

Eija Tuukkanen

Ikääntyneen ravitsemuksen laadun lisääminen

Ruokamuistelukorttien kehittäminen kuntoutujien matalan kynnyksen kohtaamispaikassa Mielikissä

Opinnäytetyö

Syksy 2020

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Geronomi(AMK)

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Geronomi (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto:

Tekijä: Eija Tuukkanen

Työn nimi: Ikääntyneen ravitsemuksen laadun lisääminen: Ruokamuistelukorttien kehittäminen kuntoutujien matalan kynnyksen kohtaamispaikassa Mielikissä

Ohjaaja: Lehtori Katariina Perttula

Vuosi: 2020

Sivumäärä: 49

Liitteiden lukumäärä: 3

Tämän geronomin (AMK) opintoihin kuuluvan opinnäytetyön tuloksena kehitettiin ruokamuistelukortit ikääntyneen ravitsemuksen laadun lisäämiseksi, muistelutyön herätteeksi ja ohjausmateriaaliksi ryhmätoimintaan tai henkilökohtaiseen ohjaukseen. Kortit voivat toimia sosiaalikultuurisen kohtaamisen välineenä. Erityisesti tavoitteena on kuvakorttien avulla C-vitamiinin, kuitupitoisuuden ja proteiinin saannin lisäämistä ikääntyvän päivittäisessä ravitsemuksessa korttien ohjeita toteuttamalla.

Jälkiruoat ja välipalat ovat rakenteeltaan helposti muunneltavia ja sovellettavia eri erityisruokavalioihin. Mukana on sekä perinneruokia, että modernejakin makuja tämän päivän ravitsemusvalintoihin kestävästä kehitystä unohtamatta. Kehittämistyössä huomioitiin aistien merkitys mielenterveyskuntoutujan ja muistisairaana ravitsemuksessa.

Opinnäytetyön yhteistyötahona toimi Kalajokilaakson mielenterveysyhdistyksen Mielikit, jonka matalan kynnyksen kohtaamispaikan seniorikävijät toimivat ruokamuisteluhetkien osallistujina maistellen ja muistellen. Ruokamuistelukorteilla lisätään lounastarjonnan laatua ja sosiaalikultuurista kohtaamista. Korttien ohjeitten perusteella valmistetut jälkiruoat ja välipalat toimivat muisteluhetkien perusteena. Korttien ulkoasussa huomioitiin eri vuosikymmenten astiasto, ruokakulttuuri ja aistien merkitys. Osa korteista sisältää sananlaskuja eri paikkakunnilta.

Muistelutyön tulokset kerättiin ryhmähaastatteluna. Kehittämismenetelmänä käytettiin palvelumuotoilua.

Kehittämistyön teoreettisina käsitteinä ovat ikääntyminen ja aistien merkitys ravitsemuksessa, kulttuurinen ruokakokemus ja muistelutyö ruoan kautta. Teoria-aineistoon käytettiin pääasiassa kirjallisuutta ja ravitsemuksen tutkimuksia. Työn tuloksena kehitettiin 16 erilaista ruokamuistelukorttia ohjaustyön välineeksi.

Avainsanat: muistelutyön heräte, ruokamuistelukortit, ikääntyneen aistit, mielenterveys ja ravitsemus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Elderly Care

Author/s: Eija Tuukkanen

Title of thesis: Improving the quality of nutrition for elderly – Development of food reminder cards at the low threshold meeting place for rehabilitators

Supervisor(s): Katariina Perttula, lecturer

Year: 2020

Number of pages: 49

Number of appendices: 3

As a result of this thesis included in the studies of Degree Programme in Elderly Care, memory cards were developed for the nutrition of the elderly to increase quality, as a basis for remembrance work and as a guide material for group activities or personal guidance work. The cards can serve as a tool for a socio-cultural encounter. In particular, the aim of the picture cards is to increase the intake of vitamin C, fiber and protein in the daily nutrition of the elderly by implementing the recipe in the cards.

Desserts and snacks are structurally easy to modify the structure of food and suitable for different diets. It includes both traditional dishes and modern flavors for today's nutritional choices without forgetting sustainable development. The development work took into account the importance of the senses in the nutrition of the mental rehabilitator and the memory patient.

The collaborator of the thesis was the mental health association Mielikit from Northern Ostrobothnia. Senior visitors to the low-threshold meeting place tasted the selected dishes and reminisced. By following the instructions on the food reminder cards, the nutritional quality of the lunch will be increased. The pictures took into account the tableware, food culture and the importance of the senses from different decades.

The results of the reminiscent work were collected as a group interview. Service design was used as the development method.

The theoretical concepts of development work are aging and the role of the senses in nutrition, cultural food experience and remembrance through food.

Keywords: remembrance work incentive, food memory cards, the senses of elderly, mental health and nutrition.

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuvioluettelo.....	6
Käytetyt termit ja lyhenteet	7
1 JOHDANTO	8
2 TAVOITTEET JA TARKOITUS	10
2.1 Opinnäytetyön tavoite	10
2.2 Laadun kehittäminen kuntoutujan ja muistisairaana ravitsemuksessa	10
2.3 Kulttuurinen ja yhteisöllinen merkitys	11
3 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT JA NYKYTILA.....	13
3.1 Ikääntynyt mielenterveyskuntoutujana Suomessa	13
3.2 Kuntoutujana avopalveluyksikön asiakkaana.....	14
3.3 Kestävä kehitys.....	15
3.3 Ennakoiva mielenterveystyö	15
4 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTON HANKINTA	17
4.1 Palvelumuotoilu.....	17
4.2 Palvelumuotoilun vaiheet opinnäytetyöprosessissa	17
4.2.1 Määrittely ja tutkimus	17
4.2.2 Suunnittelu, ratkaisu, kehittäminen	18
4.2.3 Käyttöönotto, testaus	18
5 KÄSITTEET	19
5.1 C-vitamiinin merkitys ikääntyneen terveydessä.....	19
5.2 Haju- ja makuaisti.....	19
5.3 Ikääntyneen aistivammaisen ruokamuistiherätteet.....	20
5.4 Ruoka, aistit ja ympäristö	21
5.5 Ikä ruokakulttuurin jaottelijana.....	21

5.6	Yksilön ruokavalintoihin vaikuttavia tekijöitä.....	21
5.7	Kuntouttaminen ja voimaantuminen	22
6	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	24
6.1	Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017-tutkimus.....	24
6.2	Marjojen terveysvaikutukseen liittyvät tutkimukset.....	24
6.3	Ikääntyneiden ravitsemukseen meneillä olevat hankkeet	24
6.4	Muistelutyöhön ravitsemukseen aikaisemmin tuotetut kuvakortit.....	25
7	KEHITTÄMISTYÖN PROSESSIKUVAUS	27
7.1	Kuvakorttien kehittäminen.....	27
7.1.1	Marjalajien valinta	27
7.1.2	Valitut marjalajit.....	28
7.2	Maistelu ja muistelutilaisuudet.....	30
8	TULOKSET	31
8.1	Maku ja muisteluhetket	31
8.2	Osallistujien kokemukset ruokamuisteluhetkistä	31
8.3	Koulunumeroarvionti	35
8.4	Muistelukortit.....	36
8.4.1	Korttien koko ja kirjoitusasu	36
8.4.2	Sananlaskut maistelumuistelukorteissa	36
8.4.3	Kuvaustyö	38
8.4.4	Ohjeitten selkeyttäminen.....	39
9	JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITYSTARPEET	40
9.1	Ruokamuistelukorttien käyttömahdollisuus	40
9.2	Ruokamuistelukorttien käyttö Mielikissä.....	41
9.3	Kehittämistyön eettisyys.....	41
9.4	Kehittämistyön jatkumo	42
10	POHDINTA	43
	LÄHTEET	44
	LIITTEET	49

Kuvioluettelo

Kuvio 1. Mielikin organisaatiorakenne

Kuvio 2. Opinnäytetyön palvelumuotoiluprosessin aikataulu

Kuvio 3. Yksilön ruokavalioon vaikuttavia tekijöitä

Käytetyt termit ja lyhenteet

Matalan kynnyksen toiminta	Matalan kynnyksen toiminta ovat usein päivätoimintaa, sekä kohtaamis- ja harrastusmahdollisuuksia, joissa voi harjoitella ja ylläpitää sosiaalisia taitoja, sekä päästä sosiaalisiin verkostoihin. Asiakkaiden aktivointi, voimaannuttaminen ja oma-aloitteisuuden harjoittaminen kuuluvat tavoitteisiin. Toiminta pyrkii tavoittamaan niitä, joiden pääsy julkisen sektorin palveluihin on vaikeaa. Matalan kynnyksen toiminta tekee ennakoivaa mielenterveystyötä ja on usein kolmannen sektorin toteuttamaa.
Muistelutyön heräte	Muistelutyötä aktivoiva erilaiset herätteet. Herätteitä voivat olla maku, tuoksu, musiikki liike, esineet, tekstiilit, materiaalit, kuvat, kirjallisuus ja äänet. Heräte voi olla tiedostamaton tai sitä voidaan käyttää tarkoituksella.
Sosiokulttuurinen menetelmä	Yksi sosiaalipedagogiikan osa-alueista. Menetelmällä pyritään aina ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Yhteisöllisyyden kokeminen ja osallistaminen edistävät yksilön hyvinvointia.
STEA	Yleishyödylliset yhteisöt voivat hakea terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia edistävään työhön avustusta Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksesta (STEA). Yhteisöt saavat avustuksia yleiseen tai kohdennettuun toimintaan, investointeihin ja kehittämis- ja käynnistämishankkeisiin sekä muihin tarkoitukseltaan ja kestoaltaan rajattuihin hankkeisiin.

1 JOHDANTO

Ateriointi on ikääntyneen päivärytmistä kolmannes tai jopa puolet arjen tapahtumista. Hoivan lisäksi se on tasavertainen tekijä ikäihmisen toimintakyvyssä ja lääkehoidon onnistumisessa sekä henkisen hyvinvoinnin lisääjänä. Pääpaino kehittämistyössäni on marjoissa ja perinneruoissa, koska ne ovat ruokakulttuuriin kuuluvaa ikäryhmille, jotka ovat syntyneet ennen ja jälkeen sotavuosien. Muistelutyön herätteeksi kehitettiin ruokamuistelukortit, joissa yhdistyvät valitsemani marjapitoisen ruokalajin korkea C-vitamiinipitoisuus, kulttuurimerkitys ja maku.

C-vitamiinipitoisia marjoja lisäämällä oikealla käsittelytavalla ikääntyneen ravitsemukseen saadaan mukaan värejä, tuoksuja, ruoan rakennetta ja ravitsemustason kohonnuttua laatua. Kohonnut ravitsemustaso sisältää marjajälkiruokien ja välipalojen avulla enemmän kuitua, vitamiineja ja proteiinia. Marjat kuuluvat suomalaiseen ruokavaliosuositukseen Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017 [viitattu 15.8.2017]). Ne ovat kuuluneet ravitsemuksellisesti satoja vuosia suomalaisten ruokapöytään. Koen, että ikääntyneillä on tähän ruoka-aineryhmään varaukseton suhtautuminen.

Erytisesti marjojen terveysvaikutukset ovat nousseet viime vuosina tutkimustuloksissa esille, ja niiden merkitys päivittäisessä ruokavaliossa on huomattava. Ruoan makujen ja muistelun elämys lisää ruokahalua, positiivista kokemusta ja toimintakykyä lisäävää vaikutusta. Ruoka on yhteisöllinen tekijä kuntouttavan merkityksen lisäksi. Se lisää osallisuutta, positiivisia kokemuksia ja muistelutyön kautta elämäkokemuksen sosiaalikulttuurista merkitystä.

Opinnäytetyön tilaajataho on matalan kynnyksen kohtaamispaikka Mielikki Ylivieskassa Pohjois-Pohjanmaalla. Kalajokilaakson mielenterveysyhdistyksen toimintayksikkö on avoinna jokaisena päivänä vuodessa ja tavoittaa päivittäin keskimäärin 30 kävijää. Talon lounasateria on suurimmalle osalle kävijöistä päivän ainoa lämmin ateria. Kävijöistä yli puolet on ikääntyneitä. Muistihäiriöt nousevat esille monien kävijöiden mielestä toimintakykyä haittaavana tekijänä. Yksikkö haluaa kehittää marjojen käyttöä lounastarjoilussa ja samalla tarjota asiakkaille perinnekulttuuriin kuuluvia makuja. Mielikin marjanpoimintaretket, marjalahjoitukset kaupungin

kotipuutarhureilta ja yhteisöllisyys ovat jo omaa toimintakulttuuria. Kävijöiden toiveet perinneruoista huomioitiin opinnäytetyössä.

