

# RUOKAKURSSIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS MUISTISAIRAIDEN OMAISILLE

Case Patakukko

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Jonna Rinkinen & Tiia Ruhkanen	
Työn nimi Ruokakurssin suunnittelu ja toteutus muistisairaiden omaisille: case Patakukko	
Päiväys 18.5.2015	Sivumäärä/Liitteet 29/23
Ohjaaja(t) Mari Vartiainen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Pohjois-Savon Muisti Ry	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön lähtökohtana oli suunnitella ja toteuttaa ruokakurssi muistisairaiden omaishoitajille. Kurssi oli osana toimeksiantaja Pohjois-Savon Muisti Ry:n kehittämää "Elä unoha eväitä" – hanketta, jonka tarkoituksena on parantaa muistisairaana ja hänen perheensä ravitsemusta. Ruokakurssin tavoitteena oli antaa uusia ideoita ja eväitä terveellisen ja monipuolisen arkiruuan valmistukseen muistisairaana kotona. Valmistettavien ruokien suunnittelun perustana toimivat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ikääntyvien ravitsemussuositukset.</p> <p>Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka teoriaosuudessa käydään läpi tietoa yleisimmistä muistisairauksista, ikääntyneiden ravitsemussuosituksista sekä omaishoitajuudesta. Teoriaosuuden jälkeen avataan ja kuvataan koko suunnitteluprosessin, sekä itse käytännön toteutuksen eri vaiheet.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena toteutettiin kahtena erillisenä kertana Pohjois-Savon Marttojen toimitiloissa ruokakurssi. Kurssin lisäksi valmistui myös reseptivihko, joka sisälsi kurssilla valmistettavien ruokien reseptien lisäksi muitakin reseptejä kotona kokeiltavaksi. Lisäksi hankkeen puitteissa toteutettiin muistisairaiden omaisten kanssa ostosreissu, jota täydensi kaupassakävijän pieni muistilista.</p> <p>Hyvä ravitsemustila on avainasemassa muistisairaana terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Siksi oikeiden raaka-aineiden valinta ja käyttö on merkittävässä roolissa päivittäisessä ruuanlaitossa. Kurssin ajatuksena oli johdatella muistisairaana omaiset monipuolisen ja terveellisen ravinnon lähteille. Kurssin sisällössä korostui erityisesti proteiinin ja kuidun riittävä saaminen, pehmeiden rasvojen suosiminen sekä vaihteleva kasvisten ja marjojen käyttäminen. Ruuat oli suunniteltu niin, että ne ovat helppoja ja nopeita valmistaa omaishoitajan arjessa.</p> <p>Ruokakurssille osallistui yhteensä yhdeksän henkilöä ja heiltä jokaiselta pyydettiin kurssin viimeisellä toteutuskeralla palautetta sen onnistumisesta. Palautteesta selvisi, että osallistujat olivat tyytyväisiä kurssin sisältöön ja osallistuisivat mielellään uudestaan samanlaiseen toteutukseen. Ruokakurssia varten valmistettu reseptivihko jää toimeksiantajan käyttöön Pohjois-Savon Muisti Ry:n toimintaa varten.</p>	
Avainsanat ruokakurssi, muistisairaudet, omaishoitajuus, ikääntyneiden ravitsemussuositukset	

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Hotel and Restaurant Management			
Author(s) Jonna Rinkinen & Tiia Ruhkanen			
Title of Thesis Planning and carrying out a cooking course for those taking care of people with a memory disorder: case Patakukko			
Date	18.5.2015	Pages/Appendices	29/23
Supervisor(s) Mari Vartiainen			
Client Organisation /Partners Pohjois-Savon Muisti Ry			
<p><b>Abstract</b></p> <p>The starting point of this thesis was to plan and carry out a cooking course for the relatives in care of people with a memory disorder. The course was a part of our client organisations Pohjois-Savon Muisti Ry project called "Elä unoha evvääitä". The purpose of the project was to improve the nutrition of the memory diseased and his caregiver. The main objective of the course was to give new ideas and instructions for cooking healthy and varied everyday-food at the home of the people with a memory disorder. The planning of the prepared meals was based on the National Nutrition Council nutritional recommendations for senior citizens.</p> <p>This is a functional thesis where field of theory consists of information about the most common memory disorders, nutritional recommendations to senior citizens and caregiving. After the theoretical part the whole planning and practical implementation process is described level by level.</p> <p>As a result of the thesis a cooking course of two implementations at the premises of Pohjois-Savon Martat was completed. Besides the course a recipe booklet was done including all the recipes of the food that were prepared on the course and also other recipes to try at home. In addition a shopping tour with the caregivers of memory diseased was carried out and was completed with a grocery shoppers tiny checklist.</p> <p>A good state of nutrition has a key role in maintaining the health and performance of a memory diseased. Therefore the choice and use of the right ingredients has a significant role when cooking daily food. The idea of the course was to lead the caregivers of memory diseased to the sources of varied and healthy food. In the contents of the course we emphasized especially to get enough protein and fibers, to favor unsaturated fat sources and to use many kinds of vegetables and berries. The dishes were planned in a way that they were easy and fast to cook in the everyday life of a caregiver.</p> <p>There were in total nine participants at the cooking course and they were all asked to give feedback about the success of the course on the last implementation time. The feedback showed that the participants were pleased with the content of the course and they would be happy to participate again in similar implementation. The recipe booklet that was completed for the cooking course stays for the future use of the client organization Pohjois-Savon Muisti Ry.</p>			
<p><b>Keywords</b></p> <p>cooking course, memory disorder, caring for close relatives, nutritional recommendations for senior citizens</p>			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	5
1.1	Lähtökohdat ja tavoitteet .....	5
1.2	Toimeksiantajan ja hankkeen esittely .....	6
2	RUOKAKURSSIN TIETOPERUSTA .....	7
2.1	Yleisimmät muistisairaudet .....	7
2.2	Ikääntyneen ravitsemussuositukset .....	8
2.3	Omaishoitajuus.....	10
2.4	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	11
3	RUOKAKURSSIN SUUNNITTELU.....	12
3.1	Asiakaslähtöinen suunnittelu.....	12
3.2	Reseptiikan suunnittelu ja testaus .....	13
3.2.1	Perusteluita raaka-ainevalinnoille ravitsemuksellisesta näkökulmasta.....	13
3.2.2	Reseptien testaus.....	15
3.3	Reseptivihkon suunnittelu.....	16
3.4	Kaupassakävijän pieni muistilista .....	17
4	RUOKAKURSSIN TOTEUTUS .....	18
4.1	Ensimmäinen kurssipäivä.....	18
4.2	Toinen kurssipäivä .....	19
4.3	Kauppareissu .....	22
5	PALAUTTEET RUOKAKURSSISTA.....	24
5.1	Ruokakurssin osallistujat .....	24
5.2	Toimeksiantaja .....	25
6	POHDINTA.....	26
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT .....	28
	LIITE 1: KAUPASSAKÄVIJÄN PIENI MUISTILISTA .....	30
	LIITE 2: PALAUTEKYSELYPOHJA KURSSILAISILLE.....	31
	LIITE 3: PALAUTEKYSELYPOHJA TOIMEKSIANTAJALLE.....	32
	LIITE 4: RESEPTIVIHKO.....	34

## 1 JOHDANTO

Suomessa muistisairaita henkilöitä on tällä hetkellä noin 130 000 ja luku tulee kasvamaan jatkuvasti suurten ikäluokkien vanhetessa (Muistiliitto Ry 2013). Muistisairauden taustalla voi olla useita eri tekijöitä tai sairauksia. Muistisairaudet eroavat huomattavasti toisistaan, mutta kaikille yhteistä on muistin eriasteinen menettäminen. Muistin heikkenemisen myötä yhä keskeisemmässä roolissa ovat arkipäiväiset toiminnot kuten ruokailu.

Opinnäytetyö on tehty toimeksiantotyönä Pohjois-Savon Muisti Ry:lle. Idean saimme opinto-ohjaajana sekä ohjaavana opettajana toimivalta Mari Vartiaiselta, joka kaipasi opinnäytetyölle tekijää. Työ kuulosti mielestämme mielenkiintoiselta sen työelämälähtöisyyden ja ravitsemuksellisen näkökulman vuoksi. Oli mahtavaa päästä suunnittelemaan ruokalistaa kurssikerroille ja miettimään käytettäviä raaka-aineiden valintaa monelta eri kannalta.

Opinnäytetyö jakautuu useaan eri osaan. Luvussa kaksi käydään läpi ruokakurssin tietoperustaa, joka opinnäytetyössämme tarkoittaa yleisimpiä muistisairauksia, ikääntyneen ravitsemussuosituksia sekä omaishoitajuutta. Tarkoituksena on kertoa pohjatietoa siitä, kenelle olemme ruokakurssin suunnitelleet ja toteuttaneet. Myös toiminnallisen opinnäytetyön periaatteita on avattu tässä luvussa.

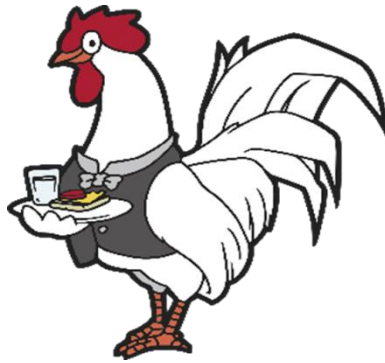
Pohjatiedon jälkeen luvussa kolme käsittelemme itse ruokakurssin suunnittelua. Opinnäytetyömme sisältää ruokakurssin, kauppareissun kurssilaisten kanssa sekä reseptivihkon toteutuksen. Kerromme suunnitteluprosessia kuvaten jokaisen työmme vaiheen. Kappaleessa perustellaan myös raaka-ainevalintoja ja pohditaan asiakaslähtöistä suunnittelua opinnäytetyömme kannalta. Luvussa neljä olemme raportoineet käytännönsuutta työstämme. Tarkoituksena on kertoa järjestelmällisesti kurssin ja kauppareissun kulku, jotta lukijat saavat käsityksen, mitä olemme käytännössä tehneet.

Ruokakurssin tarkoituksena oli tarjota muistisairaiden omaisille tukea ja uusia ideoita päivittäiseen ruuanvalmistukseen kotona. Oikeiden raaka-aineiden käyttö ja valinta ovat merkittävässä roolissa muistisairaiden arjessa, sillä näin voidaan helposti ylläpitää mielen virkeyttä. Kurssilla toteutettavat ruuat kokosimme reseptivihkoon. Mukaan mahtui myös uusia reseptejä kotiin testattavaksi. Reseptivihkot jaettiin osallistujille kurssin jälkeen postitse ja vihko jäi myös toimeksiantajallemme heidän myöhempää käyttöä varten.

