

Janika Karimäki

TEHOSTETUN PALVELUASUMISYKSIKÖN PÄIVITTÄISTEN
RUOKAILUTILANTEIDEN KEHITTÄMINEN

Terveyden edistämisen koulutusohjelma

Ylempi AMK

2018

TEHOSTETUN PALVELUASUMISYKSIKÖN PÄIVITTÄISTEN RUOKAILUTILANTEIDEN KEHITTÄMINEN

Karimäki, Janika
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Terveystieteiden koulutusohjelma, ylempi AMK
Joulukuu 2018
Sivumäärä: 70
Liitteitä: 5

Asiasanat: ikääntyneet, ruokailutilanne, ravitsemus, tehostettu palveluasuminen.

Tässä kehittämistyössä tarkoituksena oli luoda malli hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen yksikön asukkaille. Kehittämistyön tavoitteena oli asukastyytyväisyyden lisääntyminen. Kehittämistyön yhteistyökumppanina toimi Sastamalan seudun sosiaali- ja terveystieteiden asumispalvelut ja yksikkönä sieltä ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen yksikkö nimeltä Anninpirtti. Kehittämistyön aihe nousi yhteistyökumppanilta. Kehittämistyö on työelämälähtöinen ja sen on tarkoitus antaa uusia tapoja toimia sekä lisätä tietoa.

Kehittämistyö toteutettiin toimintatutkimuksena. Malli hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta kehitettiin neljän syklin avulla. Ensimmäisessä syklissä selvitettiin asukkaiden (n=16) ja omaisten (n=2) käsityksiä hyvästä ruokailutilanteesta ryhmähaastatteluiden avulla. Ryhmähaastattelut analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Toisessa syklissä yksikön työntekijöille (n=12) toteutettiin tulevaisuusverstaas, jonka kautta selvitettiin työntekijöiden käsityksiä hyvästä ruokailutilanteesta. Kolmannessa syklissä laadittiin malli hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta, asukkaiden ja omaisten haastatteluiden, työntekijöiden tulevaisuusverstaas ja teoreettisen tiedon perusteella. Neljännessä syklissä malli otettiin käyttöön ja arvioitiin sen käyttökelpoisuutta asukkaiden (n=12) ja omaisten (n=2) ryhmähaastatteluiden sekä työntekijöiden (n=8) lomakekyselyn avulla. Kehittämistyön haastatteluiden, tulevaisuusverstaas ja teoreettisen tiedon kautta esiin tulleet asiat hyvästä ruokailutilanteesta olivat keskenään hyvin samankaltaisia. Rauhallinen toiminta, asukkaiden osallistuminen, ruokailu pöydän ääressä, kodinomaisuus ja valinnanvapaus sekä erilaisten juhlien huomiointi nousivat asioina esiin mallia suunniteltaessa. Kehittämistyön tuloksena luotu malli hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta pyrkii ohjaamaan toimintaa rauhallisuuteen ja yhtenäistää käytäntöjä sekä lisäämään asukkaiden osallistumista ruokailutilanteiden järjestämisessä. Siinä on lisäksi huomioitu erilaisten juhlapäivien järjestämisen merkitys. Mallin avulla hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta voidaan asumisyksikön ruokailutilanne saada aiempaa toimivammaksi ja asukaslähtöisemmäksi. Mallia on mahdollista jatkossa kehittää eteenpäin muuttamalla sitä asumisyksikön asukkaiden sen hetken tarpeiden mukaan. Kaikkia kehittämistyön aikana esille nousseita päivittäisten ruokailutilanteiden kehittämiseen liittyviä asioita ei kerralla voitu muuttaa tai ottaa kehittämiseen mukaan, joten jatkokehittämistä voi lähteä viemään eteenpäin niiden asioiden kautta. Jatkossa tulee vielä kiinnittää huomiota mallin jalkautumiseen osaksi yksikön arkea.

DEVELOPING DAILY EATING SITUATIONS AT UNIT OF INTENSIFIED ASSISTED LIVING

Karimäki, Janika

Satakunta University of Applied Sciences

Master's Degree Programme in Health Promotion

December 2018

Number of pages: 70

Appendices: 5

Keywords: the aged, eating situation, nutrition, intensified assisted living

In this development work, the purpose was to create a model of a good daily eating situation for the residents of the unit of intensified assisted living for the aged. The purpose of the development work was to increase resident satisfaction. As a cooperation partner for the development work was Sastamala region's housing services of social and health services and the unit of intensified assisted living for the aged, called Anninpirtti. The theme for the development work came from the cooperation partner. The development work is working-life-oriented, and the purpose is to give new ways to operate and to increase information.

The development work was conducted as an activity analysis. The model for a good daily eating situation was developed with the help of four cycles. In the first cycle, the opinions of the residents (n=16) and the families/relatives (n=2) of a good eating situation were examined with the help of group interviews. The group interviews were analyzed with inductive contents analysis. In the second cycle, a future workshop was carried out for the employees of the unit (n=12), through which the opinions of the employees of a good eating situation were found out. In the third cycle, a model for a good daily eating situation was drawn up, based on the interviews of the residents and their families/relatives, the future workshop of the employees and theoretical knowledge. In the fourth cycle, the model was introduced, and its usability was assessed with the help of group interviews of the residents (n=12) and families/relatives (n=2), and a questionnaire for the employees (n=8). The presented issues through the development work's interviews, future workshop and theoretical knowledge of a good eating situation were very similar with each other. A peaceful operation, involving the residents, eating at the table, homeliness and freedom of choice, as well as considering various parties, were the issues highlighted when planning the model. The model created as a result of the development work of a good daily eating situation aims at directing the operation towards peacefulness, to unify the practices, and to increase the residents' participation in arranging the eating situations. In addition, it has taken into account the importance of arranging various festivities. With the help of the model, the unit's good daily eating situation can be made even more functional and resident-friendly. It is possible to develop the model further in the future, by modifying it according to the residents' needs at the time. All the raised issues of the development work connected with the development of daily eating situations could not be altered at once or involved in the development, so further development can be based on these issues. In the future, attention should be paid to make the model into everyday practice at the unit.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT ..	6
3	TOIMINTAYMPÄRISTÖ	7
4	IKÄÄNTYNEIDEN TEHOSTETTU PALVELUASUMINEN.....	8
5	IKÄÄNTYNEIDEN RAVITSEMUS	10
6	IKÄÄNTYNEIDEN RUOKAILUTILANNE.....	16
7	YMPÄRIVUOROKAUTISESSA ASUMISPALVELUSSA ASUVIEN IKÄÄNTYNEIDEN RUOKAILUTILANNE.....	18
8	TOIMINTATUTKIMUS KEHITTÄMISMENETELMÄNÄ	25
8.1	Toimintatutkimuksen syklit ja tiedonkeruumenetelmät.....	28
9	TOIMINTATUTKIMUKSEN KULKU JA TULOKSET	33
9.1	1. sykli: Asukkaiden ja omaisten käsitykset hyvästä ruokailutilanteesta	33
9.2	2. sykli: Henkilökunnan käsitykset hyvästä ruokailutilanteesta	40
9.3	3. sykli: Malli hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta	46
9.4	4. sykli: Mallin käyttöönotto ja arviointi	48
10	POHDINTA.....	60
10.1	Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus	60
10.2	Kehittämisprosessin ja tuotoksen pohdinta.....	64
10.3	Johtopäätökset ja jatkokehittämissaiheet.....	69
	LÄHTEET.....	71
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Ihmisillä tulee olla heidän iästään tai toimintakyvystään riippumatta mahdollisuus elää hyvää ja oman itsensä näköistä elämää. Hyvän elämän ja toimivan arjen turvaamiseksi tarvitaan hyvinvoinnin, terveyden edistämisen ja palvelujen laadun parantamista. Ikääntyneitä ei tule nähdä vain palvelujen tarvitsijoina vaan he ovat voimavarojensa mukaisesti, osallistujia ja toimijoita. Ikääntyneiden osallisuutta tulee tukea, jotta he voivat olla mukana vaikuttamassa yhteisössä toimintaan ja kehittämiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonalan avoin julkaisuarkiston www-sivut 2017.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on julkaissut vuonna 2010 ikääntyneiden valtakunnalliset ravitsemussuositukset. Niissä painotetaan ravitsemustilan merkitystä ikääntyneen hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Ravitsemustilan heikentymiselle voi olla monta erilaista syytä, kuten esimerkiksi mieliala, yksinäisyyden tunne, lääkitys, alkoholin käyttö, nielemisvaikeudet, suun kuivuminen ja sairaudet. Ruokailutilanne voi toimia sosiaalisena kokemuksena ja mielihyvän lähteenä. Ruokailutilaan tulee kiinnittää huomiota. Ruoanvalmistus ja ruokailu voivat toimia ikääntyneen aktivoinnin välineinä. (Sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonalan avoin julkaisuarkiston www-sivut 2017.)

Sastamalassa sijaitsevassa tehostetun palveluasumisen yksikössä Anninpirtissä on tunnistettu tarve kehittää asukkaiden ruokailutilannetta. Lisäksi yksikkö käy keskustelua muutostarpeista koskien ruoanvalmistusta, laatua ja määrää suoraan palveluntuottajan kanssa. Tähän liittyen on varsin luontevaa lähteä kehittämään myös itse ruokailutilannetta samaan aikaan kuin ruokapalveluun liittyviä toimintoja kehitetään. Ruokailutilanteesta on tavoitteena saada mahdollisimman miellyttävä ja toimiva kokonaisuus asukkaille ja työntekijöille.

Tämän kehittämistyön tarkoitus on kehittää tehostetun palveluasumisyksikön asukkaiden päivittäiset ruokailutilanteet mahdollisimman asukkaiden tarpeita vastaaviksi kokonaisuuksiksi. Kehittämistyön tavoitteena on asukastyytyväisyyden lisääntyminen. Kehittämistyö toteutetaan toimintatutkimuksena. Toimintatutkimuksen pyrkimyksenä on ongelman ratkaiseminen ja sen avulla muutoksen saavuttaminen. Toimintatutkimus

koostuu sykleistä, joita ovat suunnittelu, toteutus, havainnointi. Toimintatutkimus on jatkuva prosessi, jonka tähtäimenä on muutos ja kehittäminen. (Kananen 2014, 13.) Toimintatutkimuksessa selvitetään asukkaiden ja omaisten käsityksiä hyvästä ruokailutilanteesta ryhmähaastattelulla ja henkilökunnan käsityksiä selvitetään tulevaisuusverstasmenetelmällä. Näistä saatujen tietojen ja aiempien tutkimusten ja teoretiedon avulla laaditaan malli hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta, jota lähdetään yksikössä kokeilemaan.

2 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tämän kehittämistyön tarkoituksena on kehittää malli, jonka avulla saadaan päivittäiset ruokailutilanteet asumisyksikössä mahdollisimman asukaslähtöisiksi ja kokonaisuuksina miellyttäväksi tilanteiksi, huomioiden asukkaiden fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeet sekä esteettisyys ja eettisyys. Kehittämistyön tavoitteena on asukastyytyväisyyden lisääntyminen.

Tutkimustehtävät (syklit 1-4):

1. Kuvata asukkaiden ja omaisten käsityksiä hyvästä ruokailutilanteesta.
2. Kuvata henkilökunnan käsityksiä hyvästä ruokailutilanteesta.
3. Laatia malli hyvästä ruokailutilanteesta asukkaiden, omaisten ja henkilökunnan antaman tiedon ja teoreettisen tiedon perusteella.
4. Ottaa malli käyttöön ja arvioida mallin käyttökelpoisuutta ja asiakastyytyväisyyttä.

3 TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Sastamala on 25000 asukkaan Pirkanmaalla sijaitseva kaupunki. Sastamalan kaupungin toiminta, palvelutuotanto ja henkilöstö jakautuvat toimialoihin, joita ovat konsernihallinto, sivistystoimi, sosiaali- ja terveystoimi ja tekninen toimi. Sosiaali- ja terveyspalveluiden toimialaan sisältyy asumispalvelut. (Sastamalan kaupungin www-sivut 2018.) Sastamalan alueella, kaupungin ylläpitämiä asumispalveluyksiköitä ikääntyneille on seitsemän tehostetun palveluasumisen yksikköä ja yksi palveluasumisen yksikkö. Asumispalveluiden osalta rakennemuutos on käynnissä. Kehittämistyö toteutetaan yhdessä tehostetun palveluasumisen yksikössä, Anninpirtissä.

Anninpirtti on 28-paikkainen kunnallinen asumisyksikkö, jossa asuu hoivaa ja apua tarvitsevia ikääntyneitä ihmisiä. Asukkaiden keski-ikä yksikössä on 85 vuotta. Asukkaat tarvitsevat päiväisissä toimissa paljon apua ja ohjausta eri vuorokauden aikoina. Monella asukkaalla on muistisairaus. Asukkailla on käytössään paljon liikkumisen apuvälineitä, kuten rollaattoreita ja pyörätuoleja. Henkilökuntaa on paikalla ympärivuorokautisesti. Anninpirtissä työskentelee 18 henkilöä, joista yksi on esimies, yksi on sairaanhoitaja, yksi mielenterveyshoitaja ja loput 15 lähihoitajia. Anninpirtti on aiemmin ollut osa vanhainkotia, laitoshoidon osasto. Vuonna 2013 alkoi Anninpirtin toiminta tehostetun palveluasumisen yksikkönä ja sen toimintaa on koko ajan kehitetty asukaslähtöiseen suuntaan.

Anninpirtillä omaiset kuuluvat läheisesti yksikön arkeen ja osa omaisista käy päivittäin tai lähes päivittäin. Omaiset koetaan yksikössä voimavarana ja rikkautena. Omaisen ajatellaan olevan asukkaan paras asiantuntija, jos asiakas ei enää kykene ilmaiseen tahtoon tai kertomaan toiveitaan. Asukas on kuitenkin kaiken toiminnan keskipiste. Vierailuaikoja ei ole vaan omaiset ovat tervetulleita oman aikataulunsa mukaisesti. Anninpirtillä pyritään huomioimaan myös omaisen voimavarojen tukeminen. Hopun palvelukeskuksella toimii omaisyhdistys, johon kuuluu Anninpirtiltäkin useampi omainen. (Kanerva henkilökohtainen tiedonanto 19.11.2018.)

4 IKÄÄNTYNEIDEN TEHOSTETTU PALVELUASUMINEN

Yhteiskunnassamme luokitellaan ikääntyviä ja ikääntyneitä ryhmiksi yleensä työssä olemisen ja eläkkeellä olemisen perusteella. 75 vuotta täyttäneet luokitellaan ikääntyneiksi. Ikääntymisen eri muutokset alkavat lisääntyä 75 vuotta täyttäneillä ja itsenäisen selviytyminen alkaa heikentyä 80 vuoden iässä. (Räsänen 2018, 8.) Ikääntyneet ovat heterogeeninen ryhmä, jossa ikä ei ole merkittävin tai oleellisin tekijä. (Aldén-Nieminen, Raulio, Männistö, Laitalainen, Suominen & Prättälä 2009, 12). Ikä ei vie ihmiseltä osallisuuden oikeutta. Osallisuus luo tunteen siitä, että saa osallistua itselle merkityksellisissä asioissa, osallisuuden kokemus on hyvin yksilöllinen. Ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen yksiköissä voi yhteisö parhaimmillaan tukea sen jäsenten osallistumista ja osallisuuden tunnetta ja luoda niille mahdollisuuksia tai huonoimmassa tapauksessa toimia päinvastoin. Ihmisen kokiessa itsensä tarpeelliseksi ja arvostetuksi, saa hän siitä tunteesta voimaa. (Räsänen 2018, 13 -14.)

Sosiaalihuoltolaki (1301/2014) määrittelee eri asumispalveluiden muodoiksi tuettu asuminen, palveluasuminen ja tehostettu palveluasuminen. Kaikkia edellä mainittuja asumispalveluja toteutettaessa tulee huolehtia, että asukas saa tarpeenmukaiset kuntoutus- ja terveydenhuollon palvelut. Tehostettua palveluasumista järjestetään niille, joilla on hoidon ja huolenpidon tarve kaikkina vuorokauden aikoina. Tehostetun palveluasumisen yksiköissä työntekijöitä on aina paikalla ja palveluja järjestetään asukkaan tarpeen mukaisesti. (Kuntaliiton www-sivut 2018.) Palveluasumisyksikössä asuminen luokitellaan avohoidoksi, riippumatta siitä paljonko apua yksikössä on saatavissa. Laitoshoidoksi luokitellaan vanhainkodissa tai terveyskeskuksen vuodeosastolla tapahtuva hoito. Laitoshoitoon asumaan sijoittaminen tapahtuu vain lääketieteellisin perustein. Pitkäaikaishoidon järjestämistä koskeva rakenne muutos on meneillään, joka tarkoittaa vuodeosastoilla tapahtuvan laitoshoidon ja vanhainkoti hoidon vähentymistä ja avohoidon lisääntymistä. (Finne-Soveri, 2016, 72 - 73.)

Tehostettu palveluasuminen luokitellaan siis avohoidoksi, vaikka sitä toteutetaan ympärivuorokautisesti. Asukas tekee huoneesta vuokrasopimuksen ja maksaa vuokrasopimuksen mukaisen vuokran. Lisäksi palveluista peritään asiakasmaksuja. Kunta voi

järjestää tehostetun palveluasumisen omana toimintana, ostamalla yksityiseltä palveluntuottajalta tai palvelusetelillä. Viime vuosina tehostetun palveluasumisen osuus on kasvanut ja kevyemmän palveluasumisen osuus vähentynyt. Tehostetusta palveluasumisesta kunnat hankkivat tällä hetkellä noin puolet yksityisiltä palveluntuottajilta. (Kuntaliiton www-sivut 2018.)

Ikääntyneille tarkoitettuna tehostetun palveluasumisen yksikön ajatuksena on tuottaa ympärivuorokautisesti hoitoa ja hoivaa, kun muilla kevyemmällä palveluilla ikääntynyt ei enää pärjää. Tavoitteena on turvata kodinomainen paikka, jossa itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan. Asumisyksiköiden periaatteina tulisi olla ikääntyneen omien voimavarojen löytäminen ja niiden käyttäminen. (Suvikas, Laurell & Nordman 2006, 312.) Ikääntyneille tarkoitettuna tehostetun palveluasumisen yksikössä asukkaat ovat paljon hoitoa ja hoivaa tarvitsevia, mikä tarkoittaa sitä, että apua tarvitaan kaikissa tai lähes kaikissa päivittäisissä toimissa, kuten peseytymisessä, pukeutumisessa, lääkähoidossa ja ruokailuissa. Monella on käytössään liikkumisen apuväline sekä muita arjen apuvälineitä. Arjessa toinen ihminen auttaa asioiden hoitamisessa. (Sastamalan seudun sosiaali- ja terveystalouden www-sivut 2017.)

Karlssonin (2016, 3, 26) pro gradu – tutkielman, Tehostettu palveluasuminen psyykkisen ja sosiaalisen elämänlaadun näkökulmasta, mukaan tiedostamalla elämänlaadun eri ulottuvuuksia ja niiden merkityksiä sekä tunnistamalla elämänlaatua vähentävät tekijät tehostetussa palveluasumisessa voidaan palveluasumista kehittää entistä paremmin asukkaiden tarpeita vastaavaksi. Tässä nimellisessä tutkimuksessa on selvitetty sitä, millaisena tehostettu palveluasuminen näyttäytyy asukkaiden psyykkisen ja sosiaalisen elämänlaadun ulottuvuuksien näkökulmasta. Tehostetussa palveluasumisessa asuu entistä enemmän ja entistä huonokuntoisempia ikääntyneitä mikä puolestaan haastaa kehittämään tehostettua palveluasumista asukkaiden elämänlaatua tukeväksi, koska hyvä elämänlaatu on kaikkien oikeus.

Räsänen (2011) tutkimuksen mukaan ikääntyneiden elämänlaatu pitää nähdä kokonaisuutena. Elämänlaatu pitää huomioida fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja ympäristön ulottuvuuksien kautta. Nämä ulottuvuudet ovat yhteydessä toisiinsa ja ne ovat osittain päällekkäisiä. Elämänlaatu perustuu ihmisen henkilökohtaiseen kokemukseen,

joka voi olla tilanteeseen tai yksilölliseen mieltymykseen liittyvä. Tutkimuksessa ympärivuorokautisessa hoitopaikassa olevat ikääntyneet olivat pääosin tyytyväisiä hoitopaikkaansa. Erityisesti tyytyväisyys hoitajiin nousi esiin elämänlaatua tutkittaessa. Hoitajien arvostava ja kunnioittava käytös asukasta kohtaan, ammattitaito, ystävällisyys sekä hellät kädet ja kieli olivat asioita, joiden kautta hyvä elämänlaatu nousi esiin ikääntyneiden parissa. Elämänlaatu koostuu pääasiassa arjen asioista. Räsänen nostaa esiin kuitenkin näkökulmaa, että uskaltavatko ikääntyneet oikeasti tuoda esiin mielipiteensä.

5 IKÄÄNTYNEIDEN RAVITSEMUS

Elämän perusta on säännöllinen ja riittävä ravinnon saanti. Hyvä ravitsemustila edesauttaa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja vaikuttaa elämänlaatuun myönteisesti. Ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset sekä toimintakyvyn hidastuminen johtavat siihen, että ikääntyneen energian tarve vähenee ja ruokahalu saattaa heiketä. Tutkimuksissa on osoitettu, että ympärivuorokautisen hoidon piirissä asuvien ikääntyneiden ruokahalu on kohentunut, energian ja suojaravinteiden saanti lisääntynyt, alkukuloisuus on vähentynyt, fyysinen toimintakyky ja muistintila on parantunut sekä keskustelu ja yhteisöllisyys on lisääntynyt, kun ruokailutila on kalustettu viihtyisäksi, ruokapöydät on koristeltu ja katettu kauniisti ja ikääntyneet itse ovat voineet osallistua muutosten suunnitteluun. Tulokset siis nostavat esiin sitä, että ruokailu on muutakin kuin fysiologisten tarpeiden tyydyttämistä. Ruokailu on sosiaalinen tapahtuma ja sen tuomat myönteiset kokemukset lisäävät ruoan maittavuutta ja ruokahalua. (Kivelä & Vaapio 2011, 30 - 31.)

Ikääntymiseen kuuluu fysiologisia, psykologisia, sosiaalisia sekä taloudellisia muutoksia, jotka saattavat tuoda muutoksia ihmisen ravitsemuksen tilaan. Yhtenä keskeisenä ravitsemuksen ongelmana ikääntyneillä näyttäytyy liian vähäinen energian ja ravintoaineiden saanti, vaikka energian tarve on ikääntyneillä pienempi, kun energian

tarvetta verrataan työikäiseen. Ikääntyneiden ruokavaliassa tulee turvata ravintoaineiden monipuolinen saaminen. Ravitsemuksen tilaan voi heikentävästi vaikuttaa sairaudet tai epäsuotuisat sosiaaliset olosuhteet. (Räihä 2012, 281- 284.) Ikääntyneillä ei saisi olla ruokailujen välillä liian pitkiä välejä ja suositeltavaa on, että ruokailuja olisi useita kertoja päivän aikana. Tasaisien ruokailuvälien tarkoituksena on varmistaa se, että ikääntyneen elimistö kykenee hyödyntämään saamansa ravinnon kokonaan ja ihminen saa tarpeeksi ravintoa. Ravitsemuksesta huolehtimisen lisäksi ruualla on merkitys mielihyvän lähteenä ja elämänlaadun säilyttämisessä. Ikääntyneelle tarjotun ruuan tulee olla hyvän ravintosisällön lisäksi maistuvaa, sitä on joustavasti saatavilla ja se on makutottumusten mukaista. (Aldén-Nieminen ym. 2009, 17 – 18.)

Ikää karttuessa ihmisen elimistössä tapahtuu muutoksia ravitsemuksen kannalta katsottuna. Silloin perusaineenvaihdunta hidastuu lihaskudoksen vähentyessä ja rasvakudoksen suhteellisen määrän lisääntyessä. Energian tarve vähentyy ja lihaksisto ja luusto heikentyvät. Pääosin energian tarpeen pieneneminen johtuu fyysisen rasituksen vähentymisestä ja pienentyneestä lihasmassasta. Ikä vaikuttaa myös kehon koostumukseen, siten että veden osuus elimistössä vähenee, mineraalipitoisuus luustossa laskee ja mahalaukun laajenemiskyky heikentyy. Mahalaukun laajenemiskyvyn heikentyminen antaa kylläisyyden tunteen nopeammin. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 230 - 231.)

Ravitsemustilan ollessa hyvällä tasolla on sillä merkittäviä positiivisia vaikutuksia ikääntyneen hyvinvoinnille. Hyvä ravitsemustila edesauttaa terveyden ylläpidossa, vaikuttaa myönteisesti toimintakykyyn sekä sairauksista toipumiseen. Ikääntyneelle ruoalla ja ruokailulla on merkittävä psykososiaalinen vaikutus. Fyysinen ja psyykinen terveydentila sekä toimintakyky, jotka ovat hyvällä tasolla vaikuttavat oikeanlaisen ravitsemustilan ylläpitämisessä. Ravitsemustilassa suurin riski on, etenkin yli 80-vuotiailla liian pieni energiansaanti ja painon lasku. Ikääntyneen hyvän ravitsemustilan toteutukselle voidaan määritellä keskeiset tavoitteet, joita ovat yksilöllinen ravitsemushoito, painonvaihteluiden ehkäiseminen ja lihaskunnan ylläpitäminen. Ikä ja sairaudet vaikuttavat ravitsemustilaan, joten ruuan laatuun tulee kiinnittää erityistä huomiota. Ikääntyneen hyvinvoinnin perusedellytyksenä on oikeanlainen ravitsemus.

Ravitsemustilan avulla voidaan vaikuttaa ikääntyneen yleisvointiin sekä sillä on vaikutus miten mahdolliset hoidot ja toimenpiteet onnistuvat. Ravitsemuksen tulee turvata riittävä ravintoaineiden saanti. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 231.)