Kehitin senioreille järjestettyjen maistelu- ja muisteluhetkien avulla kuvakortit, joissa eri vuosikymmenten rekvisiitan, astiaston ja muun esineistön avulla on kuvattuna maistateltava ruoka. Kuvakortin takana on jälkiruokaan tai välipalaan liittyviä sananlaskuja Keski- ja Etelä-Pohjanmaalta. Marjalajivalinnoilla on tavoiteltu mahdollisimman korkeata C-vitamiinipitoisuutta ja kääntöpuolella oleva ruoan valmistusohje auttaa hoivayksikön, omaishoitajan, yksinasuvan tai ryhmätoiminnan ohjaajaa maisteluhetken tai aterian valmistuksen yhteydessä. Se voi innostaa ikääntynyttä toivomaan kyseisen ruokalajin valmistusta omassa kodissa tai hoivayksikössä.

Yhdistin opinnäytetyössä teoriaosuudessa geronomikoulutuksen ja ruokamuistelukorteissa pitkän työkokemuksen eli geneerisen osaamisen ruokakurssien asiantuntijana. Ruokien rakenne on pyritty pitämään miellyttävänä, jotta myös purenta- ja nielemisongelmia kokeva ikääntynyt voisi niistä nauttia.

Nykyajan ruokalistojen tarjonta tulee usein maailman eri keittiöistä. Opinnäytetyölläni halusin nostaa suomalaista ruokakulttuuria, erityisesti marjojen käyttöä osaksi ikääntyneen hyvinvointia sekä kehittää ravitsemuksen laatua myönteiseen suuntaan. Tutkimustulosten perusteella elämäkokemus on yksi ravitsemuksen valintojen tekijöistä. Ikääntyneen syljen erityys vähentyy, makunystyröiden määrä vähenee ja mahalaukun happojen tuotanto ja suoliston toiminta hidastuu. Marjojen kuitupitoisuudella ja hapokkuudella voidaan lisätä myönteisiä vaikutuksia ruoansulatuselimistöön ja ruoan nautittavuuteen.

2 TAVOITTEET JA TARKOITUS

2.1 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää muistityön väline, joka toimii muistiherätteenä lähinnä ikääntyneen ravitsemuksen laadun kohottajana. Ajatus kuvallisen kortin käyttämisestä kehittyi geronomiopintojen työharjoittelupaikoissa. Käytin sosiaalikulttuurisessa ohjaustyössä ikääntyvien mielenterveyskuntoutujien ja muistisairaiden kanssa hankkimiani taidekortteja ja luontokuvakortteja. Herätteenä kortit toimivat hyvin ryhmäohjauksessa ja 1970-luvun lapsuudestani muistin ruokakortit, joita käytettiin keittokirjan tilalla. Kortit olivat helppoja käyttää ja kuljettaa mukana.

Kuvallisen kortin kautta herätetään mielenkiinto kyseiseen ruokalajiin, kiinnostus valmistaa sitä ruoaksi tai nauttia sitä valmistettuna. Kuvan synnyttämä ruokamuisto voi toimia voimaannuttavana tekijänä ryhmäohjauksessa tai yksilön ohjaustilanteissa. Valokuvauksellinen kortti ohjeineen helpottaa terveydenhoidon ammattilaisen, läheisen ja ikääntyneen arkea. Muisti palaa ikääntyessä lapsuuteen, nuoruuteen ja työkään. Erityisesti muistisairauksien edetessä lähimuistin toiminta vaikeutuu ja mieleen palautuvat varhaismuistot elämästä.

2.2 Laadun kehittäminen kuntoutujan ja muistisairaana ravitsemuksessa

Anu Ruusunen väitöskirjatyön (2013) tuloksena arvioi, että runsas folaattipitoinen ravinto ja ruokavalio, jossa on kasviksia, hedelmiä, marjoja, täysjyväviljaa, kanaa ja kalaa sekä vähärasvaisia juustoja, saattaa olla merkityksellinen masennuksen ennaltaehkäisyssä. Epäterveellinen ruokavalio oli yhteydessä suurempaan masentuneisuuden esiintyvyyteen.

Hyvä ravitsemustaso ja ruokailun säännöllisyys lisää toimintakykyä, rytmittää päivän ja luo rutiineja. Iltapalalla voidaan yöllä heräävä saada rauhoittumaan. Muistisairas syö pienempiä aterioita, mutta sen tulisi olla laadullisesti arvokas määrästä riippumatta. Ruoan ulkonäössä voisi huomioida värien havainnointiin tuoma merkitys. Astioiden ja pöydän muut esineet tai tekstiilit voivat vaikuttaa aterioinnin

onnistumiseen. Lääkkeet otetaan ennen tai jälkeen ruokailun, ei sen yhteydessä. (Hallikainen & Mönkäre, 2017 116 –117.)

Ikääntyneen ruokailun pääkohtia ovat tutut ruoka-aineet, maukas ja helposti syötävä ruoka, ravitsemuksellisesti runsaasti proteiinia, kuitua ja suojaravintoaineita sisältävä. Yli 75-vuotiaille suositellaan D-vitamiinilisää 20 mikrogrammaa vuorokaudessa ympäri vuoden. Alle 75-vuotiaille vastaavasti 10 mikrogrammaa D-vitamiinia vuorokaudessa. Ikääntyneen on hyvä juoda vettä usein ja riittävästi. Yleinen suositus on 1 ml nestettä nautittua kilokaloria kohti vuorokaudessa (Sinisalo 2015,98.)

2.3 Kulttuurinen ja yhteisöllinen merkitys

Ruokailu on kulttuurinen ja yhteisöllinen tapahtuma. Ateriointi toisten seurassa tekee ruoasta merkityksellisen ja toimintakykyä lisäävän toimintatavan.

Opetus- ja kulttuuriministeriön kulttuuripolitiikan strategiassa 2025 arvioitiin ekologisen, taloudellisen, sosiaalisen ja kulttuurisesti kestävä kehityksen vaatimusten voimistumista. Väestörakenne ikääntyy, lasten ja nuorten osuus vähenee ja ulkomaalaistaustaisten osuus kasvaa. Väestörakenteen monimuotoistuminen moninaistaa myös arvoja, makuja ja tapoja. Samanaikaisesti toteutuu yhteisöjen ja yksilöllisyyden trendit (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2017:20).

Helena Siipi teoksessa Terveyttä- näkökulmia kulttuuriseen terveystutkimukseen (Siipi 2012, 297,300.) korostaa, ettei ole olemassa ravitsemuksellisen sopivuuden merkityksessä luonnollista ruokaa tai ravintoa, vaan siihen vaikuttaa henkilön ikä, fyysinen aktiivisuus, allergiat ja muut sairaudet. Pidämme hyvänä ja terveellisenä ruokaa, johon olemme tottuneet. Kulttuurimme vaikuttaa vahvasti terveyteemme ruokamme kautta.

On syytä huomata, ettei ruoan kulttuurinen terveys rajoitu vain nauttimamme ravinnon fysiologisiin vaikutuksiin. Ruokailu on usein sosiaalinen tilanne ja ruoan jakaminen tärkeä yhdessäolon ja välittämisen muoto (Mejboom ym.2003, 464.) Yhteinen ateria hyvässä seurassa kohottaa mielialaa, kun taas länsimaiselle kulttuurille tyypillisen yhteisten ruokahetkien vähenemisen on nähty olevan yhteydessä syömishäiriöihin (Pulkinen 2008).

Sosioekologiset tekijät ovat vuorovaikutusta yksilön ja ympäristön välillä. Näitä tekijöitä ovat ihmissuhteet ja yksilön havainnot ja kokemukset. Ihminen tarvitsee toisten ihmisten kohtaamista kokeakseen yhteenkuuluvuutta. Yksilön perustarpeisiin kuuluu lisäksi omien juurien ja elinympäristön historian tunteminen. Ympäristöllä on suuri vaikutus siihen, millainen kuva yksilölle itsestä muodostuu. Ympäristöön liittyviä sosioekologisia tekijöitä ovat esimerkiksi kulttuuri, yhteisöt ja erilaiset sosiaaliset verkostot. (Rautava-Nurmi & Vuorinen 2016).

3 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT JA NYKYTILA

3.1 Ikääntynyt mielenterveyskuntoutujana Suomessa

Mielenterveyden häiriöt ovat ennusteiden mukaan yhä lisääntymässä ja muodostumassa yhdeksi suurimmista kansallisista terveysongelmista.

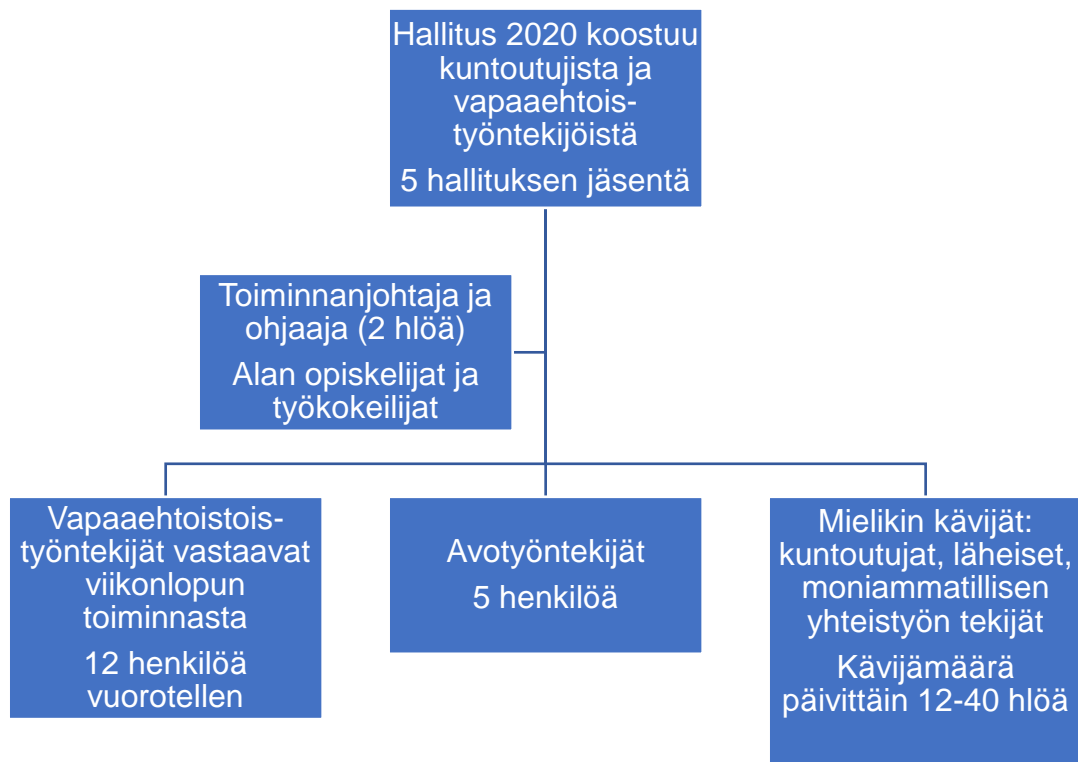
Päivi Topo pohtii ikäyrjinnän merkitystä terveydenhuollon ja sosiaalihuollon käytännöissä. Yli 65-vuotiaat ovat ikänsä puolesta rajattu pois lähes kaiken kuntoutuksen piiristä, osasta vammaispalveluja ja mielenterveyspalveluissa terapioiden piiristä. Muistisairauteen sairastuneista valtaosa on yli 65-vuotiaita ja jää näiden säästöjen vuoksi vaille vastaavia palveluita. Medikalisaatio näyttäytyy iäkkäille suunnatussa palveluissa sillä, että lääketieteellinen arviointi on eri tukipalvelujen saannin kriteeri. (Karvonen & Mäki-Opas 2017, 104.)

Kolmannen sektorin toimijat, kuten järjestöt ja yhdistykset sekä seurakuntien mielenterveys- ja päihdetyö järjestävät mielenterveyspalveluja. Masennuksesta kuntoutuvat asiakkaat ja heidän läheisensä saattavat hyötyä kolmannen sektorin toiminnasta, kuten erilaisista teemailloista ja tapahtumista. Mielenterveysjärjestöjen tavoite jäsenten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi kohdistuu erityisesti palvelujen ulkopuolelle jääviin ja yksinäisiin henkilöihin. Järjestöjen toiminnassa vertais-toiminta, kuntoutujien tukeminen ja jäsenten konkreettinen auttaminen on keskeisessä asemassa (Maunuksela & Nykänen 2017,161.)

3.2 Kuntoutujana avopalveluyksikön asiakkaana

Kalajokilaakson mielenterveysyhdistyksen Mielikkitalo on yksityistä sosiaalipalvelua tuottava matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Se on toiminut Pohjois-Pohjanmaalla Ylivieskan kaupungin alueella 23 vuotta. Päivittäisen toiminnan lisäksi talossa järjestetään teemallisia tapahtumia viikoittain. Yhdistys saa toimintaansa hankerahoitusta pääasiassa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta. Toiminta on suunnattu mielenterveys- ja päihdekuntoutujille ja heidän läheisilleen. Yhdistys tekee aktiivista moniammatillista yhteistyötä alan toimijoiden kanssa toiminta-alueellaan (kuvio 1).