### 1.1 Lähtökohdat ja tavoitteet

Opinnäytetyön lähtökohdaksi oli toteuttaa toimeksiantajan kriteereihin sopiva ruokakurssi muistisairaiden omaisille. Pyyntönä oli, että kurssilla valmistettavissa ruuissa olisi hyvässä suhteessa tuttuja ja perinteisiä makuja sekä myös jotakin uutta ja innostavaa. Ruokien tuli olla suhteellisen nopeasti ja helposti valmistettavia huomioiden omaishoitajan arjen vaatimukset sekä kurssitoteutuksella käytössä olevan rajallisen ajan. Toimitiloiksi kurssille oli päätetty hankkeen yhteistyökumppanin, Pohjois-Savon Martat Ry:n, opetuskeittiö Kuopion keskustassa.

Tavoitteena meillä oli pystyä suunnittelemaan ja toteuttamaan ruokakurssi, jossa osallistujat viihtyisivät ja jonka he kokisivat mukavana piristykseenä arkeen. Halusimme luoda rennon ilmapiirin, jossa ravitsemuksellisista asioista puhuttaisiin vapaan keskustelun kautta eikä erikseen luennoimalla. Tavoitteenamme oli myös, että jokainen osallistuja kurssilta lähtiessään olisi oppinut jotakin uutta tai saanut jonkinlaista kipinää ja inspiraatiota arkiruaan valmistukseen.



KUVA 1. "Elä unoha evväitä" -hankkeen logo. (Puustinen 2014.)

## 1.2 Toimeksiantajan ja hankkeen esittely

Toimeksiantajana opinnäytetyössämme toimi Pohjois-Savon Muisti Ry. Pohjois-Savon Muisti Ry toimii Kuopion keskustassa, osoitteessa Lapinlinnankatu 2. Toimeksiantaja on koko Pohjois-Savon alueella toimiva muistisairaiden ja heidän läheistensä potilas- ja omaisjärjestö (Pohjois-Savon Muisti Ry 2013). Muistiliitolla on 43 jäsenyhdistystä, jotka kattavat toimintaa koko Suomen alueelle. Muistiliiton tarkoituksena on edistää pohjoissavolaista positiivista ja ennakkoluulotonta suhtautumista muistisairauksia kohtaan ja kannustaa ihmisiä huolehtimaan omasta aivoterveystestä. Pohjois-Savon Muisti Ry:n toiminnan tärkeimpiä pääkohtia ovat perheiden auttaminen ja tukeminen heidän arjessa, muistista ja muistisairauksista kertominen, vertaistuen antaminen perheille sekä kuntouttavien kursien, lomien ja koulutuksen järjestäminen. (Muistiliitto Ry 2015.)

Opinnäytetyömme on toteutettu osana hanketta nimeltä: "Elä unohha evväitä". Tässä hankkeessa mukana ovat Pohjois-Savon Muisti Ry, Savonia-ammattikorkeakoulu, Savon ammatti- ja aikuisopisto, Pohjois-Savon Martat Ry sekä hankkeen rahoittaja Raha-automaattiyhdistys. Hankkeen projektipäällikönä toimii Tarja Puustinen, jonka kanssa teimme tiivistä yhteistyötä ruokakurssin ja reseptivihkon suunnittelussa. Hanke toimii vuosina 2014-2016, ja siihen sisällytetään monenlaista toimintaa ja neuvontaa eri tahojen osalta. Hankkeen tarkoituksena on parantaa muistisairaan ja hänen omaishoitajansa ravitsemustilaa, koska hyvä ravitsemustila ylläpitää toimintakykyä, sairauksista toipumista, elämänlaatua sekä terveyttä. Hankkeen tarkoituksena on selvittää muistisairaan ja häntä hoitavan läheisen sekä yksin asuvien muistisairaiden ravitsemustila ja ohjata heitä monipuoliseen ruokavalioon. Muistisairauden ilmetessä taustalla voi olla hyvin yksipuolinen ruokavalio, joka on saattanut edesauttaa oireiden vahvistumista. Siksi oikeanlainen ravitsemusneuvonta on paikallaan. (Muistiliitto Ry 2015.)

## 2 RUOKAKURSSIN TIETOPERUSTA

Tässä luvussa käymme läpi opinnäytetyömme teoreettisen viitekehysten, joka koostuu yleisimmistä muistisairauksista, ikääntyneen ravitsemussuosituksista, omaishoitajuudesta sekä lyhyesti toiminnallisen opinnäytetyön periaatteista. Tämä teoreettinen osuus on toiminut pohjana koko opinnäytetyömme suunnittelu- ja toteutusprosessille.

### 2.1 Yleisimmät muistisairaudet

Suomessa on Muistiliiton tietojen mukaan noin 130 000 muistisairasta henkilöä (Muistiliitto Ry 2013). Muistisairaudet ovat kansantauteja. Ne ilmenevät useimmiten vanhemmalla ikäpolvella, mutta Suomessa on kuitenkin 7000-10000 työikäistä muistisairasta henkilöä. Itse kukin voi omassa arkipäiväisessä toiminnassaan helliä muistia esimerkiksi huolehtimalla unen ja liikunnan saannista, syömällä monipuolisesti ja lopettamalla tupakan ja liiallisen alkoholin käytön. (Erkinjuntti ja Huovinen 2003, 36.) Yleisimpiä muistisairauksia ovat Alzheimerin tauti, verisuoniperäinen muistisairaus eli vaskulaarinen dementia, Alzheimerin taudin ja verisuoniperäisen muistisairauden sekamuoto, Lewyn kappale-tauti, otsa-ohimolohkonrappeumasta johtuva muistisairaus sekä Parkinsonin tauti. (Muistiliitto Ry 2014). Tässä kappaleessa käsittelemme kolmea yleisintä dementiaa aiheuttavaa sairautta. Tautien tunnistaminen on erityiseen tärkeää, sillä kaikkien tautien oireet, eteneminen ja hoito poikkeavat huomattavasti toisistaan (Muistiliitto Ry 2014; Erkinjuntti ja Huovinen 2003, 71).

Alzheimerin tautia sairastaa yli 60 % kaikista Suomen muistisairaista henkilöistä (Muistiliitto Ry 2014). Se on yleisin dementiaan johtava sairaus. Sen syitä ovat muun muassa verenkiertohäiriö, tulehdukset, perinnöllisyys, alhainen koulutuksen taso ja B<sub>12</sub>-vitamiinin puutokset. Alzheimerin yleisin ensioire on oppimisvaikeus. Taudin kesto on keskimäärin noin kymmen vuotta, vaikkakin sen pituus vaihtelee yleensä yksilöllisesti. Sairaus voidaan jakaa pääpiirteissään kolmeen erilaiseen vaiheeseen; alkuvaiheeseen, keskivaiheeseen sekä loppuvaiheeseen. Alkuvaiheen kesto on arviolta noin 3-5 vuotta, jolloin nykyhetkessä tapahtuvat asiat unohtuvat helposti, henkilön aktiivisuus vähenee sekä ilmenee masennusta ja muistivaikeutta. Keskivaihe kestää pääsääntöisesti 2-4 vuotta, ja tällöin henkilön yksineläminen yleensä päättyy. Paikan taju häviää, pukeutuminen vaikeutuu ja oikeita sanoja ei tahdo löytyä keskusteluissa. Potilas oireilee tällöin usein laihtumisella, vaikka ruoka olisi monipuolista. Loppuvaiheen kesto on 1-5 vuotta, ja tällöin potilas ei selviä yksin mistään päivittäisistä toimituksista. Potilasta on syötettävä, puheen tuottaminen ja ymmärtäminen vaikeaa ja kokonaisuudessaan muisti alkaa sulkeutua. (Erkinjuntti ja Huovinen 2003, 60-69.)

Vaskulaariset demensiat tarkoittavat verenkiertoperäisiä demensioita ja se on toiseksi yleisin keskivaikean ja vaikean demensian syy. Suomessa noin 15-20 % kaikista demensioista on vaskulaarista dementiaa. Sen kestoksi arvioidaan noin 7-9 vuotta. Syitä sairauteen ovat muun muassa aivoverenkiertohäiriöt, jotkut perinnölliset sairaudet, aivoverisuonten sairaudet sekä erilaiset infarktit. Sairauden suurimmat riskitekijät ovat korkea verenpaine, tupakointi ja diabetes. Sairaus voidaan jaotella kortikaalisiin tai subkortikaalisiin vaurioihin syntyvän ja sijainnin mukaan. Yleisempi näistä kah-

desta muodosta on subkortikaalinen muoto, jota sanotaan pienten suonten dementiaksi. Kortikaalisesta muodosta puhuttaessa tarkoitetaan moni-infarktidementiaa, jolloin vaskulaarinen dementia painottuu aivokuorelle. (Erkinjuntti ja Huovinen 2003, 72-74.)

Sairauden oireita on vaikea luetella, sillä oireet johtuvat usein siitä, missä kohtaa aivoja verenkierto-häiriö on. Tauti on kuitenkin nopea-alkuinen ja sen alkaminen voidaankin usein yhdistää johonkin olemassa olleeseen sairauteen. Se etenee usein portaittain niin, että voi olla aika, kun vointi tuntuu jopa parantuneelta ja päinvastoin taas aika, jolloin tulee nopeaa pahenemisen vaiheita. Kaikille tautia sairastavista tulee muistiongelmia, ja muita piirteitä taudista ovat esimerkiksi ongelmat suunnitelmallisuudessa ja tunteiden hallitsemisessa sekä kävelyvaikeudet ja näköhäiriöt. Vaskulaarisissa dementiaissa kuolinsyynä on havaittu sydäninfarkti. (Erkinjuntti ja Huovinen 2003, 74-79.)

