

Susanna Karttunen

KOTONA ASUVIEN IKÄÄNTYVIEN RUOKAYMPÄRISTÖ JUVALLA

Kartoitus ravitsemukseen liittyvistä valinnoista ja
niihin liittyvistä tarpeista

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan tutkinto

Geronomikoulutus

2022



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Geronomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Susanna Karttunen
Työn nimi	Kotona asuvien ikääntyvien ruokaympäristö Juvalla kartoitus ruokaympäristöön liittyvistä valinnoista ja niihin liittyvistä tarpeista
Toimeksiantaja	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Ikäruoka 2.0 -hanke
Vuosi	2022
Sivut	56 sivua, joista liitteitä 16 sivua
Työn ohjaaja(t)	Merja Nurmi

TIIVISTELMÄ

Tutkimuksellisen opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa yli 70-vuotiaiden kotona asuvien juvalaisten ikääntyvien omia tottumuksia siitä, millainen on heidän oman asuinalueensa ruokaympäristö, millaisia ravitsemukseen liittyviä valintoja he tekevät sekä mitä mieltä he ovat heille tarjotuista ruokapalveluista. Lisäksi tarkoituksena oli tiedon tuottaminen Ikäruoka 2.0 -hankkeelle kotona asuvien ikääntyvien ruokaympäristöistä, ruokapalveluista ja niihin liittyvistä palveluntarpeista pohjautuen ikääntyvien omaan näkemykseen.

Tutkimuksessa toteutettuun kyselyyn osallistui 12 juvalaista kotona asuvaa hyväkuntoista ikääntynyttä. Kyselyt heille toteutettiin marras–joulukuun välisenä aikana 2020 puhelimitse strukturoidun kyselylomakkeen avulla. Kyselyistä saatuja tuloksia analysoitiin Webropol-tiedonkeruujärjestelmästä saatavilla yhteenvetoraporteilla ja ristiintaulukoinneilla, joiden perusteella tehtiin johdopäätöksiä tutkimuskysymyksistä. Sisällönanalyysin avulla analysoitiin avoimia kysymyksiä laadullisen tutkimuksen mukaisesti.

Opinnäytetyön tuloksissa ilmeni, että ikääntyneet valmistavat hyvin pitkälti itse omat ruokansa, sillä valmisruokia käytettiin hyvin vähän. Lähiruokaa, itse kasvettuja kasviksia, juureksia ja marjoja käytettiin paljon. Ikääntyneet olivat tyytyväisiä käyttämiinsä oman alueensa kauppa- ja ravintolapalveluihin. Ravintolapalveluita käytettiin melko vähän. Neuvontapalveluille ikäihmisten ruokailutottumuksista koettiin olevan tarvetta.

Tutkimuksessa kerättyä tietoa käytetään hyväksi Ikäruoka 2.0 -hankkeessa, jonka yhtenä tavoitteena on kehittää ikääntyneille tarkoitettuja ruokapalveluita Juvan alueella. Lisäksi palveluntuottajat alueella saavat tutkimuksen avulla tietoa ikääntyville suunnattujen palvelujen tueksi.

Asiasanat: ikäruoka, ikääntyneet, ruokaympäristö, ruokapalvelut

Degree	Bachelor of Elderly Care
Author (authors)	Susanna Karttunen
Thesis title	The food environment of the elderly people living at home in Juva Surveying choices related to the food environment and related needs
Commissioned by	South-Eastern Finland University of Applied Sciences Ikäruoka 2.0-project
Time	January 2022
Pages	56 pages, 16 pages of appendices
Supervisor	Merja Nurmi

ABSTRACT

The aim of this thesis was to study the experiences of Juva residents over the age of 70 about what the food environment is like in their area, what kind of nutritional choices they make and what they think about the food services offered to them. The purpose of the thesis was also to provide information for the Ikäruoka 2.0-project about the food environments, food services and related service needs of the elderly living at home, as well as elderly people's personal views.

A survey was, - conducted as a part of the study, and it involved 12 wealthy elderly people living at home in Juva. The surveys was conducted between November and December in 2020 using a structured telephone questionnaire. The results of the surveys were analysed with the help of summary reports and cross-tabulations in the Webropol data collection system. Through content analysis, the open questions of the survey were analysed, and finally the answers were drawn together for conclusions.

The results of the thesis showed that the elderly very often prepare their own food and that, - very little prepared food was used. Local food as well as, - self-grown vegetables, roots and berries were widely used. Older people were satisfied with the grocery store and restaurant services in their area, although they used food services to a limited extent. The results revealed a need for counselling services regarding good eating for the elderly.

The information gathered in this research is utilised in the Ikäruoka 2.0-project, - where one of the goals is to develop food services for the elderly in the Juva area. Service providers in the area will receive valuable information to support services for the elderly.

Keywords: age food, elderly, food environment, food service

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	RUOKAYMPÄRISTÖ	7
3	IKÄÄNTYNEIDEN RAVITSEMUSSUOSITUSTEN PÄÄPIIRTEET	9
4	TERVEYS, TOIMINTAKYKY JA RAVITSEMUS	11
4.1	Toimintakyky	12
4.2	Fyysinen toimintakyky	13
4.3	Psyykinen ja kognitiivinen toimintakyky	13
4.4	Sosiaalinen toimintakyky	14
5	VÄESTÖRAKENNE MAASSA JA ETELÄ-SAVON ALUEELLA	14
5.1	Ruokapalveluiden kehittäminen	15
5.2	Ravitsemusohjaus- ja koulutus	17
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	18
6.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	18
6.2	Tutkimuskysymykset	19
6.3	Aineistonkeruumenetelmä ja sisällönanalyysi	19
6.4	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	21
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET	22
7.1	Vastaajien taustatiedot	22
7.2	Päivittäinen syöminen	23
7.3	Ruokatarvikkeiden hankinta	25
7.4	Ruokatarvikkeiden ostopaikkaan vaikuttavat tekijät	28
7.5	Kodin ulkopuolella tapahtuva ruokailu	29
7.6	Tyytyväisyys nykyisiin palveluihin ja toiveet palvelujen tarpeesta	30
8	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	33
	LÄHTEET	36
	KUVALUETTELO	

LIITTEET

Liite 1. Ruokaympäristökysely

1 JOHDANTO

Ravitsemus on keskeinen tekijä iäkkäiden toimintakyvyn ylläpitämisessä. Hyvällä ravitsemuksella parannetaan iäkkään arkitoimissa suoriutumista sekä myös elämänlaatua. Ikääntyvien ravitsemukseen vaikuttavat normaalien ikääntymiseen liittyvien muutoksien lisäksi useat fysiologiset, psykologiset, sosiaaliset ja taloudelliset tekijät, erityisesti myös sairaudet. (THL 2019.) Kansanterveydellisesti ylipaino on yksi suurimmista terveyshaasteista. Sydän- ja verisuonitaudit, kaatumiset ja murtumat, heikentynyt liikkumiskyky ja kognitio, gerastenia, yksinäisyys ja masennus ovat puolestaan iäkkäiden yleisimpiä toimintakykyä heikentäviä tekijöitä. (Leskinen ym. 2019.)

Ikääntyneille luoduilla ravitsemussuosituksilla varmistetaan jokaisen ikääntyneen mahdollisuus saada tarpeen vaatiessa laadukasta ja asianmukaista ravitsemushoitoa asuinpaikasta riippumatta (Schwab 2020). Vanhuspalvelulain periaatteen mukaan pitkäaikainen hoito ja huolenpito on kuitenkin ensisijaisesti toteutettava kotiin annettavilla palveluilla yhdessä sosi- ja terveydenhuollon avopalveluiden kanssa, jolloin on pidettävä huoli ruokapalveluiden laadukkaasta toteutumisesta.

Tarvitaan konkreettisia toimia, joilla ammattilaisille saadaan riittävästi tietoa ikääntyviin kohdistuvista ravitsemussuosituksista sekä yksilöllisiä palveluja ja ratkaisuja tukemaan ikääntyvien riittävää ja hyvälaatuista ravinnonsaantia hyvissä ajoin ennen toimintakyvyn laskua. Ikääntyneiden ruokasuositusten mukaan kotona asuvat ikäihmiset voidaan jakaa kolmeen ryhmään: hyväkuntoiset ikääntyneet, kotona asuvat, monisairaat sekä kotihoidon asiakkaat, jotka tarvitsevat apua päivittäisissä toiminnoissa, liikkumisessa tai peseytymisessä. (Vireyttä... 2020, 21.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ilman kotihoidon palvelujen tarvetta olevien hyväkuntoisten kotona asuvien juvalaisten yli 70-vuotiaiden ikääntyneiden ruokaympäristöä. Sekä myös sitä minkälaisia ravitsemukseen liittyviä valintoja he tekevät ja minkälaisia tarpeita heillä on ruokaympäristöönsä liittyen. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisäksi tuottaa tietoa

ikäntyneiden juvalaisten ruokaympäristöstä ruokapalveluiden kehittämiseksi tulevaisuudessa.

Toimeksiantajana opinnäytetyölleni toimi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Ikäruoka 2.0 -hanke, jossa mukana lisäksi ovat myös Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja Gery Ry. Opinnäytetyöni kuuluu osaksi Ikäruoka 2.0 -hankkeen (1.2.2020–31.10.2022) alkuvaihetta. Hankkeen tavoitteena on kehittää monipuolisia ruokapalveluita kotona asuville ikääntyville, edistää terveellisen ruokavalion toteutumista sekä tukea sosiaalisia suhteita. Ikäruoka 2.0 -hankkeessa erilaisia malleja palveluiden ja ruokapalveluiden toteuttamiseksi kehitetään yhteistyössä omalla asuinalueella asuvien ikääntyvien, ruokapalvelujen tuottajien sekä eri yhteisöjärjestöjen kanssa. Kauppa- ja ravintolapalvelut kuuluvat kattavasti näihin.

Tulevaisuudessa geronomin työtä tehdessäni tulen kohtamaan eri-ikäisiä ikääntyneitä, joiden erilaisista tauoista huolimatta laadukas ravitseminen ja sen hyvälaatuinen toteuttaminen on kaikille samanarvoista.

2 RUOKAYMPÄRISTÖ

Ruokaympäristö koostuu elintarvikkeiden hintoihin ja verotukseen liittyvistä tekijöistä kuin myös elintarvikkeiden käytettävyydestä, tarjottavuudesta sekä viestittämiseen liittyvistä tekijöistä. Se voidaan jakaa kahteen osaan: mikroympäristöön ja makroympäristöön. Mikroympäristöön liittyvät fyysinen ja sosiaalinen ympäristö, yksilö toimii vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja pystyy omalla tekemisellään siihen vaikuttamaan. Makroympäristö on kaukaisempi sekä maantieteellisesti jakautuneempi, yksilö ei kokonaan pysty siihen vaikuttamaan. (Erkkola ym. 2019, 36, 37, 38.)

Suomessa perustettiin vuonna 2017 ravitsemussitoutumustoimintamalli, jota käytetään ruokaympäristön muovaamisen apuna. Se on osa myös kestävän kehityksen yhteiskuntasitoutumusta. Toimintamallin avulla eri ruokapalveluihin liittyviä toimijoita saadaan tekemään sopimuksia, joilla esimerkiksi saadaan lisättyä kasvisten käyttöä, aterioita ja elintarvikkeiden laatua parannettua, annos- ja pakkauskokoja pienennettyä sekä terveellisempiä ruokasuosituksia.

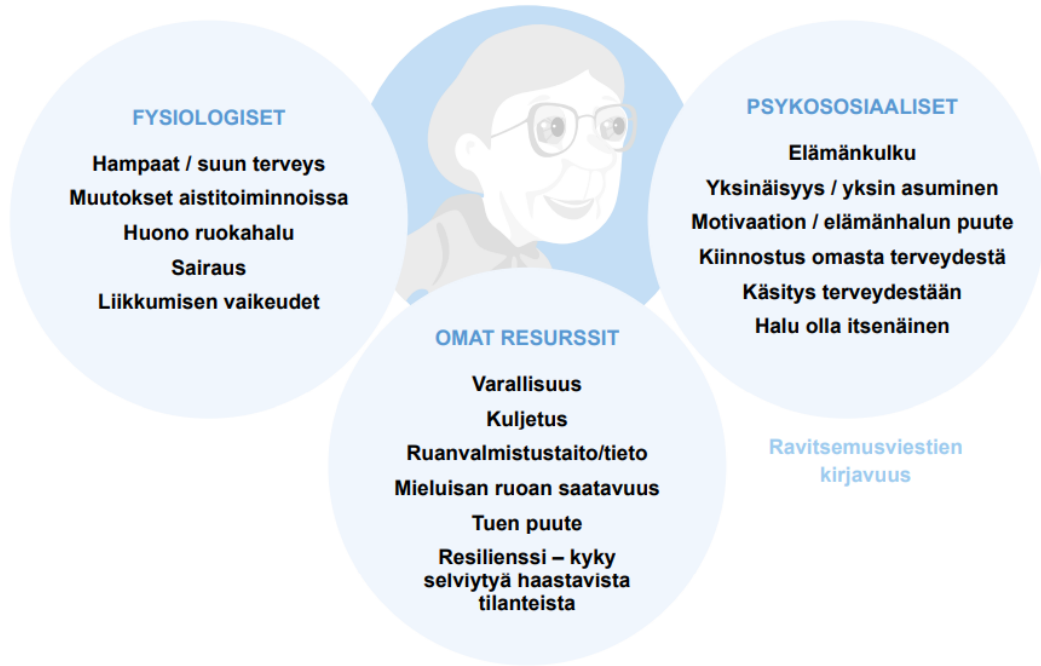
Ruokaympäristöön vaikuttaminen on monitahoinen järjestelmä, johon liittyvät mm. yhteiskunnallisesti terveyden edistäminen ja ilmastonmuutoksen torjunnan tavoittelemine. (Sarlio 2019, 323.)

Ruokaympäristön osatekijät ja ohjauskeinot -raportissa (Erkkola ym. 2019, 44.) suomalaisen ruokaympäristön osatekijöiksi mainitaan seuraavat tekijät:

- Ruokaympäristön toimija
- Ohjaus
- Ruokaympäristön keinot
- Vaikutusmekanismi
- Fyysinen ympäristö
- Sosiaalinen ympäristö
- Kuluttajan päätöksenteko

Valtioneuvoston vuoden 2019 julkaisussa kohti kestäväää suomalaista ruokakulttuuria Mäkelän (Mäkelä 2019, 12) mukaan tämän päivän ruokavalintoihin vaikuttavat monet tekijät. Hinnan lisäksi ruoan alkuperällä, tuotantotavalla ja laadulla on merkitystä. Ajatellaan ruoan terveellisyttä, vastuullisuutta, eettisiä puolia sekä myös kestäväää kehitystä. läkkäiden kohdalla kuitenkin on syytä muistaa ruokatottumukset ja -mieltymykset, joita voi olla vanhemmiten enää vaikeaa muuttaa. Huonoruokaisille iäkkäille onkin tärkeämpää tarjota hyvänmakuista, entuudestaan tuttua ruokaa. (Vireyttä... 2020, 18.)