Mielikin toiminnasta päättää hallitus, jossa on jäseninä kuntoutujia tai vapaaehtoistyöntekijöitä. Hallituksen jäseniä on viisi ja kokouksiin osallistuvat lisäksi toiminnanjohtaja ja ohjaaja. Avotyöntekijät ja vapaaehtoistyöntekijät avustavat tarpeen mukaan työntekijöitä, sekä vastaavat viikonlopun toiminnasta 12 henkilöä vuorotellen. Alan opiskelijoita ja työkokeilijoita osallistuu toimintaan vaihtelevasti (kuvio 1).



Kuvio 1. Kohtaamispaikka Mielikin organisaatiorakenne

Mielikin tilat ovat avoimet vuoden jokaisena päivänä ja käyntikertoja vuoden 2018 aikana oli yli 8 500. Kävijämäärä on selkeässä kasvussa. Mielikki on kävijöilleen elämäntapa ja yhteistyötahoille arjen kuntoutuspaikka. Toiminnanjohtajan tai ohjaajan valmistama lounas yhdessä vapaaehtoisten tai avotyöntekijöiden kanssa on usealle kuntoutujalle ainoa lämmin ateria päivässä. Koulutukseltaan toiminnanjohtaja ja ohjaaja ovat sosiaalialan ammattilaisia. Heillä ei ole ruoka- ja ravitsemusalan koulutusta, mutta pitkä työkokemus näkyy maukkaassa lounastarjonnassa. Lounaan merkitys toimintakyvyn ylläpitäjänä ja suosittuna kohtaamispaikkana on ravitsemuksellisesti merkittävä Mielikin kävijöille.

3.3 Kestävä kehitys

Mielikin toiminta noudattaa pitkälle lounas- ja tapahtumien ruokatarjonnassa kestävä kehitystä. Yhdistys hyödyntää kauppojen hävikkiruokaa erityisesti leivän osalta, alueen väestön puutarhan tuotteiden lahjoituksia, riistaa, järvikalaa ja luontoretkien marjoja. Retkille osallistujat ovat pääasiassa ikääntyviä mielenterveyskuntoutujia. Heidän toivomuksesta retkille lähdetään aina yhdessä ryhmänä ohjaajien kanssa. Kestävää kehitystä noudatetaan kohtaamispaikassa käyttämällä kierrätystuotteita tilojen sisustamisessa, ryhmätoiminnan tarvikkeissa ja hankinnoissa.

Sosiaalisen kestävän kehityksen näkökulma huomioi yhteisöllisen toimintamuotojen kehittämisen, sekä oman elämänhallinnan vahvistamisen. Se lisää yhteisöllisyyttä ja osallistumismahdollisuutta, avopalveluiden kehittämismahdollisuutta, syrjäytymisen ennaltaehkäisyä sekä asiakkaiden ohjaamista, kannustamista ja selviytymistä omassa elämässä (Suomen ympäristöopisto 2020.)

3.3 Ennakoiva mielenterveystyö

Kalajokilaakson mielenterveysyhdistyksen matalan kynnyksen kohtaamispaikka Mielikki on tehnyt Ylivieskan ja naapurikuntiansa Alavieskan, Kalajoen, Sievin ja Nivalan alueella ennakoivaa mielenterveystyötä ainoana toimijana alueellaan.

Eniten kävijöitä on Ylivieskan ja Alavieskan seudulta. Alueella on yhteensä 35 000 asukasta . Tammikuussa 2020 Oulaisten yhdistyksen liittyttyä mukaan laajeni toiminta Oulaisten, Merijärven sekä Haapaveden alueelle eli 15 165 asukaan talousalueelle. Yhteensä Mielikin toiminta-alueella on 50 165 asukasta (Tilastokeskus 2019)

Yhdistys on yksi Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistyksestä. Keskusliiton jäsenyhdistyksiä on Suomessa 160 ja 17 000 henkilöjäsentä (Suomen mielenterveyden keskusliitto 2019).

Ennakoiva mielenterveystyö on organisoimattoman työskentelyn lisäksi myös monien eri organisaatioiden yhteistyötä, jossa täytyy silloin olla juridinen perusta. Ennakoivaa mielenterveystyötä käsitellään useissa laissa, kuten mielenterveyslaki, kansanterveyslaki, päihdehuoltolaki, laki kehitysvammaisten erityishuollosta, laki vapaasta sivistystyöstä, terveydenhuoltolaissa ja sosiaalihuoltoasetuksessa ikään-tyneiden osalta (Heiska 2018, 349.)

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon ja kreikkalaiskatolilaisen kirkon seurakuntien tekemän ennakoivan mielenterveystyön lakiperusta liittyy diakoniatyöhön ja sielunhoitotyöhön eli kirkkolakiin, joka annettu 26.11 1993. Erilaisten järjestöjen toiminta ennakoivassa mielenterveystyössä perustuu sosiaalihuoltoasetuksen pykälään ja mielenterveyslakiin (Heiska 2018, 361-362).

4 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTON HANKINTA

4.1 Palvelumuotoilu

Palvelumuotoilu eli luovan kehittämismenetelmän tärkein tavoite on eri osapuolten osallistaminen palveluprosessin kaikkiin vaiheisiin. Menetelmällä kasvatetaan asiakasymmärrystä ja käyttäjäkeskeistä suunnittelua. Muotoilulla voidaan kehittää jo olemassa olevaa toimintaa tai aloittaa sen pohjalta aivan uusi toimintatapa.

Palvelumuotoilun vaihteita ovat määrittely, tutkimus, suunnittelu, palvelutuotanto ja arviointi sekä käyttöönotto. Prosessin aikana voidaan palata tarvittaessa lähtötilanteeseen tai eri vaiheissa palata aikaisempaan vaiheeseen. (Häyhtiö 2018.[verkkosivu]). Opinnäytetyö toteutettiin palvelumuotoilua soveltaen huomioiden erityisesti Mielikin kävijöiden vuosittaisessa kävijähaastattelussa nousseet toiveet. Työssä huomioitiin myös vapaaehtoistyöntekijöiden, avotyöntekijöiden ja hallituksen jäsenten tuomia näkökulmia. Muistelutyö ruoan avulla on erityisesti ikääntyvien kävijöiden näkökulmasta sosiaalikultuurisesti merkityksellistä.

4.2 Palvelumuotoilun vaiheet opinnäytetyöprosessissa

4.2.1 Määrittely ja tutkimus

Palvelumuotoilun prosessin määrittelyosio rakentui geronomien johtamisen harjoittelujaksolla kävijähaastatteluissa keväällä 2019. Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus toivoo kävijöiltä vuosittaisia haastatteluja, jonka avulla toimintaa kehitetään. Haastattelut kirjattiin ja niiden pohjalta tein yhteistyössä henkilökunnan kanssa kehittämisideoita. Lähinnä ikääntyvillä oli toiveita perinneruokien ja marjojen käytön monipuolistaminen lounastarjonnassa. Ravitsemuksellista sisältöä voidaan lisätä jälkiruokien avulla. Syksyllä 2019 tutkimusvaiheessa järjestettiin 15 muistelua ja maisteluhetkeä yli 65-vuotiaille ja tilaisuuksien osallistujien kommentoinnit ja arvioinnit kerättiin. Samaan aikaan suosion saaneita ohjeita käytettiin lounaan jälkiruokien valmistamisessa. Keräämiseen käytettiin ryhmähaastattelua.

4.2.2 Suunnittelu, ratkaisu, kehittäminen

Korttien suunnitteluvaiheessa 2019-2020 huomioitiin ohjeitten kirjoittamisvaiheessa kommentoinnit ja ohjeitten lopullinen toteutusmuoto. Mielikin henkilökunta, vapaaehtoistyöntekijät ja avotyöntekijät osallistuivat myös tapahtumiin. Työntekijät arvioivat ohjeiden ja ryhmän kommentointien perusteella niiden toimivuutta.

4.2.3 Käyttöönotto, testaus

Lounastarjonnan kehittämiseksi osa ruokalajeista otettiin heti käyttöön syksyllä 2019. Verkkosivustojen avulla erityisesti perinneruokien mainontaa lisättiin. Henkilövaihdosten takia keväällä 2020 korttien käyttöönotto jäi vähäiseksi Mielikin toiminnan keittiön toiminnan keskeyttämisen takia.



Kuvio 2. Opinnäytetyön palvelumuotoiluprosessi aikataulu

5 KÄSITTEET

5.1 C-vitamiinin merkitys ikääntyneen terveydessä

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan jokaisen ikääntyneen tulisi saada ravitsemuksessaan päivittäin 75 mg C-vitamiinia. Ikääntyneen C-vitamiinin saanti ravinnosta vaihtelee ja on suosituksia pienempi 1,5-50% tutkimuksista riippuen. C-vitamiinin pitoisuus seerumissa pienenee ikääntymisen myötä, mikä johtuu pikemminkin ruokavalion muutoksesta kuin imeytymisen huononemisesta. Oireinen puutostila on länsimaissa harvinainen, ja sitä tavataan yleensä vain ikääntyvillä alkoholisteilla ja niillä vanhuksilla, jotka eivät käytä lainkaan hedelmiä ja vihanneksia. Eri-tyisvalmisteista saadut suuret annokset C-vitamiinia lisäävät oksalaattipitoisten virtsakivien vaaraa ja voivat häiritä B12-vitamiinin imeytymistä (Räihä 2005, 319). Vitamiinin lisäravinteena nauttimisessa on huomioitava, että se voi aiheuttaa terveydellisiä haittavaikutuksia.

C-vitamiinin tehtäviä elimistössä ovat solujen puolustus (hapettumisen estäminen) osana antioksidanttien toimintaa, sidekudoksen kollageenin rakentumisen säätely, rasvahappojen polttoon osallistuminen energianmuodostuksessa ja osallistuminen infektioiden vastustamiseen. C-vitamiini auttaa raudan imeytymisessä ja osallistuu hormonien muodostumiseen.

5.2 Haju- ja makuaisti

Hajuaisti on kemiallinen aisti ja sen ärsykkeenä toimivat molekyylit, jotka kulkeutuvat sisään hengitetyn ilman mukana nenään ja liukenevat nenän limakalvon liimaan. Hajuaistia tarvitaan makuaistin tukena. Ruokien useat vivahteet aistitaan osin nenän ja osittain kielen avulla ja hajuaisti toimii kehon tarvitsemien ravintoaineiden säätelyssä ja myös varoitusjärjestelmänä, kun altistutaan haitallisille ja vaarallisille haihtuville yhdisteille. Hajuaistin puuttuminen heikentää ruoasta saatavaa nautintoa ja hankaloittaa sosiaalisia suhteita. Hajuihin liittyy myös voimakkaita tunteita. Hajuaistia voi heikentää eri lääkeaineet, tupakointi, pitkäaikaissairaudet tai heikentynyt terveydentila. Hajuaistin puute aiheuttaa sosiaalista eristäytyneisyyttä,

syömiskäyttäytymisen muutoksia ja vaikeuttaa painonhallintaa. (Rautava-Nurmi & Vuorinen 2016, 81.) Pitkäaikaissairauden vähentäessä ruokahaluja, voi aisteja houkutella herkullisten tuoksujen avulla. Suuhygieniää lisäämällä, tuulettamalla tai tuomalla tuttuja tuoksuja ruokailutilaan edistetään ruokahalua. Ikääntyneen ruokavalion rakentamiseen on hyvä käyttää jo ruokavaliossa käytettyjä ruokalajeja, jotta ravitsemuksen taso pysyy hyvänä.

Makuaisti on yksilöllinen. Kielen pinnalla sijaitsee makureseptorisoluja. Niiden ulkopinnalla on ulokkeita, jotka lisäävät aistinpintaa. Kielen epiteelisolut tuottavat limaa, joka suojaa ja helpottaa aineiden pääsemistä makusilmuihin. Makuaisti valvoo ravitsemuksen laatua, varoittaa myrkyllisistä aineista ja hyväksyy sopivat aineet. Maku- ja hajuaistin toimiessa huonosti myös syljen eritysvähenee, jolloin nieleminen vaikeutuu (Rautava-Nurmi & Vuorinen 2016, 81- 82.)

Ikääntyvän ruokailun pääkohtia ovat tutut ruoka-aineet, maukas ja helposti syötävä ruoka, ravitsemuksellisesti runsaasti proteiinia, kuitua ja suojaravintoaineita sisältävää. Yli 75-vuotaille suositellaan D-vitamiinilisää 20 mikrogrammaa vuorokauden ympäri vuoden ja alle 75-vuotiaille 10 mikrogrammaa D-vitamiinia. Ikääntyneen on hyvä juoda vettä usein ja riittävästi. Yleinen suositus on 1 ml nestettä nautittua kilokaloria kohti vuorokaudessa (Sinisalo 2015,98.)