Kolmanneksi yleisin dementiaa aiheuttava sairaus on Lewyn kappale- dementia, jota on arviolta 10-15 % kaikista dementiatapauksista. Se on saanut nimensä Lewyn kappaleista jotka ovat hermosolun sisäisiä jyväsiä. Sairaus puhkeaa usein aikaisemmin kuin esimerkiksi Alzheimerin tauti. (Erkinjuntti ja Huovinen 2003, 88.) Sen oireita ovat jäykkyys, liikkeiden hidastuminen, näköharhat, sekavuus, käyttäytymisen muutokset sekä mahdollisesti jopa tajunnanmenetykset (Atula 2012). Ajan kuluessa sairauden oireet lisääntyvät ja puheen tuottaminen vaikeutuu. Useilla potilailla on havaittu myös oireiden ja vireyden vaihteluita jopa päivätasolla. Syytä sairauteen ei osata sanoa, mutta sen edetessä muun muassa välittäjäaineiden määrällinen suhde muuttuu, mistä seuraa edellä mainittuja oireita. Sairauden aikana myös potilailla on tavattu aivoissa Alzheimerin taudille ominaisia muutoksia (Erkinjuntti ja Huovinen 2003, 89).

## 2.2 Ikääntyneen ravitsemussuositukset

Ruokakurssin tavoitteena on antaa ideoita ja eväitä muistisairaiden omaishoitajille terveellisen ja monipuolisen arkiruuan valmistukseen (Puustinen 2014-11-20). Valmistettavat ruuat pohjautuvat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimiin ikääntyvien ravitsemussuositus ohjeistuksiin. Ravitsemussuositusten tavoitteena on hyvä ravitsemustila, joka takaa pitkäaikaisen toimintakyvyn, nopeamman sairauksista parantumisen sekä paremman elämänlaadun ikääntyneelle ja hänen omaisilleen (Ravitsemusterapeuttien yhdistys R.Y 2006, 13).

Ikääntyneiden ravitsemussuosituksilla on neljä eri painopistettä, joita tarkastella. Painopisteitä ovat ravitsemuksellisten tarpeiden huomiointi eri ikävaiheissa, ravitsemuksen säännöllinen arviointi, riittävä energian, proteiinin, ravintoaineiden, nesteen ja kuidun saanti ravitsemushoidolla sekä D-vitamiinilisän käytön varmistus yli 60-vuotiailla. (Ravitsemusneuvottelukunta 2010, 9.)

Kun lisää ikää tulee, myös ruuan ja ravinnon sosiaalinen ja emotionaalinen merkitys kasvaa (Ravitsemusterapeuttien yhdistys R.Y 2006, 8). Ruokailutilanteet ovat mahdollisuuksia vaihtaa päivän kulumisia ja seurustella lähimmäisten kanssa. Ruokiin saattaa liittyä hyviä sekä huonoja muistoja, jotka vaikuttavat samalla ruuan maistuvuuteen. Hyvät muistot lisäävät maistuvuutta, kun taas esimerkiksi huonojen lapsuusmuistojen vuoksi jokin ruoka ei välttämättä maistu ollenkaan. Ruokahaluttomuutta



saattaa lisätä myös käytössä oleva lääkitys, sairaudet, psyykkiset syyt tai ruokailutilanteen epämiellyttävyyys. Ikääntynyt voi kokea esimerkiksi, että ruokailutilanne on liian rauhaton, ruoka on väärän lämpöistä tai ruoka ei muuten houkuttele. Ikääntynyttä ei saa pakottaa syömään mitään, vaan kuunnellaan mieluummin hänen mieltymyksiään, pienennetään annoskokoa ja käytetään ruuanlaitossa vaikkapa normaalia enemmän rasvaa ja suolaa. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys R.Y 2006, 33.)

Ikääntyessä riski ruokavalion yksipuolistumisesta kasvaa. Ruokavalion yksipuolistumiselle voi olla monia syitä kuten esimerkiksi elämän tilanteen muuttuminen, sairaudet sekä pureskeluvaikeudet. Suun ongelmista aiheutuvat pureskeluongelmat voivat vähentää etenkin tuoreiden hedelmien ja kasvien käyttöä jonkin verran. (Gerontologinen ravitsemus Gery 2015.) Jos ruokahaluttomuus on ongelma, voidaan sitä yrittää vähentää esimerkiksi säännöllisellä liikunnalla, suun terveyden sekä vatsavaivoista huolehtimisella. Myös kauniisti ja selkeästi katettu ruokapöytä mukavine ruokailuseurueineen saattaa herätellä ikääntyneen ruokahaluja aivan uudella tavalla. (Puustinen 2014-11-20.) Etenkin muistisairailta ympäristön ja tunnelman merkitys ruokailussa on tärkeässä roolissa. Ruokailusta voidaan tehdä aktivoivaa toimintaa ottamalla ikääntynyt mukaan ruuan valmistukseen. Yleensä juuri ruuanlaitotaidot säilyvät, vaikka muisti olisikin muuten heikentynyt. (Ravitsemusneuvottelukunta 2010, 33.)

Ihmisen vanhetessa perusaineenvaihdunta hidastuu ja näin ollen energiantarve pienenee suurimmalla osalla ikääntyneistä (Ravitsemusterapeuttien yhdistys R.Y 2006, 11). Poikkeuksen tekevät aktiiviset, paljon liikkuvat vanhukset, joiden energiantarve saattaa päinvastoin jopa kasvaa. Ravintoainesten tarve pysyy nuorempaan ikäpolveen verrattuna ennallaan tai kasvaa. Proteiinin tarve taas suurenee, koska elimistön kyky hyödyntää proteiinia heikkenee. Proteiini on tärkeä ravintoaine, koska se ylläpitää lihasvoimaa, vastustus- ja toimintakykyä sekä ihon terveyttä. Tämän vuoksi jokaiselle aterialle olisi tärkeää ottaa jotakin proteiinipitoista ruokaa riittävän saannin turvaamiseksi, joka on ikääntyneillä vähintään 80 grammaa päivässä. (Puustinen 2014-11-20.)

Erkinjuntin ja Huovisen mukaan (2003, 32) terveellisellä ravinnolla on suuri merkitys erityisesti verisuoniperäisien dementioiden hoidossa ja ennaltaehkäisyssä, koska aivoverisuonet kärsivät ruuan suuresta rasvapitoisuudesta ja korkeasta verenpaineesta. Kovien eläinperäisten rasvojen käyttöä tulisi vähentää ja vaihtaa ne mieluummin terveellisempiin pehmeisiin rasvan lähteisiin eli kasvirasvoihin. Hyviä pehmeiden rasvojen lähteitä ovat esimerkiksi rypsi- ja oliiviöljy, pähkinät sekä avokado.

Ikääntyneiden ravitsemustilan arviointiin on kehitetty erilaisia mittareita, joista yksi on Mini Nutritional Assessment testi. MNA-testin avulla voidaan selvittää kärsiikö yli 65-vuotias ikääntynyt virhe- tai aliravitsemuksesta, kuuluuko hän virheravitsemuksen riskiryhmään vai onko hänellä hyvä ravitsemustila. Virheravitsemus tarkoittaa, että energiantarve täyttyy, mutta ravinto ei ole täysipainoista eli siitä ei saada tarpeeksi kaikkia ravintoaineita. Aliravitsemus taas tarkoittaa, että henkilön energiantarve ei täyty. Ravitsemustilan oikeanlainen arviointi ohjaa ikääntynyttä hänelle sopivaan ravitsemushoitoon. Ravitsemushoidon avulla turvataan riittävä energian, ravintoaineiden, proteiinin, nesteen, kuitujen ja D-vitamiinin saanti. Sopiva ravitsemushoito tasaa pahimpia painonvaihteluita kuten

vanhuusiän anoreksiaa sekä auttaa ylläpitämään ikääntyneen toimintakykyä. (Ravitsemusneuvottelukunta 2010, 31.)

Ikääntyessä nesteen määrä kehossa vähenee, joten riski nestevajaukselle kasvaa. Aineenvaihdunnan ja fysiologisten toimintojen kannalta riittävä nesteen saanti on tärkeää. Nesteen tarvetta voi lisätä myös tietyt lääkkeet sekä kuiva ruoka. Ikääntynyttä on hyvä muistuttaa juomisen tärkeydestä, koska ikääntyneen janon tunne saattaa olla heikentynyt. Juomat voivat toimia myös samalla välipaloina ja niillä voidaan kasvattaa liian vähän syövien henkilöiden päivittäistä energian saantia korkeammaksi. Hyviä energia- ja ravintoaineita sisältäviä juomia ovat esimerkiksi erilaiset pirtelö- ja smoothiejuomat sekä mehukeitot ja täysmehut. (Ravitsemusneuvottelukunta 2010, 41-42.)

Yleisin dementiaoireita aiheuttava etenevä muistisairaus on Alzheimerin tauti, jota sairastaa noin 60-70 prosenttia kaikista muistisairaista Suomessa. Muita yleisimpiä eteneviä muistisairauksia ovat verisuoniperäinen muistisairaus, jonka osuus on noin 15-20 prosenttia, otsa-ohimolohkorappeumasta johtuva muistisairaus, Lewyn kappale –tauti sekä Parkinsonin tauti. (Muistiliitto Ry 2014.) Alzheimerin taudin alkuvaiheessa saattaa ilmetä laihtumista, joka johtuu yleensä lisääntyneestä levottomuudesta ja stressistä. Tästä seurauksena voi syntyä aliravitsemustila, jonka seurauksena toimintakyky laskee ja lopulta elämänlaatu heikentyy sekä sairastavalla, että hänen omaisillaan. Alzheimerin tautia sairastavan on erityisen tärkeää ottaa huomioon riittävä vitamiinien ja ravintoaineiden saanti, sillä on havaittu, että vitamiinin puutostiloilla voi olla vaikutusta muistisairauksien oireiden ja muutosten kehitykseen. B<sub>12</sub>, B<sub>6</sub> sekä folaatti vitamiinilla on ominaisuuksia, jotka suojaavat keskushermoston vaurioilta. B<sub>12</sub> -vitamiinia löytyy maksasta, kalasta, lihasta ja maitovalmisteista. B<sub>6</sub> -vitamiinia taas on mahdollista saada esimerkiksi vehnänalkioista, maksasta, maidosta ja perunasta ja hyviä folaatin lähteitä ovat maksa, pinaatti, soija ja vehnänalkiot. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys R.Y 2006, 87.)

### 2.3 Omaishoitajuus

Omaishoitajuutta katsotaan olevan useanlaisia. Omaishoitajia ovat esimerkiksi vammaisen lapsen vanhemmat, puolisoaan hoitavat ja ikääntyvistä vanhemmistaan huolehtivat lapset. Eriasteista omaishoitajuutta on Suomessa arviolta yli 300 000. Omaishoitajan ja potilaan hoitosuhde kehittyä usein hyvin yksilöllisesti, riippuen siitä onko sairaus edennyt hitaasti vai onko se äkillisen sairauden seuraus. (Omaishoitajat Ja Läheiset - Liitto Ry 2015.)