Valtion Ravitsemusneuvottelukunta vastaa virallisista ravitsemussuosituksista Suomessa. Ravitsemussuosituksien keskeinen ajatus on terveyttä edistävä ruokavalio ja sen näkeminen kokonaisuutena. Suomalaiset ravitsemussuosituksot huomioivat viitearvot energiantarpeesta erikseen 61 – 74- vuotiaille ja 75- vuotta täyttäneille. Lisäksi suositukset ravintoainekohtaisesti vitamiinien ja kivennäisaineiden määristä on annettu erikseen yli 60-vuotiaille. Suositus energian saannin jakautumisesta ravintoaineiden mukaan on sama työikäisille kuin ikääntyneille. Terveille ikääntyneille sopivat samat ravitsemussuosituksot kuin muillekin aikuisille. Iän karttuminen ja erilaiset sairaudet tuovat mukanaan ruualle ja suosituksille omat erityispiirteensä. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 235.) Ravitsemussuosituksot ovat tehty uusimman ja näyttöön perustuvan tutkimuksen pohjalta. Suositusten tavoitteena on energian ja ravintoaineiden saaminen tasapainoisesti. Ravitsemussuositusten mukainen syöminen vaikuttaa myönteisesti terveyteen. Lisäksi suositusten avulla voidaan vaikuttaa ehkäisevästi ylipainoon, tyyppiin 2 diabetekseen, verenpaineen kohoamiseen ja veren kolesteroliarvoihin. (Sinisalo 2015, 65 - 66.)

Ravitsemussuosituksot perustuvat tutkimustietoon eri ravintoaineiden tarpeesta ihmisen elinkaaren aikana. Ravitsemussuositusten avulla kuvataan ihmisten energian ja ravintoaineiden saantia sekä muutoksia, joita on aiemmin ruokavaliossa tapahtunut. Aiemmin ravitsemussuositusten avulla on ollut ehkäistä puutostiloja ravitsemuksen näkökulmasta. Nykyisin suositusten tavoitteena on elintoimintojen optimointi ja ihmisen koko elinkaaren kestävä hyvä terveys. (Lahti-Koski & Rautavirta 2012, 236.) Energiankulutus pienenee ikääntyvillä, mikä johtuu lähinnä fyysisen aktiivisuuden vähentymisestä. Ravintoaineiden tarve ei kuitenkaan pienene vaan on mahdollista, että se jopa kasvaa. Heikosta ravitsemuksesta voi seurata toimintakyvyn heikentymistä, ravintoaineiden puutoksia, infektioita, kaatumisen ja jopa sairaalakierteeseen tai pitkäaikaishoidon tarpeeseen. Ikääntyneiden ravitsemussuositusten tarkoituksena on nostaa esille ravitsemuksen merkitystä ikääntyville, koskien toimintakyvyn säilymistä, hyvinvointia ja elämänlaatua. Ravitsemussuosituksot on muodostettu ikääntyneiden toimintakyvyn, sairauksien ja avuntarpeen mukaan. Ajatuksena on siis, etteivät samat

suositukset käy kaikille ikääntyneille vaan niissä on omia erityispiirteitä. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 22.)

Ravitsemuksella on tärkeä merkitys ikääntyneille monella eri tapaa. Hyvällä ravitsemuksella on keskeinen merkitys ikääntyneen toimintakyvyn, terveyden ja elämänlaadun näkökulmasta. Ikääntyneen ruokahalu saattaa heikentyä, mikä johtaa tarvittavien vitamiinien, proteiinin ja kivennäisaineiden saannin jäämiseen liian pieneksi. Tämä on yksi syy, miksi ruuanlaadun tulee olla hyvä. Ikääntyneen ravitsemusta suunniteltaessa, tulee hänet ottaa mukaan suunnitteluun. Ikääntyneiden ravitsemussuositusten keskeiset painopisteet ovat seuraavat: otetaan huomioon ravitsemukselliset tarpeet ikääntymisen eri vaiheissa, ravitsemus arvioidaan säännöllisesti, ravitsemushoidolla turvataan riittävä energian, proteiinin, ravintoaineiden, kuidun ja nesteen saanti sekä huomioidaan D-vitamiinilisän käyttö. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 8-9.)

Ravitsemussuositusten tavoitteena on ihmisten terveyden edistäminen ravitsemuksellisin keinoin. Suomalaiset ravitsemussuositukset huomioivat ruokavalion kokonaisuutena, sillä ajatuksella, että yksittäinen ruoka-aine ei paranna tai huononna laatua. Lisäksi näissä suosituksissa on huomioitu itse ruuan maku ja nautittavuus. Ikääntyneen ruokavalio voidaan suositusten mukaan koota usealla eri tavalla. Koostamisessa on hyvä käyttää käytännön apuna ruokaympyrää tai -pyramidia. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 232.)

Ravitsemushoito kuuluu osaksi monien sairauksien hoitoa. Ravitsemushoito on tärkeää myös niiden sairauksien kannalta, joihin ei ruokavalio suoraan vaikuta, koska hyvällä ravitsemustilalla on keskeinen merkitys hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti. Ruokavalio koostetaan ravitsemussuositusten pohjalta ja huomioidaan esimerkiksi sairauksien tuomat erityispiirteet. Huomioidaan ihmisen tiedot, taidot, arvot ja asenteet eli ihmisen huomioiminen kokonaisuutena. Ruokavalio onkin usein suositusten ja ihmisen omien mieltymisten kompromissi. Hoitajan tehtävänä on tukea valintojen tekemisessä ja antaa pohjaksi riittävä määrä tietoa. Lisäksi hoitaja kannustaa terveydelle hyödyllisten muutosten tekemisessä tai sairauden hyvän hoidon toteuttamiseksi. (Sinisalo 2015,116.)

Ikääntyneen ravitsemustilaa arvioidessaan hoitaja selvittää ikääntyneen syömistä ja nesteen saamista. Hoitaja voi arvioida ravitsemusta useammalla eri menetelmällä, kuten haastattelulla, havainnoimalla, kyselylomakkeen avulla, ravintoanamneesin avulla tai käyttämällä ruokapäiväkirjaa. Ikääntyneen saamia ruokia ja juomia ja niiden määrää verrataan annettuihin suosituksiin. Ikääntyneen ravitsemustilan arviointiin on kehitetty MNA-menetelmä (Mini Nutritional Assessment). Tämä mittari on tarkoitettu käytettäväksi yli 65-vuotiaille. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 87-88.)

Ikääntyneen ravitsemustilaa tarkasteltaessa tulee huomioida se, että ruokailu ei tarkoita vain energian ja ravintoaineiden saamista vaan siihen liittyy sosiaalisia sekä kulttuuriin perustuvia merkityksiä ja myös yhteisöllisyyttä sekä esteettisiä asioita. Myös ikääntyneet, joilla on toimintakyvyn rajoituksia tai muistamattomuutta ymmärtävät ja haluavat näitä ulottuvuuksia. (Räihä 2012, 291.)

Ikääntyneillä terveydentila ja toimintakyky ovat merkittävästi yhteydessä ruokailuun ja ravinnon saantiin. Ravitsemustilassa tapahtuessa heikennyksiä, vaikuttaa se ikääntyneen immuniteettiin ja altistaa infektiokierteelle, lihasvoimat vähenevät ja sairastavuus ja terveystalveluiden käyttö kasvaa. Tilannetta saattaa pahentaa entisestään ikääntymiseen liittyvät sosiaaliset ja psyykkiset tekijät. Ravitsemustilan heikkous liittyy usein sairauksiin, kuten muistisairauksiin, masennukseen, aivohalvaukseen, kaatumisiin, murtumiin ja painehaavoihin. Heikentynyt ravitsemustila ikääntyneellä saattaa johtua useasta eri syystä. Näitä syitä voivat olla esimerkiksi huono ruokahalu ja liian pieni syödyn ruuan määrä verraten tarpeeseen. Aliravitsemuksen esiintyvyys on ikääntyneillä, eli yli 65 vuotiailla noin 5 – 8 % ja sen yleisyys lisääntyy 80 ikävuoden jälkeen nopeasti. (Suominen & Pitkälä 2016, 355 – 356.)

Ikääntyneen ravitsemus ja ruokailutilanne herättää eettisiä kysymyksiä, iäkäs voi kieltäytyä syömästä tai on halukas syömään vain sellaista ravintoa, joka ei ole yleisten ravintosuositusten mukaista. Ruokailutilanteen järjestäminen saattaa nostaa eettisiä kysymyksiä, se mikä on miellyttävää toiselle ihmiselle, onkin toiselle vastenmielistä. Eettiseen keskusteluun tulee nostaa myös asukkaiden ja työntekijöiden sitoutuminen sovittuihin asioihin ja jatkuvaan asioiden arviointiin, jotta tarvittavat muutokset voidaan järkevällä aikataululla toteuttaa. (Molander 2014, 151, 163.)

Hoitajan tulee työssään huomioida ruokailun kokonaisvaltainen merkitys ikääntyneelle. Ruokailu vaikuttaa terveyden ylläpitoon ja sen edistämiseen. Ruokailun kautta ihminen saa psyykkisiä ja sosiaalisia mielihyvän hetkiä. Ruokailutilanne on päivittäinen ja tärkeä tapahtuma ihmisen kaikkina ikäkausina. (Sinisalo 2015, 65.)

Ympäristöllä, jossa ruokaillaan, on vaikutusta ruokahaluun. Ympäristö käsittää fyysisen tilan lisäksi siihen liittyvät tekijät, kuten tuoksut, äänet, astiat, liikkuminen tilassa ja muut ihmiset. Tarvitaan yhteistä miettimistä, miten ruokailutilanteesta saadaan mahdollisimman miellyttävä hetki. Suunnittelussa kannattaa kiinnittää huomiota myös kultureitteihin, valaistukseen sekä omatoimisuuden mahdollisuuteen sekä tarvittavan avun saamiseen. Hyvä ruokailuasento ja avun turvaaminen ovat asumisyksikössä tärkeitä asioita turvata kodikkaan ruokailuympäristön rinnalla. Ruokarauhan turvaaminen on oleellinen osa ruokailutilannetta. Miellyttävän ruokailutilanteen avulla voidaan vaikuttaa ikääntyneiden elämänlaadun ylläpitämiseen ja toimintakykyyn sekä auttaa hienomotoristen taitojen säilyttämisessä ja lisätä energian saamista. Yksikön työntekijöiden istuminen ruokapöydän ääressä asukkaiden kanssa tukee ja turvaa osaltaan tarvittavan avun saamista. Yhdessä ruokaileminen tuo lisää tasa-arvon ja normaaliuden tunnetta. Ruokailutilanteessa onnistumisen kokemuksia aikaan saadaan antamalla mahdollisuus ainakin osittain itse osallistua ruuan annosteluun, leivän voiteluun ja juoman kaatamiseen. Ympäri vuorokautisessa asumispalvelussa omaisilla ja läheisillä voi olla oma tärkeä rooli ruokailutilanteissa. Yhteistyö myös omaisten kanssa on tärkeää. (Soini 2009, 202 - 203.)

Työjärjestelyillä ja sen kautta työajoilla on vaikutuksensa ruokailutilanteisiin ja niiden järjestämiseen. Liian pitkiä taukoja ruokailujen väleillä ei saisi ikääntyneillä olla, ruoaton aika yöllä ei saa ylittää 10-11 tuntia. Iltapala tulisi siis tarjota riittävän myöhään. Liian tiukat työjärjestelyt vaikuttavat iltapalan tarjoamisen aikaan, jos tapana on, että kaikkien asukkaiden tulisi olla nukkumassa ennen yöhoitajan saapumista. Myöhäisen iltapalan sijaan aamuvirkuille tulisi olla tarjolla aikainen aamiainen. Työjärjestelytkin tulisi miettiä sen mukaan, että tavoitteeksi on asetettu hyvä ravitsemustila. (Soini 2009, 204.)

6 IKÄÄNTYNEIDEN RUOKAILUTILANNE

Ruokailutilanne on kokonaisvaltainen tapahtuma. Ruokailutilanteessa tulee ottaa huomioon ikääntyneen toivomukset ja ruokailutottumukset. Tarjottavan ruuan tulisi olla houkuttelevan näköistä. Ruuan tulee tuoksua ja maistua hyvälle ja sen rakenteeseen ja lämpötilaan tulee kiinnittää huomiota. Lisäksi ruuan tulee sisältää riittävä määrä ravintoaineita. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 230.)

Fyysisten tarpeiden lisäksi syömiseen ja ruuanvalintaan vaikuttaa myös ihmisen muut tarpeet. Fyysiset tarpeet ovat yksi osa, sen lisäksi vaikuttavia asioita ovat psyykkiset tekijät, henkilön tausta, arvot ja sosiaalinen tilanne. Ravitsemushoidossa nämä tekijät tulisi huomioida jokaisen kohdalla yksilöllisesti, jotta ihminen voi kokea annetun ohjauksen omakseen ja osallistua suunnitteluun. (Sinisalo 2015, 48 – 49.)

Ihmisten yksilölliset erot psykologiassa ja biologiassa syömistä säätelevissä mekanismeissa vaikuttavat syömiseen. Osa ihmisistä on herkempiä ympäristön vaikutuksille koskien syömistä kuin toiset. Tähän voi vaikuttaa perinnölliset tekijät tai aiemmat kokemukset. Lisäksi syömiseen vaikuttaa sellaisia tekijöitä, jotka eivät ole alkujaan liittyneet suoranaisesti syömiseen. Näitä on esimerkiksi paikka, aikataulu ja sosiaaliset tilanteet. (Ukkola & Karhunen 2012, 23.)

Ruokailu on yksi osa ihmisen identiteettiä ja elämää. Ruokailuun liittyy useita tarpeita ja arvoja. Ruoalla voidaan juhlistaa tilanteita, korostaa yhteenkuuluvuutta, tuoda elämän arvoja näkyväksi sekä osoittaa välittämistä. Ihminen yhdistää elämäkokemuksensa kautta ruokaan erilaisia tunnetiloja ja tilanteita. Nämä kaikki eivät ole tietoisella tasolla, mutta ne kuitenkin ohjaavat toimintaamme. Jos toimintamalleihin halutaan muutosta, on tunnetilojen ja -tilanteiden tiedostaminen välttämätöntä. Ruoka voi toimia myös keinona tunteiden käsittelyssä. Lievimmillään tämä näkyy tunnesyömisinä ja vakavimmillaan syömishäiriönä. Tunnesyöminenkin aiheuttaa vakavia ongelmia, jos ihmisellä ei ole tunteiden käsittelyyn muita keinoja käytössä. (Sinisalo 2015, 49.)

Ikääntynyt on ennen kaikkea persoona, jolla on yksilölliset tottumukset ja tarpeet. Ikääntyminen voi vaikuttaa ruokahaluun vähentävästi ja nälän tunnistamiseen. Ikääntyminen vaikuttaa ravinnon tarpeeseen ja myös itse ruokailu voi olla vaikeampaa. Ruoka saattaa muuttua yksi puoliseksi tai muistisairaus vaikeuttaa syömisen muistamista. Arkielämässä ruoka ja ruokailutilanne ovat yksi päivän kohokohdista. Ikääntyneellä ruoka tuo usein nautintoa ja turvallisuuden tunnetta, kun se on tehty tutuista raaka-aineista. (Sinisalo 2015, 99.)

Kulttuuri on yksi vaikuttava tekijä, kun tarkastellaan yksilön ruokavalintoja ja ruokailuun liittyviä tapoja. Ruokakulttuuri usein kuitenkin muuttuu muiden kulttuuristen muutosten mukana. Eri ikäisillä ihmisillä on keskenään verraten erilaiset ruokakulttuurit. Ruuat, jotka nuorille on tuttuja ja tavallisia, niin voivat ikääntyneelle olla vieraita ja outoja. Ikääntynyt voi taas kaivata sellaisia ruokia, joita nuoremmat eivät ole syöneet. Ruokakulttuurin yksi ilmenemistapa on arvostus ruokaa ja sen valmistamista kohtaan. Nykyään on kaupoissa saatavilla paljon valmisruokia, joten ruuanlaittotoito ei ole itsestään selvyys. On perheitä, joissa ruuanlaitto tapahtuu ainoastaan mikroaaltouunilla. Yhteisiä ruokailuhetkiä ei enää välttämättä ole ja syöminen on pirstaloitunut jatkuvaksi naposteluksi. Samaan aikaan ruuanlaitosta on tullut osalle trendikäs harrastus. Ruuanlaittotoitojen puuttuminen sekä ruuanlaiton harrastaminen saattavat molemmat johtaa tilanteeseen, että arkiruuan käsitettä ei tunneta. Arkiruuan ja juhlaruuan erottaminen toisistaan on hyödyllistä terveyden edistämisen ja ylläpitämisen näkökulmasta sekä nautintojen korostamiseksi. Arkisin ruuan ei tarvitse olla suurinta herkkua vaan herkkujen kautta korostetaan juhlan tuntua juhla-aterioilla. Ruuan valintaan ja ruokailuun muita vaikuttavia tekijöitä ovat taloudelliset tekijät, eettiset valinnat, kulttuurista sekä uskontojen vaikutukset. (Sinisalo 2015, 50 - 51.)

Ikääntyneiden asumisyksikössä itse ruokailutilanne luo elämänlaatua. Ruuan laatu ja ruokailutilanteiden järjestämisen tapa kuvastavat organisaation ikääntymisen käsitettä ja ikääntyneiden arvostamista. Ikääntyneiden itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa, tästä konkreettisenä esimerkkinä mieliruokien tarjoaminen ja se, ettei ikääntyneelle tarjota hänen inhoamiaan ruokia. On tärkeää suoda mahdollisuus pöydän ääressä ruokailuun. Itse ruokailutilaan tulisi kiinnittää huomiota, että se on viihtyisä ja kodinomaisen. Kiireettömyys vaikuttaa tunnelmaan merkittävästi. Ruokailutilanteen rauhal-

liseksi luominen on hyvä huomioida sammuttamalla tv ja radio. Ruuasta tulevat tuokset ovat olennainen osa ruokailutilannetta. Siisti ja katettu pöytä houkuttaa syömään. Ikää karttuessa ruokailutilanteen sosiaalinen merkitys korostuu, samoin tilanteen toimiminen mielihyvän lähteenä. Ruokailuvälineillä ja astioiden valinnoilla voidaan tukea itsenäistä ruokailua ja saada aikaan silmää miellyttävä kattaus. Itse ruuan tulee olla ruokahalua herättävän näköistä ja maistuvaa. Ruokailutilanteet rakentavat arjen perustan merkittävällä tavalla. (Räsänen 2018, 68 - 69.)

Ruokailutilanteissa ikääntynyttä autetaan hänen tarvitsemallaan tavalla. Jos syöminen pysähtyy, voidaan ikääntynyttä muistuttaa auttamalla käsivarresta uuteen syömiseen alkuun. Kiire ei saa näkyä ruokailutilanteissa. Ruokailutilanteiden kautta tulisi rakentaa hyvää elämän laatua kiireettömästi päivästä toiseen. Ikääntynyt voi ottaa itse ruokaa tarjoiluastioista ja häntä voidaan auttaa siinä tarvittaessa. Vaihtoehtoja tarjolla olevalle ruualle olisi hyvä olla. Hoitaja toimii osaltaan hyvän ilmapiirin mahdollistajana ruokailutilanteissa. (Räsänen 2018, 70.)

7 YMPÄRIVUOROKAUTISESSA ASUMISPALVELUSSA ASUVIEN IKÄÄNTYNEIDEN RUOKAILUTILANNE

Kirjallisuuskatsauksien käyttö on lisääntynyt hoito- sekä muissa terveystieteellisissä tutkimuksissa. Kirjallisuuskatsauksia on olemassa useita erilaisia, joista yksi muoto on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keskiössä on tutkimuskysymys, johon haetaan kirjallisuuskatsauksen avulla kvalitatiivinen vastaus. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen eteneminen toteutetaan siten, että se aloitetaan ensin tutkimuskysymyksen asettelulla, jonka jälkeen haetaan aineisto. Tämän jälkeen rakennetaan kuvailu ja lopuksi tehdään tuloksen tarkastelu. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 291.) Tässä yhteydessä kirjallisuuskatsaus on tehty kehittämistyön teoreettisen viitekehyksen luomiseksi.

PICO on työväline jota, käytetään kirjallisuuskatsauksen tekemisessä avuksi. Sen avulla on tarkoituksena selkiyttää tutkimuskysymyksen muotoilua, tunnistaa helpommin tieto mitä tarvitaan, muotoilla tutkimuskysymys hakusanoiksi ja valita saaduista hakutuloksista mukaan otettavat tutkimukset. PICO sanana muodostuu käsitteistä P= potilas/probleema (population, patient, problem) eli terveysongelma ja tutkittava potilasryhmä. I= interventio (Intervention) eli tutkittava interventio tai menetelmä, jonka avulla pyritään vaikuttamaan terveysongelmaan. C= vertailumenetelmä (Comparison) eli vaihtoehtoinen menetelmä, mihin verrataan tutkittavaa menetelmää. O= terveystulos (outcome) eli menetelmän tuottamat terveystulokset, joita halutaan selvittää. Lisäksi voidaan määritellä myös S= study design eli sopivat tutkimusasetelmat, joiden avulla menetelmän vaikutusta voidaan parhaiten tutkia. Aina ei ole tarpeen hakea kysymyksen kaikkia osia, vaikka esimerkiksi terveystulosta (outcome). Sen muuttaminen hakusanoiksi voi olla hankalaa tai tarkasteltavia tuloksia tulee runsaasti. Usein on riittävää tehdä haku P- ja I-osilla. (Isokivijärvi 2011.) Tässä hakusanoja muotoiltiin PICO-mallin (Taulukko 1.) mukaan. PICO:ssa jätettiin määrittelemättä C eli vertailumenetelmät. Hakusanojen valinnassa otettiin huomioon, että PICO:n eri osa-alueista löytyy MeSH-termistön sanoja, mutta mukaan otettiin myös muita hakusanoja.

Taulukko 1. PICO-malli

Tarkastelun kohde	Mukaanottokriteerit
P = kohderyhmä (population)	Ikääntynyt, ikäihmiset, vanhuksset, + 65 years
I= interventio (intervention)	Ruokailutilanne, laatu, ravitsemus, ravitsemusfysiologiset ilmiöt, eating habits nutrition /mealtimes
C= vertailumenetelmä (comparison)	ei vertailumenetelmää
O= tulokset (outcome)	Ruokailutilanteeseen vaikuttavat tekijät, syöminen, eating habits, asukastyytyväisyys

Kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymykset:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat ikäihmisten ruokailutilanteeseen?
2. Mitkä asiat vaikuttavat ikäihmisten ruokailutilanteeseen asumisyksikössä?
3. Ruokailutilanteen merkitys ikäihmiselle?

Kirjallisuuskatsauksen tiedon haussa käytettiin apuna Satakunnan ammattikorkeakoulun kirjaston informaattikkoa. Tiedon haussa käytettiin seuraavia tietokantoja, Finna, Medic ja Cinahl. Ennen tiedonhaun toteutusta tutkimuksille oli asetettu sisäänotto- ja poissulkukriteerit (Taulukko 2.). Tiedonhaun rajaus tehtiin kaikissa hauissa vuosille 2006 - 2017. Saaduista tuloksista rajattiin pois AMK – ja YAMK tasoiset tutkimukset sekä lisäksi tuloksia rajattiin ja tarkasteltiin tutkimusten otsikoiden ja tiivistelmien perusteella. Lisäksi haku koski suomen- tai englanninkielisiä tutkimuksia ja tutkimukset tuli löytyä koko tekstinä. Lisäksi sähköistä hakuä täydennettiin manuaalisella aineiston haulla.

Taulukko 2. Sisäänotto – ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	poissulkukriteerit
1 Julkaisukieli on suomi tai englanti	1 Julkaisukieli jokin muu kuin suomi tai englanti
2 Tutkimus käsittelee ikäihmisten ruokailutilanteita	2 tutkimusaihe ei liity ikäihmisten ruokailutilanteisiin
3 On tieteellinen tutkimus tai artikkeli	3 Ei ole tieteellinen tutkimus tai artikkeli
4 On julkaisu vuosien 2006 - 2017 aikana	4 Julkaisuvuosi ennen vuotta 2006
5 Full text saatavissa	5 Ei saatavilla koko tekstiä

Finna -tietokannasta tehtiin hakuja asiasanoilla ikääntyn* and ravitseminen, ikääntyn* and ruokailutilanne sekä ikäänt* and laatu. Näistä tuloksista mukaan valikoitui kaksi tutkimusta. Haut Medic-tietokannasta asiasanoilla vanhu* and ravitseminen, vanhu* and ruokailutilanne, vanhu* and palveluasuminen vanhu* and kehittäminen ja vanhu* and elämänlaatu. Tietokanta Cinahlista tehtiin haku asiasanoilla, eating habits nutrition or

mealtimes ja haku rajattiin koskemaan yli 65-vuotiaita. Lisäksi manuaalisen tiedonhaun kautta valikoitui mukaan kaksi tutkimusta. Yhteensä mukaan valikoitui kahdeksan tutkimusta.

Taulukko 3. Yhteenveto tiedonhausta

Tietokanta	Hakusanat	Haun tulokset	Lähempään tarkasteluun	Mukaan otetut
Finna	Ikääntyn* and ravitseemus	66	2	1
Finna	Ikääntyn* and ruokailutilanne	6	0	0
Finna	ikäntyn* and laatu	138	1	1
Medic	Vanhu* and ravitseemus	8	1	0
Medic	Vanhu* and ruokailutilanne	0	0	0
Medic	Vanhu* and palveluasuminen	25	3	1
Medic	vanhus* and kehittäminen	10	1	0
Medic	Vanhu* and elämänlaatu	64	1	1
Cinahl	eating habits nutrition or mealtimes, +65 years	58	5	2
Yhteensä		375	14	6

Kirjallisuushaun perusteella voidaan todeta, että ikääntyneiden ravitsemusta ja palveluiden laatua on tutkittu aiemmin melko paljon. Ravitsemusta on tutkittu lähinnä ra-

vitsemussuosittelusten näkökulmasta, ei niinkään ruokailutilanteen ja siihen vaikuttavista asioista katsoen. Varsinaista ikäihmisten ruokailutilannetta koskevia tutkimuksia ei löytynyt montaa. Näitä löytyi yhteensä viisi kappaletta. Näiden tutkimusten perusteella voidaan todeta, että ikääntyneet ovat riskiryhmä aliravitsemuksen suhteen, mutta heikkoon ravitsemuksen tasoon vaikuttaa usea eri seikka, ei vain itse ruokaan liittyvä. Heikko ruokahalu, yksinäisyys, muistisairaus, ruokailutila ja -tilanne vaikuttavat suuresti ikääntyneen ruokailuun ja hyvän ravitsemustilan toteutumiseen. Ruokailutilanne kokemuksena tulee pyrkiä järjestämään mahdollisimman paljon hyvinvointia tukevaksi. Ruokailutilanteen suunnitteluun tulee ottaa ikääntynyt itse mukaan. (Jyväkorpi 2016, 97 – 98, Suominen 2007, Koivunen, Asikainen & Suominen 2016). Kolme muuta kirjallisuuskatsaukseen valikoitunutta tutkimusta käsitteli tehostetussa palveluasumisessa asuvien ikääntyneiden elämänlaatua. Ruokailulla ja ruokailutilanteessa on oma osansa elämänlaadun toteuttamisessa. Lisäksi näissä tutkimuksissa nostettiin esiin ikääntyneiden vaikuttamisen ja osallisuuden vaikutus elämänlaatuun. (Räsänen 2011, Lamminniemi & Nurminen 2008 & Karlsson 2016.)