5.3 Ikääntyneen aistivammaisen ruokamuistiherätteet

Semi ja Salmi teoksessaan Muistiystävällinen ympäristö – tilasta kokemukseen korostavat värien merkitystä näkemisessä. Erityisesti violetin ja sinisen värin erottaminen heikkenee eniten. Heidän mielestään punainen ja keltainen aistitaan hyvin ja vihreä voi lisätä lukemisen taitoa (Semi & Salmi 2016, 80.)

Muistisairaalle tyypillistä on heikentynyt näöntarkkuus, värien ja kontrastien erotuskyky, hidastunut silmän mukautumiskyky valotason muutoksiin yksilöllisyyden huomioiden. Muistisairas kompensoi muiden aistien avulla, kuten kuulo- ja tuntoaistia tilalla käyttäen (Semi & Mykkänen 2016,125.)

Erilaiset muistiherätteet aktivoivat muistelua. Niitä voivat olla esineet, kuvat, tuoksut, tekstiilit, materiaalit ja maut. Äänet, kirjallisuus, musiikki ja liike ovat myös käytettyjä herätteitä ikääntyvän muistelutyössä. Muistiheräte voi olla tiedostamaton virike ympäristöstä tai voidaan käyttää tarkoituksella erilaisia herätteitä. Kun pyydetään kertomaan tarinaa, elämystä, tai kokemuksia on kyseessä tietoinen heräte (Stenberg 2016, 25.)

5.4 Ruoka, aistit ja ympäristö

Ruoka-ainevalintoihin vaikuttavat erilaiset psykologiset ja fysiologiset seuraukset. Kysymys on oppimisprosessista eli ajan kuluessa opimme yhdistämään ruoat niiden aiheuttamiin seurauksiin. Onnistunut makuelämys saa käyttämään samaa ruoka-ainetta tai ruokalajia, kun taas vastaavasti epämiellyttävä kokemus vähentää niiden käyttöä. Ympäristötekijöistä erityisesti taloudelliset, maantieteelliset ja sosiaaliset seikat vaikuttavat siihen, minkälaisia ruokia yksilölle on milloinkin tarjolla ja minkälaisista ruoista hänelle on kertynyt kokemusta elämänsä aikana. (Konttinen 252-253.)

5.5 Ikä ruokakulttuurin jaottelijana

Semi Purhonen ja työryhmä teoksessa *Suomalainen maku* pohtii iän merkitystä tärkeänä jaottelijana ruokakulttuurissa, koska vielä nykyään meillä on elossa sukupolvi, joka on kokenut toisen maailmansodan jälkeisen peruselintarvikepulan ja ”siirtomaatuotteiden” sokerin ja kahvin pulavuodet. Heidän lapsuutensa ja nuoruutensa oli hyvin niukka ruoka-aineiden osalta (Purhonen & työryhmä 2014, 82-183.)

5.6 Yksilön ruokavalintoihin vaikuttavia tekijöitä

Yksilön ruokavalintoihin vaikuttavat useat tekijät. Ruoan ominaisuuksista vaikuttavat sen kemiallinen ja fyysinen koostumus, aistittavat ominaisuudet, valitut ruoat,

annoskoot, syömisen ajoitus ja syömiskertojen tiheys. Fysiologisista ja biologisista tekijöistä vaikuttavat aistit, hormonit, sairaudet, allergiat, perintötekijät, ruoansulatus, ruokahalu ja kylläisyys. Psykologisista tekijöistä vaikuttavat mieltymykset, ravitsemustietämys, persoonallisuus, asenteet, syömistavat ja mieliala. Ympäristötekijöistä ruoan hinta ja saatavuus, kulttuuri, uskonto, normit ja mainokset. Sosiodemografisia tekijöitä ovat väestössä ja väestöön liittyvät seikat kuten sosioekonominen asema, ikä, sukupuoli ja etninen tausta (Konttinen, 2019).

<p>Fysiologiset ja biologiset tekijät:</p> <p>Aistit, hormonit, sairaudet, allergiat, perintötekijät, ruoansulatus, ruokahalu, kylläisyys</p>	<p>Ruoan ominaisuudet:</p> <p>kemiallinen ja fyysinen koostumus, aistittavat ominaisuudet</p> <p>ravintoainesisältö</p>
<p>Psykologiset tekijät:</p> <p>mieltymykset, ravitsemustietämys, persoonallisuus, asenteet, motiivit, syömistavat, mieliala</p>	<p>Ympäristö:</p> <p>Taloudelliset ja maantieteelliset sosiaaliset tekijät: ruoan hinta ja saatavuus, kulttuuri, uskonto, normit, mainokset</p>
<p>Sosiodemografiset tekijät:</p> <p>ikä, sukupuoli, sosioekonominen asema, etninen tausta</p>	<p>Ruokavalinnat ja syömiskäyttäytyminen:</p> <p>valitut ruoat, annoskoko, syömisen ajoitus, syömiskertojen tiheys</p>

Kuvio 3. Yksilön ruokavalioihin vaikuttavia tekijöitä. Suomennettu ja mukaeltu versio Conner, M. ja Armitage, C. 2002 The Social Psychology of food. (Konttinen, 2019)

5.7 Kuntouttaminen ja voimaantuminen

Yksilölliseen vanhenemiseen voidaan vaikuttaa ravitsemuksen ja fyysisen aktiivisuuden avulla. Kuntoutus voi olla järjestettyä tai omatoimista ja samalla

ennaltaehkäisevää. Hyvinvointia edistäväksi on havaittu eri ryhmien tavoitteellinen toiminta, harrastukset, vertaistoiminta, yhteisöllisyys ja järjestötoiminta.

Voimaantuminen on ihmisestä lähtevää sisäisen voimantunteen kasvua ja saa aikaan yhteisöllisesti luovuutta ja se lähtee yksilöstä itsestään. Valokuva voi olla yksi voimaannuttava tekijä. Sen käyttäminen yhteisöllisessä aterioinnissa ja jälkiruokien maistelujen yhteydessä on voimaannuttava kokemus.

6 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

6.1 Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017-tutkimus

Miesten C-vitamiinin päivittäinen saanti vaihteli noin 10-290 mg:n ja naisten vastavasti 40-280 mg:n välillä. C-vitamiinin saanti jäi alle keskimääräisen tarpeen 25% miehistä ja 7 % naisista. Aliraportoijien poistamisen jälkeen C-vitamiinia suosituksen mukaisesti saavien osuus oli 69% miehistä ja 80 % naisista. Finterveys tutkimus on tehty ikääntyneiden osalta 65-74- vuotiaille. (Valsta & Sääksjärvi 2018,110.)

Huomioin, että tutkimus on tehty ikääntyvien osalta 65-74- vuotiaille. Yli 74 vuotiaitten ravitsemuksen tutkimusta Suomessa on tehty vähemmän eli heistä, joiden ravitsemus jää usein joukkoruokailun tai muun ulkopuolisen toimijan varaan.

6.2 Marjojen terveysvaikutukseen liittyvät tutkimukset

Johtava tutkija Pirjo Mattila Luonnonvarakeskuksesta (28.10.2016) tuo esille marjojen terveysvaikutuksia. Marjat ovat syötävissä kuorineen, kuumentamatta, toisin kuin useat tuontihedelmät ja marjat. Samalla saadaan ravintoaineita ja bioaktiivisia yhdisteitä. Suomessa kasvaa 50 luonnonvaraista marjalajia, joista 37 on syötäviä. Kerättäväksi soveltuvia marjalajeja on parikymmentä. Marjojen kulutus on tällä hetkellä noin 40 g vuorokaudessa henkilöä kohti tuoreena, mehuina, hilloina ja prosessoituina elintarvikkeina. Puolet tästä määrästä on luonnonmarjoja. Selviä terveysvaikutuksia hänen mukaansa on osoitettu, kun marjojen käyttömäärä on yli 100 g vuorokaudessa eli marjalajin mukaan 1-1,5 dl. Hedelmien ja marjojen kulutus on yhteensä 200 g vuorokaudessa, joista tuonnin osuus 80-90%.

6.3 Ikääntyneiden ravitsemukseen meneillä olevat hankkeet

Muutos lautasella-hanke (Gery ry [viitattu 30.9.2020]) käyttää älypuhelinsovellusta ravitsemus- ja liikuntaneuvonnan apuna. Gerontologisen ravitsemusyhdistyksen valtakunnallisesti toteuttama hanke tavoittelee osallistujien ruokavalion laadun

parantamista, kasvien käytön lisäämistä, hyvälaatuisen proteiinin ja rasvan saantia, painonhallintaa, terveysliikunnan suositusten täyttymistä, sosiaalisten suhteiden lisääntymistä, elämänlaadun ja pystyvyyden tunteen lisääntymistä ja sähköisten palvelimien käytön kynnyksen laskemista. Hanke pyrkii luomaan uutta toimintatapaa terveysterveystieteiden käyttöön.

6.4 Muistelutyöhön ravitsemukseen aikaisemmin tuotetut kuvakortit

Muistelutyöhön liittyviä valokuvakortteja on viime vuosina valmistunut useita. Kuvakortteja, joissa olisi yhdistetty ruokaperinne, C-vitamiinin saannin lisääminen ja sananlaskuja, en opinnäytetyön valmistamisen aikana löytänyt.

Ikäinstituutin Mielipakka muistelukortit syntyivät Elämäntaidon eväät-hankkeen tuloksena yhteistyössä vanhuseläkeikäisten kanssa. Ne perustuvat tutkimus- ja kokemustietoon. Korteissa on käytetty positiivisen psykologian, voimavaralähtöisyyden ja ratkaisu- ja tarkoituksellisuuden näkökulmia. Kuvina ovat luontoon, lähinnä kasveihin, eläimiin ja maisemiin liittyviä valokuvia. Korttien takana on mielen hyvinvointiin tarkoitettuja ohjaustekstejä ryhmätoiminnalle. 52 luontokuvaa sisältävässä sarjassa syötävään ruoka-aineeseen liittyviä kuvia oli kolme. (Ikäinstituutti, [viitattu 30.9.2019].)

Ateneumin taidepakka korteissa on 60 kuvakorttia sen kokoelmateoksista. Taidepakan mukana on ohjeistus jokaiselle kortille oman työskentelyn tai ryhmän ohjauksen tueksi. Ruokakulttuuriin liittyviä kuvia sarjassa on neljä kappaletta. (Ateneum[viitattu 30.4. 2020].)

Mielenterveysseuran **Myönteisen muistelun kortit** on toteutettu palvelumuotoiluna Eläkeliiton TunneMieli-, Eläkkeensaajien Keskusliiton Elinvoimaa- sekä Vanhus ja lähimmäispalvelun liiton Etsivä mieli-hankkeiden kanssa. Aineisto ei sisällä kuvia vaan tekstikortteja ohjaamisen pohjaksi. (Suomen Mielenterveys ry [viitattu 30.4.2020].)

Henna-Riikka Virtasen ja Heidi Ylä-Vannesluoman Seinäjoen ammattikorkeakoulun geronomien opinnäytetyönä syntyneet **Muistia ikä kaikki**-muistelukortit sisältävät vuotuisperinteen ja perhejuhliin liittyviä muistelukortteja. Ruokaan liittyviä valokuvia työssä on muutamia. (Verkojulkaisu [viitattu 26.11.2020].)

Vahvike verkkosivustoilta voi tulostaa kuvamateriaalia muistelutyön välineeksi. Eri vuosikymmenille aikaan kytketty materiaali sisältää satoja muisteluherätteen pohjaksi soveltuvia kuvia. Marjoihin liittyviä kuvia aineistossa on yli 30. (Vanhustyön keskusliitto [viitattu 26.11.2020])

7 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSIKUVAUS

7.1 Kuvakorttien kehittäminen

Omasta lapsuudestani 1970-luvulta muistin Suomessa valmistetut ruokaohjekortit, joita säilytettiin kovamuovisessa laatikossa. Kuvakortit toimivat keittokirjan jälkeen yhtenä ruoanvalmistuksen teknisenä apuna. Kuvakorttien sisältämien ohjeiden ruoka-aineeksi valitsin marjat, koska tilaajataho suosii lounastarjonnassaan marjoja ja saa niitä lahjoituksena. Lounastarjonnassa on yleensä marjakiisseli ja haluttiin käyttää vuosittain saatavia marjalajeja ja pakasteita eri tavalla.

7.1.1 Marjalajien valinta

Valitsin kuvakortteihin niitä marjalajeja, joiden terveysvaikutukset ovat korkeita lähinnä C-vitamiinipitoisuuden perusteella. Kulttuurihistoriallinen merkitys lajin tunnettavuuden perusteella liittyy työkokemukseen ruoanvalmistuksen ja kotipuutarhaneuvonnan asiantuntijana. Ruokalajit sijoitin eri vuosikymmenille lähinnä tuotanto- tai ruoka-aineen valmistushistorian perusteella. Huomioin kuvaamisessa kyseisen vuosikymmenen astiaston käyttöä muistelutyön lisäämiseksi. Marjojen valinnassa käytin myös värien merkitystä ruokahalua ja havainnointia lisäävänä tekijänä sekä muistisairaana näköhavaintoja edistäviä värejä. Tuoksu, rakenne ja muut aistimista lisäävät ominaisuudet huomioin ruokalajien valinnassa.