S-ryhmän teettämässä Lo-Card-tutkimuksessa vuonna 2016 tutkittiin sukupuolen ja taloudellisen tilanteen vaikutusta ruoanvalinnan syihin. Kyselyyn vastanneet olivat iältään 17–94-vuotiaat. Vastaajilla, iästä riippumatta, viisi syytä nousivat tärkeimmiksi tekijöiksi: hinta-laatusuhde, edullisuus, maku ja mielihyvä, terveellisyys ja käytännöllisyys. (Erkkola ym. 2019, 27, 28, 29.)



Kuva 1. Ruoan valintaan liittyviä tekijöitä (Valve ym. 2018, 13.)

Valveen ym. (Valve ym. 2018, 13) mukaan ruoanvalintaan liittyy edellä mainittujen asioiden lisäksi muitakin tekijöitä, joita on tarkemmin lueteltu kuvassa. Moniin niistä voidaan vaikuttaa ruokapalveluilla.

3 IKÄÄNTYNEIDEN RAVITSEMUSSUOSITUSTEN PÄÄPIIRTEET

UKK-instituutin mukaan ravitsemuksen perustana ovat kolme tekijää; ravintoa on saatavilla riittävästi, se on monipuolista ja laadukasta. Terveiden edistämässä ja painonhallinnassa ruoan laatu ja määrä ovat ratkaisevia tekijöitä. Säännöllinen ruokailurytmi kuuluu myös osaltaan hyvään ravitsemukseen. (UKK-instituutti 2020.) Ravinnon laatua tulisi ikääntyessä huomioida enemmän, sillä vaikka energiantarve vähenee iän mukana, ravintoaineiden tarve ei puolestaan vähene. Ikääntyneiden energiantarve on yksilöllistä, siihen vaikuttavat lihasmassan määrä, fyysinen aktiivisuus ja hormonaaliset tekijät. Iäkään painon pysyessä tasaisena, energiantarve- ja kulutus ovat oikeassa suhteessa. (Paavola & Suominen 2018, 4.) Kotona asuvat ikääntyneet miehet sekä omaishoitajina toimivat miehet ovat ravitsemuksen riskiryhmäläisiä (Valve ym. 2018, 29).

Ikääntyvillä 45–60 % koko päivän energiasta tulisi saada hiilihydraateista, 25–40 % rasvoista ja 15–20 % proteiinista. Naisille suositellaan ravintokuidun

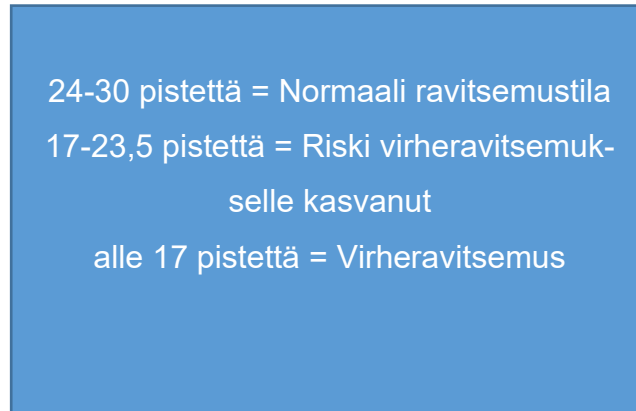
päivittäistä saantia vähintään 25 g, miehille vähintään 35 g. Proteiinia yli 65-vuotiaille suositellaan 1,2–1,4 g/painokilo/vrk, eli 55–90 g. Pehmeitä, tyydyttömättömiä ruuasta saatavia rasvoja tulisi suosia enemmän, kovia rasvoja suositellaan saatavaksi alle 1/3 osuuden verran kokonaisrasvan saannista. (Vireyttä... 2020, 18.)

Yli 75-vuotiaille suositellaan 20 mikrogrammaa D-vitamiinivalmistetta ympäri vuoden. Hyviä luontaisia D-vitamiinin lähteitä ravinnosta on mm. kalat, maidot ja rasvalevitteet, joihin lisätty D-vitamiinia, metsäsienet ja kananmuna. (Paakkari 2021.) Riittävän jodimäärän saannin turvaamiseksi iäkkäille suositellaan jodioitua ruokasuolaa kohtuullisesti käytettynä. Suositus suolan saannista vuorokaudesta on enintään 5 g, joka vastaa natriumia 2 g. (Vireyttä... 2020, 87.)

Finterveys 2017 -tutkimuksen mukaan yli 65-vuotiailla tuoreita kasviksia päivittäin tai lähes päivittäin käyttävien osuus on laskenut verrattuna vuoteen 2011. Hedelmiä ja marjoja käytetään päivittäin hieman enemmän, mutta niiden käyttö on myös vähentynyt. Naiset käyttivät kasviksia, hedelmiä ja marjoja miehiä enemmän. Kasviöljypohjaista levitettä leivän päällä käytti alle kolmasosa yli 60-vuotiaista. Sen käyttäminen on myös vähentynyt vuodesta 2011. (Lundqvist ym. 2018, 36, 37.)

Ruokavalinnoissa tulisi kansallisten ravitsemussuositusten mukaan huomioida myös kestävä kehitys. Ruoan ympäristökuormitusta voidaan pienentää suosimalla kasvispainotteista ruokavaliota. Kotimaiset juurekset, kasvikset, palkokasvit, sienet, hedelmät ja marjat, sekä kohtalaisesti käytettynä punainen liha ovat ympäristöystävällisen ruokavalion aineksia. Perunan, viljan, riisin korvaaminen viljalisäkkeellä, suomalaisten järvikalojen, rypsiöljyn, kasvisrasvapohjaisten levitteiden sekä ruokajuomana veden nauttiminen edesauttavat myös kestävästä kehitystä. (Vireyttä... 2020, 18.)

Ikääntyneiden ravitsemustilaa voidaan arvioida painon punnitsemisella säännöllisesti tai MNA-testin (Mini Nutritional Assessment) avulla, jolloin voidaan löytää varhaisessa vaiheessa ravitsemusongelmista kärsivät ikääntyneet. Yli 65-vuotiailla kotona asuvilla oli alle 10 %:n riski virheravitsemukseen, yli 80-vuotiailla riski kasvoi nopeasti (Paavola & Suominen 2018, 12.)



24-30 pistettä = Normaali ravitsemustila
17-23,5 pistettä = Riski virheravitsemuk- selle kasvanut
alle 17 pistettä = Virheravitsemus

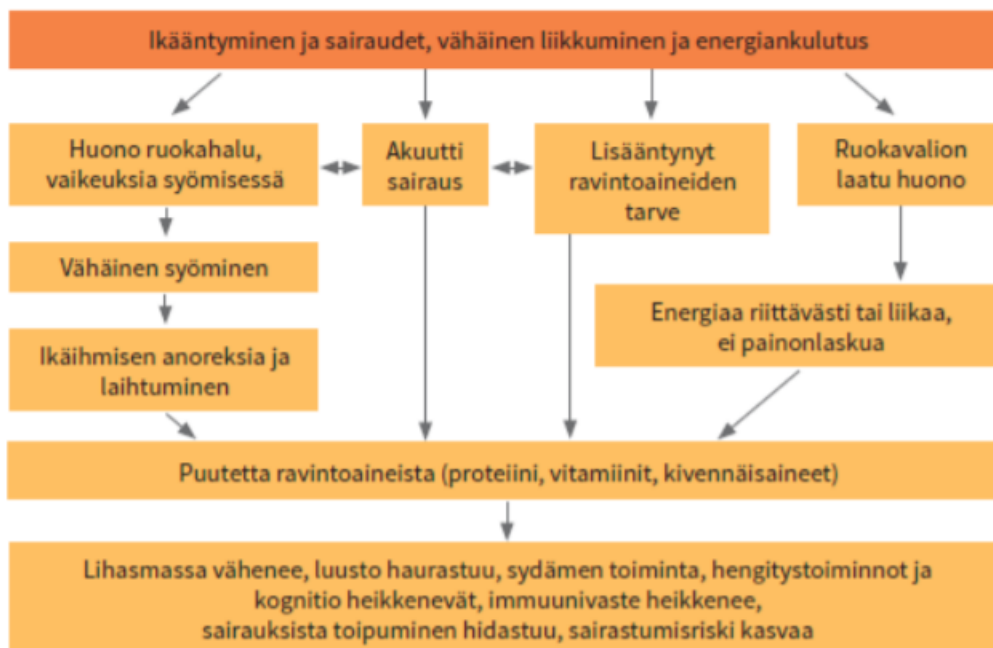
Kuva 2. MNA-testin pisteytys

MNA-testi on tarkoitettu yli 65-vuotiaille, ja se jakaa ikääntyneet pisteiden mukaan kolmeen ryhmään kuvan mukaan (Gery ry 2021).

4 TERVEYS, TOIMINTAKYKY JA RAVITSEMUS

WHO totesi vuonna 1948 terveyden tarkoittavan täydellistä fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia, ei vain yksistään sairauden tai heikkouden vajausta (Ruuskanen 2011). Biologinen vanheneminen on merkittävä tekijä ikääntymiseen liittyvissä muutoksissa. Yksilön elintavoilla ja asumisolosuhteilla sekä niihin liittyvillä muutoksilla on myös vaikutusta. Vanhenemiseen liittyvien ilmiöiden alkaminen, niiden toteaminen ja eteneminen on hyvin yksilöllistä; niissä on huomattavasti eroja eri henkilöiden välillä. (Vuori 2016, 11, 12.) Paavolan ym. (Paavola & Suominen 2018, 2, 3) mukaan elämäntapoihin ja ympäristöön liittyvät tekijät saattavat vaikuttaa ikääntymismuutokseen perintötekijöitä enemmän. Elämänaikana omaksutut tavat kytkeytyvät ikääntyneiden kokemukseen terveydestä ja toimintakyvystä. Suomalaiset ikääntyneet ovat heterogeenista joukkoa, johon kuuluu useita eri sukupolvia. Ikä, terveys, toimintakyky, yhteiskunnallinen asema, asumisalue sekä asumismuoto ovat erottavina tekijöinä ikääntyvien välillä.

Vuonna 2011 tehdyssä terveyshaastattelussa 65–74-vuotiaista melkein kaksi kolmasosaa kertoi oman terveytensä hyväksi tai melko hyväksi. 75–84-vuotiaista joka toisen mielestä terveys oli melko hyvä, kun taas 85-vuotiaista ja sitä vanhemmista vain kolmasosan mielestä terveys oli hyvä tai melko hyvä. (Aromaa ym. 2013, 51.)



Kuva 3. Ikääntyneen heikentyneeseen ravitsemustilaan liittyvät tekijät (Vireyttä... 2020, 61.)

Kuva osoittaa mitkä tekijät vaikuttavat ikääntyneen heikentyneeseen ravitsemustilaan. Näistä ikääntyminen ja sairaudet, vähäinen liikkuminen ja energiankulutus ovat keskeisempiä syitä.

4.1 Toimintakyky

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos määrittelee toimintakyvyllä tarkoitettavan yksilön fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia kykyjä suoriutua yksilölle olennaisista päivittäisiin elämiseen liittyvistä tehtävistä omassa asuinympäristössään. (THL 2019.) Yleisimpiä iäkkäiden toimintakykyä heikentäviä tekijöitä ovat sydän- ja verisuonitaudit, kaatumiset ja murtumat, liikunta- ja kognitiivisten taitojen heikentyminen, gerastenia, yksinäisyys ja masennus (Leskinen ym. 2019).

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (28.12.2013/980) määrittää kunnille veloitteen laatia toimenpiteitä koskeva suunnitelma, joilla tuetaan vanhenevien asukkaiden toimintakykyä, hyvinvointia sekä itsenäistä toimimista. Kotona asuminen ja kuntoutumista edistävät teot ovat suunnitelman keskeisiä painopisteitä. Laissa säädetään myös hyvinvointia edistävästä palveluista, joihin kuuluvat myös

terveyttä edistävien elintapojen ja toimintakyvyn ohjaus, näihin sisältyvät myös ravitsemus.

Aromaan ym. mukaan iäkkäiden toimintakyvyn parantamisessa ennaltaehkäisevillä toimilla on suuri merkitys, erityisesti sairauksien ja tapaturmien ehkäisyllä. Kannustaminen terveisiin elintapoihin, sekä edistäminen fyysisissä, henkisessä ja sosiaalisissa toiminnoissa ovat myös avainasemassa. (Aromaa ym. 2013, 64.)

4.2 Fyysinen toimintakyky

Fyysisen toimintakyvyn tärkein osa-alue on liikkumistaito. Myös näkö ja kuulo määritellään liitettäväksi tähän alueeseen. Fyysistä toimintakykyä voidaan ylläpitää ja parantaa fyysisen aktiivisuuden avulla esimerkiksi liikuntaa harrastamalla tai tekemällä jotain muuta fyysistä toimintaa. (THL 2019.)

Merkittävimmät fyysistä toimintakykyä heikentävät tekijät ikääntyneillä ovat lihasmassan pienentyminen ja heikentynyt lihastoiminta, sarkopenia. Sen syntymistä auttavat ehkäisemään riittävä liikkuminen, hyvästä ravitsemustilasta ja painonhallinnasta huolehtiminen. (Vireyttä... 2020, 18.) Gerasteniaan liittyy myös lihasmassan häviämistä ja siinä iäkkään terveydentila on alentunut. Syynä siihen ei kuitenkaan ole mikään tietty sairaus. Sarkopenia ja gerastenia eivät ole sama asia, vaikka niissä onkin yhtäläisyyksiä. (Jyväkorpi & Stranberg 2020.)

Paavola ja Suominen (Paavola & Suominen, 2018, 17) toteavat usealla iäkkäällä liikkumisen jäävän liian niukaksi heikentyneen liikuntakyvyn ja kodin ulkopuolella liikkumisen vähentymisen takia. Iäkkään yksin ulos lähteminen ei onnistu esim. pelkojen tai fyysisessä ympäristössä olevien esteiden vuoksi.

4.3 Psyykkinen ja kognitiivinen toimintakyky

Voimavarat, joiden avulla ihminen selviytyy arkeen liittyvistä haasteista ja kriisitilanteista kuuluvat psyykkisen toimintakyvyn osa-alueisiin. Kognitiivinen toimintakyky puolestaan liittyy tiedonkäsittelyn eri osa-alueisiin, tiedon vastaanottamiseen, käsittelyyn ja sen säilyttämiseen. Esimerkiksi muisti, oppiminen ja keskittymiskyky kuuluvat kognitiivisiin toimintoihin. (THL 2019.)

