäisit maustetta?

Perinteinen lihakeitto

Annoshinta 2.00€/ annos

(hinta laskettu K-Citymarket-ketjun hintatason mukaan 2/2016)

Ainekset 8 annosta

1 rs (n. 800g Pirkka keittolihakuutioita)

n. 1 ½L vettä

n. 1 ½ tl suolaa

n. 10 kokonaista maustepippuria

n. 10 kokonaista mustapippuria

1-2 laakerinlehteä

1 (150g) iso sipuli

3-4 (300g) porkkanaa

½ (200g) lanttu

1 (200g) palsternakka

100g selleriä

½(150g) purjo

6-7 (600g) Pirkka perunaa (keltainen pussi)

persilja

Valmistus yli 60min

1. Pane lihapalat kattilaan, kaada päälle kylmä vesi ja kuumenna kiehuvaaksi. Kuori pinnalle nouseva vaahto tarkoin pois.
2. Lisää suola, pippurit, laakerinlehdet ja suikaloi sipuli. Keitä liha kypsäksi miedolla lämmöllä kannen alla, eli 1-1½ tuntia.

3. Paloittele porkkanat, lanttu, palsternakka ja selleri. Hienonna halkaistu ja huuhdottu purjo. Lisää juurekset keittoon. Anna kiehua noin 10 minuuttia.
4. Paloittele perunat ja lisää ne keittoon.
5. Keitä vielä 15-20 minuuttia, kunnes juurekset ja perunat.
6. ovat kypsiä. Tarkista maku ja hienonna pinnalle runsaasti persiljaa. Tarjoa perinteinen lihakeitto ruis- tai näkkileivän kanssa.

Minkälaisia erilaisia keittoja voisoin valmistaa?

- Kanakeitto
- Sosekeitot
- Makkarakeitto
- Kalakeitto
- Borssikeitto
- Jauheliuhakeitto.....

Miten muutan makuja eri keitoissa?

- Ainekset
- Mausteet

Mistä löydän uusia reseptejä?

- Keittokirjat
- Netti (kotikokki, pirkka, kinuskikissa.... yms.)

Miten tiedän, että resepti on luotettava ja toimiva?

- Paras keino katsoa useampi resepti ja verrata, onko eroavaisuuksia
- Jos hyvä resepti löytyy, kannattaa se tuostaa tai tallentaa muistiin!

Helppo saariston pannukakku

Annoshinta n. 0,25€/ annos

(Hinta laskettu K-citymarket-ketjun hintatason mukaan 4/2015)

Ainekset 16 palaa

6dl Pirkka kevyt- tai täysmaitoa

1 prk (300g) Pirkka mannapuuroa tai itse keitettyä mannapuuroa

3 Pirkka kananmunaa

1½dl Pirkka vehnä jauhoja

½dl sokeria

1tl kardemummaa

½tl suolaa

Lisäksi:

1tlk (2dl) vispikermaa

1tl vaniljasokeria

mansikka- tai vadelmahilloa

Valmistus 30-60 min

1. Sekoita maito, puuro, munat ja jauhot keskenään. Mausta sokerilla, kardemummalla ja suolalla.
2. Kaada taikina uunipellille (voidellun) leivinpaperin päälle.

3. Kypsennä pannukakkua uunin keskitasolla 200 asteessa noin 30 minuuttia. Vaahdota kerma ja mausta se vaniljasokerilla. Tarjoa lisäksi mansikka- tai vadelmahilloa.

Hox! Pannari on hyvä tapa saada maitopuuron jämmät käytettyä herkullisesti pois.

Tehtävä:

Tutustu viikon aikana erilaisiin ruokasivustoihin. Valio, Pirkka, Hellapoliisi, Kinuskikissa, Kotikokki.net yms.

Mikä sivustoista on sinulle mieluisin ja mistä löydät helpoiten itselle sopivia reseptejä?