Omaishoitajuus on vaativa sekä vastuullinen rooli. Sairauden edetessä se on usein omaiselle sekä henkisesti että fyysisesti raskasta. Muistisairailta erityisesti fyysisen avun tarve toiminnoissa yleensä kasvaa sairauden edetessä. Jokaisella muistisairaalla on myös tarvetta emotionaalille hoivalle, joka ylläpitää sairastuneen itsetuntoa ja ehkäisee masentuneisuutta. Läheinen hoitaja tuo myös turvallisuuden tunteen hoidettavalle. Omaishoitajuus rytmittää lopulta koko hoitajan arkea ja oma elämä saattaa jäädä taka-alalle. (Liikanen 2010, 24-26.) On tärkeää, että omaishoitaja muistaa huolehtia samalla omasta jaksamisestaan. Omaishoitajan omaa jaksamista miettiessä kannattaa muistaa läheisten tuki, omat harrastukset ja ystävät sekä vertaistuki. Myös sairastuneen päivähoitopaikat tai

lyhytaikaishoidot voivat olla mahdollisia riippuen muun muassa sairaudesta ja hoitotarpeesta. (Muis-tiliitto Ry 2015.)

Sosiaalitoimistosta on mahdollista saada omaishoitajan korvausta tehdystä työstä. Rahamäärä mää-  
räytyy avun- ja valvonnan tarpeen, ohjauksen ja erityiskustannusten mukaan. Jotta korvausta teh-  
dystä työstä voi saada, on oltava tehty omaishoitosopimus. Laissa omaishoidon tuesta omaishoi-  
taksi katsotaan ainoastaan henkilö, joka on tehnyt toimeksiantosopimuksen hoidettavan omaishoi-  
dosta oman kunnan kanssa. (Omaishoitajat Ja Läheiset – Liitto Ry 2015.)

## 2.4 Toiminnallinen opinnäytetyö

Monimuotoinen eli toiminnallinen opinnäytetyö koostuu toiminnallisuudesta, teoreettisuudesta, tut-  
kimuksellisuudesta sekä raportoinnista. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyy jokin konk-  
reettinen tuotos tai tuote, joka valmistetaan oikeaan tarpeeseen. Toiminnallisen opinnäytetyön tu-  
loksena voi valmistua esimerkiksi jokin tapahtuma, näyttely tai opas, koulutusalaista ja tilanteesta  
riippuen. Toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus perustuu työtä tukevaan teoriapoh-  
jaan, jota hyödynnetään koko prosessin ajan. Opinnäytetyön käytännön osuus on ammatillisen tie-  
don ja taidon sekä tutkivan tekemisen osaamisen todistamista ja raportoinnin osuus sanallistaa tut-  
kivan tekemisen. (Vilkkä 2010.) Jotta toiminnallinen opinnäytetyö olisi mahdollisimman työelämäläh-  
töinen, tarvitsee se yleensä toimeksiantajan. Opinnäytetyö, jolla toimeksiantaja on, vaatii tarkkaa  
kokonaisuuksien ja ajanhallintaa hallintaa sekä vastuunottoa omista tekemisistään. Se myös tukee  
ammattillista kasvua ja kehitystä työelämään peilaten. (Vilkkä ja Airaksinen 2003, 16-17.)

Toiminnallisen opinnäytetyön raportoinnille tyypillistä on monipuolinen tekemisen kuvaaminen ja ha-  
vainnollistaminen. Raportti muistuttaa tyyliltään kertomusta, josta selviää esimerkiksi millaisia ovat  
opinnäytetyössä ratkottavat kysymykset ja millaisia valintoja ja ratkaisuja on tehty työn eri vaiheissa  
lopputuloksen aikaansaamiseksi. (Vilkkä ja Airaksinen 2003, 83.)

Toiminnallinen opinnäytetyö oli luonnollinen valinta opinnäytetyömme menetelmäksi, sillä siinä yh-  
distyy teoreettinen tietoperusta ja sen tutkiminen sekä itse käytännön toteutus eli ruokakurssin  
suunnittelu ja toteutus reseptivihkoineen.

### 3 RUOKAKURSSIN SUUNNITTELU

Opinnäytetyömme käytännön osuus koostui ruokakurssin ja siihen kuuluvan reseptivihkon suunnittelusta ja toteutuksesta. Osuus täydentyi työmme edetessä vielä ruokakurssilaisten kanssa käytävällä kauppareissulla ja *kauppassakävijän pienellä muistilistalla*, joka täydensi kyseisen kauppareissun sisältöä. Tässä luvussa käymme läpi kokonaisvaltaisesti kurssin suunnittelun vaiheita läpi reseptivihkoi-

#### 3.1 Asiakslähtöinen suunnittelu

Asiakslähtöisessä suunnittelussa ensin tulee selvittää, kuka on itse asiakas. Tässä tapauksessa meidän asiakkaamme, jonka kanssa yhteistyössä lähdimme kurssia suunnittelemaan, oli Pohjois-Savon Muisti Ry ja varsinainen palvelun kuluttaja-asiakas muistisairaiden omaisista koostuva henkilöryhmä. Asiakslähtöinen palvelu tai tuote on sellainen, joka ottaa huomioon kohdeasiakkaan tarpeet ja toiveet, ja asiakkaalla on myös itsellään mahdollisuus vaikuttaa palvelun sisältöön ja laatuun. (Viitasaari 2012, 10.)

Olimme suunnitelleet ennen koko kurssin suunnittelun aloittamista toteuttavamme lyhyen alkukartoituskyselyn ruokakurssin osallistujille, jossa olisimme kysyneet yleisesti toiveista kurssin sisällön suhteen sekä esimerkkejä tämän hetkisistä tyypillisistä kotona valmistettavista ruuista. Kyselyn avulla olisimme saaneet suunniteltua juuri kurssilaisten näköisen ja oloisen kurssin ja lisänneet jo heti alusta lähtien vuorovaikutusta kohdeasiakkaita kohtaan. Kyselyn toteuttaminen ei kuitenkaan onnistunut, koska varsinaiset kurssin osallistujat varmistuivat vasta muutamaa viikkoa ennen ensimmäistä toteutuskertaa.

Toimeksiantajallamme Tarja Puustisella oli muutamia toiveita kurssin sisällön suhteen. Ruokien suunnittelun perustana tuli käyttää mukailien ikääntyneiden ravitsemussuosituksia, pilkun tarkkaa noudattamista ei vaadittu, mutta ruokien tuli olla perus terveellistä arkiruokaa. Rasvan laatuun, hyviin proteiiniin ja kuidun lähteisiin sekä monipuoliseen vihannesten, hedelmien ja marjojen käyttöön tuli keskittyä. Koska emme tienneet kohdeasiakkaiden tarkkoja toiveita, keskityimme sen sijaan yleisesti heidän tarpeisiin. Asiakkaista jokainen on muistisairaana omaisensa omaishoitaja, joiden arki keskittyy väistämättä läheisestään huolta pitämiseen. Näin ollen ruuanlaitolle ei välttämättä jää kovin paljon aikaa eivätkä valmistettavat ruuat saisi olla liikaa keskittymistä ja huomiota vaativia. Meille oli myös etukäteen tiedossa, että jokainen kurssille osallistuja olisi enemmän tai vähemmän ikäännytynyt, joten tämän ikäpolven makumaailma tuli ottaa huomioon. Kurssille suunnittelemamme ruuat koostuivat sopivassa suhteessa tutuista ja turvallisista mauista, joihin olimme kuitenkin lisänneet uusia piristäviä raaka-aineita ja ideoita.

Itse kurssikerroilla halusimme, että toiminta olisi kiireetöntä ja rauhallista, joten päätimme karsia työmäärää eli valmistettavia ruokia reilulla kädellä. Molempien kertojen menut koostuivat alkuter-

vehdyksestä, salaatista, leivästä, pääruuasta lisukkeineen sekä jälkiruuasta. Tähän päätökseen vaikutti sekä kurssille varatun ajan vähyys, että asiakaskohderyhmä. Oli parempi, että aikaa jäisi mieluummin vaikka vapaamuotoiseen seurusteluun, kuin se, että ruuat yritettäisiin saada kiireellä valmiiksi kilpaillen kelloa vastaan.

### 3.2 Reseptiikan suunnittelu ja testaus

Kurssilla valmistettavien ruokien suunnittelun lähtökohtana olivat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimat ikääntyneiden ravitsemussuositukset. Tarkoituksena oli tarjota värikästä, terveellistä ja monipuolista arkiruokaa, joka maistuisi mahdollisimman monelle. Ruokien oli oltava myös mahdollisimman helppoa ja nopeaa valmistaa kotona omaishoitajan arjessa. Alun perin tarkoituksenamme oli toteuttaa lyhyt kartoituskysely, jossa olisimme tiedustelleet osallistujien toiveita ja tarpeita kurssin suhteen sekä esimerkiksi tyypillisiä esimerkkejä heidän arkiruuastaan. Samalla olisimme ottaneet myös selvää mahdollisista ruoka-aineallergioista ja muista rajoitteista. Kyselyn avulla olisimme halunneet toteuttaa osallistujien näköisen kurssin. Alkukartoituslomakkeen toteutus ei kuitenkaan onnistunut, koska varsinaiset osallistujat varmistuivat toimeksiantajallemme vasta paria viikkoa ennen ensimmäistä kurssitoteutusta.

Suunnittelun aloitimme tutustumalla ensin ravitsemussuosituksiin sekä yleisestikin ikääntyneiden makumaailmaan. Alkuperäinen työnimi ruokakurssille oli *Virkeyttä arkiruuasta*, joten halusimme sisällyttää kurssilla valmistettaviin ruokiin piristäviä ominaisuuksia. Keräsimme tietoa erilaisista raaka-aineista, joilla on todistettu olevan aivotoimintaa, muistia sekä toimintakykyä edistäviä vaikutuksia. Virkeyttä halusimme tuoda mukaan ravintorikkaiden raaka-aineiden lisäksi houkuttelevilla väreillä, herkullisella maulla sekä vaivattomuudella, koska hyvä ruoka ja onnistumisen tunteet piristävät aina mieltä. Yleisesti ajatellaan, että ikääntyneet pitävät hyvin perinteisiä kotiruokia mielekkäinä, mutta halusimme, että osallistujat saisivat kurssin kautta nimenomaan uusia ideoita ruuanlaittoon, eikä niinkään kertausta vanhaan. Toki pidimme mielessä kuitenkin koko ajan kohderyhmän mieltymykset ja tarpeet ruuan suhteen. Erityisesti huomion alla olivat rasvan laatu, riittävä proteiinin saanti sekä vaihteleva kasvien käyttö.