Suomalaisella FINGER -tutkimuksella on osoitettu elintapamuutosten, kognitiivisen harjoittelun sekä sydän- ja verisuonitautien hyvän hoidon ylläpitävän yli 60-vuotiaiden muisti- ja ajattelutoimintoja, lievästi suurentuneen muistisairauksien riskiin kuuluvilla. (Leskinen ym. 2019.) Kaksi vuotta kestäneeseen tutkimukseen osallistujat jaettiin kahteen ryhmään. Näistä toiset saivat tavallista elintapaohjausta ja toiset tehostetumpaa elintapaohjausta. Tehostetumpaan ohjaukseen sisältyi liikuntaharjoittelua, kognitiivista muistiharjoittelua, sydän- ja verisuonitautien seuraamista ja hallitsemista sekä ravitsemusneuvontaa. Päivittäisistä toiminnoista suoriutumiseksi tavallisessa elintapaohjausryhmässä mukana olleille ilmaantui vaikeuksia. Tehostetussa ryhmässä olleilla ohjaus vaikutti positiivisesti liikunta- sekä ruokailutapoihin. (Salmela 2020.)

4.4 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalista toimintakykyä voidaan tarkastella hyvin laajasti, siihen kuuluu yhteiskunnallisen, yhteisöllisen ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen liittyvät alueet sekä yksilön sisäiset järjestelmät (Pynnönen & Tiikkainen, 2018, 4). Yhdessä ruokaileminen, saman ikäisten ystävien tai omaisten kanssa pitävät yllä iäkkäiden sosiaalisia suhteita ja vaikuttavat myönteisesti mielialaan. Sosiaalista toimintakykyä ylläpitävät myös ruoan hankintaan sekä valmistukseen liittyvät toimet. (Vireyttä... 2020, 19.)

Irlantilaisessa Casey ym. (Casey ym. 2011) tekemässä tutkimuksessa sosiaalisen verkon ja ravitsemuksellisen tilan yhteydestä omassa kotona asuvien ikääntyneiden parissa, johtopäätelmiä oli aktiivisen elämäntyylin auttavan ylläpitämään sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia sekä myös tukemaan terveellistä ravitsemustilaa ja ravinnonsaantia. Tutkimuksessa fyysinen toimintakyky ilmiselvästi liittyi huonontuneeseen ravitsemustilaan. Yksin asuminen ei lisännyt riskiä heikentyneeseen ravitsemustilaan. Sosiaalisen tuen puute puolestaan lisäsi MNA:lla arvioituna ravitsemustilan heikkenemisen riskiä.

5 VÄESTÖRAKENNE MAASSA JA ETELÄ-SAVON ALUEELLA

lääkkäiden henkilöiden osuus maamme kokonaisväestön määrästä on hyvin suuri ja sen määrä kasvaa edelleen. Väestöstä 65 vuotta täyttäneitä vuonna 2018 oli 20 %, vuonna 2030 määrä voi nousta jo 26 % eli 1,5 miljoonaan

(Sosiaali- ja terveysministeriö 2021, 14.) Vuonna 2018 yksin asuvia 75-vuotiaita oli 43,7 % väestöstä (Ympäristöministeriö 2020).

Etelä-Savon kokonaisasukasmäärä on n. 132 000. Etelä-Savoon kuuluvat kolme kaupunkia Mikkeli, Pieksämäki ja Savonlinna. Kaupunkien lisäksi siihen kuuluvat yhdeksän kuntaa, joista yksi on Juva. Juvalla yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä on 35,3 %. (Etelä-Savon maakuntaliitto 2021.) Juva sijaitsee valta-ten 5 ja 14 risteyskohdassa. Kunnassa asuu tällä hetkellä n. 6000 ihmistä. Mikkeliin on matkaa 43 km. (Juvan kunta 2021.)

Taulukko 1, Juvan väestön määrä (Juvan kuntastrategia 2017, 4.)

Vuosi	2015	2020	2025	2030	2035	2040
Väkiluku	6520	6093	5747	5471	5227	5006

Väestöennusteen mukaan juvalaisten kokonaismäärä tulee vähentymään entisestään v. 2040 mennessä. Juvalla ikääntyvien osuus väestön määrästä on kasvussa, sillä kunnassa asuvien ikärakenne on suunnaltaan vanhenevaa. (Juvan kuntastrategia 2017, 4.)

5.1 Ruokapalveluiden kehittäminen

Kuntalaki (410/2015) velvoittaa kunnan pyrkimystä edistää asukkaiden hyvinvointia ja kestävää kehitystä. Juvan kunnan vuosittaisessa hyvinvointiraportissa on mainittu vanhusneuvoston sekä eri järjestöjen edustajista muodostuvan vammaisneuvoston toimivan hyvinvoinnin edistäjinä. Näiden kummankin neuvoston tavoitteena on osallistua suunnitteluun, valmisteluun ja arviointiin kunnan asukkaiden elämiseen liittyvissä päätöksissä sekä palvelujen kehittämiseen. Neuvostot toimivat eläkeläis- ja vammaisjärjestöjen apuna ja lisäävät yhteistyötä eri järjestöjen, seurakunnan, sekä kunnan ja maakunnan viranomaisten kesken. (Juvan kunta 2021.)

Neljäs osa Etelä-Savon pinta-alasta on vettä ja vielä suurempi osa, 85 % metsää. Nämä tarjoavat monipuolista ravintoa; kalaa, riistaa, marjoja, sieniä ja yrttejä. Etelä-Savon ruoka-alan kehittämishjelmassa pyritään säilyttämään ja vahvistamaan luonnontuotteiden keruuperinnettä ja jalostamalla tuotteita,

jotka toisivat lisäarvoa seudulle. (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu 2021.) Näin ollen Etelä-Savolla on varsin hyvät edellytykset tarjota asukkailleen kestävän kehityksen mukaisesti lähiruokaa omasta ympäristöstään.

Ruokapalveluita suunniteltaessa ja toteutettaessa iäkkäät tulisi huomioida osallistuvina toimijoina. Heille tulisi tarjota useita vaihtoehtoisia tapoja osallistua niiden toteutukseen yksilöllinen toimintakyky huomioiden. Iäkkäät toivovat syömiseensä vaihtoehtoisia palveluita ja persoonallisia mahdollisuuksia koskien niin ruokaa kuin ruokailupaikkaa, oikeutta säilyttää itsemääräämisoikeutensa ja yhteisöllisyyttä mahdollisimman pitkään, asuinpaikasta riippumatta (Vireyttä... 2020, 10.)

Toimintakyvyn heikentyessä iäkkäät toivovat ensimmäisinä palveluinaan omaa ruoanvalmistusta tukevia palveluita, jotta oma toimintakyky pysyisi mahdollisimman pitkään hyvänä. Tarvittaessa apua kauppaan kulkemiseen ja siellä asioimiseen, tavanomaisten kuljetuspalveluiden rinnalle voisi avuksi tulla kauppakaveri. Kun kauppaan ei enää päästä, toiveena on ruokatarvikkeiden tuonti kotiin huomioiden ikääntyneiden omat kauppatoiveet. (Valve ym. 2018 47.)

Laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023 ikääntyneiden yhteisöllinen ruokailu on pääkohtana suunniteltaessa ikääntyneiden palveluita. Vuonna 2018 Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu yhdessä Etelä-Savon maakuntaliiton sekä Essoten kanssa olivat mukana Kimpassa syömään – ikääntyvien yhteisöllinen ruokailu -hankkeessa, jossa yhteistuumin ikääntyvien yhteisöllisiä lounaita ideoitiin ja järjestettiin käytännössä eri toimijoiden, mm. järjestöjen, yhdistysten, vapaaehtoisten, ruokapalveluyritysten sekä ikääntyvien kanssa. Hankkeella haluttiin myös lieventää ikääntyneiden yksinäisyyttä ja sen tavoitteena oli luoda pysyvä toimintamalli. (Rautiainen 2019, 11, 12.)

Kauppa- ja ateriapalvelut ovat tukipalveluita ja kuuluvat lakisääteisiin kotihoitopalveluihin. Ne kunta voi järjestää itse tai ostaa yksityisiltä palveluntuottajilta. Palvelun saa silloin, kun tarvitaan apua kotiin joko sairauden tai alentuneen toimintakyvyn vuoksi, jotta selvitään päivittäisistä toiminnoista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.) Valve ym. (Valve ym. 2018, 1, 30) mukaan

ikäntyvien kotona asumista tukevat ruokapalvelut tulisi kuitenkin mieltää tukipalvelua enemmän peruspalveluksi. Silloin vasta kun muita keinoja ei ole enää ole käytettävissä aterian saamiseen ja valmistamiseen, tarjotaan kotiin tuotavaa ateriaa. Siinä vaiheessa iäkkään fyysinen tai kognitiivinen toimintakyky on jo merkittävästi laskenut.

Jämsenin vuonna 2018 laatimassa selvityksessä kotona asuvien ja kotihoidon piiriin kuuluvien ikäihmisten ateriapalveluista, haja-asutusalueilla koettiin haastavana yhteisöllisen syömisen järjestäminen. Asiakkaiden ja kotiin vietävien aterioiden kuljetuskustannukset todettiin kalliiksi ja aikaa vieviksi. Yhtenä vaihtoehtona kuljetuksille visioitiin esimerkiksi palvelubussia, jonka avulla haettaisiin ikääntyneitä kotoa tai ateriapalvelubussi, jossa puolestaan ikääntyneet voisivat yhdessä syödä muiden samanikäisten kanssa. (Jämsen 2018, 83.) Valve ym. mukaan ikääntyneet toteavat toimintakyvyn heikentyessä muuton olevan aiheellinen lähemmäs kylän keskustaa, jotta pääsevät lähemmäs palveluita.

5.2 Ravitsemusohjaus- ja koulutus

Ikäneuvolatoiminta on melko uusi toimintamuoto, jota voidaan käyttää apuna tunnistettaessa riskiryhmiin kuuluvat ikääntyneet eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Muutamassa kaupungissa onkin jo aloitettu ikäneuvolatoimintaa, myös Essoten alueella, johon Juva kuuluu. Ikäneuvolatoiminta on tarkoitettu itsenäisesti kotona asuville yli 65-vuotiaille. Toiminnan tavoitteena on edistää ikääntyvien toimintakykyä, hyvinvointia, terveyttä ja terveellisiä elintapoja. Ikäneuvolatoiminta perustuu lakiin ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista. (Taivalkosken kunta 2021.)

Tampereella on järjestetty miehille Virkeät Ikämiehet -ravitsemus- ja liikuntakurssia, jonka vetäjinä ovat toimineet ravitsemusterapeutti ja fysioterapeutti. Kurssilaiset ovat kokoontuneet miesporukalla, kerran viikossa 10 kertaa, jonka jälkeen toimintaa on jatkettu vapaaehtoisen vetäjän toimesta. Kurssilta on saanut liikuntaohjausta, päässyt kokeilemaan erityyppisiä liikuntamuotoja sekä saanut terveelliseen ravitsemukseen liittyviä vinkkejä. (Nääsவில்le ry 2021.) Tämän tyyppistä kurssimuotoa voisi kokeilla myös muualla.

Ravitsemuskoulutusta, joka olisi rinnastettavissa nykyiseen ravitsemuspassiin, on ehdotettu kaikille ikääntyneiden kanssa työskenteleville. Siinä painotettaisiin ikääntyneiden ravitsemusta ja heihin kohdistuvia ravitsemussuosituksia. Ravitsemuspassikoulutukselle olisi myös tarvetta ravintoloiden henkilökunnan kouluttamisessa, jossa toteutusmuoto voisi olla verkkomuotoinen. (Valve ym. 2018, 61.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Sain tiedon Ikäruoka 2.0 -hankkeesta toukokuussa 2020 ja kiinnostavan sekä tärkeän aiheen vuoksi päätin melko pian tiedon saatuaani lähteä tekemään opinnäytetyöni hankkeessa. Tutkimuslupia minun ei tarvinnut erikseen hakea, ne oli hankkeen toimesta haettu, samoin kuin tutkimukseen osallistuvien henkilöiden yhteystiedot ja suostumukset. Toteutin opinnäytetyöhöni liittyvän tutkimuskyselyn marras–joulukuun välisenä aikana vuonna 2020 juvalaisille kotona asuville hyväkuntoisille ikääntyville.

Tutkimusmenetelmänä käytössä oli kvantitatiivinen menetelmä, joka tarkoittaa tutkimustietoa numeraalisesti. Tutkittavia asioita sekä niiden ominaisuuksia selitetään käyttämällä numeroita. Tulokset esitetään numeroina. (Vilkkä 2007, 14.) Strukturoitua kyselylomaketta käytettiin tutkimuksen keruumenetelmänä. Lomakkeessa kysymysten muoto sekä esittämisjärjestys oli täysin määrätty ennalta. (Kananen 2015, 203.)

Opinnäytetyöni kuuluu osaksi Ikäruoka 2.0 -hankkeen (1.2.2020– 31.10.2022) alkuvaihetta. Hankkeen tavoitteena on kehittää monipuolisia ruokapalveluita kotona asuville ikääntyville, edistää terveellisen ruokavalion toteutumista sekä tukea sosiaalisia suhteita. Ikäruoka 2.0 -hankkeessa erilaisia malleja palveluiden ja ruokapalveluiden toteuttamiseksi kehitetään yhteistyössä omalla asuinalueella asuvien ikääntyvien, ruokapalvelujen tuottajien sekä eri yhteisöjärjestöjen kanssa.

6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa juvalaisten yli 70-vuotiaiden kotona asuvien ikääntyvien ruokaympäristöä sekä ruokapalveluiden käyttöä ja

tarjontaa heidän asuinalueellaan. Tarkoituksena oli myös Ikäruoka 2.0 -hankkeelle tuottaa tietoa ikääntyneiden ruokaympäristöstä, palveluista ja ruokaa koskevista palveluntarpeista, heidän omien näkemystensä perusteella.

Opinnäytetyön tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ikääntyneiden ruokaympäristöön liittyviä tekijöitä, minkälaisia ruokaan liittyviä valintoja he tekevät sekä minkälaisia päivittäisiä ruokailutottumuksia heillä on. Tutkimuksella haluttiin myös selvittää ikääntyneiden mielipidettä tarjolla olevista oman asuinalueen ruokapalveluista ja toiveita siitä, minkälaisia ruokaan liittyviä palveluita he haluavat tulevaisuudessa.