Aiemmista tutkimuksista käy ilmi, että ikääntyneiden heikko ravinnon saanti ja virhe- sekä aliravitsemustilat ovat yleisiä. (Jyväkorpi 2016, Mahadevan yms. 2013 & Suominen 2007). Ikääntyneiden virhe- ja aliravitsemustilan tunnistamisessa on hoitohenkilökunnalla puutteita. Tutkimuksen mukaan he tunnistavat vain osan kyseessä olevista virhetiloista, kuitenkin laitoksissa olevista ikääntyneistä vain 16 %:lla on hyvä ravitsemustila. (Suominen 2007). Ikääntyneen toimintakyky ei välttämättä vaikuta hyvän ravitsemuksen toteutumiseen. Ikääntyneiden ruokavaliota on mahdollisuus parantaa yksilöllisillä ravitsemusinterventioilla ja henkilökunnan ravitsemuskoulutuksen avulla. (Jyväkorpi 2016, Suominen 2007.) Ikääntyneen hyvä ravinnonlaatu on oleellinen tekijä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. (Jyväkorpi 2016).

Ravitsemusta saatetaan käsitellä hyvin yksipuolisesti vain fyysisen terveydentilan yhteydessä. Hyvä ravitsemus on kuitenkin paljon muutakin ja se sisältää sosiaalisia ja emotionaalisia asioita. Ruoka ja ruokailutilanne voivat auttaa ikääntyneen voimaantumista ja lisätä aktiivisuutta. Ympäristö, jossa ruokailu tapahtuu sekä siellä vallitseva tunnelma ovat tärkeitä asioita ikääntyneille. Ympäristö on hyvä käsittää laajempaan kokonaisuuteen kuin vain itse fyysisenä tilana, joka toimii ruokailupaikkana. Ympä-

ristön kokonaisuuteen liittyvät lisäksi sosiaalinen ympäristö, äänet ja tuoksut. Ruokailutilanteet voivat tuoda muistoja esiin ja toimia kuntouttavana hoitona sekä edistää sosiaalista kanssakäymistä ja luoda mielihyvän tunteita. Ruokailutilanteiden suunnittelussa tulisi huomioida ikääntyneiden osallistaminen ja mahdollisuus päättää asioista. (Suominen & Jyväkorpi 2012, 39 - 40.) Ruokailutilanne voi toimia sosiaalisena kokemuksena ja mielihyvän lähteenä. Ruokailutilaan tulee kiinnittää huomiota. Ruoanvalmistus ja ruokailu voivat toimia ikääntyneen aktivoinnin apuna. Ruuantuoksu on tärkeää. (Sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonalan avoin julkaisuarkiston www-sivut 2017.)

Mahadevan, Hartwellin, Feldmanin, Ruzsillan & Rainesin (2013) tutkimus käsittelee ikääntyneiden ravitsemuksen hyvän toteutumisen esteitä ja siinä todetaan, että aiemmat tutkimukset osoittavat, että apua tarvitsevat ikääntyneet eivät syö hyvin. Puutteita on etenkin terveellisen ravinnon riittävässä saannissa ja ruokahalussa. Sosiaalisesti eristäytyneet syövät vieläkin heikommin kuin muut ikääntyneet. Tutkimuksessa tulee esille tutkimukseen osallistujien käsityksiä ruokailutilanteesta. Näiden mukaan ruokailutilanne voi olla merkityksellinen kokemus mikä vaikuttaa positiivisesti tukien ikääntyneen fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Ruokailutilanne on paljon muutakin kuin itse ravitsemuksen saantiin liittyvä tapahtuma, se on kokonaisuus. Hutchisonin (2012) tutkimuksessa on käsitelty ruokailutilanteen tärkeyttä myös sosiaalisena tapahtumana. Tutkimuksessa on selvitetty asukkaiden käsityksiä ruokailutilanteesta, johon kuuluu ja vaikuttaa itse ruuan lisäksi ruokailutila, henkilökunta, istumajärjestys ja seurustelu toisten kanssa. Tutkimukseen osallistuneet halusivat lisää omaa valinnanvapautta, yksilöllisten tarpeiden ja toiveiden huomioimista ja lempiruokien saamista. Tutkimuksessa on mainittu, että siinä on mukana vain pieni otos osallistujia, joten ennen kuin voidaan yleistää, tulisi olla mukana suurempi joukko osallistujia. Hyvä ruokailutilanne koostuu monesta eri asiasta ja niiden tärkeys painottuu henkilökohtaisten mieltymysten mukaan.

Tutkimus ikääntyneiden ihmisten ravitsemus ja ravitsemushoito suomalaisissa vanhainkodeissa ja sairaaloissa on selvittänyt ikääntyneiden ravitsemustilaa ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Erityisesti siinä haluttiin selvittää ravitsemustilan ja hoidon sekä ravitsemushoidon yhteyttä. Tutkimuksen taustalla oli tieto, että ravitsemukseen liittyy ongelmia vanhainkodeissa ja sairaaloissa. Tämä on johtanut siihen, että virhe-

ja aliravitsemuksen on todettu heikentävän ikääntyneiden terveyttä ja elämänlaatua sairaaloissa ja vanhainkodeissa. Tutkimuksessa on todettu, että ravitsemushoidolla näyttäisi olevan myönteisiä vaikutuksia ikääntyneiden ravitsemustilaan ja hyvinvointiin. (Suominen 2007, 11.)

Asumisyksikössä ikääntyneiden yhteiset ruokailuhetket tarjoavat mahdollisuuden sosiaaliselle tilanteelle ja yhteiselle seurusteluhetkelle. Ruokailutilanteen tulisi lisäksi tarjota mahdollisuus tehdä valintoja yksilöllisten mieltymysten mukaan. Kodinomainen ja yhteinen ruokailutilanne saattaa luoda myös turvallisuuden tunteen ja rytmittää arkea. Ruokailutilanne sisältää asumisyksikön sosiaalisen ja fyysisen ympäristön tunnelman. Ympäristön kautta voidaan luoda myönteinen tunnelma ruokailulle esimerkiksi valaistuksen, tuoksun, ruuan esille laittamisen, äänien ja värien kautta. Hyvän ravitsemustilan luominen ikääntyneille tarvitsee koko asumisyksikön yhteistyötä. Tutkimuksessa on nostettu esiin kodinomaisen ruokailutilanteen tunnuspiirteitä ja myönteisiä puolia. Kodinomaisesti järjestetyssä ruokailutilanteessa on estetiikka huomioitu katkauksessa, pöytäliinalla, lautasliinoilla, kukkasilla ja astia valinnoilla esimerkiksi siten, että käytettävät astiat eivät ole muovia. Kodinomaisessa ruokailutilanteessa ruuat ovat katettu pöytään valmiiksi, josta voi tehdä yksilöllisiä valintoja omien mieltymysten mukaan. Ennen ruokailun aloittamista kaikki ovat pöydän ääressä. Hoitajat istuvat asukkaiden kanssa pöydän ääressä keskustelemassa ja lääkkeet on huolehdittu ennen ruokailua. Ruokailutilanne on rauhoitettu ruokailulle. (Suominen 2007, 29 - 32.)

Jyväkorven (2006) tutkimuksen mukaan ikääntyvien toimintakyky, elämänlaatu ja ravitsemus liittyvät merkittävästi toisiinsa ja niitä ei voida erottaa. Tässä tutkimuksessa todetaan, että ikääntyneillä on yleistä ruokavalion heikko laatuisuus, riittämätön proteiinin ja muiden suojaravinteiden saanti ja tämä ongelma toistui ikääntyneen kuntoisuudesta riippumatta. Ikääntyneiden ruokavalion laatua ja ravintoaineiden saantia ja elämänlaatua paransivat yksilölliset ravitsemusinterventiot. Hyvä ravitsemustila ja ruokavalion laatu luovat ikääntyneen terveyden ja hyvinvoinnin perustan.

Voidaan siis todeta, että ikääntyneiden ruokailutilanne on kokonaisuuksien summa. Se ei koostu vain jostain yksittäisestä tekijästä tai ole merkityksetön asia arjen keskellä vaan voi olla hyvin merkityksellinen tilanne ja kokemus. Ruokailutilanteen kautta on

mahdollista vaikuttaa ikääntyneen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (Mahadevan yms. 2013, Hutchison 2012 & Koivunen yms. 2016.) Sosiaalisesti eristäytyneet syövät vieläkin heikommin. (Mahadevan yms. 2013).

Ikääntyneet haluavat vaikuttaa ruokailutilanteisiin liittyviin asioihin, kuten ruokaan, tilaan, henkilökuntaan ja sosiaaliseen kanssa käymiseen sekä haluavat lisää valinnanvapautta. (Hutchison 2012). Luonteeltaan kodikkaamman ruokailun, joka tapahtuu pöydän ääressä, on todettu edistävän ravinnon saantia ja tätä kautta yksilön kuntoutumista. Sairaalan vuodeosastolla potilaat suosivat ruokailua varsinaisessa ruokailutilassa, mutta suomalaisissa sairaaloissa potilassänkyyn ruuan tarjoileminen on tyypillinen tapa toimia. (Koivunen yms. 2016).

Ikääntyneen ruokailutilanteen järjestämistä tai hyvän ravitsemuksen toteutumista ei voida pelkästään katsoa liittyväksi hyvä laatuiseen ruokaan tai kaikille yhteisien käytäntöjen sopimiseen. Tutkimuksissa on nostettu esille yksilöllisyyden toteutumisen tärkeyttä ja vaikuttamisen mahdollisuutta ja näiden näkymisenä elämänlaadun kohentumisena. (Räsänen 2011, Lamminniemi 2008, Karlsson 2016 & Koivunen yms. 2016).

8 TOIMINTATUTKIMUS KEHITTÄMISMENETELMÄNÄ

Perinteisessä tutkimuksessa selvitetään miten asiat ovat ja luodaan havaintojen kautta teoreettista tietoa. Toimintatutkimuksessa tavoitellaan käytännön hyötyä. Tutkimuskohteeseensa toimintatutkijan on tarkoitus osallistua muutokseen tähtäävällä interventiolla. Toimintatutkimuksessa on pyrkimyksenä luoda uskoa ihmisten omiin kykyihin ja toimintamahdollisuuksiin. (Heikkinen 2006, 19 – 20.) Toimintatutkimuksessa kehitetään nykyistä käytäntöä paremmaksi. Toimintatutkimuksessa tutkitaan ihmisten toimintaa. Yleensä toimintatutkimus on tutkimus- ja kehittämisprojekti, joka on ajallisesti määritelty ja, jossa kehitetään ja kokeillaan uusia toimintatapoja. (Heikkinen 2006, 16 – 17.)

Toimintatutkimusta pidetään lähestymistapana, jossa yhdistyvät käytännön kehittämistyö ja tutkimus. Toimintatutkimusta ohjaa intressi siitä, miten asiat voisi tehdä paremmin. Toimintatutkimuksen avulla pyritään löytämään tietoa, mikä auttaa käytännön työn kehittämässä. (Heikkinen 2015, 204.) Usein sosiaalinen toiminta muuttuu rutiineiksi, jonka kautta yhteisön toiminta helpottuu. Kaikki rutiinit eivät kuitenkaan toimi tarkoituksenmukaisesti tai olosuhteet muuttuvat, jonka kautta tarkoituksenmukaisuuskin häviää. Asioita tehdään totutulla tavalla. (Heikkinen 2006, 28.) Tässä kehittämistyössä on tarkoitus kehittää tehostetun palveluasumisyksikön päivittäiset ruokailutilanteet toimivimmiksi ja saada esiin uusia näkökulmia, tämän perusteella on valittu toimintatutkimus.

Toimintatutkimus etenee sykleittäin. Syklit pitävät sisällään suunnittelun, toimeenpanon, havainnoin ja reflektoinnin. Sykliin liittyy aina tutkimus. Syklit seuraavat toisiaan, joiden avulla pyritään muutokseen ja kehittämiseen. Toimintatutkimuksesta ei voi antaa tarkkaa määritelmää, koska kyseessä on joukko tutkimusmenetelmiä. Paremminkin voidaan puhua tutkimusstrategiasta, jonka avulla ilmiötä lähestytään ja saadaan siitä tietoa ja näin päästään toteuttamaan muutosta. Keskeisiä asioita toimintatutkimuksessa ovat kehittäminen ja sen kautta muutos, yhteistyö, tutkimus ja tutkijan mukana olo. (Kananen 2014, 12 -14.)

Toimintatutkimuksen sykli:

Suunnittelu -> Toiminta -> Havainnointi -> Reflektointi

Esimerkiksi ensin suunnitellaan uusi tapa järjestää toiminta, minkä jälkeen sitä kokeillaan käytännössä. Kokeilun aikana tapaa havainnoidaan ja kerätään havainnointiaineistoa. Sen jälkeen toimintaa arvioidaan tai reflektoidaan, josta syntyneet ajatukset ovat uuden kokeilun pohjana. Sykli voi alkaa mistä kohdasta tahansa. (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2006, 79.)

Toimintatutkimuksen tarkoituksena voi olla työelämässä olevien henkilöiden oman työn tutkiminen ja sen kehittäminen. Tämä tarkoittaa sitä, että toimintatutkimus ei voi olla vain tutkijan tekemää toimintaa vaan siinä on mukana aina henkilöitä käytännön elämästä. Toimintatutkimus toimii siinä toimivien henkilöiden lähtökohdista kehittämiseen, ei ulkoapäin annetuista ohjeista tai käskyistä. Tästä voidaan löytää toiminta-

tutkimuksen rikkaus eli henkilöt, joita ongelma koskee, etsivät siihen yhteistyössä ratkaisun ja samalla sitoutuvat muutokseen. Toimintatutkimuksessa ei voida, toteavan tutkimuksen tavoin arvioida kehittämishanketta tai ongelman poistumista vaan tuloksia verrataan hankkeen omiin tavoitteisiin. Toimintatutkimuksen sykli on onnistunut, jos ongelma on onnistuttu poistamaan tai vaikutuksia vähentämään. Lisäksi toimintatutkimuksen arviointia suorittavat ne, jotka olivat mukana prosessissa. (Kananen 2014, 11, 137.)

Toimintatutkimuksen haittoina pidetään sitä, että perehtyneisyys omaan työhön ja sen ympäristöön voidaan katsoa olevan myös rajoittava tekijä, kun halutaan saada aikaan muutosta. Nämä voivat estää näkemästä uudella tavalla asioita. Lisäksi henkilöiden väliset suhteet voivat toimia rajoittavana tekijänä ja käytettävissä oleva tieto on vahvasti yhteydessä yhteisön rooleihin. Kritiikkiä on saanut osakseen myös tavallisten ihmisten toteuttama tutkimus, jota toimintatutkimus siis on. Asetetaan maallikkotutkijoiden osaaminen kyseenalaiseksi. Tässä tulisi kuitenkin pitää mielessä se mihin, toimintatutkimuksella pyritään. Jos tutkimuksen kohteena on työympäristö ja sen kehittäminen ja tässä onnistutaan mitattavilla mittareilla, niin voidaan sen katsoa olevan arvo jo sellaisenaan. Tieteen tulee palvella käytäntöä ja jos siihen päästään niin on yksi tieteen tavoite täytetty. (Kananen 2014, 138.)

Tämän kehittämistyön lähestymistapa on laadullinen. Laadullisessa tutkimuksessa nousee esiin tutkijan oppimisprosessi eli tutkija tulee vähitellen tutkimuksen edetessä tietoisemmaksi tutkittavasta asiasta. Laadullista tutkimusta kuvaillaan prosessiksi myös siitä syystä, että tutkimuksen etenemistä ei välttämättä ole mahdollista etukäteen jäsentää tarkasti vaan osa jäsenyytystä tutkimuksen edetessä, myös tutkimusongelma saattaa jäsenyksiä tutkimuksen edetessä. (Kiviniemi 2015, 74.) Laadullinen tutkimus tähtää ilmiön ymmärtämiseen, jonka pohjalta voidaan kehittää sitä selittäviä teorioita. Laadullinen tutkimus vaatii tutkijalta panostusta kenttätyöhön, koska aineiston keruu vie aikaa. Kerätyn aineiston analysointi on useimmiten aikaa vievää. Aineistoa kertyy yleensä paljon eri muodoissa, joka tekee sen analysoinnista haasteellista. Haasteellisuutta lisää se, että laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkkoja tulkintaohjeita. (Kananen 2015, 71 – 73.) Aineisto analysoidaan sisällönanalyysillä. Aineistoa tarkastellaan eritellen, etsien samankaltaisuuksia ja eroja sekä tiivistäen. Tutkittavasta ilmiöstä

muodostetaan sisällönanalyysin avulla tiivis kuvaus, joka yhdistää sen muihin aiheeseen liittyviin tutkimustuloksiin. (Menetelmä opetuksen tietovarannon www-sivut, 2017.)

Sisällönanalyysi on tyypillinen kvalitatiivisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä. Kvalitatiivinen aineiston analysointi tehdään usein sen keräämisen yhteydessä. Analyysin toteuttaminen vaatii valmisteluja. Aloitetaan litteroinnista eli muuttamalla yleensä nauhoitettu aineisto kirjoitettuun muotoon. Suositeltavaa on mahdollisimman pian haastattelun jälkeen aloittaa sen purkaminen, jotta haastattelussa esiin tulleet äänenpainot, tauot ja roolit tulevat esiin mahdollisimman tarkasti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 131 – 132.)

Sisällönanalyysin avulla voidaan analysoida ja kuvata aineistoja. Sisällönanalyysin tavoitteena on ilmiön laaja, mutta tiivis esittäminen. Sisällönanalyysin tuloksena muodostuu käsitteluokituksia, käsitejärjestelmiä, malleja tai käsitekarttoja. Sisällönanalyysi voi olla induktiivista tai deduktiivista. Silloin puhutaan aineistolähtöisestä analyysistä tai teorialähtöisestä analyysistä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 134 – 135.)

8.1 Toimintatutkimuksen syklit ja tiedonkeruumenetelmät

Tässä kehittämistyössä ensimmäisessä syklissä järjestetään teemahaastattelu asumisyksikön asukkaille ja omaisille. Haastattelu toteutetaan ryhmähaastatteluna. Haastattelun avulla kuvataan asukkaiden ja omaisten käsityksiä hyvästä ruokailutilanteesta. Anninpirtissä asuu 28 asukasta, jotka kaikki kutsutaan haastattelutilanteeseen ja lisäksi heidän omaisensa. Anninpirtissä on yksikön arkeen osallistuvia omaisia useita, joten suunnitelman mukaan omaisia pääsisi osallistumaan haasteellisesta kellon ajasta huolimatta lähemmäs kymmenen henkilöä.

Ryhmähaastattelulla tutkija pystyy tekemään haastattelut yhdellä kertaa, joten aikaa säästyy verraten yksilöhaastatteluihin. Tosin ryhmähaastattelun järjestämisen haasteena voivat nousta esiin tilojen ja aikataulujen yhteensovittaminen. Ryhmätilanteen erilaiset vaikutukset näkyvät ryhmähaastattelussa. Ryhmän koostumuksella on vaikutusta tilanteeseen. Ryhmän keskinäiset suhteet ja sen jäsenten persoonallisuuksien piirteet tuovat mukanaan haastatteluun vaikutuksensa. Vaikutukset saattavat olla myönteisiä ja toimia tietoa lisäävänä tekijänä tai sitten kielteisiä ja toimia tietoa vähentävänä tekijänä. (Kananen 2008, 75.)

Ryhmähaastattelua käytetään tässä kehittämistyössä yhtenä aineistonkeruumenetelmänä. Se toteutetaan teemahaastatteluna. Olemukseltaan avoin haastattelu voi olla keskustelun kaltainen, jossa haastattelijä ei välttämättä ohjaile keskustelun suuntaa. (Metsämuuronen 2008, 41). Haastattelua voidaan kutsua keskusteluksi, jonka avulla pyritään samaan haastateltavilta tutkimuksen aihepiiriin liittyvät asiat selville. Haastattelu on tutkijan aloitteesta tapahtuva tiedonkeruumenetelmä, joka yleensä nauhoitetaan. Haastattelutyypit voidaan karkeasti jaotella niiden strukturointiasteen mukaan. Teemahaastattelu on täysin strukturoidun ja avoimen haastattelun välissä. Teemahaastattelu ei etene tarkkaan muotoiltujen kysymysten mukaisesti vaan se muotoutuu väljemmin ennalta suunniteltujen teemojen mukaisesti. Haastattelijä yleensä käyttää käsiteltävistä asioista muistilistaa, kuitenkin valmiiksi muotoiltuja kysymyksiä ei tarvitse tehdä. Haastattelun edetessä tulee varmistaa, että kaikki teemat tulevat haastattelussa käsitellyksi. (Eskola, Lätti & Vastamäki 2018, 27 - 30.)

Ennen itse haastattelutilannetta tulee haastattelupaikka suunnitella haastateltavalle vaittomaksi tulla. Tilavalinnan tulisi luoda haastattelutilanteella luontevuutta ja mukavuutta. Haastattelutilanteessa kannattaa alkuun lähteä helpoilla kysymyksillä. Orientoivilla kysymyksillä on hyvä johdatella varsinaiseen aiheeseen. (Eskola, Lätti & Vastamäki 2018, 36 - 37.)

Haastattelijalla on teemahaastattelussa mielessään asiat, joista hän haastateltavien kanssa haluaa keskustella. Teemojen valinnassa voidaan erilaisia tapoja. Yksi yleinen tapa on, että teemat muokataan intuition perusteella. Tässä tulee ongelmaksi se, että teemat perustuvat mieleen johtaneisiin asioihin ja tämänkaltaisessa teemojen asettelussa on vaikea edetä aikanaan jäntevään analyysiin, koska yhteys teoriaan puuttuu.

Toinen tapa miettiä teemoja on etsiä kirjallisuudesta mitä aiemmin asiasta on tutkittu ja mitä alan kirjallisuus aiheesta käsittelee ja sitten yhdistellä näistä käytettävät teemat haastatteluun. Kolmantena vaihtoehtona on teorian pohjalta johtaa teemat. Muutetaan teoreettinen käsite muotoon, joka voidaan mitata eli tässä tapauksessa teemoiksi. Ylipäätään haastatteluteemoja mietittäessä on oleellista muistaa asettaa keskiköön tutkimusongelma, johon ollaan vastausta hakemassa. Tutkimusongelman tarkoituksena on sitoa yhteen kokonaisuus ja se oikeuttaa erilaisten kysymysten esittämisen. Haastattelutilanteeseen mukaan kannattaa ottaa teemarunko mukaan tueksi. Haastattelu harvoin etenee suunnitellussa järjestyksessä, niin toimii teemarunko varmistajana, että kaikki teemat tulevat käsitellyiksi. (Eskola, Lätti & Vastamäki 2018, 41 - 42.)

Haastattelutilanteen jälkeen haastatteluaineisto eli tallenteet muutetaan tekstimuotoon. Aineistoa analysoidaan aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Aineistoa tarkastellaan tutkimuskysymysten kannalta oleellisen tiedon kautta. Aineistoa analysoidaan huolellisesti useita kertoja läpi käymällä. (Menetelmä opetuksen tietovarannon [www-sivut](http://www.sivut), 2017.) Aineistosta etsitään alkuperäiset ilmaukset, jotka liittyvät tutkimuskysymyksiin, tehdään merkintöjä sekä muodostetaan niiden avulla luokkia, kategorioita tai teemoja. Tämän tarkoitus on löytää tutkimusten samankaltaisuudet ja eroavaisuudet sekä ryhmitellä, vertailla ja tulkita tutkimuksia. Tämän jälkeen aineistosta muodostetaan yleisempi kuva tutkimusten tuloksista ja kerrotaan ristiriitaiset tulokset. Havainnollistamiseksi voi käyttää taulukoita ja kuvioita. (Stolt, Axelin & Suhonen 2016, 31.)

Laadullisen aineiston analyysi voidaan karkeasti jakaa kolmeen eri vaiheeseen. Nämä vaiheet ovat 1. aineiston pelkistäminen, 2. aineiston ryhmittely ja 3. teoreettisten käsitteiden muodostaminen. Aineiston pelkistämisen vaiheessa aineistoa tiivistetään ja pilkotaan osiin. Tämän tekemistä ohjaa tutkimustehtävä. Tässä vaiheessa alkuperäisilmaukset muutetaan pelkistetyiksi ilmauksiksi. Aineiston ryhmittelyvaiheessa käydään ilmaukset huolellisesti läpi ja haetaan samankaltaisuudet sekä eroavaisuudet. Samaa tarkoittavat asiat ryhmitellään ja yhdistetään alaluokaksi, joka nimetään sisältönsä kuvaavasti. Näin aineisto tiivistyy edelleen, johtuen siitä, että yksittäiset tekijät sisällytetään yleisempiin käsitteisiin. Alaluokat ryhmitellään yläluokiksi. Sen jälkeen yläluokat yhdistetään pääluokiksi. Pääluokkien ryhmittelyä kuvataan yhdistävänä luokkana. Teoreettisten käsitteiden muodostamisessa on kyse tutkimuksen kannalta olen-

naisen tiedon erottamisesta ja tämän tiedon perustella teoreettisten käsitteiden muodostaminen. Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108 - 113.)