#### 3.2.1 Perusteluita raaka-ainevalinnoille ravitsemuksellisesta näkökulmasta

Tässä osiossa esittelemme kurssille valitsemiamme raaka-aineita, joilla on todettu olevan mm. aivotoimintaan positiivisesti vaikuttavia ominaisuuksia. Terveyttä edistävät ominaisuudet toimivat perusteluina sille, miksi olemme juuri näitä ruokia valinneet.

Ruuista, joita kurssilla toteutimme, löytyy useastakin kotimaisia marjoja kuten mustikkaa, vadelmaa ja mansikkaa. Kaikki syötäväksi tarkoitetut marjat ovat terveellisiä, mutta vain joidenkin vaikutus kohdistuu enemmän muistiin ja kognitiivisiin kykyihin kuin toisten (Piippo 2014, 121). Mustikat ovat erittäin ravintorikkaita marjoja, jotka sisältävät maailman parhaita antioksidantteja. Mustikan ravintoaineet parantavat hermosolujen yhteistyötä joten ne ovat varsinaista super ruokaa aivoille, koska

dementia johtuu juuri hermosolujen yhteistyökyvyttömyydestä. Mustikan sisältämät aineet torjuvat ikääntymiseen liittyvää dementiaa sekä Alzheimerin ja Parkinsonin tautia. (Piippo 2014, 125–126.) Mansikat parantavat aivojen toimintaa ja niiden flavonoidit taas hidastavat ikääntymisen tuomia muistihäiriöitä. Mansikan ravintoaineet parantavat myös motorista oppimista ja päivittäin syötynä ne suojelevat lyhytkestomuuksia sekä aivoja. Ne auttavat parantamaan veriarvoja ja rasva-aineenvaihduntaa sekä alentavat korkeaa verenpainetta. (Piippo 2014, 122–123.)

Banaani, jota lisäsimme smoothie-juoman sekaan, alentaa kolesterolia ja näin ollen auttaa torjumaan sydän- ja verisuonitauteja. Banaani rauhoittaa hermoja ja laskee korkeaa verenpainetta. Se myös lievittää ahdistuneisuutta ja uupumusta. (Piippo 2014, 172.)

Halusimme, että toinen reseptivihkon lämpimistä aterioista sisältäisi kalaa, koska kalan syönnillä ja muistisairauksien pienentyvällä riskillä on todettu olevan yhteys toisiinsa. Muistisairauksien ehkäisyn kannalta etenkin rasvaisen kalan syönti on tärkeää, koska se sisältää runsaasti monitydyttymättömiä elimistölle välttämättömiä omega-3-rasvahappoja. Jos omega-3-rasvahappojen saanti on liian vähäistä, voi se heikentää ikäihmisen tiedollisia ja älyllisiä toimintoja sekä muistia. (Jyväkorpi 2013, 9.) Basilika, jota löytyy reseptivihkostamme kalan kanssa tarjottavasta perunamuusista, alentaa kolesterolia ja verenpainetta sekä parantaa veriarvoja. Basilika on hyvä hermojen vahvistaja ja se rauhoittaa ja virkistää. Se myös parantaa ruuansulatusta ja ruokahalua. (Piippo 2014, 134.)

Raastesalaatissa käyttämämme punakaali ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia vahvojen antioksidanttien avulla. Punakaali virkistää aivotointia, alentaa verenpainetta sekä ehkäisee tulehdusten syntymistä. (Piippo 2014, 154.)

Uunijuureksissa käyttämämme punajuuri on parhaimpia folaatin lähteitä, joka auttaa hormonien ja hermoston välittäjäaineiden tuotannossa sekä ehkäisee masennusta lisäten hyvän olon tunnetta. Punajuuren sisältämä antosyaani alentaa LDL-kolesterolia sekä estää veritulppien kehittymistä. Mentiiniaminohappo taas antaa energiaa ja parantaa fyysistä kuntoa. Punajuuren sisältämällä kuidulla on suolen toimintaa parantavia vaikutuksia. Punajuuri edistää solujen uusiutumista sekä lisää maha-hapon tuotantoa, jolloin proteiini ja ravinteet imeytyvät paremmin. (Piippo 2014, 160–161.)

Folaatti on todellinen aivojen ystävä, jota löytyy punajuuren lisäksi myös avokadosta, porkkanasta, täysjyväviljasta, lohesta, vadelmasta sekä mansikasta. Kaikkia näitä edellä mainittuja raaka-aineita löytyy kurssilla valmistamistamme ruuista. Folaatin puute voi aiheuttaa ilottomuutta, uupumusta muistihäiriöitä ja ärtymistä, jotka voivat pahimmassa tapauksessa johtaa Alzheimerin tautiin tai vas-kulaariseen dementiaan. (Piippo 2014, 234.)

Toinen uunijuureksissa käyttämämme juures oli palsternakka, jolla on rauhoittava ja virkistävä vaikutus. Palsternakka sisältää B-vitamiineja, folaattia, kaliumia, monia rasvahappoja, kivennäis- ja hivenaineita sekä kuituja. Palsternakka ehkäisee tulehduksia ja aktivoi tarpeellisia entsyymejä. (Piippo 2014, 162.)

Halusimme jollakin tapaa saada johonkin reseptivihkon reseptiin mukaan avokadon sen ravintopitoisuuden vuoksi. Löysimmekin reseptin, jossa piirakkapohjan voi oli korvattu pehmeää rasvaa sisältävällä avokadolla. Avokado on yksi ravintorikkaimmista kasveista. Sen sisältämä folaatti edesauttaa verisuonten ja sydämen hyvinvointia ja sillä on myös muistia ja mielialaa parantavia vaikutuksia. Avokado sisältää runsaasti kertatyydyttymätöntä rasvahappoa, joka alentaa muun muassa verenpainetta, kolesterolia sekä sepelvaltimotaudin riskiä. Avokadon mannoheptuloosi parantaa aivojen ja hermoston kuntoa sekä kasvattaa keskittymiskykyä. (Piippo 2014, 174.)

Linssit ovat erinomaisia proteiinin lähteitä ja päätimmekin lisätä niitä kasvissosekeiton joukkoon. Linssit sisältävät runsaasti liukenevaa kuitua, joka helpottaa painonhallintaa. Linssit myös kontrolloivat verensokeria ja alentavat kolesterolia. Ne vahvistavat aivojen toimintaa ja hermoja. (Piippo 2014, 177.)

Ruis on yksi terveellisimmistä viljoista, jota käytimme perinteisessä mustikkakukossa. Sen kuitu on todella hyödyllistä terveyden kannalta, koska se alentaa sydän- ja verisuonitautien riskiä. Rukiista on apua Alzheimerin taudin ehkäisyssä ja se suojaa tulehduksilta sekä estää LDL-kolesterolin hapettumista ja sitoutumista verisuonten seinämiin. (Piippo 2014, 180.)

Ikääntyneen on huolehdittava ruokavaliosta saamastaan rasvan laadusta. Jos ruokavalio sisältää runsaasti tyydyttyneitä rasvahappoja, voi se kasvattaa riskiä muistisairauden kehittymiselle. Pähkinät ovat loistavia hyvien rasvojen lähteitä, ja niillä voi turvata useiden kivennäisaineiden ja vitamiinien sekä kuidun ja rasvan saannin. Pähkinöiden avulla voi helposti lisätä päivittäistä energiansaantia, jos ruokahuu on heikentynyt. Päätimme tarjota molemmilla kurssikerroilla erilaisia pähkinöitä kuten saksanpähkinöitä, pekaanipähkinöitä ja cashewpähkinöitä, joita osallistujat saivat napostella kurssin lomassa. (Jyväkorpi 2013, 33.)

### 3.2.2 Reseptien testaus

Jotta varmistaisimme suunnittelemiemme reseptien toimivuuden, oli niitä testattava ennakkoon käytännössä. Testaus tapahtui sekä Savonia-ammattikorkeakoulun opetuskeittiössä Technopoliksessa että omilla kotonamme. Raaka-ainekulut korvasi laskutuksen kautta osin Pohjois-Savon Muisti Ry ja osa käytettävistä raaka-aineista oli Savonialta ja osa löytyi valmiiksi omista kaapeistamme. Reseptit ovat suurilta osin meidän itse soveltamia, mutta joissakin on käytetty pohjana jotakin valmista reseptiä, jota on muokattu esimerkiksi raaka-aine vaihdoksilla.

Testauksien kautta saimme hiottua makuja kohdilleen sekä tarkan tiedon siitä, kuinka pitkään minäkään ruuan valmistus tulisi kestämään. Jouduimme myös karsimaan joitakin reseptejä pois niiden soveltamattomuuden takia. Tästä esimerkkinä uuniperunat erilaisilla kylmillä täytteillä, joiden kypsäminen vei turhan kauan aikaa eikä ulkonäkökään ollut mielestämme tarpeeksi värikäs ja houkutteleva.

Testauskertojen aikana kuvasimme samalla valmistamamme annokset, jotta saisimme kohotettua reseptivihkon visuaalista ilmettä. Kuvat houkuttelevat reseptivihkon lukijaa kokeilemaan ruokia, koska ne herättävät ruokahalun ja samalla palauttavat mieleen, millaisesta ruuasta olikaan kyse.

### 3.3 Reseptivihkon suunnittelu

Osana opinnäytetyötämme oli ajatuksena toteuttaa reseptivihko, josta löytyisi kurssilla valmistettavien ruokien reseptit. Vihko olisi mukava muisto kurssilaisille tapaamisista ja sen avulla voisi helposti palata takaisin kurssilla valmistettaviin ruokiin. Reseptivihkot jaettaisiin kurssilaisille viimeisen toteutuskerran loppuksi. Tahdoimme luoda vihkosta selkeän ja silmää miellyttävän kokonaisuuden. Koska kurssilla toteutettavaa työmäärää piti karsia aikataulullisista syistä minimiin, päätimme jättää ylimääräiset reseptit vihkoon muutaman muun ylimääräisen ohjeen kera. Näin kurssilaisilla olisi myös kotona jotakin uutta testattavaa.