6.2 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymykseni tässä opinnäytetyössä ovat seuraavat:

- 1) Mistä tekijöistä koostuu kotona asuvien juvalaisten ikääntyvien ruokaympäristö?
- 2) Millaisia ruokaan liittyviä valintoja nämä hyväkuntoiset kotona asuvat ikääntyneet tekevät ruokaympäristöstään?
- 3) Minkälaisia päivittäisiä ruokailutottumuksia heillä on?
- 4) Mitä mieltä he ovat oman asuinalueensa ruokapalveluista, minkälaisia palveluita he toivovat tulevaisuudessa?

6.3 Aineistonkeruumenetelmä ja sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen menetelmissä. Sen avulla pyritään saamaan tutkittavasta toiminnasta kuvaus tavanomaiseen, tiivistettyyn muotoon. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 117.) Kohderyhmäanalyysinä hankkeessa olivat kotona asuvat, palveluiden piiriin kuulumattomat, hyväkuntoiset yli 70-vuotiaat ikäihmiset.

Kysely koostui seuraavista osa-alueista:

- Päivittäinen syöminen ja ruokaileminen yleensä
- Ruokapalvelujen käyttäminen yleensä
- Ruokatarvikkeiden hankkiminen

- Palvelujen saatavuus ja saavutettavuus
- Palvelujen tarve tulevaisuudessa

Esivalmisteltu kyselyrunko tuli toimeksiantajan kautta. Siihen sain antaa omia ehdotuksia tutkittavista teemoista. PTY:n (Päivittäistavarakaupan) vuosijulkaisua vuodelta 2010–2011 ja Anna-Maija Kohijoen vuonna 2013 laatimaa tutkimusta, päivittäistavarakaupan saavutettavuudesta Turun seudulla asuvien ikääntyvien näkemyksistä oli käytetty kyselyrunгон apuna.

Ennen virallisten kyselyiden toteuttamista testasin valmista kyselomaketta kahdella kohderyhmän ikäjakaumaan kuuluvalla kotona asuvalla henkilöllä, jotka eivät osallistuneet tutkimukseen. Tällä tavoin sain kokeiltua kyselyyn kuuluvaa aikaa sekä kyselylomakkeen käytettävyyttä. Hanke vastasi haastattelulomakkeen suunnittelusta. Hanke sai käyttöönsä haastateltavien yhteystiedot keväällä 2020 Essoten koronatilannehaastattelujen yhteydessä Jaana Koinsaarelta. Koronatilannehaastattelut olivat osa Vetovoimainen kotihoito -hanketta. (Vetovoimainen kotihoito- hanke)

Haastatteluun lupautuneille soitin ennen varsinaista kyselyä. Soittaessani kerroin hankkeesta, kyselyyn liittyvistä teemoista ja varmistin, haluaako henkilö vielä osallistua haastatteluun. Kahdeksan henkilöä kieltäytyä osallistumasta. Puhelun tarkoituksena oli myös varmistaa, että tutkimuseettiset periaatteet toteutuvat. Halukkaiden osallistujien kanssa sovittiin haastattelun tarkempi ajankohta. Toisella kertaa soittaessani toteutin kyselyn ja saamani vastaukset tallensin suoraan Webropol-tiedonkeruujärjestelmään, joka on kysely- ja raportointityökalu ja johon tallennetuista tiedoista pystyy automaattisesti ottamaan monenlaisia raportteja tulosten tulkitsemista varten. Sain oikeuden käyttää työkalua Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kautta.

Kyselylomakkeena käytössä oli strukturoitu lomake, joka tarkoittaa sitä, että siinä olevien kysymysten esittäminen on täysin määrätty tietyssä järjestyksessä esitettäväksi (Hirsjärvi 2007, 203). Kysely (liite 1) sisälsi suurimmaksi osaksi monivalintakysymyksiä ja arvoasteikkokysymyksiä kouluarvosana-asteikolla 4–10. Lisäksi kyselyssä oli muutama avoin kysymys.

Kyselyiden toteuttamisen jälkeen analysoin tuloksia Webropol-tiedonkeruujärjestelmästä saatavien yhteenvetoraporttien ja ristiintaulukointien avulla. Laadullisen tutkimuksen mukaisesti sisällönanalyysin avulla tarkastelin avoimia kysymyksiä ja lopuksi kokosin vastaukset yhteen johtopäätösten tarkastelua varten. Covid-19-pandemiatilanteen vuoksi kysely toteutettiin puhelinhaastatteluinä strukturoidulla kyselylomakkeella. Minun osuuteni kyselyyn osallistuvista oli 20 henkilöä Juvan alueelta, ja kyselyitä aloittaessa sain heidän yhteystietonsa suoraan opinnäytetyön toimeksiantajalta.

6.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Olen noudattanut tutkimusta tehdessäni hyvää tieteellistä käytäntöä yleisten tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti ja olen toiminut eettisesti vastuullisesti (Tutkimuseettisen... 2019, 7). Tutkimukseen osallistuneet henkilöt vastasivat anonyymisti kyselyyn, heidän antamiaan tietoja ei käytetä tutkimuksessa, eivätkä he ole tunnistettavissa vastaustensa perusteella. Vastaajien yhteystiedot hävitettiin heti kyselyn jälkeen, ellei vastaaja antanut erikseen lupaa säilyttää tietoaan vielä myöhemmin tehtäviin jatkokyselyihin, jotka koskevat alueen ruokapalveluiden jatkokehittämistä.

Tutkimukseen lupautuneilla henkilöillä oli myös mahdollisuus kieltäytyä tai keskeyttää kysely missä vaiheessa tahansa, eikä sitä tarvinnut tarkemmin perustella. Kyselyyn osallistujilla oli mahdollisuus saada henkilötietojen käsittelystä lisää tietoa heille annetusta nettiosoitteesta, joka koski ammattikorkeakoulun tutkimustietoryhmän tietosuojailmoitusta. (Tutkimuseettisen... 2019, 8.)

Ensimmäisen puhelun aikana kerroin jokaiselle osallistujalle tutkimukseen osallistuvien oikeudet ja varmistin vielä uudestaan suostumuksen haastatteluun osallistumisesta. Varsinaisen haastattelun alussa kerroin tarkasti hankkeen tavoitteista ja tarkoituksesta, jotka liittyivät toteuttavaan kyselyyn. Nämä vahvistivat ihmiseen kohdistuvan eettisten periaatteiden toteutumisen, joissa täsmennetään, että tutkittavilla on oikeus saada tietoa henkilötieto ja tutkimusaineiston käsittelystä, säilyttämisestä ja tutkimuksen toteuttamisesta käytännössä. (Tutkimuseettisen... 2019, 9.)

Luotettavuutta opinnäytetyölleni tuo jo ennalta perusteellisesti suunniteltu strukturoitu kyselylomake ja kyselyiden toteuttaminen tarkasti käytännössä. Käsitteellä validiteetti eli pätevyydellä tarkoitetaan oikeiden asioiden mittaamista, eli on tutkittu juuri sitä, mitä on ollutkin tarkoitus mitata. (Jyväskylän yliopisto 2021.) Opinnäytetyöni luotettavuutta lisäävä osatekijä oli myös Webropol-tiedonkeruujärjestelmä, joka auttoi kyselyistä saatavien vastauksien tallentamisessa ja analysoinnissa niistä saatavien raporttien avulla.

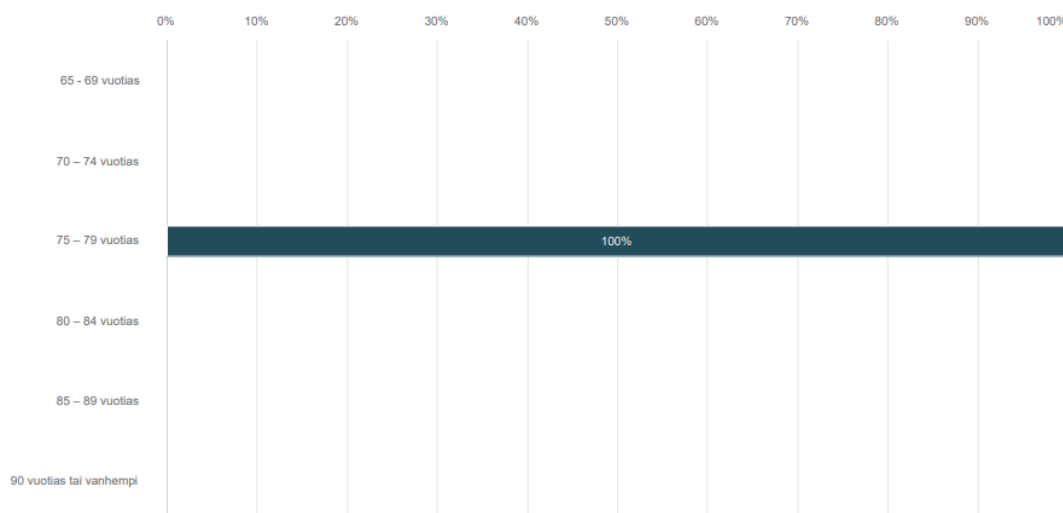
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tavoitteena tälle opinnäytetyölle oli selvittää Juvan kunnassa asuvien ikääntyvien ruokaympäristöä ja kartoittaa, millainen on heidän oman asuinalueensa ruokaympäristö, millaisia ravitsemukseen liittyviä valintoja he tekevät sekä mitä mieltä he ovat heille tarjotuista ruokapalveluista. Haastateltujen antamat vastaukset koskevat aikaa ennen Covid-19-pandemiaa. Tutkimukseen osallistui 12 vastaajaa, ja 8 kieltäytyi haastattelusta. Vastausprosentti oli 60 %. 10 vastaajaa ilmoitti lisäksi halukkuutensa osallistua jatkossakin alueen ruokapalveluiden jatkokehityskyselyihin.

7.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastanneet olivat kaikki iältään 75–79-vuotiaita (kuva 1.)

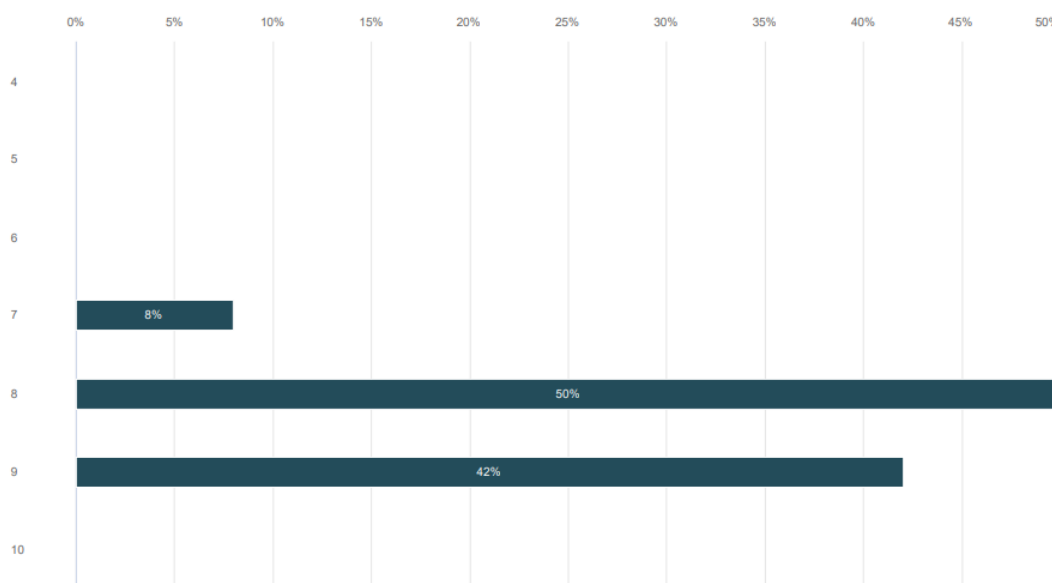
Vastaajista 9 oli naisia, 3 miestä.



Kuva 4. Vastaajien ikä

Vastaajista yksin asuvia oli seitsemän ja toisen henkilön kanssa asuvia viisi. Kahdeksan asui omakotitalossa, yksi rivitalossa ja kolme kerrostalossa. Kuusi vastaajista asui haja-asutusalueella, yksi kylän taajamassa ja viisi keskustassa.

Kysyttäessä vastaajilta omaa arviota tämänhetkisestä fyysisestä toimintakyvystä numeroksi 7 arvioi tämän yksi (8%) vastaaja, numeroksi 8 kuusi (50%) vastaajaa sekä numeroksi 9 viisi (42%) vastaajaa (kuva 5.)



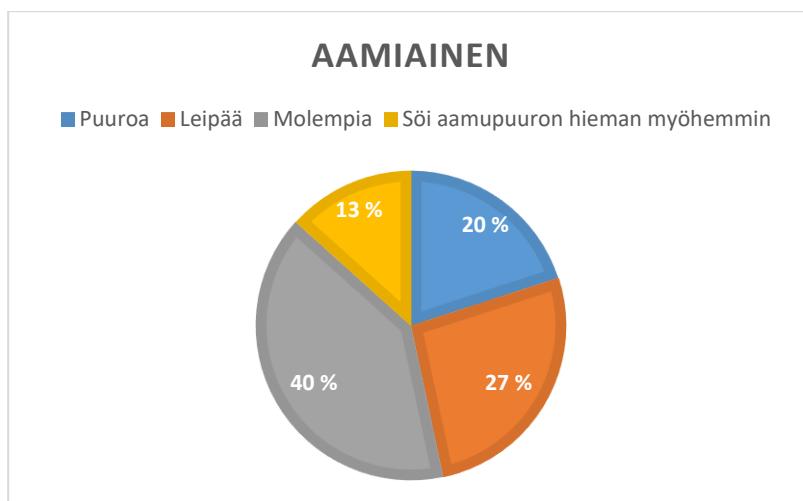
Kuva 5. Arvio omasta tämänhetkisestä fyysisestä toimintakyvystä

Vastausvaihtoehdot olivat kouluarvosana-asteikolla 4–10 (4 = erittäin huono, 10 = erittäin hyvä).

7.2 Päivittäinen syöminen

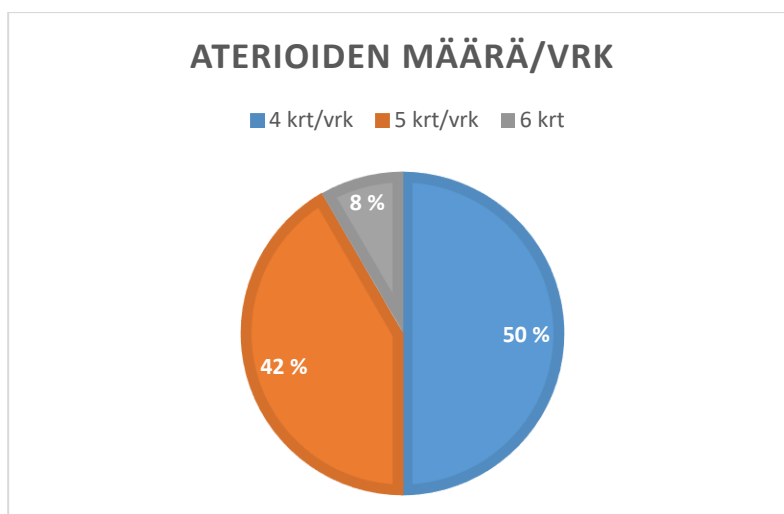
Vastaajista kaikki 12 (100%) kertoivat syövänsä päivittäin aamupalan. Aamiaiseksi puuroa söi kolme (20%) vastaajista, leipää neljä (27%), molempia kertoi syövänsä kuusi (40%). Lisäksi vastaajista kaksi (13%) kertoi syövänsä aamupuuron hiukan myöhemmin aamukahvin ja voileivän jälkeen (taulukko 2.)