Toisessa syklissä selvitetään henkilökunnan käsityksiä hyvästä ruokailutilanteesta järjestämällä tulevaisuusverstaas. Tulevaisuusverstaas menetelmän on kehittänyt Robert Jungk ja Norbert Müller. Suomen kielessä sana tutkiminen voi johtaa harhaan, kun puhutaan tulevaisuusverstaasta. Tulevaisuusverstaassa tutkitaan kyllä tulevaisuutta, mutta siinä tutkitaan myös mitä tulevaisuudelta itse haluamme. Näin ollen voidaan sanoa tulevaisuusverstaan olevan tulevaisuuden tekemistä. Tulevaisuusverstaassa on menetelmänä kyse siis siitä, että se tavalliset ihmiset voivat sitä käyttää työkaluna tulevaisuuden tutkimisessa. Tulevaisuusverstaas rakentuu eri osilla. Tulevaisuusverstaan osat ovat valmisteluvaihe, ongelmavaihe, mielikuvitusvaihe, todentamisvaihe ja jälki-toimenpiteet. (Nurmela 2013, 213.)

Valmisteluvaihe lähtee liikkeelle, kun jollakin ryhmällä on ongelma, johon se haluaa löytää ratkaisun. (Nurmela 2003, 200). Valmisteluvaiheessa korostuu ryhmän kasaminen ja tilaa koskevat järjestelyt. Tulevaisuusverstaas tulisi järjestää miellyttävässä tilassa, jossa on huomioitu tarjoilut etukäteen. (Nurmela 2013, 213 - 214.)

Toisena vaiheena tulee ongelmavaihe. Se lähtee käyntiin ongelman täsmentämisestä. Esitetään asiat mihin ei olla tyytyväisiä ja mihin halutaan muutosta? (Nurmela 2013, 214.) Osallistujat kertovat tämän hetkiset ongelmat ja epäkohdat, jotka sitten kirjataan. Käydään esitetty kritiikki läpi ja arvioidaan, mitkä esitetyistä ongelmista nousevat tärkeimmiksi. Valitaan ne aiheet jatkokäsittelyyn. (Nurmela 2003, 200.)

Sen jälkeen päästään mielikuvitusvaiheeseen. Valitut ongelmat käännetään myönteiseksi eli luodaan toivetila. Ryhdytään ideoimaan, miten luotuun toivetilaan voidaan päästä. Ajatukset voivat olla mahdottomia, hulluja ja järjettömiä, mielikuvitus vain rajana. Mielikuvitusvaiheen aikana on ei -sanan käyttökielto. Kenenkään ideoita ei saa arvostella. Ideat kirjoitetaan ylös. Seuraavaksi ideat käydään läpi ja valitaan niistä parhaimmiksi arvioidut jatkokäsittelyyn. Melko usein niistä pystytään rakentamaan yhteinen utopia. (Nurmela 2003, 200.) Mielikuvitusvaihetta kuvataan verstaan tärkeimmäksi vaiheeksi. Mielikuvitus vaiheessa päästetään ideat valloilleen ja verstaan

vetäjän tehtävänä on ruokkia ajatuksia ja kannustaa ajattelemaan luovasti. Mielikuvitusvaiheessa ajatuksista puhutaan ja sen avulla houkutellaan lisäajatuksia esiin. (Nurmela 2013, 215 – 216.)

Todentamisvaiheessa on tavoitteena löytää konkreettisia toimenpiteitä, joilla mielikuvitusvaiheen ideoita voidaan toteuttaa. Toteuttaminen olisi hyvä alkaa, vaikka jo seuraavana päivänä. Mielikuvitusvaihe käynnistyy ideoiden kehityskelpoisuuden arvioinnilla. Ideoita pohditaan käytännön kannalta ja sitä mitä mahdollisia esteitä niiden toteuttamisella on. Vuorossa on jonkin tai joidenkin ideoiden valinta ja sen kehittäminen. Päätetään mistä aloitetaan ja mitkä ovat ensimmäiset toimenpiteet. (Nurmela 2003, 201.)

Viimeisenä vaiheena tulevaisuusverstaassa on jälkitoimenpiteet. Idean tai useamman ollessa valittuna sovitaan mitä ja miten lähdetään niitä toteuttamaan. Sovitaan mitkä ovat ensimmäiset toimenpiteet asiassa alkuun pääsemiseksi. (Nurmela 2013, 215.)

Kolmannessa syklissä luodaan edellä mainittujen syklien antamien tietojen perusteella ja käyttäen teoriatietoa pohjana malli hyvästä ruokailutilanteesta henkilökunnan kanssa. Mallia luodessa otetaan huomioon asukkaiden ja omaisten haastatteluissa tulleet asiat ja tulevaisuusverstaan kautta sovitut asiat siitä, mitä asioita lähdetään kokeilemaan. Mallin sisältö tarkentuu tulevaisuusverstaan todentamis- jälkitoimenpiteet vaiheissa ryhmätyöskentelyn keinoin. Sovitut asiat kirjataan ylös ja laitetaan yksikön näkyvälle paikalle esille.

Neljännessä syklissä malli jalkautetaan osaksi asumisyksikön arkea. Aiemmassa vaiheessa asukkaat, omaiset ja työntekijät ovat voineet vaikuttaa siihen, mitä asioita lähdetään ruokailutilanteesta kehittämään, joten tämä lisää kaikkien sitoutumista muutettavaan asioihin. Tärkeää on kirjata selkeät tavoitteet ja toiminnan muutokset ja säilyttää ne näkyvällä paikalla yksikössä. Lisäksi varmistetaan tiedonkulku myös niille työntekijät, jotka eivät ole tulevaisuusverstaaseen osallistuneet ja tätä kautta sitoutetaan heidät yhteisiin tavoitteisiin. Mallia on tarkoitus kokeilla käytössä kolmen kuukauden ajan. Malli arvioidaan sekä tehdään tarvittavat muutokset. Mallia arvioidaan järjestämällä ryhmähaastattelu asukkaille ja omaisille sekä lomakekysely työntekijöille. Ai-

neiston analyysissä tutkimustehtävät luovat suunnan. Aineisto muutetaan tekstimuotoon. Aineisto selkeytetään ja tiivistetään, pyritään löytämään aineiston anti tutkimuskysymyksien kautta. Aineistosta etsitään eroavaisuudet sekä yhtäläisyydet, joiden kautta pyritään muodostamaan kuva tutkittavasta ilmiöstä. (Menetelmä opetuksen tietovarannon www-sivut, 2017.)

Mallin kokeilu jaksosta saadut tiedot käydään läpi Anninpirtin asukkaiden ja omaisten kanssa asukaskokouksessa ja henkilökunnan kanssa kotikokouksessa kyselyn suorittamisen jälkeen. Näin on tarkoitus kerätä tarvittavat tiedot ruokailutilanteen mallin onnistumisesta ja epäonnistuneista asioista ja huomioida nämä jatkokehittämistä tehdessä. Kokouksissa on tarkoitus sopia mitä asioita henkilökunta lähtee vielä toiminnassaan muuttamaan ja miten asukkaat voivat muutokseen vaikuttaa ja osallistua nyt ja jatkossa. Tähän kohtaan on tarkoitus tämä kehittämistutkimus päättää ja Anninpirtin asukkaiden, omaisten ja henkilökunnan jatkaa yhdessä Anninpirtin kehittämistoimintaa.

9 TOIMINTATUTKIMUKSEN KULKU JA TULOKSET

9.1 1. sykli: Asukkaiden ja omaisten käsitykset hyvästä ruokailutilanteesta

Ensimmäisessä syklissä aineisto kerättiin teemahaastattelulla asumisyksikön asukailta ja heidän omaisiltaan. Asukkaat ovat ikääntyneitä. Ikääntyneiden haastattelussa tulee ottaa huomioon, että kysymyksiin vastaamiseen saattaa kulua aikaa enemmän kuin nuoremmalla henkilöllä. Tämä ei suinkaan tarkoita sitä, että haastateltava ei olisi kysymystä ymmärtänyt tai vastaamisessa olisi jotain ongelmia. Psykofyysinen hidastuminen kuuluu ikääntymiseen. Hidastuminen on kuitenkin yksilöllistä ja ilmenee eri tahdissa eri henkilöillä. Kyse tässä on vain siitä, että asiat vievät hieman enemmän aikaa. Kaikilla ikääntyneillä ei ole fyysisiä tai psyykkisiä rajoitteita, joilla olisi erityistä

merkitystä haastattelun onnistumiseen. Osalla kuitenkin on ja se on hyvä hienovaraisesti ottaa huomioon. (Lumme-Sandt 20017, 301.)

Asukkaiden ja omaisten haastattelu järjestettiin huhtikuussa 2017. Haastatteluun osallistui 16 asukasta ja kaksi omaista. Runsaasta asukkaiden osallistujamäärästä johtuen haastatteluja päätettiin toteuttaa kaksi. Molemmat haastattelut toteutettiin saman teemarungon mukaisesti. Kahden eri ryhmähaastattelun pitämällä varmistettiin, että kaikki pääsevät vastaamaan ja kuulevat kysymykset. Useimmilla haastatteluun osallistuvista oli kuulemiseen ja näkemiseen liittyviä alenemia sekä kognition suhteen haastetta. Pienemmälle ryhmälle kerrallaan haastattelun toteuttaminen mahdollisti tarkemman seuraamisen eleistä ja ilmeistä sekä rauhallisemman tilanteen.

Haastattelutilanteet alkoivat haastattelijan esittäytymisellä ja samalla haastateltaville kerrottiin haastattelun tarkoitus ja mihin haastattelussa saatuja tietoja käytetään. Lisäksi haastateltavilta pyydettiin suullisesti lupa haastatteluun sekä lupa nauhoittaa haastattelu. Aiemmin Anninpirtin asukkaille oli kerrottu kehittämistyöstä asukaskouksessa, jolloin heille myös annettiin kutsut (Liite 1.) haastattelutilanteeseen. Kutsu oli sen lisäksi yksikön ilmoitustaululla näkyvillä. Kutsuissa oli haastattelijan ja kehittämistyön ohjaajan yhteystiedot, jos ennen haastattelua halusi vielä kysyä lisätietoa tutkimuksesta. Haastattelut etenivät etukäteen suunnitellun kysymysrunгон (Liite 2.) mukaisesti. Ensimmäisen ryhmän haastattelun kesto oli 20 minuuttia ja toisen ryhmän haastattelun kesto oli 40 minuuttia.

Kaikki haastatteluun osallistujat antoivat luvan haastattelun nauhoittamiseen. Haastatteluiden nauhoittaminen varmistaa sen, että tutkija pystyi keskittymään haastattelutilanteeseen mahdollisimman hyvin. Haastattelujen nauhoittaminen antoi lisäksi mahdollisuuden palata aineistoon uudelleen, sen alkuperäisessä muodossa. Nauhoitetut haastattelut litteroitiin jälkikäteen. Litterointi voidaan suorittaa eri tarkkuuksilla. (Kananen 2014, 108 – 109). Tämän aineiston litteroinnissa keskityttiin samaan aineiston keskeisiin sisältö esiin käyttäen haastateltavien sanoja.

Laadullisessa tutkimuksessa sisällönanalyysiä käytetään analyysimenetelmänä. Tavallisesti sisällönanalyysin määrittelyssä, sen kuvataan olevaan menettelytapa, jonka

avulla voidaan analysoida aineistoja systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysillä muodostetaan tutkittavasta asiasta sitä kuvaavia ryhmiä ja käsitteitä. Lähtökohta sisällönanalyysin onnistumiselle voidaan pitää sitä, että tutkija onnistuu aineiston pelkistämässä ja muodostamaan aineistosta ilmiötä kuvaavat käsitteet. Tutkimuksen tarkoituksesta riippuen sisällönanalyysi voidaan tehdä induktiivisesti tai deduktiivisesti. Induktiivisessa sisällönanalyysissä eteneminen tapahtuu aineiston ehdoilla. Abstrahoinnin kautta induktiivisessa sisällönanalyysissä muotoutuu käsitteitä. (Kyngäs, Elo, Pölkki, Kääriäinen & Kanste 2011, 139.) Sisällönanalyysi tarkoittaa saadun aineiston tiivistämistä, että tutkittava ilmiötä voidaan kuvailla lyhyesti ja yleistävästi tai, että ilmiöiden keskinäiset yhteydet saadaan selkeästi esiin. Sisällönanalyysin avulla kirjoitettua ja suullista tietoa voidaan analysoida ja tarkastella sekä ilmiöiden välisiä yhteyksiä, merkityksiä ja eroavaisuuksia. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 21.) Aineiston käsittely tehtiin sisällönanalyysillä, jonka avulla haastatteluissa saatu aineisto muutettiin tiiviiseen ja selkeään muotoon. Tämän kehittämistyön haastattelujen sisällönanalyysi on tehty induktiivisesti.

Tekstimuotoinen aineisto käytiin huolellisesti läpi ja siihen tehtiin alleviivaamalla merkintöjä, jotta saatiin esille tutkimuskysymystä koskeva aineisto. Nämä alleviivatut merkinnät muodostivat sisällönanalyysin alkuperäiset ilmaukset, jotka muutettiin pelkistetyiksi ilmauksiksi. Pelkistetyt ilmaukset yhdistettiin alaluokiksi. Aineistosta muodostui alaluokkia yhteensä 25 kappaletta.

Taulukko 4. Esimerkki aineiston pelkistämisestä ja alaluokiksi yhdistämisestä

ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA
Ei se ruokailu kotoelämäsäkään mitään niin ihmeellistä arkena ole.	Asukkaan ruokailu ei sisällä toiveita erityisistä järjestelyistä.	Arkiruokailu ilman erityisjärjestelyjä.
Sen ajankohdan kukkia olisi pöydässä, esim. pääsiäisenä sopivat kukat ja keltaiset lautasliinat. ei ruuan tarttis niin kovin erikoista	Ajankohta huomioidaan kattauksessa sopivin kukkasin ja lautasliinoin siten, että tunnistaa mikä	Juhlapyhään sopiva kattaus ja ruoka.

olevan. Vähän kuitenkin viittaisi siihen määrättyyn juhlapyhään.	juhlapyhä on. Ruoka juhlapyhään sopivaa.	
Tuntuisi mukavalta, jos hoitajat kerkeisivät ihan rauhassa auttamaan	Toive, että hoitajilla aikaa rauhassa auttamiseen.	Rauhallinen avustaminen.

Muodostetut alakategoriat abstrahoitettiin eli niistä muodostettiin yläkategorioita. Yläluokkia muodostui yhteensä 8 kappaletta. Yläluokiksi muodostuivat seuraavasti: ruokailun järjestäminen, ruokailussa avustamiseen liittyvää, ruokailutilanteeseen liittyvää, asukaan omaan kokemukseen liittyvä, osallistuminen, yhteisöllisyys, yksikössä valmistettu ruoka ja ruuantuoksu. Yläluokat vielä yhdistettiin pääluokiksi, joita muodostui yhteensä kolme kappaletta. Pääluokiksi muodostuivat ruokailutilanteen toteuttamiseen liittyvät tekijät, psykososiaaliset tekijät ja ruuan valmistukseen liittyvät tekijät.

Taulukko 5. Esimerkki sisällönanalyysin etenemisestä

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Tieto, mitä ruokaa astioissa on. Hoitajan läsnäolo tarvittaessa.	Ruokailun järjestäminen	Ruokailutilanteen toteuttamiseen liittyvät tekijät.
Rauhallisuutta siihen tilanteeseen. Ettei pidettäisi kovaa ääntä, kun meitä muutenkin on monta siinä. Jos vielä kovaa huudellaan niin ei tunnu mukavalta.	Ruokailutilanteen rauhallisuus.	Ruokailutilanteen toteuttamiseen liittyvät tekijät.
Osallistuminen ruuasta päättämiseen.	Osallistuminen.	Psykososiaaliset tekijät
Samanaikainen ruokailu.	Yhteisöllisyys.	Psykososiaaliset tekijät

Asumisyksikössä valmistettu ruoka koetaan mais-tuvaksi.	Yksikössä valmistettu ruoka.	Ruuan valmistukseen liit-tyvät tekijät
Ruuan valmistuksesta syntyvä ruuantuoksu	Ruuantuoksu	Ruuan valmistukseen liit-tyvät tekijät

Kehittämistyössä tarkasteltiin asukkaiden ja omaisten käsityksiä hyvästä ruokailutilanteesta. Tähän tutkimustehtävään haettiin vastausta haastatteluiden avulla tutkimuk-sen alussa, jota analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysin perusteella muodostettiin kolme pääluokkaa, jotka olivat ruokailutilanteen toteuttami-seen liittyvät tekijät, psykososiaaliset tekijät ja Ruuan valmistukseen liittyvät tekijät. Näiden pääluokkien ja luodun mallin avulla tarkastellaan nyt tutkimuksen tuloksia ko-keilu jakson jälkeen tehtyjen haastatteluiden ja kyselyn perusteella. Pääluokkia ei voida toisistaan kokonaan erottaa, koska ne sisältävät limittäin meneviä asioita.

Ruokailutilanteen toteuttamiseen liittyvät tekijät:

Anninpirtin asukkaiden ja omaisten haastattelujen perusteella nousi esiin, että päivit-täisiltä arkiruokailuilta ja niiden järjestämiseltä ei odoteta erityisjärjestelyjä. Arkiruokailujen toivotaan olevan tavallista ja kotoista yhdessä olemista ja tarjolla olevan mais-tuvaa arkiruokaa. Yhdessä vastauksessa nostettiin ajatus esille, että arkiruouassa voisi, vaikka vähän säästää ja tehdä vaatimattomampaa ja huomioida sitten pyhät paremmin ruuankin suhteen. Useampi vastaaja toivoi, että ruokailut aloitettaisiin yhdessä saman-aikaisesti.

Haastatteluissa vastaajat toivat esiin, että kattaukselta ei arkena odoteta mitään erikoi-suuksia tai erityisiä järjestelyjä vaan ihan tavallisia astioita. Osa vastaajista toivoi, että ruokatarjottimien käytöstä luovuttaisiin kokonaan ja osa koki niiden helpottavan hoi-tajien työskentelyä. Asukkaat toivat esille, että ruokatarjottimia ei useinkaan enää käy-tetä. Juhlapäivinä kattaus ja muu ruokailutilannetta koskevat järjestelyt toivottiin huomioitavan ja niiden eroavan arkisesta ruokailutilanteesta.

Vastaajat toivat vahvasti esiin, että juhla- ja pyhäpäivät toivotaan huomioitavan erityi-sellä tavalla. Toiveissa nousi esiin, että kattaus, koristelut ja ruoka olisi aina juhlaan sopivia ja ne viittaisivat vietettävään juhlaan. Tästä esimerkkinä nostettiin pääsiäinen,

joka toivottiin huomioitavan keltaisen värisillä lautasliinoilla ja siihen sopivilla kukilla sekä pääsiäisen ajan tyypillisillä ruuilla ja koristeilla. Erityisesti juhlapäivinä astioiden toivottiin olevan kauniita ja että astiat katetaan kivan näköisesti pöytään. Täytekakun koettiin vastausten mukaan olevan merkki juhlasta ja että sitä kuuluu tarjota vain juh- lissa kuten syntymäpäivinä tai muina merkkipäivinä. Juhlatunnelma ja sen luominen koettiin erityisen tärkeäksi. Vastauksista ei noussut esiin mitään yksittäisiä asioita, joilla juhlatunnelma luodaan vaan sen koettiin olevan enemmänkin kokonaisuus ja liit- tyvän juhlapäivien huomioimiseen yleensä.

Haastatteluissa keskustelua herätti ruokailussa avustamiseen liittyvät asiat ja niistä eri- tyisesti hyvän ruokailuasennon huomioiminen. Hyvän ruokailuasennon merkitys nos- tettiin erityisesti esiin silloin, jos asukas ei itse kykene hyvään asentoon siirtymään tai asentoon muuttamaan. Hyvän ruokailuasennon tärkeys korostui vastauksien mukaan silloin, kun asukas ei ruokaile pöydän ääressä vaan syö vuoteessa. Ylipäättään jos ti- lanne on sellainen, että asukas syö vuoteessa niin toiveena esitettiin avustamisen rau- hallisuuden huomioiminen ja syömiseen alkuun pääsemisen varmistaminen erityisellä huolellisuudella. Hyvässä ruokailutilanteessa avustamisen halutaan olevan rauhallista ja, että hoitajat käyttävät siihen tarvittavan ajan, eivätkö kiirehdi. Tämän hetkinen ti- lanne vastaajien mukaan on hyvä avustamiseen liittyvissä asioissa. Yksilöllisten eri- laisuuksien huomiointi nostettiin esiin, että se on hyvä muistaa. Koettiin, että apua saa hoitajilta hyvin tällä hetkellä.

Lisäksi haastattelujen perusteella koettiin tärkeänä, että asukkaalla on tieto siitä mitä ruokaa tarjotaan ja mitä missäkin ruoka-astiassa on. Koettiin, ettei ruoka ole aina sel- laista, että heti tietäisi mitä se on tai sitten näkö on heikentynyt ja sen takia ei tiedä, koska ei näe. Toivottiin yksikertaisesti, että kerrotaan mitä tarjotaan. Yksin syömisessä koettiin ongelmana, että on useampia astioita, joissa on ruokaa ja juomaa ja asukas unohtaa mitä missäkin on ja asukas ei näe tai tunnista astioiden sisältöä. Toiveena esi- tettiin, että hoitaja viivähtäisi asukkaan luona jonkin aikaa ja tarkistaisi ruokailun su- jumisen. Pääosin asukkaiden ruokailut ovat yhteisissä tiloissa ruokapöydän ääressä, mutta poikkeustilanteitakin on johtuen asukkaan sen hetkisestä voinnista tai toiveesta syödä omassa huoneessaan.

Haastatteluissa vastaajat kuvasivat hyvän ruokailutilanteen olevan rauhallinen, jossa äänien voimakkuus pysyy mukavalla tasolla ja huutelua toisille ei esiinny. Haastatteluissa nostettiin esiin, että kovien äänien kuuleminen ei tunnu mukavalta ruokailutilanteessa, varsinkin kun yksikössä on jo monta henkilöä kerrallaan paikalla ja siitäkin syystä ääntä jo tulee. Osa vastaajista kuvasi, että etenkin ruokailun aloittamistilanne on tällä hetkellä rauhaton ja äänekkäs. Siihen toivottiin muutosta. Vastaajat toivoivat etenkin ruokailun aloittamisen olevan rauhallinen tilanne. Rauhallisuutta toivottiin äänten lisäksi myös avustamiseen, että ei pidetä turhaa kiirettä vaan avustetaan rauhassa ja annetaan ruokailulle aikaa.

Psykososiaaliset tekijät:

Osallistuminen ruokailutilanteiden järjestämiseen tuli haastatteluissa esille useita kertoja. Osallistumisen toivottiin olevan asukkaan kunnon ja sen hetkisen toimintakyvyn huomioivaa. Osa vastaajista koki olevansa liian heikko kuntoinen osallistuakseen ruokailutilanteen järjestämiseen. Vastauksissa kerrottiin halusta osallistua ruuanvalmistukseen ja ruokailutilanteen järjestämiseen, mutta koettiin että oma toimintakyky ei ole siihen riittävä. Omaisen vastauksesta kävi ilmi, että kokemus omaisen osallistumisesta ruokailutilanteeseen koettiin arkeen kuuluvaksi asiaksi. Omaisen kertoi, että ei koe vaivaa siitä, että osallistuu. Haastatteluissa nousi esiin lisäksi yhteisöllisyys ja siinä erityisesti asukkaiden yhdessä syöminen. Toivottiin kaikkien asukkaiden yhtäaikaista syömisen aloittamista.

Haastatteluissa vastauksissa nousi esiin halu osallistua ruuasta päättämiseen. Asukkaat haluavat olla mukana päättämässä ruokalajeista ja ruokalistasta yleensäkin. Vastauksista ilmeni, että tälläkin hetkellä mieliruokia voi toivoa, mutta sitä ei vastauksista selvinnyt koskeeko toiveiden esittäminen vain yksikössä valmistettua ruokaa vai voiko toiveita esittää keskuskeittiölle ja toteutuuko ne keskuskeittiön kautta. Haastatteluissa asukkaat nostivat erityisesti esiin halun päättää ruuasta mitä syödään. Useammassa vastauksessa nousi esiin, että päättämisen toivottiin tapahtuvan yhdessä yksikön muiden asukkaiden kanssa. Se, että perinneruokapäivien ruokalistat suunnitellaan yhdessä, oli vastaajille mieleistä.

Haastatteluissa kävi ilmi, että osalla haastatelluista asukkaista oli ruokahalun kanssa ongelmia, mutta tämä koettiin henkilökohtaisista asioista ja ominaisuuksista johtuvaksi, eikä ruuasta tai ruokailutilanteesta. Osa asukkaista kertoi olevansa kaikkiruokaisia ja kaiken tarjotun maistuvan hyvin.

Ruuan valmistukseen liittyvät tekijät:

Haastatteluissa ruuanvalmistukseen liittyvissä asioissa nostettiin vahvimmin esille asumisyksikön keittiössä valmistettu ruoka. Pääosin siis yksikön ruoka tulee keskuskeittiöltä. Kannatusta ja hyvää palautetta asukkaat ja omaiset antoivat asumisyksikössä valmistetulle ruualle. Niin sanotut perinneruokapäivät koettiin hyvin mieluisiksi ja siihen vaikuttavat useat eri tekijät. Yhtenä niistä mainittiin, että silloin päätetään yhdessä mitä ruokaa valmistetaan. Perinneruoka päiviä ja yhdessä päättämistä ruuasta toivottiin lisää. Perinneruokapäivissä asukkaat ja omaiset pääsevät mukaan ruuanvalmistukseen. Osa asukkaista, jotka eivät kykene ruokaa varsinaisesti valmistamaan, voivat osallistua kuitenkin ohjeita ja neuvoja antamalla, koska kaikkien ruokalajien valmistaminen ei ole ollut hoitajille tuttua. Haastatteluissa asukkaat ja omaiset toivat esiin, että yksikössä valmistettu ruoka koettiin kotoisuutta lisäävänä asiana ja maistuvampana ruokana. Ruuanvalmistuksen asumisyksikön keittiössä ajateltiin luovan hyvää tunnelmaa yksikköön. Lisäksi tässäkin korostettiin ruuanvalmistuksesta tulevaa tuoksua, josta tulee mukava olo. Ruuantuoksun tärkeys nostettiin vastauksissa useita kertoja esille. Ruuantuoksua pidettiin ruokahalua herättävänä ja muutenkin miellyttävänä.