Etsikää jokin keitto resepti joka ei ole niin tuttu ja valmistakaa se seuraavan viikon aikana. 😊

Muistiinpanoja:

Perunamuusi ja Aasialaiset lihapullat

Muusi- ainekset 8 annosta

2 kg Pirkka jauhoisia perunoita (punainen tai liila pussi)

n. 6 dl maitoa

n. 1 ½ tl suolaa

voita

persiljaa tai ruohosipulia

Valmistus (muusi) 30-60min

1. pese, kuori ja paloittele perunat. Keitä perunoita, vähässä, suolalla maustetussa vedessä 15-20 minuuttia, kunnes perunat ovat kypsiä.
2. Kuumenna maito. Kaada perunoiden keitinvesi pois. Soseuta perunat ja lisää kuumaa maitoa, kunnes saat haluamasi paksuisen soseen. Mausta perunasose suolalla, voinkareella ja hienonnetulla persiljalla tai ruohosipulilla.

Lihapulla-ainekset 8 annosta

Annoshinta 1,50e/ annos

(hinta laskettu K-citymarket-ketjun mukaan 8/2014)

800g sika-nauta jauhelihaa

3dl vettä

1½ dl korppujauhoja

- 2 pientä (100g) sipuli
- 3-4 valkosipulinkynttä
- 2 pientä chilipalkoa tai 2 tl sambal oelek chilitahnaa
- 2 rkl sitruunamehua
- 2 kananmunaa
- 4 rkl soijakastiketta
- 1 tl mustapippuria
- 1 dl korianteria hienonnettuna

Valmistus (lihapullat) 30-60 min

1. Ota jauheliha huoneenlämpöön. Mittaa vesi ja korppujauhot kulhoon. Anna turvota noin 5 minuuttia. välillä sekoittaen.
2. Hienonna sipuli, valkosipulit ja chili, josta olet poistanut siemenet ja kalvot. Sekoita hienonnetut ainekset korppujauhojen joukkoon.
3. Lisää jauheliha, munat, soija, pippuri ja korianteri. Sekoita tasaiseksi taikinaksi. Pyöritä
4. murekemassasta lihapullia.
5. Paista 225 asteessa 15-20 minuuttia. Tarjoa muusin, riisin tai nuudeleiden kera sekä kermaviilikastikkeen kanssa.

Mureketaikinasta voi valmistaa murekettä, lihapullia, pihvejä.....

- eri mausteilla saa muokkailtua ja eri täytteillä saada vaikka mitä!
- Lisää taikinaan fetaa, paprikaa tai jotain muuta mielekästä ja saat eri makuisia lihapullia
- Voit käyttää kaurapuuron jyvät mureketaikinassa korppujauhojen tilalla
- Paistaessasi murekettä, joutuu kypsymisaikaa lisätä ja taas pikkulihapullia paistaessa kypsymisaika vähenee.

Tehtävä:

Valmista jääneestä muusista rieskoja!

Pullataikina

Ainekset n. 30 kpl

½L maitoa

50g hiivaa

1 kananmuna

1½ tl suolaa

2 dl sokeria

1 rkl Kardemummaa hienonnettuna

n. 900g (14dl) Pirkka vehnäjauhoja

200g Pirkka leivontamargariinia

Voiteluun

Kananmunaa

Koristeluun

Voita

raesokeria

Valmistus yli 60min

1. Lämmitä maito kädenlämpöiseksi. Murenna hiiva maitoon ja sekoita joukkoon muna. Lisää suola, sokeri ja kardemumma. Lisää jauhoja vähitellen ja vaivaa taikina hyvin. Lisää perhmeä margariini jauhojen lisäämisen loppuvaiheessa. Taikina saa olla pehmeää. Alusta taikinaa, kunnes se on tasaista ja irttoa käsistä ja kulhon reunoista. Anna taikinan kohota leivinliinan alla 15-20 minuuttia.

2. Vaivaa taikina leivinpöydällä ja valmista siitä pitkoja, pikkupullia tai korvapuusteja. Kohota pullat liialla peitettynä. (Lisää voisilmä) Voitele kohonneet pullat ja koristele raesokerilla. Paista pitkoja 200 asteessa 20-25 minuuttia ja pikkupullia ja korvapuusteja 225 asteessa 8-10 minuuttia.

Pullataikinasta saa monenlaista pullaa taiottua.

Valmista **korvapuusti** kaulitsemalla taikina levyksi ja voitele levy voilla ja levitä sen jälkeen kanelia ja sokeria. Kääri levy tiukalle rullalle ja leikkaa vinotain palasia. Leivinpaperille laitettua, paina pullaa kapeimmasta kohdasta lyttyyn ja voitele pulla.