Taulukko 2. Aamiainen



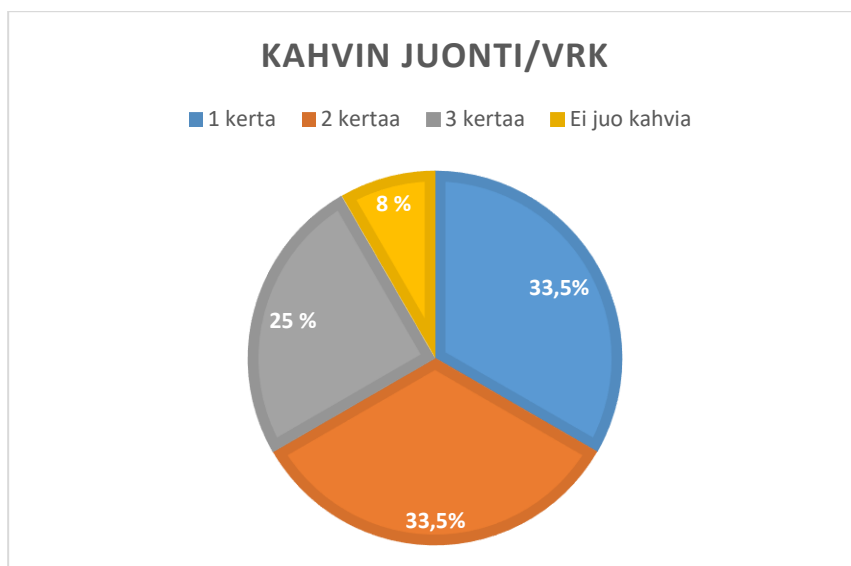
Aterioiden määräksi kuusi (50%) vastaajista kertoi syövänsä neljä kertaa päivässä, viisi (42%) vastaajaa viisi kertaa päivässä ja yksi (8%) vastaaja kuusi kertaa päivässä (taulukko 3.)

Taulukko 3. Aterioiden määrä vuorokaudessa



Vastaajista lähes kaikki joivat kahvia, vain yksi (8%) vastaajista kertoi, ettei juo kahvia eikä myöskään teetä. Neljä (33,5%) joi kahvia kerran päivässä, neljä (33,5%) kaksi kertaa päivässä ja kolme vastaajaa (25%) kolme kertaa päivässä (taulukko 4.)

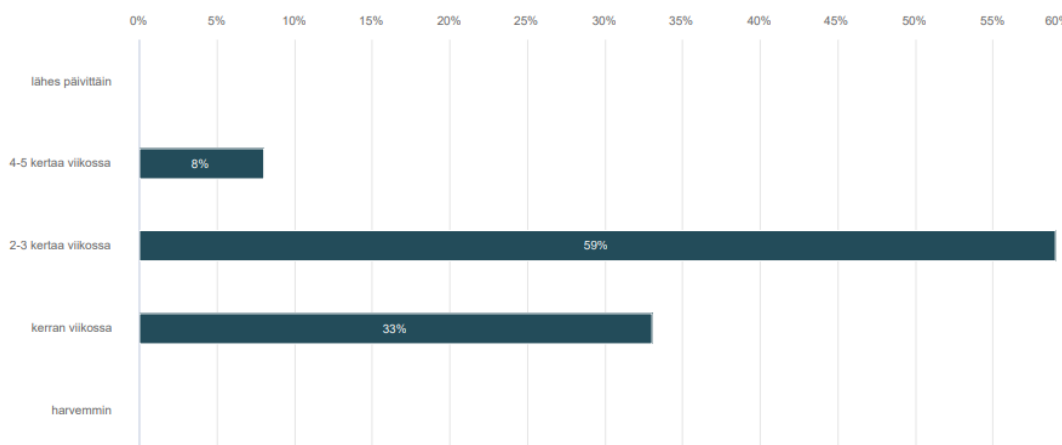
Taulukko 4. Kahvin juonti määrä vuorokaudessa



Myös teetä kahvin lisäksi kertoi juovansa neljä vastaajista.

7.3 Ruokatarvikkeiden hankinta

Vastaajista vain yksi (8%) kertoi käyvänsä 4–5 kertaa viikossa kaupassa ostamassa ruokatarvikkeita, seitsemän (59%) kertoi käyvänsä 2–3 kertaa viikossa ja kerran viikossa neljä (33%) henkilöä (kuva 6.)



Kuva 6. Kuinka usein ostaa ruokatarvikkeita

Suoraan tuottajilta kuusi (50%) vastaajaa kertoi hankkivansa kananmunia, kasviksia, vihanneksia, kalaa, lihaa ja mansikoita. Suoraan tilalta viisi (42%) vastaajaa ilmoitti ostavansa marjoista mansikoita, lakkaa, ja lisäksi sieltä ostettiin luumuja, porkkanoita sekä perunoita (kuva 7.)

Vastaajista puolet kertoi hankkivansa vuorotellen ruokatarvikkeet S-marketista ja K-supermarketista riippuen tarjouksista. Kaksi vastaajista kertoi asioivansa vain K-supermarketissa, neljä vastaajaa puolestaan vain S-marketissa.

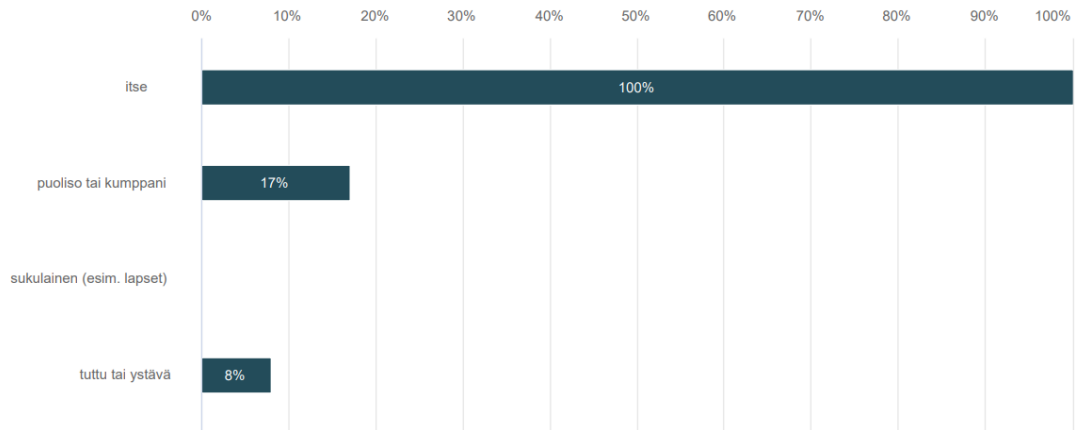
Kysyttäessä muiden ruokatarvikkeiden kuin kaupasta ostettujen käyttöä päivittäin kahdeksan (72,73%) vastaajista kertoi käyttävänsä itse luonnosta kerättyjä marjoja. Toiseksi eniten vastaajista kolmasosa (33%) käytti itse kasvatettuja perunoita, kasviksia, juureksia ja marjoja, näitä myös päivittäin. Suoraan tilalta ostettuja tuotteita eli marjoja, hedelmiä, viljatuotteita ja lihaa käytti yksi (8,33%) vastaajista päivittäin. Vastaajista kukaan ei käyttänyt itse metsästettyä riistaa, eikä myöskään kukaan vastaajista ollut ostanut internetin kautta tilattua ruokaa.

	Päivittäin	Vähintään kerran viikossa	Vähintään kerran kuukaudessa	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	Ei koskaan
Itse luonnosta kerättyjä marjoja	72,73%	0%	0%	9,09%	18,18%
Itse luonnosta poimittuja sieniä	0%	16,67%	25%	33,33%	25%
Itse kasvatettuja perunoita, kasviksia, juureksia, marjoja	33,33%	16,67%	0%	8,33%	41,67%
Itse metsästettyä riistaa	0%	0%	0%	0%	100%
Itse kalastettua kalaa	0%	8,33%	0%	8,33%	83,34%
Suoraan tuottajilta ostettuja tuotteita (esim. REKO-lähiruokarengas, kauppahalli, torilta) 1	0%	0%	25%	25%	50%
Suoraan tilalta ostettuja tuotteita (mm. marjat, hedelmät, viljatuotteita, liha) 2	8,33%	8,33%	8,33%	16,67%	58,34%
Internetin (nettikauppa) kautta ostettua ruokaa	0%	0%	0%	0%	100%
Muualta, mistä? Tarkenna mitä tuotteita.	0%	14,29%	28,57%	28,57%	28,57%

Kuva 7. Muualta kuin kaupasta ostettujen ruokatarvikkeiden käyttö

Vastausvaihtoehdot muualta kuin kaupasta ostettujen ruokatarvikkeiden käytöstä olivat päivittäin, vähintään kerran viikossa, vähintään kerran kuukaudessa, harvemmin kuin kerran kuukaudessa, ei koskaan.

Kysyttäessä ruokatarvikkeiden ostamisesta sen jokainen hoiti itsenäisesti, joskus puoliso tai kumppani kahden vastaajan (17%) ohella tai vaihtoehtoisesti tuttava yhden (8%) vastaajan lisäksi. Vaihtoehtoina pystyi valitsemaan useamman valinnan (kuva 8.)



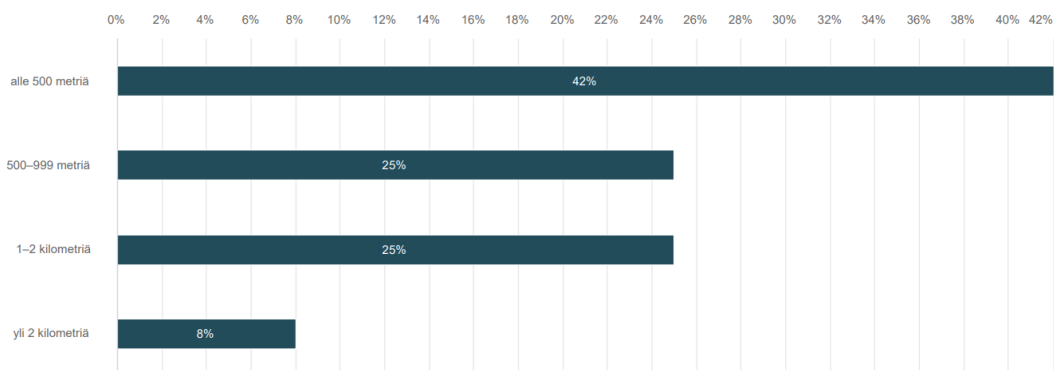
Kuva 8. Kuka taloudessa ostaa ruokatarvikkeet

Ruokatarvikkeiden ostopaikkaan seitsemän (58,34%) vastaajaa kertoi liikkuvansa autolla. Yksi (8,33%) vastaajista kertoi asioivansa taksilla, neljä (33,33%) lähempänä kauppa asuvaa kulki kävellen (kuva 9.)

	n	Prosentti
omalla autolla	7	58,34%
taksilla	1	8,33%
julkisella kulkuneuvolla / palveluliikenne	0	0%
jonkun muun kyydissä	0	0%
pyörällä	0	0%
kävellen	4	33,33%

Kuva 9. Ostopaikkaan kulkeminen

Kysyttäessä kuinka lähellä ostopaikan tulisi sijaita, jotta siellä voisi asioida ilman autoa tai julkisia kulkuneuvoja vastaajista viisi (42%) ilmoitti sijainniksi alle 500 metriä, vastaajista kolme (25%) 500–999 metriä, vastaajista kolme (25%) 1–2 kilometriä, vain yksi (8%) vastaaja voisi asioida ruokaostoksilla yli kahden kilometrin päässä kotoa (kuva 10.)

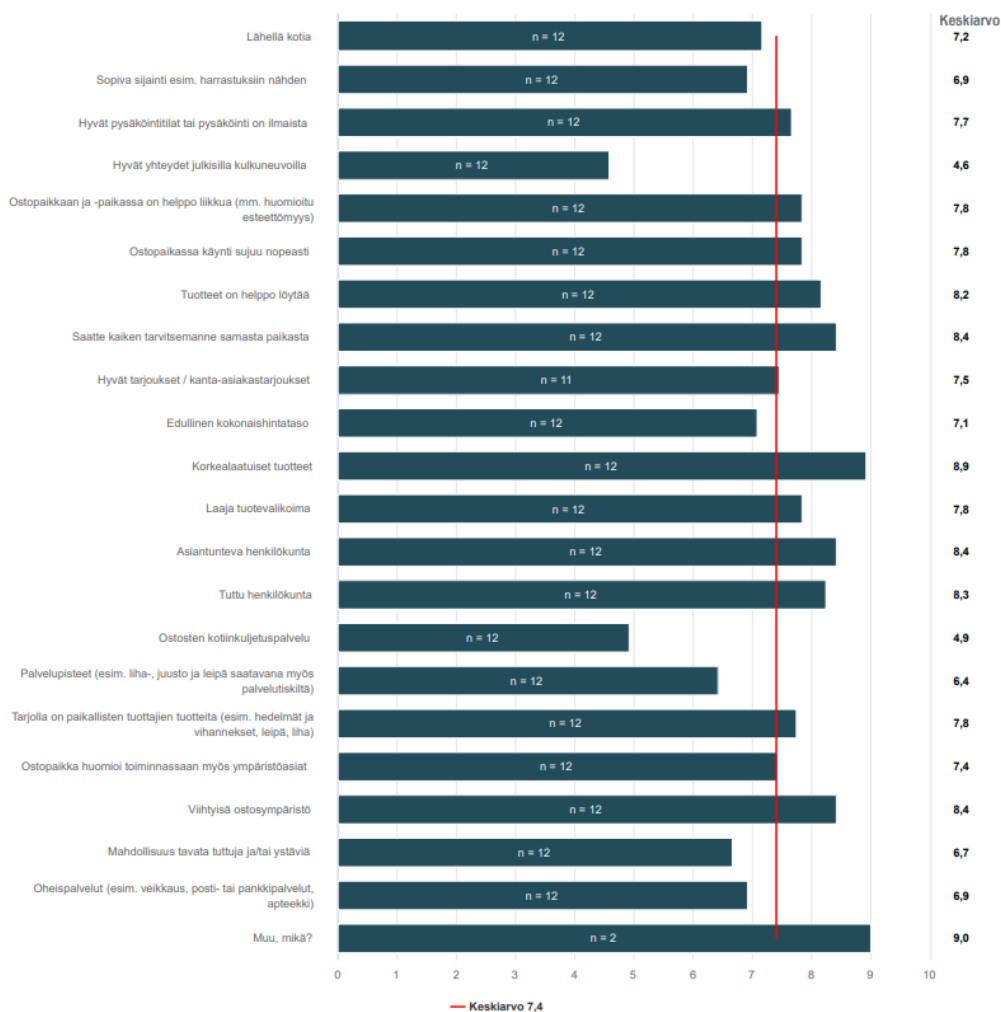


Kuva 10. Ostopaikan sijainti asioidessa ilman autoa tai julkisia kulkuneuvoja

Lähes puolet vastaajista eivät lähtisi ruokaostoksille kuin alle 500 metrin päähän ilman autoa tai julkisia kulkuneuvoja.