9.2 2. sykli: Henkilökunnan käsitykset hyvästä ruokailutilanteesta

Henkilökunnan käsitykset hyvästä ruokailutilanteesta kerättiin tulevaisuusverstaassa. Tulevaisuusverstaas toimii yhteisöllisenä ongelmanratkaisumenetelmänä, jossa käsitellään yhteisen ideoinnin avulla ennalta sovittuja aiheita. Tulevaisuusverstaassa on olennaista yhteisön halu vaikuttaa tulevaisuuteen. Tulevaisuusverstaan avulla saadaan osallistujien ajatukset käsiteltävästä aiheesta monipuolisesti esiin. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 153.) Tulevaisuusverstaan ajatus voidaan kiteyttää tulevaisuuden te-

kemiseksi. Tulevaisuusverstaassa, nimensä mukaan tutkitaan tulevaisuutta, koska tulevaisuus on meistä itsestämme kiinni, niin tulevaisuusverstaan avulla tutkimme mitä itse tulevaisuudelta toivomme. (Nurmela 2013, 213.) Tulevaisuusverstaas Anninpirtin työntekijöille järjestettiin huhtikuussa 2017. Anninpirtin esimies oli huomionnut työvuorojen suunnittelussa, että suurin osa työvuorossa olevista työntekijöistä pääsi osallistumaan tulevaisuusverstaaseen. Yhteensä tulevaisuusverstaaseen osallistui 12 työntekijää. Tulevaisuusverstaas työskentely toteutettiin yhden iltapäivän aikana, johon työntekijöille oli toimitettu etukäteen kirjallinen kutsu (Liite 3.). Tulevaisuusverstaas toteutus eteni siihen kuuluvien eri vaiheiden kautta, joita ovat valmisteluvaihe, ongelmavaihe, mielikuvitusvaihe, todentamisvaihe ja jälkitoimenpiteet.

Ennen varsinaista yhteistä tulevaisuusverstaastyöskentelyä edeltää valmisteluvaihe. Valmisteluvaiheen tarkoituksena on luoda mahdollisimman hyvät ja miellyttävät puitteet itse tulevaisuusverstaastyöskentelylle. On tärkeää valmistautua itse verstaastyöskentelyyn huolellisesti ja tiedottaa tulevaisuusverstaasta sekä sen ajankohdasta. (Jungk & Müllert 1987, 55, 147.) Valmisteluvaihe alkoi sopivan ajankohdan sopimisella. Sen jälkeen tuli löytää sopiva tila, johon osallistujien olisi helppo tulla. Tila sijaitti Hopun palvelukeskuksella, joten vältyttiin erillisiltä siirtymisiltä. Tulevaisuusverstaas ei ollut työntekijöille entuudestaan tuttu työskentelytapa. Aiemmin tulevaisuusverstaas ajatus oli käyty lyhyesti läpi yhdessä noin kuukausi takaperin olleessa työntekijöiden palaverissa, jotta työskentelytapa ei tule aivan uutena. Tilassa oli yksi pitkä pöytä, jonka ääreen kaikki osallistujat mahtuivat. Osallistujat istuivat soikion mallisessa muodossa, joten kukaan ei ollut selkä toiseen päin. Osallistujien esittelykierrosta ei tarvittu, koska osallistujat tunsivat toisensa entuudestaan. Itse tulevaisuusverstaas tilaisuus aloitettiin virvokkeiden nauttimisella ja alustuksella aiheeseen. Näin saatiin samalla heti alun tunnelma mahdollisimman rentoutuneeksi. Alustuksessa käytiin läpi tulevaisuusverstaasmenetelmä ja asukkaiden ja omaisten haastatteluissa esiin nousseet asiat, joiden pohjalta lähdettiin miettimään tämän hetkistä ruokailutilannetta. Kaikki osallistujat sitoutuivat hyvin tulevaisuusverstaastyöskentelyyn ja kehittämiseen.

Tulevaisuusverstaas ongelmavaiheessa on tarkoituksena saada osallistujat tuomaan aiheeseen liittyviä ongelmia mahdollisimman monipuolisesti. (Jungk & Müllert 1987, 58.) Tulevaisuusverstaas ongelmavaiheen aluksi jaettiin kaikille osallistujille kyniä ja

post it lappuja. Huoneessa oli neljä suurta valkoista paperia, jotka olivat otsikkona lukuun ottamatta tyhjiä. Kaikissa papereissa oli tässä vaiheessa otsikkona ongelmatilanne. Tulevaisuusverstaas työskentelyn tässä osiossa oli tarkoitus luoda ongelmatilan kuvaus. Jokainen osallistuja laitto post it lapuille, niin monta ongelmaa kuin tämän hetkessä ruokailutilanteesta keksi ja koki olevan. Yhteen lappuun sai laittaa yhden ongelman ja lappuja oli niin paljon saatavilla kuin tarve vaati. Post it laput jokainen kävi liimaamassa isommille papereille ja kävivät lukemassa muiden kirjoittamia ongelmia, jonka jälkeen sai jatkaa omien kirjoittamista. Ongelmavaiheessa oli keskustelu ja kaikenlainen kritisointi kielletty ja tämä oli osallistujille kerrottu etukäteen. Osallistujat alkoivat keskittyneesti pohtia eri ongelmia ja kirjoittaa niitä lapuille. Osallistujat pysyivät aiheessa hyvin. Ongelmia ilmeni määrällisesti paljon, mutta osallistujat nimesivät keskenään samoja ja samankaltaisia ongelmia. Lapuille oli kirjattu ongelmia yhteensä 62 kappaletta. Osa kirjoitetuista ongelmista nousi esiin useampia kertoja. Ongelmat ryhmiteltiin ja keskenään erilaisia ongelmia nousi esiin yhteensä 22 kappaletta.

Ongelmavaiheesta voidaan sanoa, että osallistujat huomasivat yksikön ruokailutilanteessa osittain samankaltaisia ongelmia ja esiin kirjoitetut ongelmat olivat myös asukkaiden ja omaisten haastatteluissa tulleiden ongelmien kanssa hyvin yhteneväisiä. Ongelmien ryhmittely nosti esiin viisi aihetta voimakkaimmin, jotka nousivat eniten esiin työntekijöiden mielestä. Näitä olivat ruokailutilanteen rauhattomuus, ruokailutilanteen äänekkyyys, ruokailutilan kokoon liittyvät ongelmat, asukkaiden toiveita ei huomioida riittävästi ja ruuanlaatu. Seuraavaksi eniten esiin nousseita asioita olivat kiire, ruokatarjottimien käyttö, ruuan lämpötila, hoitajien jonottaminen ruuanjako tilanteessa, se että kaikki hoitajat eivät noudata yhdessä sovittuja asioita, yhteistyö, asukkaat eivät ole samaan aikaan aloittamassa ruokailua, asukkaat joutuvat odottamaan ja ruokapöydissä liian ahdasta asukkaille. Lisäksi esiin nousseita asioita olivat astioiden vähäisyys, laskutilaa liian vähän, laitospöytä, välinpitämättömyys, toisten huomioiminen, ruokakorttien epäselvyys, huonekalujen asettelu ja epäoikeudenmukaisuus.

Ongelmien ryhmittelyn jälkeen osallistujat äänestivät merkittävimmistä ongelmista. Jokaisella oli yhteensä kolme ääntä käytettävissä. Mahdollista oli valita antaako kaikki kolme ääntä yhdelle ongelmalle vai jakaako omat äänensä kahdelle tai kolmelle eri ongelmalle. Äänestyksessä nousi selkeästi esiin asiat, jotka jo aiemmassa verstaasvaiheessa olivat useaan kertaan esillä. Näitä olivat ruokailutilanteen rauhattomuus ja kova

äänisyys sekä asukkaiden saattaminen ruokapöydän ääreen vasta jo ruokailun alettua, hoitajien jonottaminen ruuanjako tilanteessa, asukkaiden toiveiden huomiointi on liian vähäistä sekä tilaan liittyvät ongelmat. Nämä ongelmat valittiin jatko työstämisen kohteiksi.

Tulevaisuusverstaan seuraavassa vaiheessa oli tarkoituksena luoda ihannetilän kuvaus. Ihannetilän luomisessa käännetään ongelmavaiheessa esiin tulleet negatiiviset myönteisiksi. Osallistujat unelmoivat sekä luovat ihannetilaa käsiteltävästä aiheesta. (Jungk & Müllert 1987, 55.) Ihannetilän luominen aloitettiin samalla tavalla kuin ongelmatilankin. Post it lapuille kirjoitettiin millainen olisi ruokailutilanteen ihannetila ja ne kiinnitettiin isommille papereille, jotka oli otsikoitu ihannetilaksi. Tämän vaiheen tarkoituksena oli ongelmien kääntäminen positiiviseksi ja luoda ihannetila päivittäisistä ruokailutilanteista. Myös Ihannetilän luomisen vaiheessa keskustelu ja toisten ideoiden arvostelu oli kielletty. Tulevaisuusverstaan vetäjänä pyrin innostamaan ja rohkaisemaan ideointiin. Osallistujat keskittyivät hyvin ihannetilän luomiseen ja asioita ihannetilän luomiseksi nousi hyvin esiin. Ajatuksia ihannetilasta syntyi yhteensä 55 kappaletta, joista ryhmittelyn jälkeen erilaisia asioita keskenään oli 27 kappaletta. Ryhmittely toi esiin vahvimmin seuraavat asiat: tilanteen rauhallisuus, ruokailun monipuolisuus, vaihtoehtoja tarjolla, suurempi ruokailutila ja asukkaiden mielipiteiden ja toiveiden huomiointi. Muita asioita, joita nousi ihannetilaa luotaessa olivat oikeanlainen tilan käyttö, ruokailu kokonaan eri tilassa kuin nyt, asukkaiden osallistuminen enemmän, yksikössä itse tehty ruoka, kodinomaisuus, ravintolaan syömään, hoitajien ja asukkaiden yhdessä syöminen, maalaisjärjen käyttäminen, asukkaiden toiveiden toteuttaminen, maistuva ruoka, ruoka tarjoillessa lämmintä, lämpötiskin hankkiminen, ruuan tarjoilu pöytiin, leipien ja juomien kattaminen valmiiksi pöytiin, sovittujen käytäntöjen mukaan toimiminen, joustavuus, puheen porina, yhteistä tekemistä ennen ruokailua, kattauksen huomioiminen, kokonaisuuksien hahmottaminen ja kaikkien asukkaiden samanaikaisesti syöminen.

Todentamisvaiheessa keskustellaan ja työstetään ideoita yhdessä. Käydään läpi ideoita ja pohditaan mitkä niistä ovat toteuttamiskelpoisia. Valitaan ideat, joita lähdetään käyttäen toteuttamaan. (Jungk & Müllert 1987, 55.) Todentamisvaiheen alussa ideat luettiin läpi ja aloitettiin keskustelu siitä, mitä ideoista lähdetään nyt kehittämään ja toteuttamaan yksikössä. Nyt oli myös aika ja lupa keskustelulle. Keskustelua syntyi

paljon ja osallistujat toivat omia ajatuksia rohkeasti esiin ja niitä perusteltiin hyvin. Keskustellessa todettiin myös, että osa tärkeistä asioista ovat sellaisia, joihin ei tulevaisuusverstaan avulla tai työskentelytapaa muuttamalla voida vaikuttaa. Tämänkaltaisia olivat rakennukseen liittyvät tekijät, joista ongelma- kuin ihannetilän luomisessa nousi vahvasti esiin ruokailutilan koko verraten asukasmäärään ja asukkaiden avustamiseen sekä apuvälineille tarvittavaan tilaan. Paljon nousi sellaisia ideoita esiin, joita on mahdollista lähteä toteuttamaan ja kehittämään. Todettiin kuitenkin, ettei kaikkia ideoita voi kerralla lähteä kehittämään vaan on valittava osa ja loppuja on mahdollista kehittää myöhemmin.

Yhteisen keskustelun jälkeen osallistujat jaettiin kolmeen ryhmään. Ryhmiin jakautuminen toteutettiin 1, 2, ja 3 jaolla. Todentamivaiheeseen mukaan valittiin äänestyksen tuloksen ja yhteisellä päätöksen mukaan merkittävimmät ja kehittämiskelpoisimmat ideat verraten asukkaiden ja omaisten haastatteluissa esiin tulleisiin asioihin. Ryhmät jakautuivat tässä vaiheessa eri tiloihin työskentelyrauhan takaamiseksi. Jokaisella ryhmällä oli oma aihealue, jota he lähtivät ideoimaan.

Jokainen ryhmä tuotti ajatuksia oman ryhmänsä aiheeseen liittyen ja kirjoitti ne isolle paperille. Ensimmäisen ryhmän aiheena oli, miten arjesta parempaa arkea ja juhlasta enemmän juhlaa, toisen ryhmän aiheena oli ruokailutilanteesta rauhallisen luominen ja kolmannen ryhmän aiheena oli asukkaiden kuuleminen, toiveiden toteutus ja osallisuus. Ryhmät jakautuivat eri työskentelytiloihin. Tulevaisuusverstaaseen osallistuneet työntekijät lähtivät hyvin kehittämään ja ideoimaan. Jokainen ryhmä esitteli vuorollansa tuotoksensa muille osallistujille.

Ensimmäisen ryhmän aiheessa miten arjesta parempaa arkea ja juhlasta enemmän juhlaa tuotiin esiin, että yksikössä voitaisiin tehdä itse juhlapyhinä ruokaa ja asukkaat voisivat päättää mitä silloin valmistetaan. Kiinnitettäisiin erityishuomiota kattaukseen juhlapäivän mukaan. Arjesta paremman luominen lähtisi siitä ajatuksesta, että asukkaiden toiveita kuunnellaan ja heidän itsemääräämisoikeuttaan kunnioitetaan eikä päätetä asioita puolesta. Leivät ja levitteet katetaan valmiiksi pöytiin. Työntekijät pitivät kiinni etukäteen sovituista asioista ruokailutilanteissa.

Toisen ryhmän aiheena oli ruokailutilanteesta rauhallisen luominen. Ryhmätyössä nostettiin esille, työntekijöiden tehtävien jaon selkeyttäminen ja että työntekijät huomioivat, etteivät keskustele keskenään ruokailutilanteessa. Työnjako olisi esityksen mukaan sellainen, että aamutyöntekijä laittaa ruokakärryn ajoissa valmiiksi, jolloin kello 12:sta töihin tulevat työntekijät voivat aloittaa ruuanjaosta ja huolehtia sen. Aamuvuorossa olevien työntekijöiden tehtävänä olisi huolehtia asukkaat ruokapöydän ääreen. Mahdollisuuksien mukaan ruuanjaossa huomioitaisiin, että ruuan saisi ensin hitaammin syövä asukkaat. Ruuanjakoa kehitettäisiin siten, että ruoka tarjoiltaisiin pöytiin, ei toimittaisi ruokakorttien ”orjuuttamina” vaan niihin vain värikoodit käyttöön.

Ennen ruuanjaon aloittamista yhteinen ruokalaulu laulettaisiin edelleen ja sen jälkeen asukkaille kerrottaisiin yhteisesti mitä ruuaksi tarjoillaan. Asukkaiden avustamisessa toimisi aamu- ja iltatyöntekijät yhdessä. Aamuvuorossa olevat työntekijät avustavat asukkaat ruokailun jälkeen levolle, wc:hen tai mihin asukkaat haluavatkin. Iltatyöntekijät huolehtivat astiat ja ruuat paikoilleen sekä ruokailutilan siisteydestä. Ennen ruokailua on tärkeää huomata sammuttaa tv.

Kolmannen ryhmän aihe asukkaiden kuuleminen, toiveiden toteutus ja osallisuus lähti ajatuksesta, että osa asukkaista voisi käydä Hopunkallion ruokalassa syömässä hoitajan kanssa ja asukas voisi siellä ottaa itse ruuan. Tässä hoitaja tarvittaessa avustaisi. Tämä rauhoittaisi nykyistä yksikön ruokasalia, koska sinne jäisi vain osa asukkaista ruokailemaan. Toisena vaihtoehtona ryhmä toi esille kunnollisen ruokasalin saamista. Ryhmä toi esille ruuantarjoilua suoraan pöytään. Pöydässä olisi valmiiksi suola ja muut mausteet saatavilla sekä leipäkorit tai sitten leivät tarjoiltaisiin ja jokainen voisi valita itseä miellyttävän leivän. Asukkaat voisivat enemmän osallistua esimerkiksi leivän voiteluun. Lisäksi ryhmä ehdotti ruuan valmistamista yksikössä, jolloin asukkaiden toiveita voidaan toteuttaa paremmin ja yksikössä olisi oma kokki. Tämän kautta tiedettäisiin mitä ruoka sisältää ja esimerkiksi karkean koostumuksen ruoka voitaisiin tehdä yksikössä. Työntekijät jakautuisivat niin, että yksi jakaa lämpimät ruuat, toinen kylmät ruuat ja kolmas huolehtii lääkkeet.

Tunnelma oli todella hyvä tässä vaiheessa osallistujien kesken ja toisten esittelemät tuotokset saivat kannustusta ja kiitosta. Tuotoksiin ja niiden tekemiseen oli paneuduttu

hyvin ja asioita mietitty eri näkökulmista. Ryhmien esittelemät tuotokset herättivät keskustelua runsaasti. Tunnelma oli hyvä koko verstyöskentelyn ajan, vaikka keskenään poikkeavia näkökulmia tuotiin esille ja perusteltiin. Tunnelma oli salliva erilaisille mielipiteille ja näkökulmille.

9.3 3. sykli: Malli hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta

Kehittämistyön tarkoituksena oli luoda malli tehostetun palveluasumisen yksikön hyvästä ruokailutilanteesta ikääntyneille. Taulukossa 6. on esitelty luotu malli hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta. Laaditussa mallissa on huomioitu asukkaiden ja omaisten haastatteluiden perusteella saatu käsitys hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta. Lisäksi on huomioitu tulevaisuusverstaan antama tieto henkilökunnan käsityksestä hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta sekä sen lisäksi on huomioitu kirjallisuudesta ja aiemmista tutkimuksista saatu teoreettinen tieto. Tarkoituksena oli luoda malli, joka on melko yksityiskohtainen, jotta sitä pystyy noudattamaan, vaikka ei olisi osallistunut sen kehittämiseen. Laadittu malli kirjoitettiin kirjalliseen muotoon ja se asetettiin yksikössä näkyvälle paikalle, jotta kaikki työntekijät ovat tietoisia siitä mitä on sovittu. Kehittämistyön tekijän tehtäväksi jäi puhtaaksi kirjoittaa yhteisesti sovitut asiat.

Taulukko 6. Laadittu malli hyvästä ruokailutilanteesta

LAADITTU MALLI HYVÄSTÄ RUOKAILUTILANTEESTA:

1. Aamuvuorossa olevat työntekijät huolehtivat asukkaat ruokapöydän ääreen ennen ruokalaulun laulamista. Istumapaikkojen valinnoissa huomioidaan asukkaan toiveet ja apuvälineiden kanssa liikkuvien sijoittuminen niin, että kaikki mahtuvat pöydän ääreen mahdollisimman vaivattomasti. Aamuvuorossa olevat työntekijät huolehtivat niiden asukkaiden saattamisen päivälevolle ruokailun jälkeen, jotka sinne toivovat pääsevänsä. Iltavuorossa olevat työntekijät huolehtivat ruokailutilan siisteydestä.

2. Juomat ja leipäkorit katetaan pöytiin valmiiksi. Mahdollisuuksien ja asukkaan toiveen mukaan asukas otetaan mukaan ruokailutilanteen järjestämiseen esim. leipien voiteluun, pöydän kattamiseen.

3. Ruokailutila rauhoitetaan ennen ruokalaulua ja ruokailun alkamista. Huomioidaan, että tv ja radio ovat kiinni. Keskustellaan kauniisti, ei huutelua. Toiminta rauhallista. Asukkaat avustetaan paikalle tarvittaessa ennen aloittamista.

4. Asukkaalta kysytään mitä hän haluaa ruualla, esim. leiväksi, juomaksi tai tarjolla olevista ruuista. Ruokakortit jatkossa ovat tyhjiä, vain erityisruokavaliot näkyvissä.

5. Huomioidaan ruokailutilanteen järjestämisessä erilaiset juhlat, kuten pääsiäinen, vappu.

Yhteenvetona: Kaikessa toiminnassa pyritään rauhallisuuteen ja tilanteen mukaiselle tavalla toimimiseen, toisin sanoen luodaan asukkaille mahdollisimman hyvä ruokailutilanne niin arkena kuin juhlanakin huomioiden asukkaiden toiveet.

Laadittu malli hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta on kehitetty yhden asumisyksikön tarpeen perusteella. Mallissa huomioidaan työntekijöiden työn jakoa ja sen on tarkoitus sitä etenkin lounas ajankohdassa selkiyttää. Mallissa on huomioitu asukkaiden osallistuminen ruokailutilanteen järjestämiseen. Mallissa on tässä kohdin mainittu leipien voitelu ja pöydän kattaminen. Näiden on tarkoitus toimia vain esimerkin omaisesti, joten osallistuminen ruokailutilanteen järjestämiseen voi olla mitä tahansa muutaakin, mikä lähtee asukkaan toiveesta ja toimintakyvystä. Asukkaan toiveet tulee huomioida myös mitä hän haluaa ruualla syödä tai juoda. Ruokailutilan rauhoittaminen ruokailulle on tärkeä osa mallia ja valmistaa ruokailuhetken alkamiseen. Malli hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta on laajennettu huomioimaan myös erilaiset juhlat, joiden tulee erottua arjen ruokailuista.

9.4 4. sykli: Mallin käyttöönotto ja arviointi

Luotua mallia hyvästä ruokailutilanteesta ja sen jalkautumisesta arvioitiin asukkaiden ja omaisten ryhmähaastattelulla sekä työntekijöille toteutetulla lomakekyselyllä keuhällä 2018. Asukkaiden ja omaisten palautehaastattelu toteutettiin 15. toukokuuta 2018. Ennen haastattelun toteuttamista oli Anninpirtin asukkaille viety kirjallinen kutsu haastattelutilanteeseen sekä laitettu kutsu yksikön ilmoitustaululle asukkaiden ja omaisten nähtäville. Haastattelutilanne alkoi haastattelijan esittelyllä ja kehittämistyöstä kertomisella. Lisäksi tilanteessa käytiin läpi, mihin haastattelusta saatuja vastauksia käytetään. Ennen itse haastattelun toteuttamista haastatteluun osallistuvilta kysyttiin suullisesti lupa haastattelulle ja sen nauhoittamiseen.

Haastattelutilanteessa oli asukkaita paikalla kahdeksan ja omaisia kaksi. Haastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna Anninpirtin yhteisissä oleskelutiloissa ennalta mietittyjen teemojen (Liite 4.) mukaisesti. Lisäksi neljä asukasta oli halukkaita vastaamaan kysymyksiin, mutta eivät saapuneet ryhmähaastattelutilanteeseen. Näiden neljän asukkaan kanssa käytiin haastatteluteemat erikseen läpi yksilöhaastatteluna. Tällä tavoin voitiin varmistaa, että kaikki halukkaat saavat osallistua haastatteluun ja tuoda mielipiteensä ilmi, vaikka ryhmään tuleminen syystä tai toisesta ei tunnu mielekkäältä. Yhteensä haastatteluihin vastasi 12 asukasta ja kaksi omaista.

Haastattelutilanteen alussa käytiin läpi ruokailutilanteen käsitettä, että ei vastauksissa mielletä ruokailutilanteen olevan vain ruokaan liittyvää, vaan nyt tarkoitetaan koko ruokailutilanteen kokonaisuutta. Pääosin vastaajat olivat tyytyväisiä tämän hetkisiin päivittäisiin ruokailutilanteisiin. Eniten keskustelua aiheutti ruokailuaikojen välit. Osa vastaajista oli tyytyväisiä nykyiseen tilanteeseen ja osa toivoi ruokaa harvemmin tarjolle. Vastauksissa asukkaat toivat esille, että osa heistä oli tottunut kotona asuessaan syömään harvemmin, yleensä vain yhden lämpöisen aterian päivässä, mutta samalla suurempia annoksia kerrallaan, joten he kokivat, että ruokaa tarjoillaan liian usein. Toisaalta osassa vastauksissa asukkaat toivat esille, että ovat tottuneet syömään pieniä annoksia kerralla, joten kaipaavat säännöllisesti useita kertoja ruokaa päivän aikana. Yksikään vastaajista ei kokenut, että ruokaa tarvitsisi olla tarjolla nykyistä enemmän. Yksi vastaaja nosti esiin ajatuksen siitä, että jos lämmintä ruokaa tarjottaisiin kerran päivässä, mutta se olisi parempaa.

Juhlapyhien huomioimisesta haastateltavat omaiset ja asukkaat olivat lähes samaa mieltä siitä, että juhlapyhät huomioidaan hyvin tällä hetkellä. Kaksi vastaajaa koki, että juhlapyhien huomiointia tulisia parantaa. Toinen heistä kertoi, että olisi toivonut veteraanipäivän olevan sellainen juhlapäivä, mikä huomioitaisiin yksikössä. Juhlapyhien huomioimisesta haastateltavat kertoivat, että juhlapäivän teeman mukaisia koristeita on ollut mukavasti esillä ja ruoka juhlapäivään sopivaa. Yksi vastaajista sanoi, että arkeen sopii kahvipöytään pullansiiivu tai keksi hyvin ja sitten kunnon juhlapäivinä täytekakkua. Tämän järjestelyn kertoi saavan juhlan tuntumaan juhlalliselta. Lisäksi myös, että näin on Anninpiirtillä toimittukin. Eräs vastaajista toi esille olevansa tyytyväinen juhlapäivien järjestelyihin, kertoi että vappuna oli ollut simaa ja munkkeja ja pääsisäisen mämmiä. Toinen vastaaja kertoi, että kokee tuntuvan mukavalta, kun on juhlaan sopivia koristeita esillä ja että muutenkin huomaa juhlapäivän olevan arkipäivästä poikkeava. Lisäksi vielä äitienpäivänä olleen erityisen hyvää täytekakkua tarjolla. Täytekakku sopi vastaajien mielestä hyvin tekemään juhlasta juhlallisen. Yksi vastaaja kertoi, että kyllä hoitajat muutenkin herkkuja tuovat kuin vain juhlapäivinä ja muut vastaajat nyökyttelivät vahvistavasti asialle. Vastaajat kertoivat juhlan teemoihin liittyviä asioita, on ollut mukavasti yksikössä, kuten koristeita ja ruokaa.