Rahkapullan saa tehtyä, kun pyöreää pullaa painaa esim. lasin pohjalla keskeltä ja levittää rahkaa painettuun kohtaa. Voitele ja koristele. Samalla toteutuksella saa vaikkapa mustikkapullia tehtyä.

Bostonkakku onnistuu tekemällä kierrepullia ja asettelemalla ne kakkuvuokaan. voitele ja paista. Tämän jälkeen voi tehdä tomusokerista sokerikuorrutteen. (tomusokeria ja tilkka vettä tai sitruunamehua) Bostonin paistamiseen tarvitaan enemmän paisto aikaa kuten pitkossa.

Lasagne

Ainekset 5-6 annosta

9-11 (n. 180g) Pirkka lasagnelevyä

Jauhelihakastike:

400g jauhelihaa

2 isoa sipulia

1 öljyä

1 tlk (500g) Pirkka tomaattimurskaa

1dl vettä

1 tl suolaa

½tl mustapippuria

2tl oreganoa

1 tl timjamia

Juustokastike:

3-4 rkl (n. 40g) margariinia

1 dl Pirkka vehnä jauhoja

1 L Maitoa

½ tl suolaa

mustapippuria

100g Pirkka emmental-mozzarellajuustoraastetta

Pinnalle:

50g Pirkka emmental-mozzarellajuustoraastetta

Valmistus yli 60 minuuttia

1. Ruskista jauheliha ja hienonnetut sipulit öljyssä paistokasarissa. Lisää kasariin tomaattimurska, vesi, suola ja mustapippuri. Anna kastikkeen kiehua hiljalleen kannen alla n. 20 minuuttia. Mausta oreganolla ja timjamilla.
2. Juustokastiketta varten sulata kattilassa rasva ja sekoita joukkoon vehnä jauhot. Kaada kattilaan puolet maidosta. Kuumenna ja sekoita tasaiseksi. Lisää loppu maito. Sekoita kokoajan ja keitä pari minuuttia. Lisää suola, mustapippuri ja juustoraaste.
3. Voitele suorakaiteen muotoinen vuoka. Kaada vuokaan pohjalle jauhelihakastiketta ja levitä päälle lasagnelevyjä. Kaada levyjen päälle jauheliha- ja juustokastiketta. Täytä näin kaksikerrosta. Viimeisen lasagnelevykerroksen päälle tulee vain juustokastiketta ja pinnalle juustoraastetta.
4. Paista uunin alatasolla 200 asteessa 30-40 minuuttia. Anna lasagnen vetäytyä peitetynä n. 10 minuuttia ennen tarjoamista. Tarjoile salaatin kanssa.

Isompia määriä valmistellessa, saa seuraavalle päivälle ruoan valmiiksi tai sitten voi pakastaa annoksia pakkaseen.

Lasagnea saa muokattua erilaiseksi vaihtamalla jauhelihan kasviksiin tai tonnikalaan. Lasagnen voi valmistaa myös niin, että korvaa lasagnelevyt vaikkapa spagetilla.

Tehtävä:

Valmista sopiva laatikkoruoka seuraavan viikon aikana josta jää joko annoksia seuraavalle päivälle tai niin, että voi pakastaa ns. pahan päivän varalle.

Muistiinpanoja:

Paistetut banaanit

0,25€/annos

(Hinta laskettu K-citymarket-ketjun hintojen mukaan 4/2015)

Ainekset 4 annosta

2 banaania

1-2 rkl voita

2 tl kanelia

1 ½ tl kardemummaa
sokeria

Lisäksi:

vaniljajäätelöä

Vaahterasiirappia

Valmistus alle 30 minuuttia

1. Kuori banaanit ja viipaloi ne paksuiksi viipaleiksi. Kuumenna rasva ja kaneli pannulla.
2. Paista banaanin palat rasvassa kauniin ruskeiksi noin 2-3 minuuttia.

3. Mausta banaanit kardemummalla ja sokerilla.
4. Tarjoa vaniljajäätelön ja vaahterasiirapin kera.

HOX!

Banaanien lisäksi myös muita hedelmiä voi käyttää jälkiruokaan esim. nektariineja.