7.4 Ruokatarvikkeiden ostopaikkaan vaikuttavat tekijät

Vastaajat arvostavat ruokatarvikkeiden ostopaikassa korkealaatuisia tuotteita, viihtyisää ostosympäristöä, asiantuntevaa sekä tuttua henkilökuntaa ja sitä, että kaiken saa samasta paikasta. Lisäksi vastaajista kaksi (17%) ilmoitti muina tekijöinä, jotka vaikuttavat ruoan ostopaikan valintaan, kotimaisen ruoan hyvin laitettun esille panon sekä kulkureitin, jota pitkin helppo on kulkea ostopaikkaan (kuva 11.)



Kuva 11. Ruoan ostopaikkaan vaikuttavat tekijät

Vastausvaihtoehtona oli käytössä kouluarvosana-asteikko 4–10 (4 = ei vaikuta valintaan mitenkään, 10 = vaikuttaa valintaan erittäin paljon.)

7.5 Kodin ulkopuolella tapahtuva ruokailu

Ravintolassa vastaajat kertoivat ruokailevansa harvoin. Yli puolet (58,33%) vastaajista kertoivat ruokailevansa siellä harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Vain yksi vastaajista (8,33%) kertoi ruokailevansa vähintään kerran viikossa ravintolassa. Kahvilassa, lounaskahvilassa tai liikenneasemalla vähintään kerran kuukaudessa söi kolmasosa (33,33%) vastaajista. Vähintään kerran kuukaudessa ravintolasta noutamaansa tai tilaamaansa ruokaa vain yksi vastaaja (8,33%) kertoi syövänsä.

Kukaan vastaajista ei syönyt kunnallisesta ateriapalvelusta tilattua ruokaa. Kaupasta ostettua valmisruokaa vain yksi (8,34%) vastaaja kertoi syövänsä päivittäin. Vähintään kerran viikossa valmisruokaa syöviä oli kolmasosa (33,33%) vastaajista (kuva 12.)

	Päivittäin	Vähintään kerran viikossa	Vähintään kerran kuukaudessa	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	Ei koskaan
Syötte ravintolassa (2)	0%	8,33%	16,67%	58,33%	16,67%

	Päivittäin	Vähintään kerran viikossa	Vähintään kerran kuukaudessa	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	Ei koskaan
Syötte kahvilassa / lounaskahvilassa /liikenneasemalla	0%	8,34%	33,33%	50%	8,33%
Syötte ystävien tai sukulaisten luona	0%	0%	33,33%	66,67%	0%
syötte harrastusten tai järjestötoiminnan yhteydessä	0%	8,34%	8,33%	33,33%	50%
Syötte erilaisissa juhlatilaisuuksissa kuten häissä/ hautajaisissa	0%	0%	0%	100%	0%
Syötte seurakunnan järjestämässä ruokailupaikassa	0%	0%	8,33%	33,33%	58,34%
Syötte ravintolasta noutamaanne tai tilaamaanne ruokaa (3)	0%	0%	8,33%	0%	91,67%
Syötte kunnallisesta ateriapalvelusta tilaamaanne ruokaa	0%	0%	0%	0%	100%
Syötte kaupasta ostamaanne valmisruokaa (tiskiltä / hyllystä ostettua)	8,34%	33,33%	8,33%	33,33%	16,67%
Syötte kaupan yhteydessä olevassa ruokapaikassa	0%	8,33%	0%	0%	91,67%
Syötte muualla tai muualta hankittua ruokaa (4)	0%	8,33%	8,33%	16,67%	66,67%

Kuva 12. Palveluiden käyttö

Vastaajista kolmasosa (33%) ilmoitti syövänsä vähintään kerran kuukaudessa ystävien tai sukulaisten luona. Seurakunnan järjestämässä ruokailupaikassa vain yksi vastaajista (8,33%) söi vähintään kerran kuukaudessa.

7.6 Tyytyväisyys nykyisiin palveluihin ja toiveet palvelujen tarpeesta

Kysyttäessä tyytyväisyyttä alueen nykyisiin palveluihin, vastaajat antoivat alueen ruokakaupoille arvosanaksi 8, 9, tai 10. Tyytyväisyys alueen ravintoloita kohtaan vaihteli paljonkin, asteikolla 5–10, puolet (50%) vastaajista koki ettei heillä ole edes ravintopalveluille tarvetta. Liikenneaseman ruokapalvelut saivat vastaajilta arvostelut numeroiden 7–10 välillä (kuva 13.)

Ravitsemusohjauksesta puolella vastaajista oli jonkinlaista kokemusta, toinen puoli (50%) vastaajista koki, ettei tarvitse kyseistä palvelua. Ruokapalveluista

tiedottamiselle kolmasosan (33,33%) vastaajien mielestä ei ole tarvetta. Eniten vastauksissa nousi esille tarve neuvontapalvelulle ikäihmisten hyvästä syömisestä kolmasosan (33,33%) vastaajien mielestä. Toiseksi eniten (25%) vastaajien mielestä perinteiselle kioskille olisi tarvetta.

Yhden miespuolisen vastaajan mielestä tarvetta olisi nimenomaan miehille suunnatuille ruoanlaittokurssille sekä sellaiselle palvelulle haja-asutusalueelle, jos sähköt katkeavat, miten saa tehtyä silloin ruokaa, mitkä olisivat vaihtoehtoisia energianlähteitä? Hänen mielestään tarvetta olisi myös neuvontapalveluille koskien ikäihmisten syömistä, huomioiden ikääntyneiden yksilöllisyys ja johon vaikuttaa monta tekijää esim. koulutustausta, pelkkää ikää ei tulisi huomioida.

Muita vastaajien toiveita palvelujen suhteen:

”Lidl kauppaa toivon Juvalle sekä enemmän marketteihin myyntiin paikallisten tuottajien tuotteita.”

”Viikonloppuisin olisi tarvetta ruokapalveluille ja ylipäätään tarvetta enemmänkin paikoille missä voisi käydä syömässä.”

” Enemmän olisi tarvetta ikäihmisille suunnatuille ruokailupaikoille.”

”Tori kuihtunut, jos sitä voisi jotenkin kehittää.”

” Ravitsemusterapeutti voisi välillä kertoa jossakin paikassa ravitsemukseen liittyvistä asioista.”

	4	5	6	7	8	9	10	0 (ei tarvetta palvelulle)	1 (olisi tarvetta, mutta palvelu puuttuu)
Ruokakaupat	0%	0%	0%	0%	58,34%	33,33%	8,33%	0%	0%
Ravintola/t	0%	8,34%	8,33%	8,33%	0%	16,67%	8,33%	50%	0%
Kahvila/t	0%	0%	16,67%	8,33%	16,67%	16,67%	8,33%	25%	8,33%
Kioski/t	0%	0%	0%	0%	8,33%	0%	0%	66,67%	25%
Liikenneaseman ruokapalvelut (mm. ABC, Shell, Neste)	0%	0%	0%	16,67%	41,67%	8,33%	8,33%	16,67%	8,33%
Koulut yms. missä voi käydä syömässä	0%	0%	8,33%	0%	0%	0%	0%	75%	16,67%
Ruokalat (mm. työttömille tarkoitettut)	0%	0%	0%	0%	8,33%	0%	0%	75%	16,67%
Ikäihmisille suunnatut yhteisruokailumahdollisuudet (mm. seurakunnat)	0%	0%	0%	0%	0%	8,33%	8,33%	66,67%	16,67%
Ruokailumahdollisuus ruokakaupan yhteydessä	0%	0%	0%	0%	8,33%	0%	0%	91,67%	0%
Ruokailumahdollisuus harrastusten (harrastepaikkojen) yhteydessä	0%	0%	0%	0%	8,33%	0%	0%	91,67%	0%
Erikoistavarakaupan palvelut (1)	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	91,67%	8,33%
Mahdollisuus ostaa kaupasta lähiruokaa / paikallisten tuottajien tuotteita	0%	0%	0%	16,66%	50%	16,67%	0%	0%	16,67%

	4	5	6	7	8	9	10	0 (ei tarvetta palvelulle)	1 (olisi tarvetta, mutta palvelu puuttuu)
Mahdollisuus ostaa ruokaa suoraan tuottajilta	0%	8,33%	8,33%	0%	8,33%	16,67%	0%	41,67%	16,67%
REKO-lähiruokarengas	8,34%	0%	0%	0%	8,33%	8,33%	0%	75%	0%
Tori	8,33%	8,33%	0%	16,67%	0%	16,67%	0%	41,67%	8,33%
Kauppahalli	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	91,67%	8,33%
Eriaiset ruoanlaittokurssit	8,34%	0%	8,33%	8,33%	8,33%	0%	0%	58,34%	8,33%
Ravitsemusohjaus	0%	0%	8,33%	0%	16,67%	25%	0%	50%	0%
Ruokapalveluista tiedottaminen	0%	0%	0%	8,34%	25%	25%	8,33%	33,33%	0%
Neuvontapalvelut ikäihmisten hyvästä syömisestä	0%	0%	0%	8,34%	8,33%	0%	0%	50%	33,33%
Muu, mikä	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Kuva 13. Tyytyväisyys alueen nykyisiin palveluihin

Vastausvaihtoehtona oli käytössä kouluarvosana asteikko 4–10 (4 = erittäin tyytymätön, 10 = erittäin tyytyväinen). Mikäli kyseiselle palvelulle ei ole tarvetta, vastaajat ovat vastanneet vaihtoehdon = 0 ja mikäli palvelulle olisi tarvetta, mutta puuttuu = 1.

Tarkemmin ruokaan liittyvän ohjauksen tämän hetkistä tarvetta kysyttäessä, kaikki vastaajat ilmoittivat, että he eivät tarvitse ruoan valmistukseen liittyvää ohjausta. Kukaan vastaajista ei myöskään tarvinnut hyvään ja terveelliseen syömiseen liittyvää ohjausta. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen vain yksi vastaajista (8,33%) ilmoitti tarvitsevansa ohjausta. Sekä vain yksi vastaajista (8,33%) ilmoitti tarvitsevansa ruokapalveluiden saatavuuteen liittyvää tietoa esim. millaisia ruoka-, kauppa-, tai kuljetuspalveluita alueella on (kuva 14.)

	Kyllä	Ei
Tarvitsee ruoan valmistukseen liittyvää ohjausta	0%	100%
Tarvitsee hyvää ja terveelliseen syömiseen liittyvää ohjausta	0%	100%
Tarvitsee fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen ohjausta	8,33%	91,67%
Tarvitsee ruokapalveluiden saatavuuteen liittyvää tietoa (esim. millaisia ruoka-, kauppa-, tai kuljetuspalveluja alueella on)	8,33%	91,67%
Muuta, mitä? Tarkenna	-	-

Kuva 14. Ruokaan liittyvien palvelujen tarve

Vastausvaihtoehdot olivat kyllä tai ei.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Haastattelemani ikääntyneet olivat hyväkuntoisia ja hyvin pitkälti valmistivat itse ateriansa, valmisruokia käytettiin vähän. Kaikki vastaajat söivät aamupalan sekä ruokailivat useamman kerran päivässä, aamukahvit sekä päiväkahvit koettiin tärkeäksi osaksi päivärytmiä. Yli puolet vastaajista tekevät ruokaostokset 2–3 kertaa viikossa, useimmat käyttivät omaa autoa ostoksilla käydessä, yksi taksia, neljä lähempänä kauppvoja asuvaa kävivät kävellen ruokaostoksilla.

Kysyttäessä kuinka lähellä ostopaikan tulisi sijaita, jotta siellä voisi asioida ilman autoa tai julkisia kulkuneuvoja vastaajista viisi (42%) ilmoitti sijainniksi alle 500 metriä, vastaajista kolme (25%) 500–999 metriä, vastaajista kolme (25%) 1–2 kilometriä, vain yksi (8%) vastaaja voisi asioida yli kahden kilometrin päässä ostopaikassa. Tästä voi päätellä, että ilman autoa liikkumisen apuna käyttäen, monikaan ei ole valmis lähtemään pitemmälle asioimaan.

Puolet vastaajista kertoivat ostavansa suoraan tuottajilta mm. kananmunia, kasviksia, vihanneksia, kalaa, lihaa ja mansikoita. Suoraan tilalta ostavia oli myös lähes puolet vastaajista, he kertoivat ostavansa mm. marjoja ja porkkanoita sekä perunoita. Itse luonnosta kerättyjä marjoja, päivittäin kertoi käyttävänsä yli puolet (72,73 %) vastaajista. Kolmasosa vastaajista käytti päivittäin itse kasvatettuja perunoita, kasviksia, juureksia.

Vastaajat arvostavat ruokatarvikkeiden ostopaikassa korkealaatuisia tuotteita, viihtyisää ostosympäristöä, asiantuntevaa sekä tuttua henkilökuntaa ja sitä että kaiken saa samasta paikasta. Lisäksi vastaajista kaksi (17%) ilmoitti muina tekijöinä, jotka vaikuttavat ruoan ostopaikan valintaan, kotimaisen ruoan hyvin laitettun esille panon sekä kulkureitin, jota pitkin helppo kulkea ostopaikkaan.