Kaikkia valittuja ruokalajeja yhdistää rakennemuutettavuus eli niitä voi käyttää erilaisissa rakennemuutetuissa ruokavalioissa. Ne on helposti ruokailtavia, muutettavissa karkeasta pehmeäksi, sileäksi tai vastaavasti nestemäiset paksummaksi. Pääosa ruokalajeista on helposti nieltäviä.

7.1.2 Valitut marjalajit

Karpalo herätti muistoja retkistä soille ja säilöntätavasta pulloihin sellaisenaan keitettyssä vedessä maakellarissa. Sen korkea flavonoidipitoisuus ja pehmeä suutuntuma miellytti ryhmäläisiä. Jäinen karpalo ja lämmin kinuskikastike miellytti kaikkia.

Mansikalla on korkea C-vitamiinarvo, kuitupitoisuus ja flavonoidiarvo. Lehmättömän talon uunijuustolla on sen raaka-aineena käytetyn maitojauheen ansiosta korkea proteiinipitoisuus. Ryhmä arvosti mahdollisuutta tehdä lapsuuden uunijuustoa vähittäiskaupasta saatavista aineksista. Uunijuuston kastikkeena on tuorekastike mansikasta.

Marja-aronia valikoitui kortteihin vuoden 2019 ja 2020 satonsa takia. Sitä ei saa vähittäiskaupasta tai teollisuuden tuottamana, mutta Mielikin läheisyydessä kasvavista pensasalueista niitä voidaan kerätä talteen. Ne ovat tulleet myös lahjoituksena kohtaamispaikan keittiöön. Pakastamisen jälkeen marjasta tulee parempi suutuntuma. Marja-aroniarahkan miellyttävä maku yllätti ryhmän.

Mustaherukkaa käytettiin tuoremarjahyytelön osana. Hyytelösokeri sopii myös vegaanille, ja sen avulla useista marjoista voidaan tehdä nopeasti yhdelle tai useammalle henkilölle jälkiruoka tai välipala. Mustaherukan huomattava C-vitamiinipitoisuus ja flavonoidipitoisuus nostaa ravitsemuksen laatua. Mustaherukka maistui vatkattuna marjapuuronana. Joku ihmetteli sen saatavuutta vähittäiskaupasta.

Metsämustikan hitaasti imeytyvä hiilihydraatti inuliini sopii myös diabeetikolle. Ryhmässä oltiin tietoisia mustikan terveysvaikutuksesta. Mustikan saatavuutta ympäri vuoden pakasteena vähittäiskaupoista ja sen mietoja makuja arvostettiin ryhmässä. Mielikin marjanpaimintaretket suuntautuvat vuosittain mustikkametsiin. Korteissa on kerrottu pohjalaisen mutin tarkka valmistusohje. Se on suurin perinneruokaherkkä Pohjois-Pohjanmaalla ja maisteluhetki aiheutti väkiryntäyksen Mielikin lounaspäivään. Toinen mustikasta valmistettu jälkiruoka oli mustikkapaistos eli mustikkarätänä.

Pensasmustikasta on tullut ympäri vuoden kasvihuoneviljelyn kautta helposti saatavilla oleva tuoremarja. Se ei tahraa ja kestää käsittelyä. Pensasmustikkaa käytettiin rahkan osa-aineena maistelussa.

Punaherukkaa Mielikissä pakastetaan eniten. Lounaan jälkiruoaksi kaivattiin jotain muuta kuin usein tehty kiisseli tai keitto. Valitsin ohjeeksi kahvikiisselin ja punaheikkikiisseli kerroksittain. Ohjetta ei ole maistettu ryhmässä. Kahvikiisseli on ollut 1950-luvun juhlanjälkiruoka, joka kuuluu unohdettuihin jälkiruokiin. Vaihtoehtoisesti voi valmistaa maitokiisseliä.

Puolukasta korteissa on kerrottu perinneherkun eli pulmupuolukan ohje. Pulmupuolukka on Pulmu-sokerista ja tuoreista puolukoista soseuttamalla valmistettu jääkaapissa tai pakastimessa säilytettävä säilyke, jota voidaan käyttää lisäkkeenä tai eri välipalojen tai jälkiruokien osa-aineena. Pulmusokeri on Suomen ensimmäisiä teollisesti valmistettuja sokerituotteita.

Puolukasta ja piimästä sekä kaurasta valmistettu tuorepuuro on vitamiinit säilyttävä nykypäivän puuron valmistustapa. Kylmä puuro on huonoa ruokahalua kokevalle helpompi nauttia kuin lämmin puuro. Tuorepuuroa senioriryhmä ei maistellut, mutta sitä tehtiin pienryhmätoiminnassa välipalavaihtoehdoksi.

Tyrni oli ryhmäläisille tuttu omasta puutarhasta tai lapsuuden rantakasvustoista. Se tuli kotipuutarhoihin 1980-luvulla. Ryhmä arvioi tyrniä heti todella terveelliseksi. Jäädyke makunsa puolesta ja kiisselissä tuoresoseena käytetty marja herättivät ihastusta. Tyrnin korkea C-vitamiinipitoisuus, väri ja kuitupitoisuus herätti kannustusta ottaa se mukaan muistelukortteihin. Kylmät ruokalajit vähentävät pahoinvointia ennen lääkkeen ottamista tai lääkkeen ottamisen jälkeen.

Ruusunmarja yhdistettynä talkkunaan ja rahkaan sai ryhmän todella innostumaan. Talkkuna koettiin unohtuneeksi ruoka-aineeksi, ja ryhmä muisteli innokkaasti kokemuksiaan. Talkkuna on jauhoseos, johon käytetään ohraa, ruista ja kauraa paahdettuna. Nykyisin on saatavilla myös gluteenitonta talkkunaa. Muistelukorteissa on ruusunmarja- ja puolukkatalkkunarahkan ohje. Talkkunan teollinen valmistus aloitettiin Suomessa 1947.

Vadelma on ikääntyvän ruokavaliossa vähemmän käytetty siemenien takia. Siivilöitynä kastikkeena sitä maisteltiin valkosuklaajukurttipannacotan päällä. Välipala on runsaasti proteiinia sisältävä.

Valmismarjamehukeitto on hyvä lisä ikääntyvän ruokavaliossa. Välipalana, puuron lisänä tai ravitsemuksen ravintoarvon lisääjänä sitä ei pidä unohtaa päivittäisen C-vitamiinin saannin lisäämiseksi. Valmiskeittoa maisteltiin Helmi-perunasuuri-mopuuron lisänä. Suurimoita on Suomessa valmistettu 1940-luvulta ja ryhmä maisteli tätä raaka-ainetta ihailen ja vihaten.

Pakastemarjoista tai runsaasti vesipitoisista marjoista hyytelömarmeladisokerin avulla saa nopeasti C-vitamiinit säilyttävän säilykkeen. Ryhmä maisteli eteläpohjalaisen herkun eli kropsun (pannukakku) kanssa tuoremarjahilloketta.

7.2 Maistelu ja muistelutilaisuudet

Opinnäytetyötä varten järjestettiin ikääntyville omat maistelu- ja muisteluhetket. Tapaamisia oli 15. Maistettava jälkiruoka tai välipala valmistettiin Mielikin lounaskeittiöllä ja ruokailtiin tilan ruokasalissa. Useimmat jälkiruoista valmistin itse. Maisteluhetkien aikana kerättiin muistelua, havaintoja ja kehittämisideoita. Osallistujat olivat 64-85 vuotiaita ja aterioivat Mielikki-talon käynnin yhteydessä. Maistelu- ja muisteluhetki oli joko heti lounaan jälkeen jälkiruokana tai erikseen järjestetyssä maisteluhetkessä.

Opinnäytetyön suunnitelmassa oli alkuperäinen tarkoitus käyttää makumuistelun jälkeen valokuvia muistelutyön lisänä, mutta totesin prosessin alkuvaiheessa, että ryhmä halusi ensisijaisesti muistella makuaistin avulla ja vaihtaa mielipiteitä sekä muistoja oman elämänsä ruokakokemuksista maisteltavaan ruokaan.

Poikkeustila koronaviruksen vuoksi keväällä 2020 rajoitti opinnäytetyön loppuvaiheen teknistä toteuttamista. Ryhmätapaamisista kuvakorttien kanssa oli luovutava.

8 TULOKSET

8.1 Maku ja muisteluhetket

Maistelu- ja muisteluhetkien pohjalta tarkistettiin ruokaohjeiden toimivuus ja kirjattiin ylös muutostarpeet. Ruokailuhetkien yhteydessä osallistujien kommentit kerättiin muistiin. Maku toimi muistelun herätteenä ja sai aikaan runsaasti positiivista palautetta. Osallistujat toivoivat jälkiruokia ja välipaloja Mielikin ruokatarjontaan ja valokuvasivat ohjeita tai pyysivät ohjeita kokeiltavaksi kotona. Ikääntyvien osallistujien elämäkokemuksen makumuistikuvat herättivät keskustelua ja mielipiteitä. Yli 65 vuoden elämäkokemus ja ruokakulttuuri lisäsi yhteisöllisyyttä ja vertaistukea.

Työntekijöitä yllätti osallistujien aktiivinen keskustelu ja suuri osallistujamäärä ensimmäisten kymmenen tilaisuuden aikana. Erityisesti perinneruokien maut ja jälkiruokalajit herättivät innostusta. Useimmat maistetut opinnäytetyön jälkiruoat sekä lisäkkeet jäivät opinnäytetyön toteuttamisen aikana Mielikin lounaslistalle. Lämmin ateria jälkiruokineen Mielikissä on monen kävijän päivän ainoa lämmin ateria. Aterian ravitsemuksellisen laadun avulla kohotetaan ikääntyvän koko päivän energian ja ravitsemuksellisesti tärkeiden ravintoaineiden saantia.

8.2 Osallistujien kokemukset ruokamuisteluhetkistä

Maistelu- ja muisteluhetkien tärkein anti osallistujien mielestä nousi muiden mukana olo, makujen kirjo ja keskusteluissa esiin nousseet muistot. Koettiin merkitykselliseksi, että ikääntyneet huomioitiin omana ryhmänään kehittämistyön osallistujina. Perinnemakuja oli toivottu ruokalistalle ja makumuisteluhetkiin osallistumalla se oli nyt mahdollista. Havainnointiin ryhmä tuotti spontaanisti mielipiteitä. Ruokamuistelu lisäsi mielipiteiden ilmaisua ja kokemusten vaihtamista opinnäytetyön eri marjalajeista. Muistelutyö tuotti muistoja lapsuudesta, nuoruudesta ja elämästä. Pyrin maisteluhetkissä antamaan tilaa vapaille kommentoinnille ja arvioinneille. Kirjasin ylös kaikki muistelutyöhön liittyvät kommentit ja yhdistin samaa tarkoittavat arvioinnit. Kysyin senioreilta ryhmänä ja toimin kuuntelijana, kun joku halusi ilmaista ilman ryhmää omia muistojaan.