Arkiruokailu koettiin tällä hetkellä pääosin toimivaksi. Vastaajista muutama toi kuitenkin esille, että toimivamman tavan ruuanjakoon voisi löytää kokeilemalla eri tapoja. Vastaajat olivat sitä mieltä, että hoitajat osaavat katsoa toimivimman tavan ruuanjakomiseksi. Valmiiksi katettua pöytää toivoi osa vastaajista, osa kuitenkin epäili sen vievän liikaa hoitajien aikaa. Yksi vastaajista kertoi, että silloin kun katettiin lautaset, lasit ja ruokailuvälineet valmiiksi pöytään oli se hyvää aikaa. Kauniin kattauksen kertoi olevan silmiä hivelevää. Ruuanjako herätti jonkin verran keskustelua. Vastaajat toivat esille ajatuksen ruokakärrystä, joka mahtuisi liikkumaan ruokapöytien lähelle niin siitä voisi valita mitä haluaa syödä. Vastaajat kannattivat ajatusta siitä, että mikä toimivampaa on, niin sillä tavalla toimitaan.

Tutkimuksen alussa tehdyssä ryhmähaastattelussa asukkaat ja omaiset toivat esille, että päivittäiset ruokailutilanteet ovat rauhattomia. Tämän hetkisestä tilanteesta suurin osa vastaajista koki, että ruokailutilanteet ovat jonkin verran rauhallisempia, mutta edelleen rauhattomuutta esiintyy usein. Keskustelussa tuli ilmi, että ruokailutilanteissa

koettu rauhattomuus ei ole vain yhdestä asiasta riippuvainen. Vastaajat kertoivat ymmärtävänsä, että osalla yksikössä asuvista henkilöistä on ajoittain rauhattomampia hetkiä ja se näkyy myös ruokailutilanteissa. Tämän kaltaiseen rauhattomuuteen vastaajat suhtautuivat ymmärtävästi. Vastaajat kertoivat jonkin verran ruokailutilanteissa olevan liian kovaa ääntä, mutta kuitenkin vähemmän kuin aiemmin. Omainen kertoi ruokailutilanteiden olevan hänen mielestään tällä hetkellä rauhallisempia kuin aiemmin. Lisäksi vielä, mainitsi että omaisen on aina mukava tulla Anninpirtille. Pääosin vastaajat olivat sitä, mieltä että ruokailutilanteet ovat tällä hetkellä rauhallisempia verraten aiempaan.

Itse ruoka jakoi vahvasti vastaajien mielipiteitä. Mieliruuat vaihtelivat eri vastaajien kesken ja samoin osa vastaajista toivoi ruokaan lisää suolaa ja osa vähemmän. Vastauksista kävi ilmi, että peruna on mieleinen lisäke, mutta sen tarjoamistapa mitä toivottiin, vaihteli suuresti eri vastaajien kesken. Osa vastaajista halusi perunat keitettynä, osa muusina ja osa paistettuna. Edelleen vastaajat toivoivat enemmän kotiruuan makuista ruokaa ja sellaisia ruokalajeja, joihin he ovat tottuneet. Toiveina tuotiin esille muun muassa ohraryynivelli ja hyvä ruisleipä. Ruuan ylipäätään toivottiin olevan vanhan ajan ruokaa, joka sopii suuhun. Tämän hetkisistä ruuista koettiin hyvänä se, että jokaisella päivän aterialla on eri ruokaa. Ruoka koettiin useimmiten hyvän makuiseksi. Osa vastaajista kertoi olevansa kaikki ruokaisia. Edelleen vastaajat toivat esille, että haluaisivat vaikuttaa enemmän siihen, mitä ruokaa syödään. Haastattelussa tuli esille muutamien vastaajien toive iltakahvista, jota ei tällä hetkellä ollut illta-aikaan tarjolla. Tämä toive luvattiin yksikössä jatkossa toteuttaa.

Vastaajista kaikki pitivät yksikössä toteutettavia perinneruokapäiviä hyvinä. Erityisesti koettiin, että silloin on sopivan makuista kotoruokaa ja ruokalajeja saa silloin toivoa ja ne päätetään yhdessä. Lisäksi, kun ruoka valmistetaan tällöin Anninpirtin keittiössä, tulee mukavasti ruuantuoksua. Perinneruokapäivien ruuat olivat kaikista vastaajista olleet hyvän makuisia ja jatkoa toivottiin perinneruokapäiville. Haastatteluhetkellä seuraavaa perinneruoka päivää ei ollut sovittuna, koska yksikössä oli menossa grillauskausi. Yksikön esimies lupasi seuraavassa asukaskokouksessa ottaa perinneruoka asian esille. Haastatteluiden perusteella asukkaat toivat esille, että enemmän syödä sellaisia ruokalajeja, joihin ovat tottuneet, sellaista vanhan ajan ruokaa. Vastaajat toivat esille, että tällä hetkellä ruokalajien vaihtuvuutta pidettiin hyvänä, kun

jokaiselle päivän ruualla on tarjolla eri ruokaa. Pääasiassa ruoka koettiin hyvän ma-
kuisena.

Jonkin verran vastaajat toivat haastattelussa esille, että hyvään ruokailutilanteeseen kuuluu se, että asukkaiden yksilölliset erilaisuudet huomioidaan. Tästä kerrottiin esi-
merkkinä, että käsien vapina voi olla niin voimakasta, että tavallinen juomalasi ei pysy
kunnolla kädessä, jolloin toivottiin korvallista juoma-astiaa ja näin ikääntynyt kykenee
itsenäiseen ruokailuun. Vastaajat kokivat saavansa hoitajilta hyvin apua ja kertoivat
että, harvoin apua joutuu odottamaan. Vastaajat kertoivat hoitajien toiminnan olevan
asukkaita kunnioittavaa ja miellyttävää. Arkiruokailutilanteet koettiin kokonaisuutena
toimivina, jotka eivät sisällä tavallisesti mitään erikoista. Tämä koettiin hyvänä asiana,
että arki on arkea. Pääosin ruokailutilanteisiin asukkaat ja omaiset olivat tyytyväisiä.
Haastattelun loppupuolella eräs asukas sanoi, että sillain kai ne asiat muuttuvat, kun
tuo mielipiteensä esille. Maailmaa en pysty pelastamaan, mutta mielipiteeni voin ker-
toa.

Tässä kehittämistyössä työntekijöiden mielipiteitä luodusta mallista hyvästä ruokailu-
tilanteesta ja sen käyttämisestä kartoitettiin lomakekyselyllä. Yksi yleinen tapa kerätä
tutkimusaineistoa on lomakekysely, joka toteutetaan paperisena versiona tai sähköi-
sessä muodossa. Lomakekyselyn tekemisessä tulee olla tarkkana kysymysten muotoi-
lussa, jotta saadaan vastaukset tutkimusongelmiin ja tutkija ja vastaaja ymmärtävät
kysymykset samalla tavalla. Kysymyksiä ei saa muotoilla johdatteleviksi tai ne ei saa
olla epämääräisiä. Kysymysten tulee olla tarkkoja. Kysymysten rakentaminen lähtee
tutkimuksen tavoitteista ja tutkimusongelmasta käsin. Kysymyksiä tehdessä pyritään
välttämään turhien kysymysten tekeminen, mutta ottamaan huomioon, että kaikki
oleellinen tulee kysytyksi. (Valli 2018, 92 -93.)

Avoimien kysymysten käyttämisessä lomakekyselyssä on vahvuutensa ja heikkou-
tensa. Hyvänä asiana voidaan pitää sitä, että avoimien kysymysten vastauksista saattaa
nousta esiin hyviä ideoita sekä vastaajan mielipide tulee perusteellisemmin esiin. Yksi
eduista on myös mahdollisuus aineiston luokitteluun useammalla eri tavalla. Huonoina
puolina avoimien kysymysten käyttämisessä on, että niihin saatetaan jättää helposti
vastaamatta tai vastataan niin sanotusti kysymyksen vierestä. Tällöin vastaukset eivät

tuota tarvittavaa tietoa. Avoimien kysymysten luokittelu ja analysointi vievät aikaa runsaasti. (Valli 2018, 114.)

Työntekijöille suunnattu lomakekysely (Liite 5.) toteutettiin paperikyselynä, jonka vastausaika oli 21.5 - 7.6.2018. Kyselyn osa kysymyksistä oli asteikko kysymyksiä ja osa avoimia kysymyksiä. Lomakekyselyyn vastasi kahdeksan (n=8) työntekijää eli 44 % Anninpirtin työntekijöistä. Kyselyyn työntekijät vastasivat nimettömästi paperilomakkeella ja palauttivat lomakkeen suljettuun laatikkoon. Kyselyn alussa kysymykset 1 ja 2 olivat avoimia kysymyksiä ja ne liittyivät päivittäisiin ruokailutilanteisiin. Ensimmäinen kysymys kartoitti miten työntekijä arvioi Anninpirtin päivittäisiä ruokailutilanteita tällä hetkellä ja toisessa kysymyksessä kysyttiin, onko käsitykset hyvästä ruokailutilanteesta muuttunut ja jos on niin miten?

Ensimmäiseen kysymykseen millaiseksi vastaaja arvioi yksikön päivittäiset ruokailutilanteet tällä hetkellä vastasivat kaikki kyselyyn osallistuneet. Vastauksissa nousi esiin, että ruokailutilanteissa on vaihtelua, etenkin koskien rauhallisuutta. Vastaajista yksi ei vastannut mitään liittyen tilanteiden rauhallisuuteen, muissa vastauksissa tämä asia nostettiin esiin. Vastauksissa melko yhteneväisesti muut päivittäiset ruokailutilanteet olivat rauhallisempia kuin aiemmin, lukuun ottamatta lounasaikaa. Kahdessa vastauksessa aamupalasta kerrottiin samankaltaisella tavalla, että silloin asukkaat heräävät eri aikoihin, joten syövät aamupalankin eri aikoihin, mikä rauhoittaa aamupala-aikaa. Muissa vastauksissa ei erikseen mainittu aamupala-aikaa. Lounas ajasta vastaajat toivat esiin, että se on levoton tilanne. Asiat, jotka koettiin tilanteen tekevän levottomaksi, olivat suurelta osin hoitajien toimintaan liittyviä. Mallissa oli sovittuna, että aamuvuorossa olevien työntekijöiden tehtävänä on huolehtia asukkaat lounaalla pöydän ääreen ennen yhteistä ruokalaulua. Vastauksissa ilmenee, ettei näin aina toimita. Lisäksi vastauksissa nostetaan esiin hoitajien toisilleen huutelua, mikä luo rauhattomuutta ja kovaa ääntä. Muutama vastaaja tuo esiin lounasajan rauhattomuuden yhdeksi syyksi myös ruokasalin liian pienen koon verraten asukasmäärään, mikä tekee, ruokailutilasta ahtaan. Tämän koettiin yhden vastauksen mukaan luovan kaoottista tunnelmaa. Vastauksissa puolet vastaajista tuovat esiin, että kaikki hoitajat eivät noudata yhteisesti luotua mallia hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta. Tämä koetaan ongelmallisena ja samalla vastauksista ilmenee, että osittain lounasajankin ruokailutilanne

on rauhallinen ja sujuva, kun työvuorossa olevat noudattavat luotua mallia. Rauhattoman ja rauhallisen lounasajan ruokailutilanteen siis katsotaan vastausten perusteella muodostuvan hoitajien tavasta toimia tilanteessa. Muissa päivittäisissä ruokailutilanteissa ei katsottu pääsääntöisesti olevan ongelmia tai niiden olevan rauhattomia, yksittäisiä poikkeuksia lukuun ottamatta.

Toisessa avoimessa kysymyksessä pyydettiin vastaamaan, onko vastaajan käsitys hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta muuttunut ja, jos on niin miten? Kysymykseen jätti kokonaan vastaamatta yksi vastaaja ja yhden vastaajan mukaan ei käsitys ollut muuttunut. Muissa vastauksissa tuotiin esille, että ruokailutilanne ja käsitys siitä on muuttunut. Ruokailutilanne koetaan ja pyritään luomaan tällä hetkellä rauhallisempaan suuntaan. Huomioidaan ennen ruokailutilanteen alkamista ääntä pitäviä asioita pois, kuten tv. Tämä on koettu hyväksi, että hälinä vähenee. Yhden vastauksen mukaan hoitajat ovat enemmän jalkautuneet tiettyihin tehtäviin ruokailutilanteessa. Osassa vastauksissa tuotiin esille, että käsitys hyvästä ruokailutilanteesta on muuttunut ja toivotaan, että kaikki hoitajat toimisivat luodun mallin mukaan. Yhdessä vastauksessa tuotiin esille, että ajoittain hoitajat keskustelevat keskenään omista asioistaan ruokailutilanteessa tai huutelevat toisilleen asukkaiden yli. Tämän kaltaista toimintaa ei kuitenkaan havaittu päivittäin.

Edelleen ruokailutilanteilta, koskien etenkin lounasaikaa toivottiin lisää selkeyttä ja rauhallisuutta. Yhdessä vastauksessa tähän oli ehdotuksena, että osa asukkaista ruokailisi niin sanotun pikkusalin puolella eli yksikössä olisi kaksi ruokailutilaa, joka saataisi rauhoittaa nykyistä ruokailutilannetta. Lisäksi ehdotuksena oli, että hoitajien kesken voitaisiin jakaa pöydät, joista huolehtisi. Asukkaita toivottiin otettavan enemmän mukaan esimerkiksi leivän voiteluun ja juomien kaatamiseen. Yhdessä vastauksessa nostettiin esiin, että hyvän päivittäisen ruokailutilanteen tärkeitä elementtejä ovat yhteisöllisyys ja siitä saatava tuki sekä yksilöllisten toiveiden huomiointi. Useamman vastauksen mukaan ruokailutilanteiden koettiin nyt olevan parempi kuin aiemmin.

Kyselyn kohdat 3 -14 olivat väittämiä, jotka liittyivät tämän hetkisiin ruokailutilanteisiin. Väittämistä piti ympäröidä omaa mielipidettä parhaiten vastaava numero. Vastaukset annettiin asteikolla 1 – 5, joista numero viisi vastasi täysin samaa mieltä ja

numero 1 vastasi täysin eri mieltä olevaa vastausta. Kaikissa väittämissä oli varattu vastaajan lisäkommenteille tilaa.

Ensimmäinen väittäminen oli, että ruokailutilanne on rauhallinen. Puolet vastaajista (n=4) vastasi väittämään numerolla 3 eli ettei ole samaa, eikä eri mieltä. Loput vastauksista jakautui niin, että vastaajista kaksi oli väittämän kanssa jokseenkin eri mieltä. Yksi vastaaja oli jokseenkin samaa mieltä ja yksi vastaaja oli täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Ensimmäisen väittämän kommentteissa vastaajat (n=2) toivat esiin, että tilanteen rauhallisuuteen vaikuttaa se, että ketkä hoitajat ovat töissä. Lisäksi vastaajista yksi koki tilanteen rauhallisuuteen vaikuttavan paikalla olevien omaisten määrä. Vastauksesta ei käynyt ilmi koettiinko sen vaikuttavan rauhoittavasti vai rauhottomasti ruokailutilanteeseen. Vastaajista yksi oli sitä mieltä, että ruokailutilan ahtaus verraten asukkaiden määrään vaikuttaa negatiivisesti rauhalliseen ilmapiiriin. Yksi vastaajista koki vaihtelua siinä, että onko ruokailutilanne rauhallinen vai ei.

Väittämään, että asukkaan ruokailuun on varattu riittävästi aikaa vastaajista puolet (n=4) oli jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa ja yksi vastaaja täysin samaa mieltä. Loput vastaajista (n=3) ei ollut väittämän kanssa samaa eikä eri mieltä. Väittämän kommentti kohtaan vastaaja toi esille, että suurin osa hoitajista varaa aikaa riittävästi ruokailutilanteelle, mutta osa ei toimi näin vaan tilanteeseen tulee kiireen tuntu.

Seuraava väittämän kanssa, että ruoka on asetettu kauniisti esille vastaajista puolet (n=4) oli jokseenkin samaa mieltä. Yksi vastaaja oli täysin samaa mieltä ja yksi vastaaja jokseenkin eri mieltä. Vastaajista kaksi ei ollut väittämän kanssa samaa eikä eri mieltä. Kommentteissa vastaajat (n=3) toivat esiin, että ruuan kauniisti asetelu on suhteessa, siihen ketä on työvuorossa.

Ruokapöytä on katettu kauniisti väittäminen, jakoi vastaukset siten, että vastaajista kolme oli jokseenkin eri mieltä ja toiset kolme ei ollut samaa eikä eri mieltä. Loput (n=2) vastaukset jakautuivat siten, että yksi vastaaja oli täysin samaa mieltä ja yksi jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa. Tämän väittämän kommentti kohdassa oli vain yksi vastaaja kirjoittanut kommentin, että pöytää ei ole katettu valmiiksi ruokailutilanteeseen.

Väittämän kanssa, että käytössä on kauniit astiat vastaajat puolet (n= 4) olivat jokseenkin eri mieltä. Kaksi vastaajista ei ollut samaa eikä eri mieltä. Yksi vastaajista oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä ja yksi vastaajista täysin eri mieltä. Kommentit kohtaan vastaaja oli kirjoittanut, että muovimukit kamalan näköisiä ja toisen vastaajan kommentissa oli, että käytössä on tavalliset astiat.

Seuraava väittäjä kuului, että asukas saa valita tarjolla olevista ruuista ja juomista mieleisensä. Vastaukset jakautuivat tässä väittämässä kolmen eri vastausvaihtoehdon välille siten, että vastaajista kolme oli täysin samaa mieltä. Vastaajista kolme oli jokseenkin samaa mieltä ja kaksi vastaajaa jokseenkin eri mieltä. Useammassa kommenttilisäyksessä oli, että asukas saa juomat ja leivät valita.

Seuraava väittäjä kuului, että ruokailussa avustaessa työntekijä toimii kauniisti. Tämän väittämän kanssa enemmistö vastaajista (n=5) oli jokseenkin samaa mieltä. Kaksi vastaajista oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä ja yksi ei ollut samaa eikä eri mieltä. Kommenttikenttään ei tullut kuin yksi kommentti tämän väittämän kohdalle ja se kuului, että suurin osa työntekijöistä toimii kauniisti.

Väittämän kanssa, että ruokailussa avustaessa työntekijä toimii asukasta kunnioittaen, vastaajat olivat väittämän kanssa täysin samaa mieltä (n=4) tai lähes samaa mieltä (n=3), yhtä vastaajaa lukuun ottamatta. Yksi vastaaja oli jokseenkin eri mieltä. Kommenttikenttä vastauksia ei tämän väittämän kohdalla ollut.

Väittäjä ruokailussa avustaessa työntekijä toimii asukasta kuunnellen, jakoi mielipiteet siten, että vastaajista puolet (n=4) oli väittämän kanssa jokseenkin samaa mieltä. Kolme vastaajaa oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä ja yksi ei ollut samaa eikä eri mieltä. Kommenttikenttä vastauksia ei tämän väittämän kohdalla tullut esiin.

Väittäjä, että ruokailutila on siisti ja viihtyisä jakoi vastaukset kolmen eri vaihtoehdon välille. Vastaajista kolme ei ollut samaa eikä eri mieltä väittämän kanssa. Loput vastauksista jakautuivat vastausvaihtoehtojen välille jokseenkin samaa mieltä (n=3) ja jokseenkin eri mieltä (n=2). Vastauksia oli kommentoitu, että ruokailutila on liian ahdas sekä ihmisiä paljon samassa tilassa, näiden asioiden koettiin vähentävän viihtyisyyttä.

Seuraava väittämä kuului, että asukkaan esittämät toiveet maistuvista ruuista toteutuvat jakoi vastaajien mielipiteet kaikkien vastausvaihtoehtojen välillä. Väittämän kanssa jokseenkin samaa mieltä oli kolme vastaajaa ja jokseenkin eri mieltä kaksi vastaajaa. Muut vastausvaihtoehdot jakautuivat tasan (n=1) vastaajien välillä. Kahdessa väittämän kommentissa tuotiin esille, että keittiö määrittää mitä ruokaa asukkaat syövät ja muuttaa ruokaa toiveiden mukaiseksi huonosti.

Tämän aihealueen väittämistä viimeinen kuului, että ruokailutilanne tukee asukkaan sosiaalista vuorovaikutusta. Väittämän kanssa suurin osa oli täysin samaa mieltä (n=3) tai jokseenkin samaa mieltä (n=3). Kaksi vastaajista ei ollut samaa eikä eri mieltä väittämän kanssa. Kommenteissa vastaajista yksi toi esille sen, että vieruskaveri ei välttämättä kuule tai puhu mitään. Lisäksi toisessa kommentissa tuotiin esille yhdessä olo.

Kyselyn seuraavassa osiossa oli väittämiä, jotka liittyivät työntekijän tietoon ja osaamiseen ikääntyvän ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Väittämiä oli yhteensä kuusi kappaletta. Väittämistä piti ympyröidä omaa mielipidettä parhaiten vastaava numero. Väittämien vastausasteikko oli sama kuin edellisissä väittämissä ja lisäkommenteille oli varattu tilaa. Kaikkien näiden väittämien alku kuului samalla tavalla, koen, että minulla on työntekijänä tällä hetkellä riittävästi tietoa ja osaamista. Tämän jälkeen väittämä jatkui aina eri asialla. Ensimmäinen väittämä kuului, että koen työntekijänä minulla olevan tällä hetkellä riittävästi tietoa ja osaamista koskien, ikäihmisten ravitsemusta. Tämän väittämän kohdalla vastaajista suurin osa oli lähes samaa mieltä (n=5). Loput vastaajista (n=3) oli täysin samaa mieltä. Toinen väittämä koski työntekijän riittävää tietoa ja osaamista koskien ruokahuollon hygieniää. Vastaukset jakautuivat kolmen vaihtoehdon välille siten, että kolme vastaajista oli täysin samaa mieltä, kolme vastaajista oli lähes samaa mieltä ja kaksi vastaajista ei ollut samaa eikä eri mieltä. Kolmas väittämä kuului, että tietoa ja osaamista on riittävästi päivittäisen ruokailutilanteen hoitajan tehtävistä. Yksi vastaaja oli jättänyt kokonaan tähän vastamatta. Puolet vastaajista olivat (n=4) täysin samaa mieltä väittämän kanssa ja loput (n=3) olivat lähes samaa mieltä. Näissä kolmessa väittämissä ei ollut kommenttikenttiin tullut lisätietoja.

Seuraavaan väittämään, joka koski riittävää tietoa ja osaamista ruokailutilan järjestämisestä miellyttäväksi oli kaksi vastaajaa jättänyt kokonaan vastamaatta. Muiden vastaajien vastaukset jakautuivat lähes samaa mieltä (n=4) ja Täysin samaa mieltä (n=2) vaihtoehtojen välille. Kommentti kenttään oli kirjoitettu, että tilan ahtauteen ei voi vaikuttaa. Sisustukseen ja siisteyteen voi sekä astioiden kauneuteen.

Seuraava väittämä oli, että koen työntekijänä tällä hetkellä minulla olevan riittävästi tietoa ja osaamista koskien ruokailutilanteen rauhalliseksi järjestämisestä. Yksi vastaaja ei ollut lainkaan vastannut väittämään. Puolet (n=4) vastaajista oli lähes samaa mieltä väittämän kanssa. Muut vastaukset jakautuivat vaihtoehtojen täysin samaa mieltä (n=2) ja ei samaa eikä eri mieltä (n=1) välillä. Yhdessä kommentissa oli kirjoitettu, että asia ei aina itsestä kiinni oleva. Viimeinen väittämä riittävä tieto ja osaaminen koskien asukkaiden toiveita ruokailutilanteessa ja niiden toteuttamisesta jakoi suurimman osan vastauksista täysin samaa mieltä (n=3) ja lähes samaa mieltä (n=3) välille. Yksi vastaajista ei ollut lainkaan vastannut väittämään ja yksi vastaajista oli ymyröinyt vaihtoehdon, ettei ole samaa eikä eri mieltä väittämän kanssa. Kommenteissa ei lisätietoja.

Kyselylomakkeen kaksi viimeistä kysymystä olivat avoimia kysymyksiä. Ensimmäinen kysymys kuului, että miten kehittäisit tällä hetkellä ruokailutilannetta edelleen? Yksi vastaaja oli jättänyt kysymykseen kokonaan vastaamatta ja yhden vastaajan mielestä ruokailutilanne on nykyisellään hyvä. Vastauksissa oli tuotu esiin useita konkreettisia kehittämisajatuksia koskien ruokailutilannetta. Neljässä vastauksessa tuotiin esille ruokailutilan järjestämistä uudelleen joko niin, että pöydät jaetaan kolmeen pöytäryhmään nykyisen kahden sijasta nykyisessä tilassa tai sitten niin, että nykyisestä tilasta yksi pöytäryhmä siirrettäisiin pieneen saliin, jossa voisivat syödä asukkaat, jotka haluaisivat rauhallisimman tilan. Hoitajien ehdotetaan työskentelevän pöytäkunnittain eli esimerkiksi yksi tai kaksi hoitajaa avustamassa kussakin pöytäryhmässä. Juhlapäivinä ehdotettiin yhtenäistä pitkää pöytää käyttöön. Asukkaita ehdotetaan otettavaksi enemmän mukaan, esimerkiksi leipien tekemiseen ja ruokajuomien kaatamiseen. Astioiden valmiiksi kattamista pöytään ennen ruokailua tuotiin myös esiin, samoin kuin kauniimpien astioiden hankkimista yksikköön. Ruoka ehdotettiin tarjoilta-

vaksi pöytään, jolloin asukkaan olisi mahdollisuus valita tarjolla olevista vaihtoehdoista mieleiset ja sekä vaikuttaa annoksen kokoon. Yhdessä vastauksessa toivottiin kiire pois ruokailutilanteesta.