Ravintolassa vastaajat kävivät hyvin harvoin, ruokapalveluita tarjoavia paikkoja paikkakunnalla vastaajat kertoivat olevan tarjolla vähän. Kolmasosa vastaajista söi kuitenkin vähintään kerran kuukaudessa kahvilassa, lounaskahvilassa tai liikenneasemalla. Kukaan vastaajista ei syönyt kunnallisesta ateriapalvelusta tilattua ruokaa. Alueen ruokakauppoihin vastaajat olivat tyytyväisiä. Ravitsemusohjauksesta puolella vastaajista oli jonkinlaista kokemusta, puolet taas kokivat, etteivät tarvitse kyseistä palvelua. Ruoan valmistukseen liittyvälle ohjaukselle ei myöskään koettu olevan tarvetta, mutta kolmasosan vastaajien mielestä neuvontapalvelulle koskien ikäihmisten hyvää syömistä olisi puolestaan tarvetta. Ruokapalvelujen saatavuuteen liittyvää tietoa vain yksi vastaaja koki tarvitsevänsä.

Vastaajien terveelliset elämäntavat hieman yllättivät, toisaalta maaseudulla on totuttu paljon tekemään kautta aikain itse pitkälti omat ruoat ja on pitänyt olla myös omavarainen. Pitkä matka ruokakauppaan ei tuntunut haittaavan osaa vastaajista, olivat tottuneet pitempiin matkoihin, ostoreissulla ostivat usein kerralla enemmän ruokatarvikkeita.

Tutkimuskysymyksiäni oli neljä: mistä tekijöistä koostuu kotona asuvien juvalaisten ikääntyvien ruokaympäristö? millaisia ruokaan liittyviä valintoja nämä hyväkuntoiset kotona asuvat ikääntyneet tekevät ruokaympäristöönsä liittyen? minkälaisia päivittäisiä ruokailutottumuksia heillä on? mitä mieltä he ovat oman asuin alueensa ruokapalveluista, minkälaisia palveluita he toivovat tulevaisuudessa?

Tutkimuskysymykset muodostuivat strukturoidun haastattelulomakkeen pohjalta. Covid-19-pandemian vuoksi jouduin haastattelun tekemään puhelimitse, mikä osoittautui hyvin pitkäksi, ajallisesti aikaa kului per haastattelu 45–60 min. Haastateltavat jaksoivat kuitenkin hyvin vastata kysymyksiin, vain yksi

vastaaja alkoi väsymään kyselyn aikana ja kyseli tarkempaa loppumisaikaa. Kerroin puhelujen alussa haastateltaville pitkästä kestosta, jotta osasivat varautua. Tutkimuksen kannalta oli hyvä, kun haastateltaviksi sattui sekä miehiä että naisia, sai mielipiteitä molemmilta sukupuolilta. Ja vastaajina oli sekä yksin asuvia, että toisen kanssa asuvia. Oma osuuteni kyselyyn osallistujista oli 12 vastaajaa, mikä on melko vähän. Ikäruoka 2.0 -hankkeeseen liittyvää ruokaympäristökyselyä tehdään myös muissa kaupungeissa, mikä nostaa kyselyyn osallistujien kokonaismäärää ja antaa laajempaa näkemystä ruokaympäristöön liittyvistä asioista palvelujen kehittämiseksi.

Jatkotutkimusehdotuksia voisi aiheeseen liittyen vielä olla esimerkiksi:

- Olisiko ikääntyville miehille suunnatuilla ruoanlaitto- ja liikuntakursseilla kysyntää alueella?
- Miten neuvontapalvelua koskien ikääntyneiden hyvää syömistä voitaisiin parantaa, jotta se tavoittaisi paremmin alueen ikääntyneet?

Opinnäytetyössäni kerättyä tietoa Juvan alueella asuvien ikääntyneiden ravitsemukseen liittyvistä valinnoista ruokaympäristönsä suhteen sekä heidän mielipiteistään jo tarjolla oleviin ruokapalveluihin voidaan käyttää hyödyksi kehitettäessä alueen ruokapalveluita.

Olen tyytyväinen tekemäni työn lopputulokseen, vaikka aiheen rajaus oli osittain melko vaikeaa laajan aiheen vuoksi. Käytössä oli myös strukturoitu kyselylomake, johon ei täysin itse voinut vaikuttaa ja tutkimuskysymykset oli muodostettava niiden pohjalta.

LÄHTEET

Aromaa, A. Koskinen, S., Martelin, T., Sainio, P. & Sihvonen, A-P. 2013. Iäkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim sivut 51, 64.

Casey, A. M., Cunningham, C. U, Kenny, R. A., Lawlor, B. A., Prendergast, D., Romero-Ortuno, R. & Squires, S. 2011. Psychosocial and functional correlates of nutrition among community-dwelling older adults in Ireland. J Nutr Health Aging 2011:15:527-31. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/51540109 Psychosocial and functional correlates of nutrition among community-dwelling older adults in Ireland](https://www.researchgate.net/publication/51540109_Psychosocial_and_functional_correlates_of_nutrition_among_community-dwelling_older_adults_in_Ireland) [viitattu 13.10.2021].

Erkkola, M., Fogelholm, M., Konttinen, H., Laamanen, J-P., Mäenpää, E., Nevalainen, J., Nikula, H., Pirttilä, J., Uusitalo, L. & Saarijärvi, H. 2019. Ruokaympäristön osatekijät ja ohjauskeinot. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2019:51. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-777-2> [viitattu 10.1.2021].

Etelä-Savon maakuntaliitto. 2021. Etelä-Savon kunnat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.esavo.fi/etela-savon-kunnat> [viitattu 10.3.2021].

Gerontologinen ravitseminen ry. 2021. Ravinnonsaanti ja ravitsemustila. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.gery.fi/avuksi-ohjaukseen/ravinnonsaanti-ja-ravitsemustila/> [viitattu 9.10.2021].

Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara P., 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2019/3. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf [viitattu 8.3.2021].

Juvan kunta. Hyvinvointiraportti. Vuosittainen raportti 2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://dynasty.juva.fi/Dynastia/kokous/20202042-2-1.PDF> [viitattu 5.4.2021].

Juvan kunta. 2021. Juva faktaa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.juva.fi/juvafaktaa> [viitattu 5.4.2021].

Juvan kuntastrategia. 2017. WWW-DOKUMENTTI: Saatavissa: https://www.juva.fi/resources/public/Hallinto/Toimintaohjelmat%20ja%20suunnitelmat/juvan_kunnan_strategia_2017-2021_final.pdf [viitattu 5.4.2021].

Jyväkorpri, S. & Stranberg, T. Ikääntyvien ravitseminen, lihavuus ja laihdutus-yleisiä näkökohtia. Päivitetty 3.3.2020. WWW-dokumentti. Saatavilla: <https://www.kaypahoito.fi/nix02720> [viitattu 25.11.2021].

Jyväskylän yliopisto. 2021. Tutkimuksen toteuttaminen. WWW-dokumentti. Päivitetty 27.9.2021. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelma-polkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen> [viitattu 20.1.2021].

Jämsen, P. 2018. Selvitys kotona asuvien ja kotihoidon piiriin kuuluvien ikäihmisten kotiateriapalveluista. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.amko.fi/content/uploads/2019/08/Selvitys_kotona_asuvien_ja_kotihoidon_piiriin_kuuluvien_ikaihmissen_ruokapalveluista.pdf [viitattu 9.11.2021].

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. 2021. Kohti kestäväää ja menestyvää ruokaketjua. Etelä-Savon ruoka-alan kehittämissuuntia 2014-2020. PDF-dokumentti. Saatavilla: <https://www.xamk.fi/wp-content/uploads/2020/02/vastuulininen-menestyva-ja-muutosjoustava-etela-savon-ruoka-ala.pdf> [viitattu 12.5.2021].

Kananen, J. 2015. Opinnäytekirjoittajan opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 202. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 341.

Kuntalaki 410/2015.

Laatusuositus hyvän ikääntymisen ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. WWW-dokumentti. Saatavilla: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 15.5.2021].

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn ja tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista 28.12.2012/980.

Leskinen, T., Stenholm, S. & Viikari, L. 2019. Eläköityvien terveyden edistämiseen kannattaa panostaa. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 2019;135(11):1068-74. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://duodecim-lehti.fi/duo14949> [viitattu 11.10.2021].

Lundqvist, A., Koponen P., Koskinen S. & Sääksjärvi K. Finterveys 2017 tutkimus. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 3.4.2021].

Mäkelä, J. 2019. Kohti kestäväää suomalaista ruokakulttuuria. Pdf-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161707/VNK_16_2019_Kohti%20kestavaa%20suomalaista%20ruokakulttuuria_net.pdf [viitattu 4.4.2021.]

Nääsவில். 2021. Virkeät ikämiehet, ravitseminen- ja liikuntakurssit. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://naasville.fi/virkeat_ikamiehet/ [viitattu 5.5.2021].

Paakkari, I. D-vitamiini. Duodecim terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Päivitetty 8.3.2021. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01044> [viitattu 13.10.2021].

Paavola, S. & Suominen, M. 2018. Katsaus ikääntyneiden ravinnonsaantiin ja ravitsemustilaan Suomessa. PDF-dokumentti. Saatavissa: [katsaus_ikaantyneiden_ravitsemuksesta.pdf \(gery.fi\)](https://www.gery.fi/katsaus_ikaantyneiden_ravitsemuksesta.pdf) [viitattu 7.4.2021].

Pynnönen, K. & Tiikkainen, P. 2018. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132198/18_Sosiaalisen%20toimintakyvyn%20arviointi%20ja%20mittaaminen%20vaestotutkimuksessa.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 7.4.2021].

Rautiainen, T. 2019. Kimpassa syömään- ikääntyvien yhteisöllinen ruokailu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/165848/URNISBN9789523441606.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 12.10.2021].

Ruuskanen, O. Kuka on terve? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 2011;127(24):2587-. WWW-Dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo99970> [viitattu 12.10.2021.]

Salmela, P. 2020. Tehostettu elintapaohjaus on nyt tutkitusti tehokasta. WWW-dokumentti. Päivitetty 24.2.2020. Saatavissa: <https://www.voimaavanhuuteen.fi/blog/tehostettu-elintapaohjaus-on-nyt-tutkitusti-tehokasta/> [viitattu 10.10.2021].

Sarlio, S. 2019. Kestävää kehitystä ja terveyttä edistävä ravitsemus- ja ruokapolitiikka. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti, 56(4). WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.23990/sa.83340> [viitattu 23.3.2021].

Schwab, U. 2020. Ikääntyneiden ravitsemus. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.4.2020. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01086> [viitattu 23.3.2021].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2021. Kotihoito ja kotipalvelut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stm.fi/kotihoito-kotipalvelut> [viitattu 10.11.2021].

Taivalkosken kunta. Ikäneuvola. WWW-dokumentti. Päivitetty 30.8.2021. Saatavissa: <https://www.suomi.fi/palvelut/ikaneuvola-taivalkosken-kunta/637d250f-c2d2-4f6e-bc8f-2a1c9c1ce9bf> [viitattu 14.10.2021].

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Mitä toimintakyky on? WWW-dokumentti. Päivitetty: 27.9.2019. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> [viitattu 13.4.2021].

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Suomalaisten ravitseminen ja ruokailu. Iäkkäät. WWW-dokumentti. Päivitetty 11.1.2019. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/suomalaisten-ravitseminen-ja-ruokailu/iakkaat> [viitattu 10.3.2021].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Helsinki.

UKK-instituutti. Liikunta ja ravitseminen. WWW-dokumentti. Päivitetty 29.11.2020. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-ravitseminen> [viitattu 10.3.2021].

Vetovoimainen kotihoitohanke. 2020. Essote. WWW-dokumentti. Päivitetty 27.10.2020. Saatavilla: <https://www.essote.fi/tietoa-meista/hankkeet/vetovoimainen-kotihoito-tehdaan-hyva-arki-yhdessa/> [viitattu 20.2.2021].

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Tammi. Jyväskylä.

Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020. VRN, Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki: Puna-Musta Oy, 2020. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-472-1> [viitattu 10.4.2021].

Valve, R., Itkonen, S., Huhtala, M., Jämsén, P., Mertanen, E., Mäkeläinen, P., Paavola, S., Raulio, S., Suominen, M. & Tuikkanen, R. 2018. Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 73/2018. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-624-9> [viitattu: 10.1.2021].

Vuori, I. Kohti terveempää ikääntymistä. 2016. Docendo. Liettua.

Ympäristöministeriö. Ikääntyneiden asumisen toimenpideohjelma 2020–2022. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://ym.fi/documents/1410903/38439968/Ikaantyneiden_asumisen_toimenpideohjelma_FI-52565ACB_21A7_4EB5_B5E1_99651279528D-159518.pdf/52eb690c-1d88-17c4-a571-9d0054ff7961/Ikaantyneiden_asumisen_toimenpideohjelma_FI-52565ACB_21A7_4EB5_B5E1_99651279528D-159518.pdf?t=1603259593212 [viitattu 10.3.2021].

KUALUETTELO

Kuva 1. Ruoan valintaan liittyviä tekijöitä Valve, R., Itkonen, S., Huhtala, M., Jämsén, P., Mertanen, E., Mäkeläinen, P., Paavola, S., Raulio, S., Suominen, M. & Tuikkanen, R. 2018. Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 73/2018. PDF -dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-624-9> [viitattu: 10.1.2021]

Kuva 2. MNA-testin pisteytys

Kuva 3. Ikääntyneen heikentyneeseen ravitsemustilaan liittyvät tekijät. Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020. VRN, Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki: PunaMusta Oy, 2020. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-472-1> [viitattu 10.4.2021]

Kuva 4. Vastaajien ikä

Kuva 5. Arvio tämän hetkisestä fyysisestä toimintakyvystä

Kuva 6. Kuinka usein ostaa ruokatarvikkeita

Kuva 7. Muualta kuin kauapsta ostettujen ruokatarvikkeiden käyttö

Kuva 8. Kuka taloudessa ostaa ruokatarvikkeet

Kuva 9. Ostopaikkaan kulkeminen

Kuva 10. Ostopaikan sijainti asioidessa ilman autoa tai julkisia kulkuneuvoja

Kuva 11. Ruoan ostopaikkaan vaikuttavat tekijät

Kuva 12. Palveluiden käyttö

Kuva 13. Tyytyväisyys alueen nykyisiin palveluihin

Kuva. 14 Ruokaan liittyvien palveluiden tarve

RUOKAYMPÄRISTÖKYSELY

Teema 1: Päivittäinen syöminen

Kuvatkaa *viimeisen vuorokauden ajalta*, mihin kellonaikaan söitte ja mitä Te söitte silloin sekä mistä hankitte ruoan tai ruokatarvikkeet. Voitte mainita ostopaikan (tms) nimen. Syömänne ruoan määrää ei tarvitse arvioida.

MIHIN AIKAAN SÖI? (KLO)	MITÄ SÖI? (KIRJAA TÄHÄN SANATARKASTI, MITEN HAAS-TATTELIJA SEN KUVAA. HUOM! MÄÄRIÄ EI TARVITSE MAINITA)	MISTÄ HANKKI RUOAN TAI RUOKATARVIKKEET? (KIRJAA TÄHÄN, MISSÄ KAUPASSA TMS ASIOI)
Klo _____	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Klo _____	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

RUOKAYMPÄ- RISTÖKYSELY		LIITE 1/1
Klo _____	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Klo _____	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Klo _____	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Kuinka usein käytätte myös seuraavia ruokia?