Maistelu ja muisteluhetkien kommentoinnit tilaisuuksien toteutusjärjestyksessä

<p>Mutti, voi ja sokeri sekä maito Huurteiset mustikat, kermavaahto</p> <p>Seniorimaistelijat 8 henkilöä. Muut osallistujat 13 henkilöä</p>	<p>Tästä tulee äiti mieleen. Äiti keitti tätä.</p> <p>Sodassa (armeijassa) ollessani, kun tulin lomille, pyysin äitiä keittämään tätä ja kutsumaan naapurin rouvaa kylään. Olin siihen ihastunu. Äiti ei tykänny, kun naapurin rouva oli paljon vanhempi kuin minä. Mutta silti sitä keitti.</p> <p>Voi kun on hyvää, kuin äitin keittämää.</p>
<p>Talkkunapuolukkarahka Ruusunmarjarahka</p> <p>Seniorimaistelijat 9 henkilöä Muut osallistujat 10 henkilöä</p>	<p>Mikä hieno maku tämä on ?(talkkuna) Jotenkin joulu tulee nyt mieleen.</p> <p>Nyt tuli mieleen, että mun sukua on Etelä-Pohjanmaalta.</p> <p>40 vuotta sitten olen talkkunaa syönyt. Miten en ole tätä muistanut ollenkaan.</p> <p>Täällä Ylivieskassa toimi Hylkilän Mallass. Tekivät mallastuotteita.</p>
<p>Ruismustikkapaistos eli räntänä, perinneruoka Karjalasta</p> <p>Seniorimaistelijoita 7 Muut osallistujat 10 henkilöä</p>	<p>Tämä on nyt kyllä uusi maku. Tätä en ole koskaan syönyt.</p> <p>Voi että on hyvää, tämä maistuu nyt terveelliselle.</p> <p>Onneksi ei ole niin paljon sokeria.</p> <p>No vähentäisin sokeria. Mutta teen kyllä kotona. Onpa helppo ohje.</p> <p>Anoppi oli Karjalasta, teki jotain tämmöstä.</p>

<p>Lehmättömän talon uunijuusto ja mansikkakastike.</p> <p>Seniorimaistelijoita 7 henkilöä Muut osallistujat 11 henkilöä</p>	<p>Miten tämä kastike voi olla niin yksinkertaisesti tehty?</p> <p>Kyllä tulee mieleen ne äidin paistamat uunijuustot. Melkein kuin poikineen maidosta tehty. Kanelia ja sokeria otan tähän.</p> <p>Kyllä on hyvää. Kesä tulee mieleen.</p>
<p>Mustaherukkavispipuro</p> <p>Seniorimaistelijat 7 henkilöä Muita osallistujat 12 henkilöä</p>	<p>Saako mustaherukkaa kaupasta? En tienny. Luulin, että vain omasta puutarhasta.</p> <p>Oli meillä pensaita kotona, lapsena piti poimia. Mehua siitä tehtiin, ei tämmöstä. Oli se kovaa hommaa, kuumassa poimia.</p> <p>Mitä tässä on vitamiinia? Saako ottaa lisää, eihän kukaan nää. Voiko tämmöstä tehdä ihan ite?</p> <p>Meni kolarissa haju- ja makuaisti. Yhtään ei tiiä mitä syö. Se on semmosta, suoritusta tuo syönti.</p>
<p>Mansikka-mustikkavadelma hyytelö hyytelösokerilla, vaniljakastike</p> <p>Työntekijät kirjasivat kommentit Seniorimaistelijat 7 henkilöä Muut osallistuneet 11 henkilöä</p>	<p>Eri marjojen maut erottuvat toisistaan.</p> <p>Enemmän hyytelömpää, muuten hyvä.</p> <p>Liikaa marjoja, muuten hyvä. Sokeria ei ole liikaa.</p> <p>Marjoja ihanan paljon. Tosi terveellisen makusta.</p> <p>Aivan ihanaa. Hyytelöksi tosi hyvää. Pirstävä.</p>

<p>Jäiset karpalot lämpimällä kinuskikastikkeella</p> <p>Seniorimaistelijat 5 henkilöä Muut osallistuneet 9 henkilöä</p>	<p>Äiti säilö karpalot. Taisi laittaa pulloon, jossa oli keitettyä, jäähtynyttä vettä. Maakellarissa pidettiin.</p> <p>Kyllä tämä on tyrmävän hyvää.</p> <p>Ruokaa oli kans riihessä, mutta pelkäsin niitä lapsena. Sodan aikana niihin laitettiin ruumiit. En kävellyt riihien ohi.</p> <p>Äiti teki jotain niille karpaloille. En kyllä muista mitä.</p>
<p>Helmipuuro valmisvadelmakeiton kera</p> <p>Seniorimaistelijat 7 henkilöä Muut osallistuneet 8 henkilöä</p>	<p>Meillä oli iso mansikkamaa, aina tehtiin mehua ja siitä soppaa.</p> <p>Äiti keitti helmivelliä. Onhan siitä yli 60 vuotta.</p> <p>Minä tein usein ruokaa. Äiti oli niin väsynyt. Iso perhe.</p> <p>Tämähän on parempaa kuin riisipuuro. Ja kotimaista. Ei tule lentokoneella.</p> <p>Sanottiin kalansilmäpuuroksi. Mutta hyvää oli.</p>
<p>Tyrnijäädyke</p> <p>Seniorimaistelijat 5 henkilöä Muut osallistuneet 10 henkilöä</p>	<p>Tämä on uusi herkku. Jaa, on siitä jo 30 vuotta kun tyrniä alettiin viljellä puutarhassa.</p> <p>Tuttavarouva keittää ensin mehun, sitten kuivaa siemenet uunissa ja sitä rouhetta sitten sämpyläaikinaan.</p>
<p>Kropsu ja tuoremarjahilloke mansikasta hillomarmeladisokerilla</p> <p>Seniorimaistelijat 8 henkilöä Muut osallistuneet 15 henkilöä</p>	<p>Marja maistuu marjana, ei ole liian makea.</p> <p>Aivan niin kuin ois kesä nyt.</p>

<p>Mustikkarahka</p> <p>Seniorimaistelijat 6 henkilöä Muut osallistuneet 8 henkilöä</p>	<p>Pehmonen, sellanen mukava maku.</p> <p>Mustikkaa pitäs syödä, kun on diabetes.</p>
<p>Tyrnikiisseli tyrnimehusta (kokonestesuurusmenetelmä)</p> <p>Seniorimaistelijat 8 henkilöä Muut osallistuneet 7 henkilöä</p>	<p>Tämä on käsittämättömän hyvää.</p> <p>Miten tämä ei maistu liikaa tyrnille. Happamaksi olen sitä luullut ja on jäänyt syömättä.</p> <p>Ai ei mehua kuumenneta? Että sekoitetaan vaan joukkoon? Tätä ei ollut lapsuudessa.</p>
<p>Marja-aroniarahka</p> <p>Seniorimaistelijat 8 henkilöä Muut osallistuneet 12 henkilöä</p>	<p>Ai pakastimeen ensin. Nythän niitä olisi ollut, unohtu.</p> <p>Tämä on uutta. Nythän niitä olisi joka paikassa.</p> <p>Ja taas maistuu niin terveelliselle.</p>

8.3 Koulunumeroarviointi

Opinnäytetyösuunnitelmassani oli järjestää uusia tilaisuuksia makumuistelukorttien kanssa keväällä 2020. STEA:n ohjeistuksen mukaan Mielikki suljettiin ja toiminta siirtyi puhelinkontakteihin työntekijöiden ja kävijöiden välillä. Senioriosallistujilta kerättiin kouluarvosanat kokonaisuudesta, ja heistä tavoitettiin viisi henkilöä, joista kolme antoi maisteluhetkien makuarvionniksi arvosanan 9 ja kaksi henkilöä kouluarvosanaksi 8. Arvioitsijat halusivat antaa kokonaisarvioinnin koko tapahtumasarjalle, koska jokaisen tilaisuuden arviointia ei haluttu tehdä. Muistelutyöhön osallistuivat ikäänntyvät, mutta ruokia pääsivät maistelemaan kaikki kiinnostuneet Mielikin kävijät. Jokainen osallistuja kokee merkityksellisyyden tunteen saadessaan esittää mielipiteitä ja kommentteja vapaasti. Muistiherätteenä se toimii positiivisuutta lisäävänä muistityövälineenä.

8.4 Muistelukortit

8.4.1 Korttien koko ja kirjoitusasu

Valitsin kuvakorttien kooksi A5, koska postikorttikoossa tekstin koko ohjeiden osalta olisi mennyt liian pieneksi ja vaikeasti hahmotettavaksi. Ohjeitten työvaiheissa käytin numerointia ikääntyneen työskentelyn helpottamiseksi. Korttien pinta on matta ja näin helpottaa lukemista. Tein erilaisia kortteja kuudesta ensimmäisestä, jotta niiden avulla voi parantaa seuraavien korttien painoasua. Otsikointi kortin etupuolella näytti hajottavan kuvaa, joten luovuin siitä alkuvaiheessa. Tekstin fonttikoko on pääasiassa 12 ja otsikoissa 14.

Eri kunnista peräisin olevat sananlaskut painettiin vahvistetulla fontilla (Suomen kirjallisuuden seuran toimituksia 1978) Kirjassa sananlaskut on luetteloitu aihepiireittäin ja kuntien mukaan. Muutamassa kortissa vahvistettu fontti jäi pois teknisestä virheestä. Korttien materiaali ja värit noudattavat käytetyn painoyrityksen mukaan ekologista toteutustekniikkaa.

8.4.2 Sananlaskut maistelumuistelukorteissa

<p>Marjojen C- vitamiinipitoisuus kortti</p>	<p>Marijat on lintujen ruokaa, mutta syöhän niitä ihmisetkin. Perho</p>
<p>Karpalo Jäiset karpalot kinuskikastikkeen kera</p> <p>Mansikka Lehmättömän talon uunijuusto mansikkakastikkeen kera</p>	<p>Kun tulee marjoja, niin tulee vilijaaki. Perho</p> <p>Laiskan nimen saa, vaikei mittään teekkään. Kokkola</p>

<p>Marja-aronia</p> <p>Marja-aroniarahka</p>	<p>Ei niin huonua, ettei jostaki hyvä. Ei niin hyvä, ettei jostaki huono Veteli</p>
<p>Metsämustikka</p> <p>Mustikkapaistos eli mustikkarättänä.</p>	<p>Kyllä rukihilla poikia piisaa, ko vain on voimaa pellosa. Kannus</p>
<p>Mustaherukka</p> <p>Mustaherukkavispipuuro</p>	<p>Oli miten oli, mutta puuro illaks. Kälviä</p>
<p>Pensasmustikka</p> <p>Marjahyytelön ainesosa</p>	<p>Ei tipasta maha täyty. Kaustinen</p>
<p>Punaherukka</p> <p>Kahvikiisseli tai kahvipannacotta puna- herukkakiisselin kera.</p>	<p>Ei sananlaskua painoteknisistä syistä ohjeen vaatiman tilan takia.</p>
<p>Puolukka</p> <p>Pulmupuolukkapiimä</p> <p>Marjainen tuorepuuro</p>	<p>Hyvä hevonen näkky huononkin loi- men alta. Ylivieska</p> <p>Pitää kahesti kahtoa ja kerran tehdä. Perho</p>
<p>Ruusunmarja</p> <p>Ruusunmarjatalkkunarahka</p>	<p>Marjat on linnun ruokia, mutta maiste- leehan niitä ihmisetki. Perho</p>

<p>Tyrni</p> <p>Tyrnikiisseli</p> <p>Tyrnijäädyke</p>	<p>Ei hyvää mahan täyveltä. Lappajärvi</p> <p>Kokemus on paras opettaja. Sievi</p>
<p>Vadelma</p> <p>Valkosuklaapannacotta tuorevadelmakastikkeella</p> <p>Helmiperunasuurimopuuro valmisvadelmakeiton kera</p>	<p>Haista, ennen kuin maistat. Isokyrö</p> <p>Syö vellii, niin jaksat yöllä kellii. Kokkola</p>
<p>Eri marjalajikkeet yhdistettynä</p> <p>Kropsu eli pannukakku Pohjanmaalta tuoremarjahillokkeen kera</p>	<p>Kaukainen sukulainen on vain seitsemäs kirkunvirutusvesi. Kalajoki</p>

8.4.3 Kuvaustyö

Kuvasin ruokalajit mobiililaitteella, koska studiokuvaus olisi kustannukseltaan ollut hintava. Sijoitin eri ruokalajit eri vuosikymmenille, niiden käyttökulttuurin mukaan. Käyttökulttuuri perustuu empiiriseen yli 30 vuoden työkokemukseeni kotitalouden ja kotipuutarhan ammattilaisena Keski- ja Etelä-Pohjanmaalla. Eri vuosikymmenille sijoitettu kuva avataan korttisarjan käyttäjälle taulukkomuodossa.

Kortin etupuolella on kyseisen marjalajin valmiin annoksen kuva, vuosikymmenen suomalaista suunnittelua ja muistelua lisäävä asian tai rekvisiitan kuva eli pääasiassa kolme kuvaa. Ruokalajin kuva on suurin. Marjalajien kuvissa on osittain käytetty verkkosivustoilta vapaasti käytettäviä olevia kuvia. Painoyrityksen virhe jätti

kortteihin ylä- ja alareunaan sentin mustan reunuksen neljään korttiin, mutta toisaalta käyttötiheys olisi tehnyt korteista heti epäsiistin näköisiä. Useissa geronomiopintoihin liittyvissä harjoittelupaikoissa ryhmäohjauspaikkojen pöydät ovat valkoisia, joten pöydälle sijoitettu kortti on helpompi lukea ylä- ja alareunan mustan reunuksen avulla ja havaita muistelutyövaiheessa.

Kortteja sarjassa on 16 erilaista jälkiruokaa, joista kahta ei ole maistatettu Mielikissä Suomeen julistetun poikkeustilan takia. Mielikin päivätoiminta suljettiin 28.3.2020 ja toiminta muuttui työntekijöiden puhelinneuvonnaksi ja sosiaalisen median varaan. Ryhmätoiminta ja tilan vuokraus kiellettiin STEA:n toimesta perustuen Valtioneuvoston ohjeistukseen. Toimintaa jatkettiin kesäkuussa 2020 ja ajettiin uudelleen alas marraskuussa 2020 tätä opinnäytetyötä viimeisteltäessä.