Tonnikalapizza

1,45€/annos

(Annoshinta on laskettu k-citymarket-ketjun hintatason mukaan 3/2016.)

Ainekset 6 annosta

Pizzapohja:

2 ½ dl vettä

25 g hiivaa

¾ tl suolaa

n. 5 dl (durum) vehnä jauhoja

2 rkl oliiviöljyä

täytteet:

2 prk tomaattipyreetä

öljyä

suolaa

mustapippuria

2 tlk tonnikalapaloja öljyssä
1 punasipuli
1 ps (150g) pirkka emmental-mozzarellajuustoraas-
tetta

Valmistus 30-60 minuuttia

1. Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää suola, jauhot ja öljy. Sekoita tasaiseksi. Alusta pizzataikinaa muutama minuutti. Anna kohota liinan alla lämpimässä ja vedottomassa paikassa, kunnes taikina on kak-sinkertainen (noin 30 minuuttia).
2. Kauli kohonnut taikina ohueksi levyksi. Mi-käli taikina on todella löysää, käytä reilusti jauhoja apuna. Nosta pizzapohja leivinpape-rin päälle pellille.
3. sekoita tomaattipyreen sekaan suola ja mustapippuri ja notkista öljyllä pyreetä. Le-vitä tomaattikastike taikinan päälle.
4. Valuta tonnikalat. Kuori ja hienonna sipuli. Lisää täytteet ja juustoraaste.
5. Paista pizzaa 250 asteessa 10-15 minuuttia.

6. Mausta halutessasi oreganolla ja mustapippurilla.

Pizzaa saa täytettyä monilla eri täytteillä. Mikä on sinun lempitäytteesi? Laske hinta omalle herkkupizzallesi.

Pizzaa saa muutettu eri juustolla sekä juuston määrällä kevyemmäksi. Myös täytteet vaikuttavat.

Pizzaan saa hävitettyä myös kätevästi jauhelihakastikkeen jämät, leivänpäälliskinkut joista on menossa päiväykset sekä yksittäiset sipulit.

Voit korvata osan jauhoista ruisjauhoilla ja saat herkullisen rukiisen pizzapohjan.

Jouluinen mangorahka ja passionkastike

1,15€/annos

(Annoshinta laskettu K-citymarket-ketjun hintata-
son mukaan 10/2015)

Valmistus alle 30 minuuttia

Ainekset 6-8 annosta

1 tlk Pirkka mangoviipaleita sokeriliemessä

1 tlk Pirkka vaahtoutuvaa vaniljakastiketta

1 tlk Pirkka laktoositonta maitorahkaa

½ tl kanelia

riipaus neilikkaa

Passionkastike:

5 Passionhedelmää

1 dl appelsiininäysmehua

3/4dl tomusokeria

(pistaasipähkinöitä)

1. Kuutioi valutetut mangot. Vatkaa vaniljakastike pehmeäksi vaahdoksi. Sekoita joukkoon rahka, mausteet ja mangot.
2. Leikkaa passionhedelmät kahtia ja lusikoi hedelmäliha kattilaan. Lisää appelsiinitäysmehu ja tomusokeri. Kiehauta kastike. Nosta kattila liedeltä ja jäähdytä kylmäksi. Tarjoa mangorahka kastikkeen kanssa ja koristele halutessasi pistaasipähkinöillä.

Opasvihkon lähteinä on käytetty seuraavia linkkejä:

<http://papunet.net/materiaalia/kuva-pankki/luokka/ruoka?&page=3>

<https://www.k-ruoka.fi/reseptit/perinteinen-liha-keitto>

<https://www.k-ruoka.fi/reseptit/helppo-saariston-pannukakku>

<https://www.k-ruoka.fi/reseptit/aasialaiset-lihapullat>

<https://www.k-ruoka.fi/reseptit/perunamuusi>

<https://www.k-ruoka.fi/reseptit/pullataikina>

<https://www.k-ruoka.fi/reseptit/lasagne>

<https://www.k-ruoka.fi/reseptit/paistetut-banaanit>

<https://www.k-ruoka.fi/reseptit/tonnikalapizza>

<https://www.k-ruoka.fi/reseptit/jouluinen-mango-rahka-ja-passionkastike>

<https://www.k-ruoka.fi/reseptit/jouluinen-rocky-road>