	Päivittäin	vähintään kerran vii- kossa	vähintään kerran kuu- kaudessa	harvem- min kuin kerran kuukau- dessa	ei koskaan
itse luonnosta ke- rättyjä marjoja					
itse luonnosta poi- mittuja sieniä					
itse kasvatettuja perunoita, kasvik- sia, juureksia, mar- joja					
itse metsästettyä riistaa					

itse kalastettua ka- laa					
suoraan tuottajilta ostettuja tuotteita (esim. REKO-lähi- ruokarengas, kauppahalli, to- rilta) ¹					
suoraan tilalta os- tettuja tuotteita (mm. marjat, he- delmät, viljatuot- teita, liha) ¹					
internetin (netti- kauppa) kautta os- tettua ruokaa					
Muualta, mistä					

¹Tarkenna, mitä tuotteita _____

Teema 2: Ruokapalvelujen käyttö yleensä (ennen COVID-19 pandemiaa)?

Seuraavat kysymykset koskevat **ruokaostosten tekemistä**.

Kuka Teidän taloudessanne yleensä hoitaa ruokaostokset (ennen COVID-29 pandemiaa)? (Tästä voi valita useamman vaihtoehdon)

- a) itse
- b) puoliso tai kumppani
- c) sukulainen (esim. lapset)
- d) tuttu tai ystävä
- d) joku muu, kuka: _____

Kuinka usein Teidän talouteenne yleensä ostetaan ruokatarvikkeita?

- a) lähes päivittäin
- b) 4-5 kertaa viikossa
- c) 2-3 kertaa viikossa
- d) kerran viikossa
- e) harvemmin

Kuinka pitkä matka on ostopaikkaan, mitä Te tavallisesti käytätte? (Haastattelija, pyydä haastateltavaa arvioimaan matka sekä kilometreinä että minuutteina haastateltavan käyttämällä kulkuvälineellä).

_____ km

_____ minuuttia

Millä kulkuvälineellä kuljette tavallisesti ostopaikkaan (voi olla useampi vaihtoehto)?

- omalla autolla _____
- taksilla _____
- julkisella kulkuneuvolla / palveluliikennettä _____
- toisen henkilön kyydissä
- pyörällä _____
- kävellen _____

Kuinka lähellä ostopaikan tulisi sijaita, jotta Te voisitte asioida siellä ilman autoa tai julkisia kulkuneuvoja?

- a) alle 500 metriä
- b) 500–999 metriä
- c) 1–2 kilometriä
- d) yli 2 kilometriä

RUOKAYMPÄRISTÖKYSELY**LIITE 1/1**

Millä perusteella valitsette ruokatarvikkeiden ostopaikan? (Kouluarvosana-asteikko: 4 = ei vaikuta valintaan mitenkään; 10 = vaikuttaa valintaan erittäin paljon)

	4	5	6	7	8	9	10
Lähellä kotia							
Sopiva sijainti esim. harrastuksiin nähden							
Hyvät pysäköintitilat tai pysäköinti on ilmaista							
Hyvät yhteydet julkisilla kulkuneuvoilla							
Ostopaikkaan ja -paikassa on helppo liikkua (mm. huomioitu esteettömyys)							
Ostopaikassa käynti sujuu nopeasti							
Tuotteet on helppo löytää							
Saatte kaiken tarvitsemanne samasta paikasta							
Hyvät tarjoukset / kanta-asiakastarjoukset							
Edullinen kokonaishintataso							
Korkealaatuiset tuotteet							
Laaja tuotevalikoima							
Asiantunteva henkilökunta							
Tuttu henkilökunta							
Ostosten kotiinkuljetuspalvelu							
Palvelupisteet (esim. liha-, juusto ja leipä saatavana myös palvelutiskiltä)							
Tarjolla on paikallisten tuottajien tuotteita (esim. hedelmät ja vihannekset, leipä, liha)							
Ostopaikka huomioi toiminnassaan myös ympäristöasiat							
Viihtyisä ostosympäristö							
Mahdollisuus tavata tuttuja ja/tai ystäviä							
Oheispalvelut (esim. veikkaus, posti- tai pankkipalvelut, apteekki)							
Muu, mikä ¹							

¹Tarkenna, mikä

Seuraavat kysymykset koskevat syömistä kodin ulkopuolella tai jonkun muun valmistamaa ruokaa

Kuinka usein käytätte seuraavia palveluita?

	Päivittäin	vähintään kerran vii- kossa	vähintään kerran kuu- kaudessa	harvem- min kuin kerran kuukau- dessa	ei koskaan
syötte ravinto- lassa ²					
syötte kahvilassa / lounaskahvilassa /liikenneasemalla					
syötte ystävien tai sukulaisten luona					
syötte harrastusten tai järjestö-toimin- nan yhteydessä					

RUOKAYMPÄRISTÖKYSELY

LIITE 1/1

syötte seurakun- nan järjestämässä ruokailupaikassa					
syötte ravintolasta noutamaanne tai tilaamaanne ruo- kaa ³					
syötte kunnalli- sesta ateriapalve- lusta tilaamaanne ruokaa					
syötte kaupasta ostamaanne val- misruokaa (tiskiltä / hyllystä ostettua)					
syötte kaupan yh- teydessä olevassa ruokapaikassa					
Syötte muualla, tai muualta hankittua ruokaa ⁴					

²Tarkenna tähän, millaisissa ravintolassa (mm. pikaruokapaikka, pizzeria, liikenneravintola, esim. ABC, Shell, Neste, henkilöstöravintola, ruokaravintola)

³ Tarkenna tähän, millaisesta paikasta noutaa (mm. pikaruokapaikka, pizzeria, ravintola, henkilöstöravintola) _____

⁴ Tarkenna tähän, mitä tai missä _____

Kuinka pitkä matka on ruokapaikkaan, mitä käytätte tavallisesti? (Haastattelija, pyydä haastateltavaa arvioimaan matka sekä kilometreinä että minuutteina haastateltavan käyttämällä kulkuvälineellä).

_____ km

_____ minuuttia

Millä kulkuvälineellä kuljette tavallisesti ruokapaikkaan?

- omalla autolla _____
- taksilla _____
- julkisella kulkuneuvolla / palveluliikenne _____
- jonkun muun kyydissä
- pyörällä _____
- kävellen _____

Kuinka paljon seuraavat tekijät vaikuttavat ruokapaikkanne valintaan?

(Kouluarvosana-asteikko: 4 = ei vaikuta mitenkään; 10 = vaikuttaa erittäin paljon)

	4	5	6	7	8	9	10
SV Lähellä kotia							
SV Lähellä esim. harrastuksiin nähden							
Sv Sinne pääsee hyvin julkisilla kulkuneuvoilla							
Sv Hyvät pysäköintitilat / pysäköinti on ilmaista							
SV Helppo liikkua sisään ja sisällä (esteettömyys huomioitu)							
SV Asiointi sujuu nopeasti							
SA Helppo löytää ruoat ym. (mm. jos itsepalvelu)							
H Ruokalista on monipuolinen (voi valita, mitä syö)							
H Ruoka sopii omaan (erityis)ruokavalioon							
E Hyvät tarjoukset / kanta-asiakastarjoukset							
L Korkealaatuiset tuotteet							
L, H Ruoka on hyvää							
L Tarjolla on paikallisten tuottajien tuotteita (esim. hedelmät ja vihannekset, leipä, liha)							
SA Asiantunteva henkilökunta							
H, SA Tuttu henkilökunta							
H, Ystävällinen palvelu							
H Noutopöytä							
H Pöytiin tarjoilu							

L, H Ruokapaikka huomioi toiminnassaan myös ympäristöasiat							
H Ruokapaikka on viihtyisä							
H Mahdollisuus tavata tuttuja ja/tai ystäviä							
H Oheispalvelut (esim. musiikki, bingo, veikkaus, posti- tai pankkipalvelut)							
Muu, mikä ¹							

RUOKAYMPÄRISTÖKYSELY										LIITE 1/1
Ruokalaitokset (mm. työttömille tarkoitettuna)										
Ikäihmisille suunnatut yhteisruokailumahdollisuudet (mm. seurakunnat)										
Ruokailumahdollisuus ruokakaupan yhteydessä										
Ruokailumahdollisuus harrastusten (harrastepaikkojen) yhteydessä										
Erikoistavarakaupan palvelut ¹										
Mahdollisuus ostaa kaupasta lähiruokaa / paikallisten tuottajien tuotteita										

Mahdollisuus ostaa ruokaa suoraan tuottajilta										
REKO-lähiaruokarengas										
Tori										
Kauppahalli										
Erilaiset ruoanlaittokurssit										
Ravitsemusohjaus										
Ruokapalveluista tiedottaminen										
Neuvontapalvelut ikäihmisten hyvästä syömisestä										
Muu, mikä ²										

¹ Tarkenna, mikä, (esim. lähiruoka/luomukauppaa, etnistä/vegaani)

²Tarkenna tähän, mikä palvelu _____

Tähän voitte halutessanne kommentoida palvelujen tar-

vetta _____

Onko Teillä nykyisin haasteita ruokaostosten teossa tai ruokapaikassa käymisessä?

- a) ei lainkaan
- b) vähän
- c) jonkin verran
- d) melko paljon
- e) erittäin paljon

Jos Teillä on haasteita, kuinka paljon seuraavat tekijät aiheuttavat haasteita? (Kouluarvosana-asteikolla 4 – 10; 4 = ei aiheuta haasteita, 10 = aiheuttaa paljon haasteita)

	4	5	6	7	8	9	10
Pitkä matka							
Liikenneyhteydet (julkinen liikenne)							
Pysäköintipaikkojen saatavuus							
Aukioloajat							
Liikkuminen ostopaikkaan / ruokapaikkaan sisään ja/tai sisällä (mm. pitkät käytävät, portaat yms.)							
Teiden / katujen liukkaus talvella							
Kävelyteiden puuttuminen							
Katuvalojen puuttuminen tai pimeys							
Heikko näkö							
Heikko kuulo							
Oma tai perheenjäsenen erikoisruokavalio							
Kiireinen ilmapiiri							
Henkilökohtaisen palvelun puute							
Liikuntakykyyn vaikuttava sairaus tai vamma							
Liikkumisen vaikeus (esim. tarvitsee apuvälineitä, mm. keppi, kyynärsauvat, rollaattori, pyörätuoli)							
Oma taloudellinen tilanne							
Ruokatarvikkeiden / ruoan heikko laatu							
Ruokatuotteiden / ruoan hinta							
Nettikaupan tilausjärjestelmä							

Ostopaikassa:							
Riittämättömät tuotevalikoimat							
Tuotteiden sijoittelu (esim. ahtaus, hyllyt liian korkealla)							
Tuotteiden puutteelliset/liian pienet hintamerkinnot							
Ostosten kotiin kantaminen (esim. painava ostokassi)							
Ruokapaikassa:							
Ruokapaikan ruokalista							
Itsepalvelupisteiden löytäminen (ruokapaikka)							
Ruokapaikan hämärä valaistus							
Ruokapaikan melu							
Muu, mikä? ¹							

¹Tarkenna tähän, mikä _____

Taustatiedot haastateltavasta:

Mikä on Teidän ikänne (luokiteltu):

65 - 69 vuotias	
70 – 74 vuotias	
75 – 79 vuotias	
80 – 84 vuotias	
85 – 89 vuotias	
90 vuotias tai vanhempi	

Montako henkeä Teidän taloudessa asuu?

Asuu yksin	
Asuu toisen henkilön kanssa	
Samassa taloudessa on 3 tai useampia henkilöitä	

Mikä on Teidän asuinpaikkanne?

	Juva	Mäntyharju	Jyväskylän kan- takaupunki	Järvenpää
Haja-asutusalue				
Kylän taajama				
Keskusta				

Mikä on Teidän asumismuotonne?

Omakotitalo	
Rivitalo	
Kerrostalo	

Mikä on Teidän oma arvionne tämän hetkisestä fyysisestä toimintakyvystänne¹ kouluarvosana-asteikolla 4 – 10 (4 = erittäin huono; 10 = erittäin hyvä)?

Erittäin huono 4 5 6 7 8 9 10 Erittäin hyvä

¹Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen tärkeistä arjen tehtävistä. Fyysisen toimintakyvyn kannalta tärkeitä elimistön fysiologisia ominaisuuksia ovat esimerkiksi:

lihasvoima- ja kestävyys

kestävyyskunto

nivelten liikkuvuus

kehon asennon ja liikkeiden hallinta

sekä näitä koordinoiva keskushermoston toiminta

Fyysinen toimintakyky ilmenee kykynä liikkua ja liikuttaa itseään. Myös aistitoiminnot kuten näkö ja kuulo

Onko Teillä tarvetta seuraaville palveluille tällä hetkellä:

	kyllä	ei
Tarvitsee ruoan valmistukseen liittyvää ohjausta		
Tarvitsee hyvää ja terveelliseen syömiseen liittyvää ohjausta		
Tarvitsee fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen ohjausta		
Tarvitsee ruokapalveluiden saatavuuteen liittyvää tietoa (esim. millaisia ruoka-, kauppa-, tai kuljetuspalveluja alueella on)		
Muuta, mitä ¹		

¹Tarkenna, mitä _____

Karanteenin jälkeen, miten COVID-19 pandemia on vaikuttanut Teidän päivittäiseen ruokailu- ja ostokäyttäytymiseen?

- ei tullut muutosta, eli jatkaa entiseen tapaan ruokapalvelujen käyttöä ja kaupassa käyntiä kuin ennen karanteenia
- on vähentänyt kaupassa käyntien määrää (mm. ostaa enemmän kerralla)
- on muuttanut kaupassa käynnin ajankohtaa (mm. käy heti kaupan avauduttua)
- ostaa enemmän nettikaupasta (esim. kaupan) kuin aiemmin
- lisännyt kaupan kuljetuspalvelun käyttöä
- on vähentänyt kodin ulkopuolella syömistä (ravintolat, kahvilat ym.)
- hakee / tilaa enemmän noutoruokaa kuin aiemmin
- valmistaa enemmän ruokaa itse kuin aiemmin
- muuten, miten _____

Lopuksi kysymme Teidän mahdollisuutta tai halukkuutta olla mukana kehittämässä Teidän asuinalueenne ruokapalveluja, testaamaan uusia keikiluja ja antamaan palautetta.

Jos haluatte osallistua, pyydämme Teidän yhteystietoja:

- puhelinnumero _____, tai
- sähköposti _____, tai
- osoite _____