Meille kummallekaan ei ollut ennestään tuttua vihkojen taitot tai muut tarkemmat aseteluseikat, joten varmistimme toimeksiantajalta ja ohjaavalta opettajalta ennen työhön ryhtymistä, olisiko tavallinen A4-kokoisista papereista kulmasta kiinnitettävä versio sopiva ja riittävä. Tässä vaiheessa saimme molemmilta vihreää valoa ja aloitimme vihkon rakentamisen. Vihkon värimaailmaksi valikoitui ”Elä unoha evväitä” – projektin logosta punaista, mustaa ja valkoista ja sivuasetteluksi päätimme valita vaakasuoran, koska siihen saisi mukavan löyhästi aseteltua kuvat ja reseptit tekstilaatikkoineen.

Reseptit jaoteltiin ateriaryhmittäin, ensin tuli keitot, seuraavaksi lämpimät ruuat lisukkeineen, sitten salaattit ja leivonta, ja lopuksi jälkiruuat ja välipalat. Lisäsimme lähes jokaiselle reseptivihkon sivulle punareunaisen tekstilaatikon, jonka sisältä löytyy joko vinkkiä, kuinka reseptiin saa vaihtelevuutta tai infoa annoksen ravintosisällöstä. Melkein jokaista reseptiä varten otimme valokuvat valmiista ruuista, jotka havainnollistavat lopputulosta ja tuovat vihkoon elävyyttä värikkyydellään. Kuvat ovat mielestämme onnistuneita ja ruokahalua herättäviä, kuten tarkoitus oli.

Reseptivihkon sisältö tarkentui Puustisen kanssa vielä tekovaiheessa ja siihen lisättiin esimerkiksi sisällysluettelo ja alkusanat, joissa avataan hieman vihkon tarkoitusta sekä kerrotaan yhteistyökumppaneista ja koko projektista. Esittelimme hieman reilu viikko ennen ensimmäistä toteutuskertaa viimeistelyä vaille valmiin versiomme reseptivihkosta toimeksiantajallemme, ohjaavalle opettajallemme sekä Heta Nykäselle sähköpostitse ja saimme muutamia korjauspyyntöjä, jotka korjasimme parhaamme mukaan. Lähetimme vielä kerran työn takaisin tarkistettavaksi. Toimeksiantaja lupasi vielä itse korjailta asetelua ja lähettää meille lopullisen version ennen viimeistä toteutuskertaa. Näin ei kuitenkaan koskaan käynyt eikä vihkoa päästy jakamaan kurssilaisille ruokakurssin loppuksi, mikä oli todella harmillista. Olimme odottaneet heidän reaktioitaan, koska reseptivihkoa oli kysely jo ensimmäisellä toteutuskerralla. Syynä vihkon myöhästymiselle oli se, että toimeksiantaja halusi muokata vihkosta omanlaisen tuotoksen. Hän muokkasi sivuasettelun vaakasuorasta pystysuoraksi ja A4-kokoisesta A5-kokoiseen vihkomalliin. Vaihdos sekoitti kaikki tekemämme asetukset, ja siksi aika ei riittänyt viimeistelyyn tuotokseen. Meille on hieman epäselvää, miksi vaihdos tehtiin tai miksi meitä



ei tiedotettu, jos reseptivihkosta oli tarkoitus tehdä tietyn mallinen. Opinnäytetyömme liitteenä on meidän valmistama alkuperäinen versio reseptivihkosta, koska emme kokeneet että uusi versio olisi enää meidän tuotosta, vaikka sisältöön ei ollut koskettu. Toimeksiantaja on muokannut alkuperäisestä reseptivihkosta heidän käyttöönsä sopivamman version.

### 3.4 Kauppassakävijän pieni muistilista

Alun perin tarkoituksena oli, että ruokakurssi järjestettäisiin kahdelle eri kokoonpanolle kahdesti. Eli toteutuskertoja olisi kertynyt yhteensä neljä kappaletta. Sopivia osallistujia ei kuitenkaan saatu kerättyä niin paljoa, että ne olisivat riittäneet kahdelle eri ruokakurssille. Niinpä toimeksiantaja tahtoi järjestää jotakin muuta samaa teemaa jatkavaa ohjelmaa meidän kanssa yhteistyössä osallistuviksi ilmoittautuneille kurssilaisille. Kurssikertojen välissä päätettiin järjestää muistisairaiden omaisten kanssa kauppareissu, jonka aikana muistisairaajat jäisivät lähihoitaja opiskelijoiden kanssa puuhastelemaan Muistiluotsin tiloihin. Kauppareissun tarkoituksena oli käydä vielä tarkemmin raaka-ainevalintoja läpi osasto kerrallaan ja esitellä niistä jokaisesta arjen hyviä valintoja.

Ohjaava opettajamme Mari Vartiainen oli ehdottanut valmisteltavaksi eräänlaista kauppalistaa kauppaan mukaan, johon osallistujat merkitsisivät jokaiselta osastolta konkreettisia tuote-esimerkkejä hyvistä valinnoista (Vartiainen 2015-01-29). Kehittelimme ideaa palaverissa Puustisen kanssa eteenpäin ja päätimme, että tekisimme *Kauppassakävijän pienen muistilistan*, johon kirjaisimme valmiiksi ylös tärkeimpiä asioita, mitä kullakin ruokahyllyllä tulee ottaa huomioon. Listaan kirjaisimme esimerkiksi suositeltava kuidun vähimmäismäärä leivissä ja suolan enimmäismäärä leikkeleissä. Suositusarvot otimme suoraan Sydänmerkki – kriteereistä.

Hylkäsimme ajatuksen siitä, että osallistujat kirjaisivat itse kauppareissun aikana tärpejä ylös, koska se tekisi tilaisuudesta liian muodollisen. Tällöin keskusteleva vuorovaikutustyyli katoaisi, sillä keskittyminen olisi vain omissa muistiinpanoissa. Jätimme kuitenkin muistilistaan tilaa omille ajatuksille, jos niitä haluaisi vielä kauppareissun jälkeen kirjata ylös.

Muistilistat jaettiin osallistujille palattuamme kaupasta Muistiluotsin tiloihin yhteiseen kahvihetkeen, jonka yhteydessä vielä keskusteltiin kaupassa opituista asioista.

## 4 RUOKAKURSSIN TOTEUTUS

Järjestämämme ruokakurssi toteutettiin keittiötuntien osalta kahtena eri perjantaina kolmen tunnin jaksoina 13.2.2015 ja 20.2.2015 Pohjois-Savon Martta Ry:n tiloissa Suokadulla. Vierailimme myös yhdellä kurssitapaamisella Kuopion Supermarket Veljmiehessä, jossa tutkimme hyviä ruoka-ainevalintoja arkiruokailun tueksi. Ruokakurssilla oli tarkoitus rennon jutustelun merkeissä valmistaa muistia edistävää sekä hyvää terveyttä ylläpitävää ruokaa. Työskentely kurssilla toteutettiin pariöskentelynä. Kurssilla toteutettavia ruokia olimme testanneet Savonia-ammattikorkeakoulun opetuskeittiössä muutamia kertoja.

### 4.1 Ensimmäinen kurssipäivä

Ensimmäiselle tapaamiskerralle 13.2.2015 toteutettaviksi ruuiksi olimme valinneet alkuruuaksi kasvis-linssikeiton ja peltirieskan, pääruuaksi täytetyn lihamurekkeen basilika-perunamuusin ja salaatin kera sekä jälkiruuaksi mustikkakukon vaniljavaahdolla. Olimme tilanneet tarvitsemamme raaka-aineet valmiiksi kurssipaikalle Pohjois-Savon Marttojen erityisneuvoja Heta Nykäsen kautta, joka hoiti niiden hankkimisen. Saavuimme ruokakurssin tiloihin muutaman tunnin aikaisemmin valmistelemaan kurssipaikkaa Nykäsen opastuksella. Olimme vierailleet Marttojen tiloissa kerran aikaisemmin, joten aluksi tuotti hieman ongelmia löytää tarvittavia välineitä ja tarvikkeita. Laitoimme työpisteet kurssilaisille valmiiksi, jotta tavaroiden etsimiseen menevältä ajanhukalta vältyttäisiin. Laitoimme kaikkiin työpisteisiin tekemämme pelkistetyt ruokaohjeet. Valmistimme kurssilaisille tervetuliaismaljaksi raikkaat marjasmoothiet, jotka johdattelisivat meidät heti alusta alkaen aiheemme piiriin. Olimme laittaneet pöytiin tarjolle naposteltavaksi kolmenlaisia pähkinöitä: cashew-, pekaani- ja hasselpähkinöitä, jotka sisältävät muistia ja aivotoimintaa hoitavia raaka-aineita (Kähkönen 2014).

Kurssilaisten saavuttua paikalle tarjoilimme smoothiet, jonka jälkeen kaikki hankkeeseen osallistuvat tahot eli Pohjois-Savon Muisti Ry, Pohjois-Savon Martat Ry ja Savonia-ammattikorkeakoulu esittäytyivät sekä kertoivat lyhyesti toiminnastaan. Esittäytymisen jälkeen esittelimme kurssipäivänä toteutettavat ruuat ja jaoimme yksimielisesti tehtävät. Ennen keittiöön menoa Heta Nykänen opasti kurssilaisia keittiön tavoista ja laitteista. Huolehdimme yhdessä toimeksiantajien kanssa kaikkien kurssilaisten käsihygieniasta ja työvaatetuksesta.

Avustimme koko ruuanvalmistuksen ajan kurssilaisia sekä pyörimme jutustelemassa valmistettavista ruuista. Huolehdimme samanaikaisesti myös paikkojen siisteydestä mahdollisimman hyvin. Katoimme ruokailutilan ruokailua varten valmiiksi. Kurssilaiset ehdivät valmistaa heille jaetut ruuat hyvissä ajoin, ja aikaa jäi myös keittiössä rentoon jutusteluun. Ruokien valmistuttua siirryimme ruokailutilaan syömään. Ruokailu toteutettiin pitkän pöydän ääressä, yhdessä syöden. Ruuat laitettiin pöytään tarjolle ruokailun mukaiseen gastronomiseen järjestykseen. Kurssilaiset saivat laittaa valmistamansa ruuat kauniisiin tarjoiluastioihin. Kaikki ensimmäisen toteutuskerran ruuat onnistuivat hyvin. Ruokailun lomassa kurssilaiset saivat kertoa valmistamistaan ruuista. Keskustelimme myös yhteisesti käytyistä raaka-aineista. Ruokailun jälkeen kurssilaiset alkoivat lähteä kotiin ja me toimeksiantajien kanssa huolehdimme keittiön ja ruokailusalin loppusiivouksesta.