8.4.4 Ohjeitten selkeyttäminen

Ohjeet avasin kirjoittamalla niin, että jopa elämänsä ensimmäistä kertaa ohjetta toteuttava onnistuisi ruoanvalmistusteknisesti mahdollisimman hyvin. Tulevaisuuden kehittämistyötä olisi toteuttaa kuvakorttien selkokielliset versiot eri käyttäjäryhmiä huomioiden. Selkokeskus tarjoaa tekstin mukautuspalvelua viranomaisille, järjestöille ja organisaatioille. Selkokieli on suomen kielen muoto, jolla helpotetaan tekstin luettavuutta rakenteen, sisällön ja sanaston avulla. Palvelun käyttömahdollisuutta yksityishenkilöiden tuottaman tekstin pohjalta ei sivustojen perusteella ole. Tekstin muokauspalvelu on maksullinen. Selkokiellisen materiaalin tarve on syntynyt viime vuosina Suomen ikärakenteesta, lisääntyneestä maahanmuutosta ja nuorten lukutaidon heikkenemisestä. Suuria käyttäjäryhmiä ovat ikääntyneet, muistisaira, aivovammapotilaat tai kehitysvammaisten ryhmät. (Selkokeskus [verkkosivusto].)

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITYSTARPEET

Tämän kehittämistyön tarkoituksena on kehittää kuvamuistelua muistelutyön työvälineenä, makuja ja kuvia muistiherätteenä sekä lisätä niiden avulla ravitsemuksen laatua toimintakykyä lisäävänä tekijänä. Marjojen värien avulla saadaan kiinnostavuutta ruokaan lisättyä. Eri aistien avulla saadaan muistelutyöstä kokonaisvaltainen ja se voi toimia niin negatiivisten kuin positiivistenkin muistojen herättäjänä. Samalla nostetaan useimpien jälkiruokien tai välipalojen avulla päivittäisen, lähinnä C-vitamiinin ja kuitujen määrää. Kuva voi herättää kiinnostuksen ruokalajiin valmistaa sitä kotona tai toivoa sitä lounaspaikan ruokalistalle tai ruokapalvelujen tarjontaan. Yksinkertaistettu tai haasteellisten ohjeitten tarkempi kirjoitustyö auttaa käytännössä ruokalajin toteuttamista. Kiisselikin on ruokalajina harvinainen, jopa monelle perinneruoka. Monet ruoka-aineet ovat unohtuneet tai vähäisessä käytössä ikääntyvien ravitsemuksessa. Läheisille perinneruoat voivat olla outoja ja niiden toteuttaminen johtuu ohjeiden haasteellisuudesta.

Gerontologisen ravitsemus ry Voimaa ruoasta -neuvontamateriaalin mukaan ikääntyneiden päivittäinen C-vitamiinin saannin tulisi olla 75 mg päivässä. C-vitamiini on tärkeä vastustuskyvyille. Se toimii antioksidanttina eli suojaa elimistöä haitalliselta hapettumiselta. Vähäinen C-vitamiinin saanti aiheuttaa väsymystä ja infektioherkyyttä. (Gery ry [verkkosivusto] [viitattu 26.11.2020].)

9.1 Ruokamuistelukorttien käyttömahdollisuus

Muistelukortit ohjeineen voivat toimia teknisenä apuvälineenä terveys- ja sosiaalialan ammattilaiselle, kotihoidossa tai omaishoitajalle henkilökohtaisessa neuvonnassa. Omaishoitaja voi näyttää kortteja hoidettavalleen ja sen kautta saada toiveita mitä hoidettava läheinen haluaisi ruokavalionsa. Itse ruoanvalmistuksesta vastaava ikääntynyt ei tarvitse tietoteknistä lähdettä kortteja käytettäessä. Kuvat voi sijoittaa muovitaskuihin keittiötyöskentelyä tai arkistointia varten. Makumuistelukortit voivat toimia myös ryhmäohjaustilanteessa herätteenä tai aktivoida käytännössä valmistamaan jälkiruoaksi tai välipalaksi ja näin kohottaa päivittäisen ravitsemuksen

laatua. Ryhmäohjauksen ajaksi ne on hyvä poistaa muovitaskun sisältä kuvapinnan kiillon vähentämiseksi.

9.2 Ruokamuistelukorttien käyttö Mielikissä

Matalan kynnyksen kohtaamispaikka Mielikki mahdollistaa ruokailun niille, jotka kaipaavat ruokailuhetken yhteisöllisyyttä, ravitsemuksellisesti hyvää ruokaa ja vertaistukea. Ruokailu on kävijöille kohtaamisen paikka. Mielikki pystyy toimimaan elämäntapamuutoksen edistäjänä ja toimintakyvyn kohottajana. Samalla vähennetään laitoshoidon tarvetta ja jatkuvaa hoitoasiakkuutta tai käynnit toimivat kuntoutuksen tukena. Korttien avulla kävijät voivat äänestää lounastoiveistaan ja kuvata ohjeita omaan ruokavalion laadun lisäämistä varten. Luovutin ruokamuistelukorttien ensimmäiset kappaleet käyttöön keväällä 2020 ja loput muistelukorttisarjat syksyllä työn valmistumisen jälkeen.

9.3 Kehittämistyön eettisyys

Toimeksiantaja matalan kynnyksen kohtaamispaikka Mielikki on toiminut aktiivisesti opinnäytetyöni mahdollistajana. Senioriryhmä ja muut Mielikkitalon aktiivikävijät osallistuivat jälkiruokien ja välipalojen arviointiin, joista vain ikääntyvien yli 65-vuotiaiden kommentoinnit kerättiin. Opinnäytetyöhön ei kerätty henkilötietoja, koska maisteluhetket olivat pääasiassa ryhmätapaamisia ja numeraalinen arviointi tehtiin toiminnanjohtajan puhelinsoittojen avulla. Puhelinhaastattelua varten laadin kyselylomakkeen, josta vastaanotin tulokset anonymieinä vastauksina. Toiminnanjohtaja tarkasti opinnäytetyöni, jotta siinä ei tule esille tietosuojan vastaisia tai arkaluonteisia seikkoja.

Maistelu- ja muisteluhetkien osallistujien kommentoinnit kerättiin ilman henkilötietoja, ja ennakkoinformoinnissa etsittiin vähintään 65-vuotiasta kävijää. Arviointihetkien suullista etukäteisinformointia tekivät työntekijät ja lisäksi jokaisesta tapahtumasta oli kohtaamispaikassa kirjallinen ennakoilmoitus. Käytännössä kaikki

maisteluhetket kytkettiin ajallisesti lounaan läheisyyteen, koska kävijöille se oli helpompaa. Päällekkäiset ja samanlaiset arvioinnit käsiteltiin yhtenä arviona.

9.4 Kehittämistyön jatkumo

Yksi kiinnostava jatkumo valokuvakorteille voi olla sosiaalikultuurinen menetelmä, jota kutsutaan tulevaisuuden muisteluksi. Ravitsemukseen pohjautuva yksilö- tai ryhmäohjaus tulevaisuuden muistelu- menetelmällä kuvakorttien kanssa voisi olla ravitsemusohjauksen muistelutyön heräte. Haasteellisten tilanteiden ohjaustyö ja yksilöity ravitsemusneuvonta kuuluu ravitsemusterapeutille.

Sosiaali- ja terveysministeriön työryhmä muistiossaan Kansallinen muistiohjelma 2012-2020 -tavoitteena muistiystävällinen Suomi, korosti toimenpidetavoitteissaan tutkimuslaitokset, yliopistot ja ammattikorkeakoulut sekä kolmannen sektorin ja elinkeinoelämän toimijat yhteistyössä tuottaisivat kunnille/kuntayhtymille hyviä käytäntöjä ja tietoa muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä tuen, hoidon ja palvelujen kehittämiseksi tavoitteena parempaa arkea ja enemmän elämänlaatua.

Samaisessa muistiossa työryhmä korostaa toimenpiteiksi kuntien tai kuntayhtymien järjestämään yhdessä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa kuntalaisille mahdollisuuksia osallistua aivojen terveyttä tukevaan toimintaan ja ottavat toiminnan järjestämisessä huomioon erilaisten ihmisten erilaiset tarpeet. Erityistä huomiota kiinnitetään ns. haavoittuvien asiakasryhmien, kuten mielenterveyskuntoutujien, yksinäisten ja syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten tarpeisiin. (Sosiaaliministeriön raportit ja muistiot, 2012:10.)

10 POHDINTA

Opinnäytetyötä tehdessäni toteutin vuosikymmenten unelmaa. Työssäni ikääntyneiden kohtaamisessa ruokakursseilla olen hämmentynyt marjojen vähäisestä käytöstä ravitsemuksessa. Vasta viime vuosien julkinen keskustelu ja alan hoiva-ammattilaisten havainnointi ikääntyvien ravitsemuksen tilasta herätti kiinnostuksen tehdä opinnäytetyöstäni mahdollisimman paljon käytäntöön ja ravitsemusneuvontaan liittyvän. Pystyin yhdistämään työkokemukseni ja geronomiopintojen teorian sekä opintoihin liittyvien harjoittelujaksojen kokemukset. Ruoan värien, rakenteen, maun ja sosiaalikultuurisen kohtaamisen merkitys nousi tärkeäksi osaksi muistiheittäen rakentamiseksi.

Alkuperäinen suunnitelma oli tehdä kirjallinen ohjausaineisto, mutta ymmärsin opintojen alkuvaiheessa, että konkretia on tärkeää. Opinnäytesuunnitelmassa oli tarkoitus tehdä ensin vain kortit ja kerätä muistelutyön tulokset opinnäytetyöhön. Mieli-kissä suoritettua johtamisen harjoitteluun liittyvissä kävijäkyselyssä pienryhmätoiminta, maistelu- ja muistelutyö sai ikääntyneiltä kannatusta järjestää käytännössä pienryhmätoimintaa eli ottaa mukaan kaikki aistit arvioitaessa jälkiruokien ja välipalojen soveltuvuutta lounaskäyttöön.

Kohdatessani geronomiopintojen työharjoitteluissa seitsemässä eri hoiva- ja sosiaalialan yrityksessä ikääntyneitä asiakkaita heidän toimintakyvystään riippumatta niin aktiivisempiä kuin vuodepotilaita, perustuivat keskustelut usein elämäkokemukseen ja makumuistoihin. Kokemukseni mukaan ruoka ja ravitsemus on ryhmätoimintojen aihe seurakunnan diakoniatoiminnassa, yksityissektorin hoivalaitoksessa, julkisen sektorin psykiatrisessa kotikuntoutuksessa, muistisairaana kotona tai omaishoitajan kanssa, perhehoidossa tai kolmannen sektorin, järjestön ylläpitämissä mielenterveyskuntoutujan kohtaamispaikassa. Ravitsemus on toimintakyvyn pohja, arjen rytmittäjä ja ruokakulttuurin rakentaja. Se luo yhteisöllisyyttä, voimaannuttaa ja vaikuttaa terveytemme. Se on hoivan rinnalla huomattava hyvinvoinnin kannattaja. Kannamme ruoan suhteen valintoja tehdessämme elämäkokemusta, sosiaalisia taustoja ja kulttuuriperimää.