Toinen avoin kysymys oli, että miten olet kokenut päivällisen uudelleen järjestely tavan? Kaksi vastaajista oli jättänyt kysymykseen kokonaan vastaamatta. Neljä vastaajista oli sitä mieltä, että ruokailutilanteet sujuvat hyvin, joista yksi oli kuitenkin sitä mieltä, että kehitettävääkin vielä on. Yhden vastaajan mukaan ei toimi aina. Yksi vastaajista koki, että lounasta koskevat tilanteet parantuneet. Yksi vastaaja koki, että yksikön oma keittiö olisi tarvinnut suunnitella suuremmaksi, jotta yksikössä olisi helppompaa itsekään valmistaa ruokia.

Työntekijöille toteutetussa lomakekyselyssä tuli esiin melko yhteneväisesti, että tällä hetkellä päivittäiset ruokailutilanteet ovat pääsääntöisesti rauhallisempia kuin ennen. Kuitenkin lounasajan ruokailu koetaan levottomaksi ja rauhattomaksi edelleen. Työntekijät toivat vastauksissa esiin asioita, jotka vaikuttavat lounasajan levottomuuteen. Näitä asioita olivat muun muassa se, etteivät kaikki työntekijät toimi tuotetun toimintamallin mukaisesti ja että tilanteen rauhallisuus on osittain kiinni siitä, keitä hoitajia on työvuorossa. Yhdessä vastauksessa kerrottiin, että ajoittain hoitajat keskustelevat keskenään asukkaiden yli tai huutelevat toisilleen, mutta tämän kaltaista toimintaa ei tapahdu päivittäin. Yhdessä vastauksessa tuotiin esiin, että tilan ahtaus verraten asukasmäärään vaikuttaa rauhattomasti tilanteeseen. Vastausten mukaan lounasajan ruokailutilanne on rauhallisempi, kun sovittua mallia sen toteuttamiseksi noudatetaan. Hoitajien toiminnalla on iso merkitys tilanteen rauhalliseksi luomisessa.

Suurin osa vastaajista koki oman käsityksen hyvästä ruokailutilanteesta muuttuneen. Rauhallisuuden merkitys tilanteessa on ymmärretty paremmin ja halu toteuttaa hyvä ruokailutilanne asukkaille nousee vastauksissa esille. Lounasajan ruokailutilanteen järjestämiseen toivottiin lisää selkeyttä ja rauhallisuutta. Vastauksissa tuotiin esille, että asukkaita tulisi ottaa enemmän ruokailutilanteen järjestämiseen mukaan, kuten leivän voiteluun. Yhdessä vastauksessa nostettiin esille käsityksestä hyvästä ruokailutilanteesta; yhteisöllisyyden tärkeys ja sen tuoma tuki sekä yksilöllisten tarpeiden huomiointi. Useamman vastaajan mukaan päivittäiset ruokailutilanteet toimivat paremmin kuin ennen.

Kyselyn väittämien kautta saatiin tietoa ruokailutilanteesta tällä hetkellä työntekijöiden näkökulmasta. Vastauksissa toistui sama kuin aiemmissakin vastauksissa esiin noussut, että ruokailutilannetta ei koeta aina rauhalliseksi ja siihen vaikuttaa työvuorossa olevien hoitajien toiminta. Suurin osa vastaajista koko, että ruoka on asetettu kauniisti tarjolle. Vastauksien mukaan ruokailulle pääosin varataan riittävästi aikaa ja kun ei näin toimita tulee tilanteeseen kiireen tuntu. Ruokailutilanteessa kauniisti ka-
tettu ruokapöytä jakoi vastaajien mielipiteet lähes kaikkien vastausehtojen välille.

Vastauksien mukaan suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että ruokailutilanteessa ei ole käytössä kauniit astiat. Kyselyn vastausten perusteella asukas voi valita tarjolla olevista ruuista ja juomista itselleen mieluisat vaihtoehdot. Melko yhteneväiset vastaukset olivat siitä, että hoitajat avustavat asukasta kauniisti ja toimivat asukasta kunnioittaen ja kuunnellen. Nämä asiat tulivat asukkaidenkin haastattelussa esille samantlaisina. Asukkaat kokivat saavansa hyvää kohtelua.

Kyselyn vastauksia jakoi jonkin verran ruokailutilan siisteyttä ja viihtyisyyttä koskeva väittäjä. Kommenttikentässä vastauksia oli täydennetty useamman eri vastaajan toimesta, että ruokailutila on liian ahdas ja ihmisiä tilaan nähden kerralla paikalla liikaa. Työntekijät kokevat, että ruokailutilanne tukee asukkaiden sosiaalista vuorovaikutusta. Työntekijöiden vastausten mukaan, kokevat heillä olevan tällä hetkellä riittävästi tietoa ja osaamista ikäihmisten ravitsemuksesta. Puolet vastanneista työntekijöistä kokee heillä olevan riittävästi tietoa ja osaamista ruokailutilanteen rauhalliseksi järjestämisessä.

Kyselyssä kohta miten ruokailutilannetta voidaan edelleen kehittää, toi esille konkreettisia parannusehdotuksia. Nämä ehdotukset koskivat ruokailutilan järjestämistä uudelleen, hoitajien työskentelyä pöytäkunnittain, juhlapäivinä pitkä pöytä käyttöön, asukkaiden mukaan ottamista enemmän, kauniiden astioiden hankkimista, pöytiin tarjoilua, siten asukas voi valita paremmin mitä haluaa sekä kiireen tuntua.

Yhteenvedon voidaan sanoa, että hyvän päivittäisen ruokailutilanteen mallin mukaisesti toimimalla ruokailutilanteet ovat rauhallisempia kuin ennen. Malli tulee saada arkeen vielä paremmin käyttöön ja saada kaikki toimimaan sen mukaisesti. Erityisesti

jatkossa tulee kiinnittää lounasajan ruokailun järjestämiseen ja kehittämiseen enemmän huomiota, koska palautteen perusteella se poikkeaa päivän muista ruokailutilanteista rauhattomuudellaan. Yksiköstä on noussut ruokailutilannetta koskevia parannusehdotuksia asukkailta, omaisilta ja työntekijöiltä, joten yhteinen halu on saada aikaan mahdollisimman hyvä ruokailutilanne. Nyt luodun mallin muuttaminen ja siihen asioiden lisääminen on tarkoituksena tehdä vasta sitten, kun nykyinen toimintatapa on saatu jalkautettua kunnolla osaksi yksikön arkea. Tällä tavalla toimien ei tule liikaa muutoksia kerralla ja muutoksien omaksuminen tapahtuu helpommin. Malli hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta on saatu aikaiseksi yhteisen kehittämisen avulla.

10 POHDINTA

10.1 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyön tekemisessä on noudatettu tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa ohjeistusta kokonaisuudessaan. Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohdat tutkimuseettikan kannalta ovat noudattaa rehellisyyttä ja tarkkuutta tutkimusta tehdessä sekä tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja tutkimuksen sekä sen tulosten arvioinnissa. Varmistus siitä, että tiedonhankinta-, tutkimus – ja arviointimenetelmät ovat tieteellisen tutkimuksen mukaisia. Kehittämistyössä annetaan arvo muiden tutkijoiden tekemälle työlle asiaankuuluvasti ja huolehditaan viitemerkinnät. Tieteelliselle tiedolle asetetuilla vaatimuksilla tutkimus suunnitellaan, toteutetaan ja raportoidaan sekä tietoaineistot tallennetaan asiaankuuluvasti. Tutkimusluvut on hoidettu kuntoon ennen tutkimuksen aloittamista. Tutkimusorganisaatiossa noudatetaan hyvää henkilöstöhallintoa ja huomioidaan tietosuojaa koskevat asiat. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6-7.)

Tutkimuksen tulosten tulee olla luotettavia, mikä tarkoittaa sitä, että saatu tieto on oikeaa. Luotettavuuskysymysten huomioimista heti tutkimuksen alussa voidaan pitää tutkimuksen riskienhallinta keinona. Näin varmistetaan se, että kaikki tehdään oikein tutkimusprosessissa ja saadaan luotettavat tutkimustulokset. Luotettavuus arvioidaan oman työn kannalta. Aineistonvalinta tehdään mahdollisimman kattavasti, josta ei jätetä pois sellaisia lähteitä tai aineistoja, jotka eivät tue yleistulkintaa, toisin sanoen eivät sovi tuloksiksi. Haastattelut perustuvat menneeseen aikaan toisin kuin havainnointi. Menneeseen aikaan liittyy aina haastateltavan muistikuvat ja mahdollisesti asioiden kaunistelu, mitä kautta tulkinta asiasta vaikeutuu. Lisäksi haastattelija voi tehdä tulkintavirheen. (Kananen 2015, 338.)

Tutkimustulosten tulee vastata tutkittavaa ilmiötä eli niiden tulee olla totuudenmukaisia, sitä on luotettavuus. Luotettavuutta varmistetaan riittävän tarkalla dokumentoinnilla, jonka kautta voidaan käyttää vertaisarviointia. Aineiston pohjalta lopputulos tulisi olla sama kenen tahansa arvioimana. Tutkimuksen tulokset tulee johtaa aineistosta niin, että päättelypolku on ristiriidaton. Ilman tarkkaa dokumentaatiota johtopäätösten oikeellisuuden tarkastaminen on mahdotonta. (Kananen 2015, 353.)

Luotettavuutta varmistetaan myös sillä, että aineisto luetutetaan kohderyhmällä. Näin varmistetaan, etteivät tulokset ole tutkijan itse keksimiä. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään saturaatiota eli kylläntymistä. Tämä tarkoittaa sitä, että uusia havaintoyksiköitä otetaan tutkittavasti niin kauan, kuin ne antavat tutkimukseen jotain uutta. Vastausten alkaessa toistaa itseään on päädytty kylläntymispisteeseen. Omaan tutkimukseen haetaan vahvistusta myös muiden tutkijoiden tulosten hyödyntämisestä omien tulosten tukena. Perehdytään alan teoriaan ja tutkimustietoon niin saadaan hyötyä luotettavuuden arvioinnissa. (Kananen 2015, 355.)

Kanasen (2015, 367), mukaan lyhyesti laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerit ovat:

- Tutkittavien vahvistus aineiston aitoudesta ja tulkinnan oikeellisuudesta
- Ristiriidattomuus eli tulkinta on oikein johdettu
- Mahdollinen saturaatio eli kylläntyminen
- Muiden auktoriteettien tuki tuloksille.

Ennen kehittämistyön aloittamista sille haettiin yhteistyökumppanin edellyttämällä tavalla tutkimuslupa Sastamalan seudun sosiaali – ja terveystalveuilta sekä laadittiin sopimus opinnäytetyön tekemisestä (OP07). Yhtenä aineistonkeruu menetelmänä käytettiin haastattelua. Haastattelut asukkaille ja omaisille toteutettiin ryhmähaastatteluiluina. Ennen ensimmäistä ryhmähaastattelun toteuttamista asiasta kerrottiin asukaskokouksessa mahdollisille osallistujille ja sovittiin aikataulusta. Asukkaille ja omaisille annettiin asukaskokouksessa tiedote tutkimuksen tekemisestä ja tiedotteita jätettiin asumisyksikköön myös niiden asukkaiden ja omaisten saataville, jotka eivät olleet tässä asukaskokouksessa mukana. Kehittämistyön haastattelutilanteet nauhoitettiin, jotta haastattelutilanteissa kaikki keskittyminen voitiin kohdistaa haastateltaviin. Haastattelusta syntyneitä nauhoitteita ei luovutettu muille osapuolille missään tutkimuksen vaiheessa. Ennen haastattelutilanteita haastatteluteemat mietittiin niin, että ne antavat vastauksia tutkimuksen kannalta oleellisiin asioihin. Haastattelutilanteissa varmistettiin, että kaikki halukkaat saivat puheenvuoron ja tulivat kuulluksi. Lisäksi haastatteluissa huomioitiin, ettei haastattelut perustu vain vahvimpien näkemyksiin.

Haastattelutilanteissa paikalle ei ollut kuin kaksi omaista, vaikka yksikössä on useita aktiivisia omaisia. Haastatteluun osallistuvien omaisten pieni määrä saattoi johtua haasteellisesta ajankohdasta. Haastattelut järjestettiin arkipäivänä kello 13.00. Ennen haastattelupäivien ja aikojen sopimista käytiin Anninpirtin esimiehen kanssa keskustelua parhaasta ajankohdasta haastatteluiden järjestämiselle. Haastattelu ajankohtien valinnat tehtiin tietoisesti, sen mukaan milloin mahdollisimman suuri osa Anninpirtin asukkaista tulisi todennäköisesti haastattelutilanteisiin osallistumaan, vaikka oletuksena olikin, että kyseinen ajankohta on monelle omaiselle haasteellinen.

Tulevaisuusverstaas osioon osallistuivat työntekijät. Kehittämistyöntilaajan kanssa sovittiin etukäteen, että yksikön työntekijät voivat osallistua tulevaisuusverstaas työskentelyyn ja sen ajankohta oli huomioitu yksikön työvuoro suunnittelussa. Tulevaisuusverstaas toteutus suunniteltiin etukäteen huolellisesti ja se dokumentoitiin. Tulevaisuusverstaas toteuttamistapa käytiin osallistujien kanssa läpi ja sen toteutus perustui demokratiaan. Toteuttamistilanteessa varmistettiin, että kaikki saavat ilmaista ajatuksensa ja tulevat kuulluksi. Asioista sovittiin äänestyksillä. Jatkossa tulevaisuusverstaas työskentelyssä harkitsisin sen nauhoittamista ja tällä tavalla saada vielä tarkempi dokumentointi.

Tulevaisuusverstaan toteuttamisessa saattaa olla haasteena, että todentamisvaiheen sovitut asiat ovat konkreettisia, mutta kuitenkin hajanaisia. Tällöin toteuttaminen on haasteellista. Toinen haasteellinen tekijä on löytää arjessa aikaa ja tahtoa sovittujen asioiden toteuttamiselle. (Nurmela 2013, 215.) Tulevaisuusverstaasta nousi paljon erilaisia ajatuksia esiin ja niiden muuttaminen konkreettisiksi arjen toimintaan sopiviksi toimintatavoiksi oli haasteellista. Hienoa oli, että asukkailla, omaisilla ja työntekijöillä oli samankaltaisia ajatuksia niistä asioista, joita halutaan kehittää. Sen mukaan saatiin luotua malli hyvistä päivittäisistä ruokailutilanteista.

Tutkimuksissa paljon on käytetty menetelminä haastatteluja ja kyselyjä. Ne pitävät sisällään tiettyjä eettisiä ongelmia. Näitä ovat esimerkiksi seuraavat: Miten varmistetaan vastauksien oikeellisuus? Miten haastateltavat tulee huomioida? Miten haastateltavat valitaan? Nauhoitetaanko haastattelut? Useat eettiset kysymykset, jotka liittyvät haastatteluihin koskevat reliabiliteettia ja validiteettia. Kyselylomaketta tehdessä tulee huomioida kysymysten asettelussa, että ne voivat antaa luotettavia vastauksia. Jos näin ei toimita, niin tutkimusta voidaan pitää moraalittomana ja tutkija tuhlaa omaa ja haastateltavien sekä yhteistyökumppanin aikaa. Lisäksi näin toimittaessa ei saada paikansa pitäviä johtopäätöksiä tai toimenpiteitä. Kysymysten asettelussa tulee huomioida, että kysymykset ovat yksiselitteisiä ja ne eivät ole johdattelevia. Osallistujille tulee tutkijan selvittää huolellisesti, miten anonymiteetti varmistetaan tutkimuksen kuluksi. Haastateltavilla tulee olla mahdollisuus keskeyttää osallistumisensa missä vaiheessa tahansa tutkimuksen kulkua. Painostamista jatkamiseen ei saa käyttää missään tapauksessa. (Mäkinen 2006, 92 - 95.)

Ennen haastatteluja ja tulevaisuusverstaan toteuttamista osallistujille kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja annettiin tutkimukseen mahdollisesti osallistuville kirjallinen tiedote sekä varmistettiin, että osallistujat antavat luvan aineistonkeräämiseen ja sen käyttämiseen tutkimuksessa. Osallistujille kerrottiin osallistumisen olevan vapaaehtoista ja siitä kieltäytymisen olevan mahdollista missä vain vaiheessa tutkimusta. Kaikki aineisto käsiteltiin niin, ettei yksittäisen henkilön mielipidettä voida kohdentaa jälkikäteen. Kaikki saatu aineisto käsiteltiin, säilytettiin ja raportoitiin luottamukselli-

sesti ja huolellisesti. Aineistoa ei missään tutkimuksen vaiheessa luovutettu kolmansille osapuolille. Haastatteluilla ja kyselylomakkeilla kerätty aineisto hävitettiin tutkimuksen valmistuessa asianmukaisella tavalla.

Tässä kehittämistyössä oli haastateltavat helppo valita, koska haastatteluun sai osallistua kaikki halukkaat yksikön asukkaat ja heidän omaisensa, joten erillistä haastateltavien valintaa ei tarvittu. Samoin työntekijöille suunnattu tulevaisuusverstaas ja lomakerekysely oli tarkoitettu kaikille yksikön työntekijöille. Kyselylomaketta tehdessä huomioitiin kysymyksen asettelussa, mihin asioihin haetaan vastauksia ja, että kysymykset eivät johdattele vastaajaa. Kysymykset pyrittiin tekemään mahdollisimman yksiselitteisesti. Lisäksi kyselylomakkeelle jätettiin runsaasti tilaa vastaajan vapaaseen tekstiin, jolla pystyi vielä tarkentamaan esimerkiksi väittämiä.

10.2 Kehittämisen prosessin ja tuotoksen pohdinta

Kehittämistyön tekeminen oli usea vaiheinen prosessi, jossa käytettiin kolmea eri aineiston keruumenetelmää. Kehittämisen prosessi kesti ajallisesti kauemmin kuin etukäteen oli suunniteltu. Tämä ei kuitenkaan johtanut kehittämistyön epäonnistumiseen tai vaarantanut sen toteutumista. Päinvastoin itse kehittämistyön tuotos malli hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta sai kokeilu-aikaa runsaammin. Oma rooli tutkijana oli mielenkiintoinen ja jännittävä. Kehittämistyöhön kuului itselleni aiemmin tuntemattomia menetelmiä ja osan prosessista tunsin vain teorian kautta. Oli hienoa päästä itse kokeilemaan näitä käytännössä ja olla prosessissa mukana. Jännittävää kehittämistyön tekemisessä oli se, että miten työ otetaan vastaan ja miten siihen lähdetään mukaan. Prosessissa oli mukana asukkaat, omaiset ja työntekijät, jotka kaikki upealla tavalla olivat mukana kehittämistyössä. Yhteistyökumppani varmisti osaltaan kehittämistyön onnistumisen mahdollistamalla tilojen käytön ja huomioimalla työvuoro suunnittelussa työntekijöiden mahdollisuuden osallistua kehittämiseen. Yhteistyökumppanin kanssa oli helppoa ja mielekästä toimia yhteistyössä.

Kehittämistyö suunniteltiin ja tehtiin vain yhden asumisyksikön tarpeita ajatellen. Mallin hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta voisi kuitenkin nähdä käytössä myös

muissa samankaltaisissa yksiköissä, vaikka eri asiakasryhmienkin käytössä. Mallia kuitenkin tällöin kannattaa tarkastella juuri tietyn yksikön tarpeita ajatellen. Työ oli mielekäs tehdä, koska se tuli yhteistyökumppanin tarpeisiin ja hyödyksi, joten sen voidaan sanoa olevan työelämälähtöinen ja hyödyllinen. Koen itse myös hyötyneni ja oppineeni paljon työn tekemisestä ja prosessin läpi käymisestä. Mallia hyvistä päivittäisistä ruokailutilanteista voi mielestäni kokeilla myös muissa Sastamalan sosiaali- ja terveystalveluiden yksiköissä helposti, koska yksi yksikkö on sen kokeiluun jo ottanut ja saanut tätä kautta kokemusta siitä.

Haastatteluiden perusteella saatu tieto asukkaiden ja omaisten käsityksistä hyvästä ruokailutilanteesta on samankaltainen kuin aiemman tutkimustiedon perusteella on todettu. Työntekijöiden tulevaisuusverstaas työskenntelyssä esiin nousseet kehittämisen kohteet ja asiat koskien päivittäistä ruokailutilannetta ovat samanlaisia kuin asukkaiden ja omaisten esiin nostamat asiat. Ruokailutilanteen ja siihen liittyvien seikkojen moninaisuus on laaja. Lisäksi yksilölliset kokemukset ja toiveet nousevat esiin. Ruokailutilanteen voidaan sanoa pitävän sisällään paljon sellaisia asioita, jotka eivät varsinaisesti liity itse syömiseen tai ravitsemukseen.

Aiemmissa tutkimuksissa ja kirjallisuudessa on nostettu esiin ruokailutilanteen kokonaisuus ja sen merkitys ikääntyneille. Ruokailutilanteen kokonaisuuteen liittyy ravitsemuksellisten tekijöiden lisäksi niin psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset tekijät. Näiden eri tekijöiden voidaan sanoa olevan vahvasti yhteydessä toisiinsa eli kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja tätä kautta toimintakyvyn parantumiseen ja ylläpitoon. Mahadevan, Hartwell, Feldman, Ruzsill & Raines (2013) tuovat tutkimuksessaan esiin, että ruokailutilanne on ikääntyneelle merkityksellinen kokemus ja sen kautta voidaan parhaimmillaan tukea ikääntyneen psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Tässä kehittämistyössä esille tuli asukkaiden halu vaikuttaa ruokailutilanteisiin ja tämä asia on tullut esiin myös aiemmissa tutkimuksissa. Ruokailutilanteen suunnitteluun vaikuttamisen lisäksi asukkaat tulisi ottaa mukaan itse ruokailutilanteen järjestämiseen. Hutchison (2012) on aikaisemmin tutkinut ikääntyneiden asukkaiden käsityksiä ruokailutilanteista. Tutkimuksessaan hän tuo esiin, että asukkaat toivovat lisää valinnan vapautta ja yksilöllisten tarpeiden huomiointia. Tutkimuksen mukaan asukkaat haluavat vaikuttaa siihen, miten ruokailutilanteet järjestetään.

Malli hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta pitää sisällään asukkaiden osallisuuteen liittyviä asioista. Siinä on huomioita asukkaiden mukaan ottaminen ruokailutilanteen järjestämiseen. Se millä tavalla asukas osallistuu ruokailutilanteen järjestämiseen voi olla mikä tahansa tapa, joka asukkaasta tuntuu mielekkäältä, kuten esimerkiksi voileipien voitelu tai juoman kaataminen. Itse ruokailutilanteessa malli huomioi sen, että asukkaalla on oikeus valita mitä hän haluaa ruualla ottaa. Tarkoituksena ei ole, että hoitajat merkitsevät ruokakorttiin etukäteen esimerkiksi sen mitä asukas juo aterialla vaan, että se kysytään ja annetaan oikeus vaihtaa mielipidettä ja ei päätetä puolesta.

Ikääntyvien ravitsemussuosituksissa ympärivuorokautisessa hoivassa asuvien ikääntyneiden yhtenä suosituksena on, että ruokailun toteutus suunnitellaan yhdessä asukkaan kanssa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 25). Aikaisemman tutkimuksen perusteella ruokailutilanne tulee pyrkiä järjestämään iäkkään hyvinvointia tukeväksi kokemukseksi ja ottaa suunnittelussa olla mukana ikääntynyt itse. (Jyväkorpi 2016, 97 – 98, Suominen 2007, Koivunen, Asikainen & Suominen 2016). Kehitetyn mallin vahvuuksina voidaan pitää sitä, että se on kehitetty yhteistyössä ja siinä kuuluu asukkaiden, omaisten ja työntekijöiden ääni sekä mielipiteet.

Ikääntyvien ravitsemussuosituksissa on yhdeksi suositukseksi mainittu, että ympärivuorokautisessa hoivassa asuvien ikääntyneiden ruokailutilanteen kodinomaisuutta edistetään. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 25). Myös Koivunen, Asikainen & Suominen (2016) tuovat tutkimuksessaan esiin kodinomaisen ruokailun vaikuttavan positiivisesti ikääntyneen ruokailutilanteeseen. Ruokailukäytäntöjen avulla on mahdollista vaikuttaa kuntoutumiseen ja edistää psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Kodinomaisempi ruokailu pöydän ääressä, tarpeenmukaisella avustuksen määrällä edistää ravinnonsaantia ja kuntoutumista. Sosiaalisuus ruokailutilanteessa edistää hyvinvointia. Kuitenkin ihmisellä on oikeus valita omasta tahdosta yksinäinen ruokailutilanne. Malli hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta pitää sisällään sen, että asukkaat ruokailevat pääsääntöisesti pöydän ääressä ja heidät tarvittaessa avustetaan istumapaikoille. Ruokailutila pidetään siistinä. Asukkaiden toiveet huomioidaan mahdollisimman hyvin.

Ympäri vuorokautisessa asumispalvelussa olevan ikääntyneen ruokailutilanne on osa elämänlaatua. Ruokailun tulisi tapahtua pöydän ääressä, ei vuoteen reunalla istuen. Vuoteen tarkoitus on yöllä nukkuminen ja pieni päivälepo. Ruokailun hyvää tunnelmaa luo tilan siisteys, kodinomaisuus ja kiireettömyys. Ruokailutilanteen ajaksi tulisi ympäristö rauhoittaa esimerkiksi television ääniltä ja turhalta tilan läpi kulkemiselta. Ruuan herkulliset tuoksut kuuluvat ruokailutilanteeseen. Kauniisti katettu pöytä on hyvä lähtökohta nautinnolliselle ruokailutilanteelle. Ruokailutilaan tuleminen luo pienen, mutta merkittävän liikunta hetken. Ruokailutilanteella on myös sosiaalinen merkitys ja mielihyvän lähteenä toimiminen. Sosiaalisen vuorovaikutuksen toteutuminen on hyvä suunnitella osaksi ruokailutilannetta. Ruokailutilanne toimii arjen perustan rakentajana. Kiire ja liukuhihnamainen työskentely eivät kuulu ikääntyneiden ruokailuun. (Räsänen 2018, 68 – 70.)