KUVA 2. Kurssilaiset työn touhussa. (Puustinen 2015-02-13.)

#### 4.2 Toinen kurssipäivä

Olimme tilanneet kurssilla tarvittavat raaka-aineet jälleen Marttojen erityisneuvoja Heta Nykäsen kautta ennakkoon. Saavuimme puolitoista tuntia aikaisemmin kurssipaikalle, ja aloimme valmistella paikkaa kurssia varten. Laitoimme jälleen kurssilaisille työpisteet valmiiksi keittiöön, jotta turhalta tavaroiden etsimiseltä välttyttäisiin. Laitoimme myös työohjeet työpisteiden viereen. Esivalmistelimme kokonaisen lohien kurssilaisille fileiksi Heta Nykäsen kanssa. Kirjoitimme päivän menun kurssilaisille valmiiksi ruokailutilaan, johon aluksi kokoontuimme. Valmistettavina ruukina toisella kurssikerralla olivat kookos-kanakeitto ja rouheiset patongit, lohimedaljongit, täysjyvä couscous, tilli-kermaviilikastike, uunijuurekset sekä raastesalaatti ja jälkiruokana pannacotta ja vadelmasose. Tälle kurssikerralle olimme valmistaneet pieneksi maistiaiseksi tuorepuuroa heti tuntien alkuun.

Kurssilaisten saavuttua paikalle esittelimme valmistettavat ruuat ja maistelimme tuorepuuron. Näytimme havainnollistavan esityksen kurssilaisille, jossa näytimme, kuinka lohifileestä saadaan helposti valmistettua medaljongit. Jaoimme työparit kaikille kurssilaisille ja siirryimme melko nopeasti keittiöön käsien pesun siivittämänä. Jaoimme valmistettavat ruuat kurssilaisten osaamisen perusteella, josta olimme saaneet osviittaa ensimmäisellä toteutuskerralla. Ripeille ja kokeneille ruuanlaittajille annoimme luonnollisesti enemmän tekemistä kuin heille, joilla ei ole ruuanlaitosta paljoa kokemusta. Tällä kurssikerralla olimme päättäneet ottaa isomman osan siivousvastuusta itsellemme, ja siksi hoi-

dimmekin siivousta ja yleistä järjestystä kurssilla tällä kertaa enemmän kuin ensimmäisellä kerralla. Toive tällaiseen järjestelyyn tuli Heta Nykäseltä. Nykänen halusi pitää myös pienmuotoisen esitelmän erilaisista spelttituotteista ruuanlaiton lomassa.

Keittiötyöskentelyssä avustimme kurssilaisia ja jutustelimme pääsääntöisesti valmistettavista raaka-aineista. Koska tarkoituksena oli luoda mukava ja rento ilmapiiri, emme katsoneet sopivaksi käyttää aikaa erilliseen luennointiin esimerkiksi ravitsemusasioista. Tietoa sai jaettua luontevasti kurssilaisille keskustelun kautta työpisteillä kiertämällä ja osallistujat kyselivätkin mukavan aktiivisesti heitä askarruttavista asioista. Avustimme keittiössä muun muassa punakaalin raastamisessa, lohimedaljonkien paistamisessa, patonkien leipomisessa sekä couscousin keitossa. Keittiötyöskentelyn lomassa muutama kurssilainen hoiti ruokasalin kattamisen keväiseen tyyliin. Ruuat valmistuivat siihen varatussa ajassa ja pääsimme ruokailemaan. Huomasimme, että kurssilaiset luottivat tällä keittiökerralla enemmän, että huolehdimme ruuat esille ruokailua varten.



KUVA 3. Tiia opastaa patonkien leipomisessa (Puustinen 2015-02-20.)

Ruokailun yhteydessä jälleen jutustelimme edellisen kerran tavoin valmistetuista ruuista ja niiden raaka-aineista sekä kerroimme, kuinka ruokiin voisi saada vaihtelua pienillä muutoksilla. Tällä kerralla kehuja sateli kurssilaisilta erityisesti aterian houkuttelevista väreistä ja tietysti herkullisista mauis-

ta. Ruokailun loppupuolella jaoimme kurssilaisille ja toimeksiantajille palautetta koskevat lomakkeet. Keskustelimme samalla myös kurssin onnistumisesta sekä toteutuksesta. Moni olisi toivonut vielä jatkoa kurssille, koska heidän mielestään tällainen kurssi tarjosi mukavaa yhdessäoloa ja tekemistä samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa. Kurssi toi heille piristävää vaihtelua arkeen sekä uusia ideoita ja raaka-aineita käyttöön arkiruuan valmistuksessa kotona. Ennen kurssilaisten lähtemistä kotiin, pakkasimme kurssilta jääneitä ruokia kurssilaisille mukaan. Kurssilaisten lähdettyä jäimme hoitamaan keittiön ja ruokasalin siivouksen.



KUVA 4. Keväen kattaus (Puustinen 2015-02-13.)

### 4.3 Kauppareissu

Kauppareissu toteutettiin keskiviikkona 18.2.2015. Kokoonnuimme kurssilaisten kanssa aluksi Pohjois-Savon Muisti Ry:n tiloihin, Lapinlinnankatu 2:een, jonne kurssilaiset jättivät puolisonsa ohjaajien seuraan. Puolisoille oli kehitelty toimeksiantajamme toimesta siksi aikaa mukavaa puuhastelua Muisti Ry:n työntekijän ja lähihoitajaopiskelijoiden johdolla muun muassa päiväkahvien laiton ja laulamisen merkeissä. Toinen meistä, Jonna Rinkinen, liittyi mukaan kauppareissuun vasta myöhemmin välttämättömän menon vuoksi. Lähdimme yhtenä ryhmänä K-Supermarket Veljämieheen, jossa kauppareissu toteutettiin. Kauppareissun tarkoituksena oli kierrellä yleisimpiä osastoja ja nostaa esille hyviä valintoja, sekä kriteerejä, jotka ohjaavat hyvän valinnan tekemiseen.

Ensimmäisenä kaupassa tarkastelimme vihannes- ja hedelmäosastoa. Kurssilaisille uutena mielenkiintoisena raaka-aineena tutkimme esimerkiksi avocadoa, joka sisältää huomattavasti proteiinia ja terveellistä pehmeää rasvaa. Myös lehtikaali sekä hieman tuntemattomamat hedelmät, kuten persimon, herättivät mielenkiintoa osallistujissa. Jutustelimme hyvistä vitamiinien lähteistä ja jaoimme hyviä ohjeita, mitä hedelmiä ja vihanneksia kannattaa suosia arkipäiväisessä ruuanvalmistuksessa.

Seuraavaksi siirryimme eines- ja lihaleikkeleosastolle, joka oli yhtenä vierailun kohteena ruokakaupassa. Kerroimme, kuinka useissa eineksissä on valtava määrä suolaa, ja tästä syystä olisi hyvä suosia sellaisia tuotteita, joissa olisi alle 0,8 % suolaa. Myös lihaleikkeleiden ongelmana usein on liiallinen suolan määrä. Tuote, joka sisältää suolaa korkeintaan 1,8 %, on hyvä valinta. Myös täyslihalleikkeleiden käyttö olisi suositeltavaa.

Leipäosastolla kävimme läpi erilaisia leipiä ja kurssilaiset kertoivat omista leipävalinnoistaan. Leivät, joissa on kuitua 6g/100g, olisivat suositeltavia valintoja. Leipäosaston jälkeen siirryimme juusto- ja leviteosastolle. Juustoista katselimme erilaisia vaihtoehtoja ja keskustelimme, kuinka juustot, joissa on alle 17 % rasvaa, olisivat suositeltavia vaihtoehtoja arkipäiväisessä käytössä. Jos juuston käyttö on kuitenkin arjessa hyvin vähäistä, ei rasvapitoisuudella ole kovin suurta merkitystä ravitsemustilaa tarkastellessa ja tuotetta valittaessa. Levitteitä valittaessa huomio tulisi kiinnittää siihen, onko tuote kasviöljypohjainen. Olisi terveyden kannalta hyvä suosia kasviöljypohjaisia levitteitä, joissa rasvaa on vähintään 60 % ja tyydyttyneen rasvan osuus olisi korkeintaan 33 % koko rasvan määrästä.

Maitotuoteosastolla tutkimme viilejä, jogurtteja, rahkoja ja kermoja. Useimmissa maustetuissa ruokakermoissa suolan määrä oli korkea ja puolestaan joissakin jogurteissa ja rahkoissa sokeria löytyi yllättävän paljon. Neuvoimme suosimaan tuotteita, joissa on korkeintaan 12g/100g sokeria. Maustettuja ruokakermoja käytettäessä ylimääräisen suolan käyttöä tulisi vähentää tai suolan voi jättää jopa kokonaan lisäämättä. Makua ruokiin saa suolan lisäksi tuoreilla yrteillä ja erilaisilla mausteilla.

Kauppareissun teemana korostui sydänmerkki, joka ohjailee kuluttajaa hyvien valintojen pariin. Sydänmerkki kertoo tuotteen ravitsemuksellisesta laadusta. Sydänmerkin omaava tuote on tuoteryhmässään parempi valinta suolan määrän sekä rasvan laadun ja määrän suhteen. Kun ruokaostoksia

tehdessä valitsee sydänmerkin ohjailmia tuotteita, pystyy helposti ylläpitämään omia terveellisiä ruokavalintoja, vaikka mikään elintarvike ei ainoastaan tee ruokavaliosta terveellistä. Kuitenkin yksittäisillä valinnoillakin on merkitystä ja kokonaisuus muodostuu valinnoista. (Sydänliitto 2014.)



KUVA 5. Sydänmerkki. (Sydänmerkki.fi.)