LÄHTEET

- Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M., Ylinen, A.2016. (toim). Kuntoutuminen 1.painos. Duodecim, Helsinki, 180.
- Appleton, A.2016. Healthy ageing and nutrition Innovait. [Verkkolehtiartikkeli]. [Viitattu 9.8.2019]. Saatavana: Sage journals.
- Arktiset aromit, 2014. Diabetestutkijat kiinnostuivat marjoista. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 6.10.2019]. Saatavana: <https://www.arktisetaromit.fi/siteupdate/tag/-/type/news/id/529>
- Ateneumin taidekortit.[Verkkosivusto] [Viitattu 17.11.2019]. Saatavana: https://ateneum.fi/wp-content/uploads/2015/10/Ateneum_vihko_suom_netti.pdf
- Fineli. Elintarvikkeiden kansallinen koostumustietopankki. [Verkkosivusto]. [Viitattu 6.10.2019]. Saatavana: <https://fineli.fi/fineli/fi/index>
- Finlex. [Verkkosivusto]. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980.[Viitattu 2.11.2019]. Saatavana:<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/2012/20120980?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=laki%20ik%C3%A4%C3%A4ntyneen%20v%C3%A4est%C3%B6n>
- Gerontologinen ravitsemus Gery ry. [Verkkosivusto]. [Viitattu 2.11.2019]. Saatavana: <https://www.voimaaruuasta.fi/ravinto/vitamiinit/>
- Hallikainen, M., Mönkäre,R., Nukari,T.toim.2017. Muistisairaahan hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Duodecim, 116-117.
- Heiska, J.2018. Ennakoiva mielenterveystyö – käsikirja meille kaikille. Media-pinta,349.
- Häyhtiö, T. 2018.Palvelumuotoilulla parempaa asiakasosallisuutta. Oppimisverkosto. Palvelumuotoilun mahdollisuudet aikuissosiaalityön kehittämisessä. Varsinais-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. [Verkkosivusto]. [Viitattu 21.8.2019]. Saatavana: http://www.socca.fi/files/7187/Palvelumuotoilulla_parempaa_osallisuutta_25.5.2018_Tapani_Hayhtio.pdf

- Ikäinstituutti. Mielipakka. [Verkkosivusto]. [Viitattu 17.11.2019]. Saatavana:https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/Mielipakka_tekstit_www.pdf
- Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Ei päiväystä. Palvelumuotoilun työkalupakki.[Verkkosivu]. [Viitattu 1.2.2020]. Saatavana: https://www.uef.fi/documents/10975/1474731/sdt_palvelumuotoilun_tyokalupakki.pdf/7c23433a-bb17-4c0f-8724-153d265f4551
- Jyväkorpi, S., Puranen, T., Suominen, M.2013.Ravitsemus muistisairaana kotona. [Viitattu 5.10.2019]. Loppuraportti. Suomen muistiasiantuntijat. Saatavana: <http://www.muistiasiantuntijat.fi/media-files/Ravitsemus,%20loppuraportti.pdf>
- Kalajokilaakson Mielenterveysyhdistys Mielikit ry, 2018. Yhdistyksen vuosikertomus 2018. Ei saatavana.
- Konttinen, H.,2019. Ruokavalintoja ohjaavat tekijät ja prosessit.teoksessa Terveiden psykologia, toim. Sinikallio, S. Jyväskylä: P-S kustannus, 252-253.
- Kulmala, T., Suomalaisten ruokatottumukset 1950-luvulta nykypäivään. 2010.Tampereen ammattikorkeakoulu. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö.[Verkojulkaisu]. [Viitattu 5.10.2019]. Saatavana: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/16317/Kulmala%20Tiina.pdf>
- Mattila, P. Luonnonvarakeskus. Terveelliset kotimaiset marjat-verkkoluento 28.10.2016. [Viitattu 10.11.2019]. Saatavana: <https://www.youtube.com/watch?v=V5dhBLd72ew>
- Maunuksela, K.& Nykänen, E. 2017. Monikasvuinen masennus - masentuneen aikuisen hoito ja kuntoutus sosiaali- ja terveyspalveluissa teoksessa Asiakkaan moniammatillinen ohjaus sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helminen,J. toim. Helsinki; Edita.
- Mielenterveyden keskusliitto. Ei päiväystä. [Verkkosivusto].[Viitattu 30.11.2020].Saatavana: <https://www.mtkl.fi/>
- Mäki-Petäjä-Leinonen A., Karvonen-Kälkälä. A. 2017.Vanhuusoikeuden perusteet. Helsinki: Alma Talent Oy.
- Opetus- ja kulttuuriministeriön kulttuuripolitiikan strategia 2025.Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2017:20. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 15.12.2019]. Saatavana:<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79811/okm20.pdf>. 26.

- Lautamäki, S. 2019. Palvelumuotoilu. Luentomateriaali. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Hyvinvoinnin johtamisen ammattikorkeakouludiplomi opintokokonaisuus. Julkaisematon.
- Purhonen, S.& työryhmä Gronow, J. Heikkilä, R. Kahma, N., Rahkonen, K., Toikka, A., 2014. Suomalainen maku-kulttuuripääoma, kulutus ja elämäntyylien sosiaalinen eriytyminen. Helsinki: Gaudeamus.
- Rautava-Nurmi, H., Westergård,A., Henttonen, T., Ojala, M.,& Vuorinen, S. Hoitotyön taidot ja toiminnot. 2016, 4-5.painos. Sanoma Pro Oy.
- Rauha-Puntalo, S.2019. Suomalaisen ruokakulttuurin kehitys sadan vuoden aikana. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Palveluliiketoiminnan koulutusohjelma.[Verkkajulkaisu].[Viitattu30.11.2019].Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/167119/Rauha-Puntalo_Sari-anna.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Ruokatieto. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.11.2018]. Saatavana: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakulttuuri/ruoka-ammattina/ruokakulttuurin-asiantuntijat>
- Ruusunen, A. 2016. Diet and depression – An Epidemiological Study. University of Eastern Finland. Dissertations in Health Sciences. [Verkkolehtiartikkeli]. [Viitattu 1.10.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-1201-5> Vaatii käyttöoikeuden.
- Räihä, I. 2005. Vanhusten ravitsemus, teoksessa Ravitsemustiede, Aro, A., Mutanen,M., Uusitupa, M., toim. 2.uudistettu painos. Jyväskylä: Duodecim.
- Selkokeskus. Ei päivämäärää. Selkokieli. [Verkkosivu]. [Viitattu 26.11.2020].Saatavana: <https://selkokeskus.fi/selkokieli/>
- Semi, T., Salmi, T.,Mykkänen,J. 2016.Yötaivaan toivo-muistiystävällinen ympäristö tilasta kokemukseen. TJ Semi Oy: GeroArtist.
- Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita.2012:10. Kansallinen muistiohjelma 2012-2020. Tavoitteena muistiystävällinen Suomi. Helsinki.[Verkkajulkaisu]. [Viitattu 12.4.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3224-1>

- Stenberg, T. 2016. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Ikäinstituutti. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 31.10.2019]. Saatavana: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf>
- Suomalaisen kirjallisuuden Seuran toimituksia 346. 1978. Sananlaskut. Vaasa: Vaasa Oy
- Suomen tilastokeskus. [Verkkosivu]. [Viitattu 10.11.2019]. Saatavana: <https://www.stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html#?year=2020&active1=SSS>
- Siipi, H. 2012. Ruoka, terveellisyys ja luonnollisuus. Teoksessa Terveyttä – näkökulmia kulttuuriseen terveystutkimukseen. Honkasalo, M-L., Salmi, H., Turku: Painosalama Oy
- Soljanlahti, M. 2018. Marjoista tutkitusti terveyttä. Lehtiartikkeli. Gerontologinen ravitsemusyhdistyksen Voimaa ruoasta-lehtijulkaisu. [Verkkolehti]. [Viitattu 6.10.2019]. Saatavana: <https://docplayer.fi/108811714-Voimaa-ruuasta-metsien-marjat-ovat-tutkitusti-terveysruokaa-s-17-ravintolisat-tarkastelussa-s-14-s-4.html>
- Stenberg, T. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Ikäinstituutti. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 12.4.2020]. Saatavana: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf>
- Suomen mielenterveys ry. Verkkosivusto. Myönteisen muistelun kortit. [Verkkosivusto]. [Viitattu 26.11.2020]. Saatavana: <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/my%C3%B6nteisen-muistelun-kortit>
- Suomen ympäristöopisto. Ympäristöosaava. Sosiaalinen kestävä kehitys. Ei päivystä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 2.12.2020]. Saatavana: <https://www.ymparistoosaava.fi/sosiaali-ja-terveysala/index.php?k=22587>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Fineli. Elintarvikkeiden ravintoainepitoisuus-tietokanta. [Verkkosivusto]. [Viitattu 26.11.2020]. Saatavana: <https://fineli.fi>
- Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. [Verkkojulkaisu]. 4. korj. p. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 15.8.2017]. Saatavana: https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_terveytta-ruoasta_2014_fi_web_v4.pdf

- Topo, P. 201. teoksessa Terveys sosiologian linjoja. Karvonen, S., Kestilä, L., Mäki-Opas, T. Tallinna: Gaudeamus Oy.
- Törrönen, R. 2017. Kirjallisuusselvitys. Hyvinvointia elintarvikkeista-hanke. Tutkimustietoa mansikan, vadelman, mustaherukan, mustikan ja puolukan terveysvaikutuksista. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 2.11.2018]. Saatavana: <https://docplayer.fi/48978712-Hyvinvointia-elintarvikkeista-hanke-tutkimustietoa-mansikan-vadelman-mustaherukan-mustikan-ja-puolukan-terveysvaikutuksista.html>
- Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S., Sääkjärvi, K. 2018. toim. THL-raportti 12/2018. Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 – tutkimus. Helsinki: PunaMusta Oy
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 12.4.2020]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139415/URN_ISBN_978-952-343-472-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vanhustyön keskusliitto. [Verkkosivusto]. [Viitattu 1.11.2019]. Vahvike. Saatavana: https://vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Perinneruokia_kortit_0.pdf
- Virtanen, H. & Ylä-Vannesluoma, H. 2015. Muistia ikä kaikki-muistelukortit [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 26.11.2020]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Geronomi. Opinnäytetyö. Saatavana: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/99702/Yla-Vannesluoma_Heini.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- VTT, Valtion tutkimuslaitos. [Verkkosivusto]. Lehdistötiedote 28.11.2018. Tuore tutkimustulos: Marjauutteet nitistämään superbakteereita. [Viitattu 6.10.2019]. Saatavana: <https://www.vtt.fi/medialle/uutiset/marjauutteet-nitist%C3%A4m%C3%A4n-superbakteereita>

LIITTEET

Liite 1. Palvelumuotoiluprosessin kuvaus kohtaamispaikka Mielikki

Liite 2. Maistelu- ja muisteluhetkien marjojen C-vitamiini ja kuitupitoisuus

Liite 3. Keskipohjanmaa-säätiön apuraha

Liite 1. Palvelumuotoiluprosessin kuvaus kohtaamispaikka Mielikissä

<p>Määrittely</p>	<p>Geronomin johtamisen harjoittelujakso matalan kynnyksen kohtaamispaikassa Mielikissä Ylivieskassa. Kolmannen sektorin toimija. Kävijähaastattelut STEA:lle kevät 2019.</p>
<p>Määrittely</p>	<p>Toiminnan sisällön kehittäminen asiakasnäkökulmasta ja sen toiveet.</p>
<p>Määrittely</p>	<p>Ikääntyneiden kävijöiden erityistoiveet oman hyvinvoinnin, lähinnä ravitsemuksen sisällöstä. Lounaan ravitsemuksellisen sisällön nostaminen. Havainnointi ja kirjaaminen.</p>
<p>Tutkimus</p>	<p>Muistelu ja maisteluhetket syksy 2019 Mielikin senioriryhmälle. Havainnointi ja kirjaaminen sekä ryhmähaastattelut.</p>
<p>Suunnittelu, ratkaisu, kehittäminen</p>	<p>Perinneruokien, ikääntyneen ruokakulttuurin käyttäminen kehittämistyön pohjana. Maistelu ja muisteluhetkien sisällön hiominen käytännön pohjalta.</p>
<p>Palvelutuotanto</p>	<p>Henkilökunta, vapaaehtoistyöntekijät ja avotyöntekijät osallistuivat myös tapahtumiin. He vastaavat lounaan valmistamisesta. Työntekijät arvioivat ohjeiden ja ryhmän kommentointien perusteella niiden toimivuutta.</p>
<p>Käyttöönotto, testaus</p>	<p>Lounastarjonnan kehittäminen, osa ruokalajeista otettu heti käyttöön. Facebook mainonnan lisääminen perinneruokien osalta.</p>

Liite 2. Maistelu- ja muisteluhetkien ohjekorttien marjojen C-vitamiini ja kuitupitoisuus (Fineli)

Marjalaji, tuore tai pakastettu	C-vitamiinipitoisuus mg 100 grammassa (noin 1,5 dl marjaa) Suositus:75 mg päivässä	Kokonaiskuidun saanti päivittäisestä %suosituksesta 100 g Suositus: Miehillä 35 mg päivässä ja naisilla 25 mg päivässä
Karpalo	20,1	21 %
Mansikka	45,6	8 %
Marja-aronia	6,2	18 %
Mustaherukka	128	15 %
Metsämustikka	7,2	10 %
Pensasmustikka	15,6	10 %
Punaherukka	30	17 %
Puolukka	7	9 %
Ruusunmarja	601	29 %
Tyrni	140	12 %
Vadelma	20,5	15 %

Liite 3.

Apuraha

Tähän opinnäytetyöhön on myönnetty Keskipohjanmaa-säätiön apuraha. Apurahaa haettiin opinnäytetyön suunnitelmalla, ansioluettelolla ja sähköisellä hakemuslomakkeella.

Apurahaa myönnetään keskipohjalaiseen maakunta- ja perinnekulttuuriin pohjautuvan sana- ja muun taiteen edistämiseen, samoin tiedonvälitykseen, ympäristön suojeluun ja maakunnalliseen sekä yhteiskunnalliseen elämään kohdistuvaan tieteen harjoittamiseen. Vuonna 2019 teemana on ympäristö ja erityisesti ilmaston lämpenemisen hidastaminen. Haetaan positiivisia, innostavia ja ihmisen kokoisia ideoita, jotka parhaimmillaan jättävät pysyvän jälkensä keskipohjanmaalaiseen taiteenkulttuuriin. Idean toteutus voi sopia yksityiselle ihmiselle, yhteisölle tai koululle – kunhan se on helposti toteutettavissa arkielämässä omassa elinpiirissämme. (Keskipohjanmaasäätiö, apurahailmoitus, 15.9. 2019.)