Kehitetyn mallin hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta sisällössä on huomioitu työntekijöiden selkeämpi työnjako, joka perustuu työvuoroihin. Tämä tarkoittaa sitä, että tietyssä työvuorossa olevat työntekijät tietävät aina tullessaan töihin, miten he ruokailutilanteessa alkavat toimia. Mallissa on otettu huomioon asukkaiden osallistuminen sekä tilanteen mahdollisimman rauhalliseksi luominen. Tutkimuksen alussa asukkaat ja työntekijät toivat esiin ruokailutilanteiden rauhattomuuden ja sille toivottiin muutosta. Toimintamallissa ruokailutilanne on tarkoitus aloittaa aina niin, että kaikki tietävät ruokailun alkamisesta. Ruokailutila rahoitetaan ennen ruokailun aloittamista. Silloin huomioidaan tv:n ja radion kiinni laittaminen, asukkaiden tuleminen ruokailutilaan sekä keskustelun ja toiminnan rauhallisuus. Ruokailu aloitetaan ruokalaululla, joka yksikössä on jo aiemmin ollut tapana. Ruokalaulu valmistaa hyvin ruokailun aloittamiseen.

Yhteistyössä luotu malli sitouttaa kaikkia yhteisössä toimivia henkilöitä ihan eri tavalla kuin jos malli olisi tuotu valmiina kokeiltavaksi. Kuitenkin työntekijöiden kyselyssä nousi esiin, että kaikki yksikön työntekijät eivät ole mallia lähtenyt noudattamaan. Toimintamallin toimimisen edellytyksenä on sitoutuminen sen käyttöön yksikössä. Tässä kohdassa on vielä parannettavaa. Useammasta vastauksesta kävi ilmi, että yksikössä työskentelee työntekijöitä, jotka eivät mallia noudata ja tämä koettiin ongelmana. Vastauksissa tuotiin esille, että kehitetyn mallin mukainen päivittäinen ruokai-

lutilanne toteutuu riippuen työvuorossa olevista työntekijöistä. Jatkossa tulee vielä tarkemmin miettiä, miten saadaan kaikki mukaan. Jatkossakin on hyvä säännöllisesti keskustella ruokailutilanteiden toimivuudesta ja miten niitä voidaan vielä kehittää paremmiksi ja mitkä asiat jo toimivat hyvin. Mallin hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta mukaiseen toimintaan sitouttamiseksi olisi voinut olla hyvä mallin kokeiluvaiheessa käydä se työntekijöiden palaverissa lävitse ja huomata siinä vaiheessa jo kysyä, että noudatetaanko mallia kaikkien työntekijöiden toimesta. Tämä olisi voinut olla esimerkiksi noin kuukauden päästä mallin kokeiluun ottamisesta.

Mallia ei tässä vaiheessa lähdetty vielä muuttamaan. Tällä hetkellä malli tulisi saada jalkautettua yksikön arkeen niin, että kaikki noudattavat siinä sovittuja periaatteita. Sitten, kun mallin mukainen toiminta toteutuu ja koetaan tarve niin mallia kannattaa muuttaa ainakin lisäämällä siihen niitä elementtejä, joita kehittämistyön tekemisen aikana on noussut esiin. Ennen mallin muuttamista kannattaa asukkaiden ja omaisten kanssa kartoittaa sen hetkinen tilanne ja tehdä muutokset taas yhteistyössä koko yhteisön kanssa.

Malli hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta on ollut jo alkujaankin tarkoitus tehdä sellainen, johon voidaan helposti tehdä muutoksia. Mielestäni tuotettu malli on riittävän yksityiskohtainen ja sitä voidaan kuitenkin muunnella tarpeen mukaan. Siitä on helppo muuttaa yksi osa tai useampi tai sitten siihen voidaan lisätä elementtejä. Kehitetty malli siis taipuu myös niille asioille, joita ei ruokailutilanteen kehittämisessä nyt otettu mukaan vaan sovittiin myöhemmin lähdeväksi yksikössä kehittämään. Mallin keskiössä on tarkoitus olla nyt ja jatkossa asukkaat sekä heidän mielipiteet ja toiveet siitä, miten asioita tehdään ja toteutetaan. Tärkeää on asukkaiden kuulluksi tuleminen ja asioiden huomioiminen asukastyytyväisyyden näkökulmasta. Mallin yhtenä tavoitteena oli asukastyytyväisyyden lisääntyminen. Asukkaiden ja omaisten palautehaastatteluissa saatujen vastauksien mukaan he olivat sen hetkisiin ruokailutilanteisiin pääasiassa tyytyväisiä ja ruokailutilanteet olivat parantuneet ja tulleet rauhallisemmiksi lähtötilanteeseen verraten.

10.3 Johtopäätökset ja jatkokehittämisaiheet

Kehittämistyön tarkoituksena oli luoda malli hyvistä päivittäisistä ruokailutilanteista tehostetun palveluasumisen asukkaille. Voidaan todeta, että nyt kehitettyä mallia voidaan kehittää eteenpäin ja mennä vielä asukaslähtöisempään suuntaan. Mallia voidaan muuttaa asukkaiden ja yhteisön tarpeiden mukaan ja kokeilla erilaisia tapoja toimia. Mallia luotaessa kävi hyvin pian selkeäksi se, että asioita on monia, joihin halutaan muutosta, joten näin ollen kaikkea ei lähdetty kerralla muuttamaan. Tarkoituksena oli luoda malli, jota yksikössä on helppo noudattaa ja ottaa se käyttöön heti. Malli oli alun alkaenkin suunniteltu siten, että se kehitetään yhteistyössä asukkaiden, omaisten ja työntekijöiden kanssa. Yhteisön kautta kaikki näkökulmat tulevat paremmin esiin ja samalla sitoutetaan mallin toteuttamiseen. Lisäksi mallin kehittämisessä huomioitiin aikaisempi tieto hyvän ruokailutilanteen järjestämisestä ikääntyneille. Luodusta mallista hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta voidaan sanoa yhteenvetona, että se on kehitetty kaikkia yhteisön osapuolia huomioiden sekä samalla olemassa olevan teoria tiedon pohjalta.

Keskeinen muutos verraten aiempaan on yksikön toimintatapojen yhtenäistäminen ja selkeyttäminen. Tämä vaatii kuitenkin vielä jatkossa työstämistä. Työntekijöiden kyselyssä vastaajat toivat esille, näkemyksen siitä, että toimintamallin noudattaminen ei vielä toimi kaikilta osin. Vastauksissa kerrottiin, että on työvuorossa olevista kiinni, miten ruokailutilanteessa toimitaan. Jatkossa tulisi vielä pohtia miten saadaan kaikki sitoutettua mukaan toimimaan mallin mukaisella tavalla ja sen jatkokehittämiseen. Tarkoituksena on edelleen, että työntekijät voivat käyttää omia vahvuuksiaan ja persoonallisuuttaan ruokailutilanteiden järjestämisessä. Mielestäni kehitetty malli ei vietä pois vaan nostaa esille tällä hetkellä eniten huomiota vaativia asioita, joihin on syytä paneutua. Oman työn kehittäminen ikääntyneiden kanssa toimiessa on tärkeä asia.

Kehittämistyön avulla luodun mallin pohjalta voidaan sitä alkaa kehittää vielä eteenpäin. Jatko kehittämisessä voidaan huomioida myös niitä asioita, joita nostettiin prosessin varrella esiin, mutta ei vielä lähdetty viemään eteenpäin. Tämän kaltaisia asioita oli esimerkiksi tilan uudelleen järjestelyyn liittyvät asiat ja asukkaiden osallistumiseen

vaikuttamiseen liittyviä asioita. Jatkossakin kehittämisessä tulee huomioida asiasta tutkittu tieto, teoria sekä asukkaiden mielipiteet. Tämän hetkistä mallia on hyvä säännöllisesti tarkastella eri näkökulmista katsoen sekä tehdä siihen tarvittavat muutokset. Asukkaiden haastattelu myöhemmin, kuten esimerkiksi vuoden päästä olisi mielenkiintoinen toteuttaa. Samalla tarkastella noudatetaanko mallia hyvästä päivittäisestä ruokailutilanteesta, luotu uusi malli vai onko palattu vanhaan tapaan toimia. Mielenkiintoista olisi lisäksi tietää minkälaisia korjauksia nykyinen malli on tarvinnut ja onko ne olleet toimivia muutoksia. Yhtenä jatkokehittämisen aiheena voisi olla asukkaiden ja työntekijöiden yhteisten kehittämispäivien toteuttaminen koskien ruokailutilannetta ja sitä kautta tehdä tarvittavat muutokset nyt tuotettuun malliin.

LÄHTEET

- Aldén-Nieminen, H., Raulio, S., Männistö, S., Laitalainen, E., Suominen, M & Prättälä, M. 2009. Ikääntyneiden suomalaisten ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 3. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: Helsinki.
- Eskola, J. Lätti, J. & Vastamäki, J. 2018. Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 27 – 51.
- Finne- Soveri, H. 2016. Ikääntyneiden pitkäaikaishoito. Teoksessa T. Tilvis, K. Pitkälä, T. Stranberg, R. Sulkava & M. Viitanen. Geriatria. Helsinki: Duodecim, 72 -73.
- Heikkinen, H. 2015. Toimintatutkimus: kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Juva: PS-kustannus, 204.
- Heikkinen, L. 2006. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 16-38.
- Heikkinen, L., Rovio, E & Kiilakoski, T. 2006. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 78-93.
- Hutchison, R. 2012. Mealtime experiences: enhancing quality of life. Strahclyde yliopisto.
- Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa- ohje. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 2.2017.
- http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Isojärvi, J. 2011. Tutkimuskysymyksestä hakustrategiaksi: PICO-asetelma informaatikon työkaluna. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Finohta. Viitattu 9.11.2017.
- Jungk, R & Müllert, N. 1987, Tulevaisuus verstaat. Käsikirja demokratian elvyttämisen mahdollisuuksista. Keskinäisen sivistyksen seura -Suomen lataamo: Kerava.
- Jyväkorpi, S. 2016. Nutrition on older people and the effect nutritional interventions on nutrient intake, diet quality and quality on life. Väitöskirja. Helsingin yliopisto.
- Kananen, J. 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitat opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

- Kanerva, A. 2018. Anninpirtin yksikön esimies. Sastamalan seudun sosiaali- ja terveyspalvelut. Sastamala. Henkilökohtainen tiedonanto 19.11.2018.
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. *Hoitotiede lehti* 4. volume.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Karlsson, K. 2016. Tehostettu palveluasuminen psyykkisen ja sosiaalisen elämänlaadun näkökulmasta. pro gradu –tutkielma. Jyväskylän opisto: terveystieteiden laitos.
- Kivelä, S-L & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Helsinki: Raamatutrukikoda.
- Kiviniemi, K. 2015. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Juva: PS-kustannus, 74.
- Koivunen, M., Suominen, S. & Asikainen, P. 2016. Sairaalan vuodeosaston ruokailukäytännöt potilaan toimintakyvyn ja kuntoutumisen edistämässä – integratiivinen kirjallisuuskatsaus.
- Kuntaliiton www-sivut. Viitattu 28.8.2018. <https://www.kuntaliitto.fi>
- Kyngäs, H., Elo, S., Pölkki, T., Kääriäinen, M & Kanste, O. 2011. Sisällönanalyysi-suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. *Hoitotiede* vol 23. no 2, 138-148.
- Lahti-Koski, M & Rautavirta, K. 212. Suomalainen ravitsemus ja sen kehitys. Teoksessa A. Aro, M. Mutanen & M. Uusitupa (toim.) *Ravitsemustiede*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 236.
- Lamminniemi, T & Nurminen, K. 2008. Pitkäaikaisessa laitoshoidossa ja ympärivuorokautisesti tuetun palveluasumisen piirissä olevien vanhusten koettu elämänlaatu. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Lauri, S & Elomaa, L. 2001. Hoitotieteen perusteet. Turku: WS Bookwell Oy.
- Latvala, E & Vanhanen-Nuutinen, L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa S. Janhonen & M. Nikkonen (toim.) *Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä*. Juva: WSOY, 21-43.
- Lumme-Sandt, K. 2017 Vanhojen ihmisten haastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Vastapaino: Tampere. 297 – 311.
- Lähdesmäki, L & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Porvoo: Bookwell Oy.
- Mahadevan, M., Hartwell, H.J., Feldman, C.H., Ruzsill, J. A & E R Raines, E.R. 2013. Assisted-living elderly and the mealtime experience. Montclair osavaltion yliopisto, Bournemouth yliopisto.

- Menetelmä opetuksen tietovarannon www-sivut. Viitattu 20.3.2017. <http://fsd.uta.fi>
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia – sarja 4. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Molander, G. 2014. Hoidanko oikein? Eettinen kuormitus hoito- ja hoivatyössä. Juva: PS-kustannus.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimuseetiikan A B C. Helsinki: kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nurmela, J. 2013. Tulevaisuusverstas ja uusia ”verstashenkisiä” tulevaisuuden muovaamisen menetelmiä. Teoksessa O. Kuusi, T. Bergman & H. Salminen (toim.) Miten tutkimme tulevaisuuksia? Helsinki: Tulevaisuuden tutkimus seura ry.
- Nurmela, J. 2003. Tulevaisuusverstas – tulevaisuuden muovaamisen menetelmä. Teoksessa M. Vapaavuori & S. Von Bruun (toim.) Miten tutkimme tulevaisuutta? Tampere: Tammer-Paino Oy, 199-201.
- Ojasalo, K. Moilanen, T & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma pro
- Ravitsemussuositukset ikääntyneille. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 2.2.2017 ja 24.11.2018. <https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ikaantyneet.suositus-3.pdf>
- Räihä, I. 2012. Ikääntyneiden ravitsemus. Teoksessa A. Aro, M. Mutanen & M. Uusitupa (toim.) Ravitsemustiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 281 – 292.
- Räsänen, R. 2011. Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Rovaniemi: Juvenes print.
- Räsänen, R. 2018. Hyvää elämänlaatua ikääntyneille. Käytännönläheistä tietoa vanhusten hoito- ja palvelutyöhön. Keuruu. Printek.
- Sastamalan seudun sosiaali- ja terveystalveluiden www-sivut. Viitattu 19.3.2017. <http://www.sotesi.fi>.
- Sastamalan kaupungin www-sivut. Viitattu 18.11.2018. <http://www.sastamala.fi>.
- Sinisalo, L. 2015. Ravitsemus hoitotyössä. 2015. Helsinki: Edita.
- Soini, H. 2009. Ikääntyneen hyvä ravitsemus. Teoksessa P. Voutilainen & P. Tiikkainen (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11 Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 25.2.2017. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110355/ISBN_978-952-00-3415-3.pdf?sequence=1
- Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. A: 73/2016. Turku: Juvenes Print.

Suominen, M. 2007. Nutrition and nutritional care of elderly people in Finnish nursing homes and hospitals. Helsinki: University of Helsinki.

Suominen, M & Jyväkorpi, S. 2012. Ikääntyneen ravitseminen ja ruokapalvelut – suunnittelu ja toteutus. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto ja Suomen muistiasiantuntijat ry.

Suominen, M & Pitkälä, K. 2016. Ikääntyminen ja ravitseminen. Teoksessa T. Tilvis, K. Pitkälä, T. Stranberg, R. Sulkava & M. Viitanen. Geriatria. Helsinki: Duodecim, 255-256.

Suvikas, A., Laurell, L. & Nordman, P. 2006. Kuntouttava lähihoito. Helsinki: Edita.

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Ukkola, O & Karhunen, L. 2012. Syömisen säätely. Teoksessa A. Aro, M. Mutanen & M. Uusitupa (toim.) Ravitsemustiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 23.

Valli, R. 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikku-noita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: Ps-kustannus.

HYVÄ ANNINPIRTIN ASUKAS, OMAINEN JA LÄHEINEN

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan terveyden edistämisen ylempää ammattikorkeakoulututkintoa. Olen tekemässä opinnäytetyötäni Anninpirtin ruokailutilanteiden kehittämistä. Kehittämistyön avulla kehitetään Anninpirtin päivittäisiä ruokailutilanteita. Kehittämistyötäni ohjaa TtT Anne-Maria Kanerva.

Kehittämistyöni aineiston keräys toteutetaan ryhmähaastatteluna asukkaille ja omisille. Anninpirtin työntekijät osallistuvat tulevaisuusverstaaseen, jonka tarkoitus on ryhmätyöskentelyn muodossa tuottaa ajatuksia ja ideoita ruokailutilanteen kehittämiseksi. Näiden vaiheiden jälkeen on tarkoitus syntyneitä ideoita lähteä kokeilemaan Anninpirtin arjessa.

Pyydän Teitä ystävällisesti osallistumaan ryhmähaastatteluun 10.4.2017 kello 13.00 Anninpirtissä. Vastauksenne ja kokemuksenne ovat tärkeitä ruokailutilanteiden kehittämiseksi. Osallistuminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Vastaukset käsitellään huolellisesti ja kenenkään vastaajan tiedot eivät tule esille tutkimuksen eri vaiheissa. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan internetissä osoitteessa theseus.fi.

Annamme mielellämme lisätietoa kehittämistyöhön liittyvistä asioista.

Janika Karimäki, Sosionomi (AMK)
Hopun palvelukeskus
Lemmenpolku 8
38200 Sastamala
040 540 3280
janika.karimaki@student.samk.fi

Anne-Maria Kanerva, TtT,
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Maamiehenkatu 10
28500 Pori
044 710 3418
anne-maria.kanerva@samk.fi

HAASTATTELURUNKO ASUKKAILLE JA OMAISILLE

1. Kuvaile minkälainen on tämän hetkinen ruokailutilanne Anninpirtissä? Mikä päivittäisissä ruokailutilanteissa on erityisen hyvin? ja mitä kehitettävää päivittäisissä ruokailutilanteissa on? Mitä mieltä olet hoitajien tekemästä päivällisestä?
2. Minkälainen on hyvä ruokailutilanne? Miten kehittäisitte Anninpirtin ruokailutilanteita, huomioiden kaikki päivittäiset ruokailutilanteet (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala)?
3. Mitä toivoisit ruokailutilanteelta silloin, kun terveydellisistä tms. syystä olet estynyt tulemaan ruokapöydän ääreen ja joudut ruokailemaan huoneessasi tai vuoteessa?
4. Miten haluaisitte osallistua ruokailun valmisteluun ja ruokailutilanteeseen ja ruokailun pois korjaamiseen?
5. Mitä muuta haluaisit sanoa ruokailutilanteiden kehittämiseen liittyen?

HYVÄ ANNINPIRTIN TYÖNTEKIJÄ

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan terveyden edistämisen ylempää ammattikorkeakoulututkintoa, Sosionomi (YAMK). Olen tekevässä opinnäytetyötänä Anninpirtin ruokailutilanteiden kehittämistä. Kehittämistyön avulla kehitetään Anninpirtin päivittäisiä ruokailutilanteita. Kehittämistyötäni ohjaa TtT Anne-Maria Kanerva.

Kehittämistyöni aineiston keräys toteutetaan ryhmähaastatteluna asukkaille ja omisille. Anninpirtin työntekijöille järjestetään tulevaisuusverstaas, jonka tarkoitus on ryhmätyöskentelyn muodossa tuottaa ajatuksia ja ideoita ruokailutilanteen kehittämiseksi. Näiden vaiheiden jälkeen on tarkoitus syntyneitä ideoita lähteä kokeilemaan Anninpirtin arjessa.

Kutsun Sinut osallistumaan tulevaisuusverstaaseen 12.4.2017 kello 12. Ajatuksesi, ideasi ja kokemuksesi ovat tärkeitä Anninpirtin ruokailutilannetta kehittäessä. Osallistuminen edellyttää tulevaisuusverstaaseen osallistumista. Osallistuminen on luottamuksellista. Vastaukset käsitellään huolellisesti ja kenenkään vastaajan tiedot eivät tule esille tutkimuksen eri vaiheissa. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan internetissä osoitteessa theseus.fi.

Annamme mielellämme lisätietoa kehittämistyöhön liittyvistä asioista..

Janika Karimäki, Sosionomi (AMK)
Hopun palvelukeskus
Lemmenpolku 8
38200 Sastamala
040 540 3280
janika.karimaki@student.samk.fi

Anne-Maria Kanerva, TtT,
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Maamiehenkatu 10
28500 Pori
044 710 3418
anne-maria.kanerva@samk.fi

LIITE 4

HAASTATTELURUNKO PALAUTTEEN ANTAMISEKSI ASUKKAILLE JA OMAISILLE

1. Miten päivittäiset ruokailutilanteet (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala) ovat muuttuneet?
2. Mitkä asiat ovat hyvin päivittäisissä ruokailutilanteissa (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala)?
3. Mitä asioita tulisi kehittää päivittäisissä ruokailutilanteissa (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala)?
4. Mitä muuta haluat sanoa?

Hyvä vastaaja!

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan terveyden edistämisen ylempää ammattikorkeakoulututkintoa, Sosionomi (YAMK). Tämä kysely on osa opinnäytetyötäni, jota olen tekemässä Anninpirtin ruokailutilanteiden kehittämiseksi. Kehittämistyön avulla kehitetään Anninpirtin päivittäisiä ruokailutilanteita. Organisaatio on myöntänyt tutkimusluvan. Kehittämistyötäni ohjaa TtT Anne-Maria Kanerva.

Pyydän ystävällisesti Sinua osallistumaan opinnäytetyöni tekemiseen vastaamalla oheiseen kyselylomakkeeseen. Kyselylomakkeen tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Vastaaminen tapahtuu nimettömästi, eikä yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa. Vastaukset tulevat vain opinnäytetyöntekijän käyttöön.

Annamme mielellämme lisätietoa kehittämistyöhön liittyvistä asioista.

Janika Karimäki, Sosionomi (AMK)

Hopun palvelukeskus

Lemmenpolku 8

38200 Sastamala

040 540 3280

janika.karimaki@student.samk.fi

Anne-Maria Kanerva, TtT,

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Maamiehenkatu 10

28500 Pori

044 710 3418

anne-maria.kanerva@samk.fi

Seuraavat väittämät (3-14) liittyvät tämänhetkisiin päivittäisiin ruokailutilanteisiin. Ole hyvä ja ympyröi seuraavista väittämistä omaa mielipidettäsi parhaiten kuvaava numero.

- 5= täysin samaa mieltä
- 4= jokseenkin samaa mieltä
- 3=ei samaa, eikä eri mieltä
- 2=jokseenkin eri mieltä
- 1=täysin eri mieltä

3. Ruokailutilanne on rauhallinen

Täysin samaa mieltä 5 4 3 2 1 Täysin eri mieltä

Kommentit:

4. Asukkaan ruokailuun on varattu riittävästi aikaa

Täysin samaa mieltä 5 4 3 2 1 Täysin eri mieltä

Kommentit:

5. Ruoka on asetettu kauniisti esille

Täysin samaa mieltä 5 4 3 2 1 Täysin eri mieltä

Kommentit:

6. Ruokapöytä on katettu kauniisti

Täysin samaa mieltä 5 4 3 2 1 Täysin eri mieltä

Kommentit:

7. Ruokailussa on käytössä kauniit astiat

Täysin samaa mieltä 5 4 3 2 1 Täysin eri mieltä

Kommentit:

8. Asukas saa valita tarjolla olevista ruuista ja juomista mieleisensä

Täysin samaa mieltä 5 4 3 2 1 Täysin eri mieltä

Kommentit:

9. Ruokailussa avustaessa työntekijä toimii kauniisti

Täysin samaa mieltä 5 4 3 2 1 Täysin eri mieltä

Kommentit:

10. Ruokailussa avustaessa työntekijä toimii asukasta kunnioittaen

Täysin samaa mieltä 5 4 3 2 1 Täysin eri mieltä

Kommentit:

11. Ruokailussa avustaessa työntekijä toimii asukasta kuunnellen

Täysin samaa mieltä 5 4 3 2 1 Täysin eri mieltä

Kommentit:

12. Ruokailutila on siisti ja viihtyisä

Täysin samaa mieltä 5 4 3 2 1 Täysin eri mieltä

Kommentit:

13. Asukkaan esittämät toiveet maistuvista ruuista toteutuvat

Täysin samaa mieltä 5 4 3 2 1 Täysin eri mieltä

Kommentit:

14. Ruokailutilanne tukee asukkaan sosiaalista vuorovaikutusta

Täysin samaa mieltä 5 4 3 2 1 Täysin eri mieltä

Kommentit:

Seuraavat väittämät (13-18) liittyvät ikääntyvien ravitsemukseen liittyvään tietoon ja osaamiseesi. Ole hyvä ja ympyröi seuraavista väittämistä omaa mielipidettäsi parhaiten kuvaava numero.

5= täysin samaa mieltä

4= jokseenkin samaa mieltä

3=ei samaa, eikä eri mieltä

2=jokseenkin eri mieltä

1=täysin eri mieltä

Koen, että minulla on työntekijänä tällä hetkellä riittävästi tietoa ja osaamista koskien,

15. Ikäihmisen ravitsemusta

Täysin samaa mieltä 5 4 3 2 1 Täysin eri mieltä

Kommentit:

16. Ruokahuoltoa koskevasta hygieniasta

Täysin samaa mieltä 5 4 3 2 1 Täysin eri mieltä

Kommentit:

17. Päivittäisen ruokailutilanteen hoitajan tehtävistä

Täysin samaa mieltä 5 4 3 2 1 Täysin eri mieltä

Kommentit:

18. Ruokailutilan järjestämisestä miellyttäväksi

Täysin samaa mieltä 5 4 3 2 1 Täysin eri mieltä

Kommentit:

19. Ruokailutilanteen rauhalliseksi järjestämisestä

Täysin samaa mieltä 5 4 3 2 1 Täysin eri mieltä

Kommentit:

20. Aukkaiden toiveista ruokailutilanteesta ja niiden toteuttamisesta

Täysin samaa mieltä 5 4 3 2 1 Täysin eri mieltä

Kommentit:

Seuraavat kysymykset (21-25) liittyvät ruokailutilanteen kehittämisen jatkuon, päivällisen uudelleen järjestelyyn ja lisäkoulutuksen tarpeeseen

Ole hyvä ja vastaa seuraaviin avoimiin kysymyksiin kirjoittamalla sille varattuun tilaan

21. Miten tällä hetkellä kehittäisit ruokailutilannetta edelleen?

22. Miten olet kokenut Anninpirtin päivällisen uudelleen järjestelyn tavan?

KIITOS KYSELYYN VASTAAMISESTA!