## 5 PALAUTTEET RUOKAKURSSISTA

Patakukko-ruokakurssin toisella ja samalla viimeisellä toteutuskerralla jaoin osallistujille tapaamisen lopuksi paperiset palautelomakkeet täytettäväksi ennen kotiin lähtöä. Halusimme tehdä palautelomakkeista mahdollisimman yksinkertaiset ja helposti täytettävät, jotta kynnyks vastaukseen olisi mahdollisimman matala. Lomake koostui neljästä valintakysymyksestä sekä yhdestä avoimesta kysymyksestä. Vastauksia oli kaiken kaikkiaan yhteensä yhdeksän eli jokainen osallistuja vastasi palautteeseen. Teimme erilliset palautelomakkeet myös toimeksiantajallemme Tarja Puustiselle Pohjois-Savon Muisti Ry:stä sekä erityisneuvoja Heta Nykäselle Pohjois-Savon Martoista. Heidän lomake koostui pelkistä avoimista kysymyksistä.

### 5.1 Ruokakurssin osallistajat

Kurssin suunnittelun pohjana meillä oli pitkin matkaa mielessä varsinaiset asiakkaat eli muistisairaiden omaiset, jotka osallistuivat ruokakurssille. Halusimme saada heiltä konkreettista palautetta ja arviointia työmme tuloksista. Meillä kummallakaan ei ollut aikaisempaa kokemusta tai tietoa muistisairauksista sekä ruokakurssien järjestämisestä ja ohjaamisesta, joten liikuimme hyvin tuntemattomilla vesillä. Palautteen avulla saimme selville kurssin onnistumisesta ja sen kelpoisuudesta mahdolliseen tulevaan jatkokäyttöön.

Palautelomakkeessa kysyimme aluksi, kuinka hyvin kurssi oli vastannut odotuksia. Vastausvaihtoehdot olivat: *hyvin*, *melko hyvin*, *melko huonosti* ja *huonosti*. Vastauksista kahdeksan vastasi *hyvin* ja yksi *melko hyvin* eli suurimman osan odotukset olivat täyttyneet täysin.

Seuraavaksi kysyimme, kuinka todennäköisesti osallistuja tulee kokeilemaan kurssilla valmistettuja ruokia kotonaan. Vastausvaihtoehdot olivat: *hyvin todennäköisesti*, *todennäköisesti*, *epätodennäköisesti* ja *hyvin epätodennäköisesti*. *Hyvin todennäköisesti* vastasi yhteensä seitsemän osallistujaa ja *todennäköisesti* loput kaksi osallistujaa. Kurssin ruuat ovat siis vastanneet kohderyhmän toiveita ja tarpeita kiitettävästi ja ne ovat olleet tarpeeksi helppoja valmistaa myös kotiloissa.

Kolmantena kysyimme, olivatko osallistujat saaneet kurssilta uusia ideoita arkiruuan valmistukseen. Tässä vastausvaihtoehdoina oli yksinkertaisesti *kyllä* tai *en* ja jokaiselta osallistujalta saimme myöntävän vastauksen. Neljäntenä kysyimme, jos samankaltainen kurssi järjestettäisiin toistekin, osallistuisiko hän uudestaan. Tässäkin vastausvaihtoehdoina oli *kyllä* tai *en*. Vastauksista kahdeksan vastasi *kyllä* ja yksi oli lisännyt oman vastausvaihtoehdon *ehkä*. Lisäksi yksi *kyllä* vastanneista oli täydentänyt vastaustaan vielä merkinnällä: *”Ehdottomasti tulisin!”*. Näin ollen voidaan olettaa, että kurssi oli varsin onnistunut osallistujien mielestä ja kurssille toivottaisiin lisää toteutuskertoja.

Viides ja viimeinen kysymys oli avoin kysymys, jossa pyysimme yleisesti risuja ja ruusuja ruokakurssista. Yllätyimme positiivisesti, kuinka jokainen osallistuja oli kuin olikin jaksanut jättää meille vapaata palautetta, koska hyvin usein se kohta jätetään tyhjäksi. Palautteissa jatkui sama myönteinen lin-



ja, jonka jo aikaisempien kysymysten vastauksista pystyi havaitsemaan. Sekä kirjallisissa että suullisissa palautteissa, joita osallistujilta saimme, korostui esimerkiksi sopiva työmäärä ja mukava, lämmin tunnelma. Myös valmistuksen alla olevat ruuat saivat kehuja osakseen. Saimme seuraavanlaisia ruusuja palautelomakkeen kautta:

*"Opastus oli aktiivista ja ystävällistä. Sain monia pieniä vinkejä toteutettavaksi arkipäivässä."*

*"Erittäin mukavaa yhdessä "kokkaamista". Aina oppii jotain uutta!"*

*"Hyviä uusia ruokia."*

*"Ei risuja, paljon ruusuja. Kiitos."*

*"Maisteltiin uusia makuja ja saatiin uusia ideoita."*

*"Kaikki sujui hyvin. Esivalmistelut oli suoritettu huolellisesti."*

*"Sopiva tahti."*

*"Ruoka oli hyvää ja monipuolista."*

*"Mukavan kotoinen tunnelma, hyvät ohjaajat, hyvät tilat. Olisi voinut kestää kauemminkin."*

## 5.2 Toimeksiantaja

Toimeksiantajamme ja yhteistyökumppanimme palautteet olivat myös pääosin myönteisiä. Kehitysehdotuksina oli perinteisten makujen ja kotimaisuuden enemmän esille tuominen kurssin aikana. Ruokien suhteen olimme tosiaan keskittyneet enemmän oletettavasti täysin uusien makujen ja reseptien esittelyyn kuin perinneruokien valmistamiseen, koska mielestämme siitä kurssilaiset saisivat enemmän irti. Ajatuksena oli nimenomaan antaa uusia ideoita arkiruuan valmistukseen ja siinä onnistuimme omasta mielestämme hyvin. Kurssin toteutus vastasi molempien odotuksia, koska teimme erityisesti Puustisen kanssa tiivistä yhteistyötä koko suunnitteluprosessin ajan, joten suurempia yllätyksiä ei tullut. Molemmat näkivät, että kurssia voisi toteuttaa tulevaisuudessa samankaltaisella kaavalla. Valmistettavia ruokia kommentoitiin värikkäiksi, maistuviksi ja helposti valmistettaviksi, joista löytyi sekä tuttuja että uusia makuja. Myös ohjeita pidettiin toimivina.

Pyysimme myös reseptivihkon osalta mielipiteitä, joka oli vielä arviointivaiheessa keskeneräinen meistä riippumattomien seikkojen vuoksi. Reseptivihkon nähtiin täydentävän kurssin sisältöä, mutta se oli vielä tarkasteluvaiheessa raakile. Sen sisältö resepteineen, tietolaatikkoineen ja kuvineen oli hyvä, mutta asetteluun, taittoon ja oikeinkirjoitukseen liittyvät seikat vaativat vielä loppusilautusta.

## 6 POHDINTA

Jokainen varmasti miettii näin jälkikäteen, mitä kaikkea olisi voinut tehdä toisin. Pääpiirteissään koemme opinnäytetyömme onnistuneen hyvin. Eräinä parannettavina kohtina tässä työssä näemme aikataulutuksen sekä ruokien valinnan kurssille. Työn alussa meidän olisi pitänyt konkreettisesti tehdä suunnitelma koko opinnäytetyön aikataulutuksesta. Nyt meillä olivat raameina kurssin toteutuspäivät helmikuussa 2015 sekä kirjallisen tuotoksen deadline keväällä 2015. Aikataulutuksen olisi auttanut, koska silloin olisi välttytty kovalta kiireeltä viilata reseptivihkoa ja toteutettavia ruokia lopulliseen muotoonsa.

Kun lähdimme työstämään opinnäytetyötämme, meillä ei ollut valmiiksi minkäänlaista tietopohjaa työhön liittyen, joten alussa aikaa kului paljon lähdeaineiston tutkimiseen ja hahmottamiseen. Työn aihe oli kuitenkin mielenkiintoinen ja toimeksiantajan vuoksi hyvin työelämälähtöinen. Välillä päänsä vaivaa tuotti se, kuinka saamme pidettyä opinnäytetyömme oman alamme raameissa, koska tuntui, että se karkaisi väistämättä sosiaali- ja terveysalan puolelle. Opinnäytetyön tekemistä hankaloittivat matkan varrella myös muutamat seikat kuten esimerkiksi tarkkojen osallistujamäärien varmistaminen vasta paria viikkoa aikaisemmin, kurssin supistuminen kahdesta eri kokoonpanosta yhteen sekä kurssin nimen vaihtaminen kokonaan toiseen ja kurssille varatun ajan supistaminen vain kolmeen tuntiin.

Kurssilla toteutettavat ruuat olivat osallistujien mieleen ja ne saivatkin paljon kehuja. Muutamat käytössä olleet raaka-aineet olivat kurssilaisille uusia, kuten linssit ja couscous. Saimme jälkikäteen toimeksiantajalta ja Marttojen erityisneuvojalta palautetta siitä, että he olisivat kaivanneet enemmän suomalaisuuden ja perinteisten ruokalajien korostamista. Tässä vaiheessa mietimmekin, olisiko toteutettavat ruuat pitänyt olla enemmän perinteisempiä, kansantuntemia ruokia, johon jo kurssin nimi *Patakukko* viittaa. Toisaalta lähdimme alun perin työstämään kurssia toimeksiantajamme antamalla työnimikkeellä *Virkeyttä arkiruuasta*, joka ohjailee ajatusta taas toisenlaiseen suuntaan. Emme saaneet vaikuttaa nimen vaihdokseen ja meistä se johtikin hieman harhaan, koska kyse ei ollut kuitenkaan perinneruokakurssista, vaan kurssista, jossa annetaan uusia eväitä ja ideoita arkiruuan valmistukseen.

Toteutuskerroilla kurssilaiset tukeutuivat melko paljon meidän apuun esimerkiksi uunin päälle laittamisessa ja paistaoajoissa. Reseptejä suunnitellessa olisimme voineet miettiä työohjeisiin vielä tarkemmat ohjeistukset. Työohjeiden ensimmäisenä kohtana uunissa paistettavissa tuotteissa olisi saanut olla esimerkiksi selkeästi uunin päälle laittaminen, jota olimme pitäneet itsestäänselvyytenä. Tällöin kurssilaiset olisivat olleet itse vastuussa ruuan kypsennyksestä eikä ruokia olisi tarvinnut laittaa kylmiin uuneihin.

Vaikka meidän valmistamamme reseptivihko ei päätynyt toimeksiantajan käyttöön sellaisena, kuin olimme sen suunnitelleet, olemme kuitenkin tyytyväisiä omaan versioomme. Tekstinkäsittelytaitomme eivät olleet etenkään opinnäytetyön alussa kehumisen arvoisia ja ne kehittyivät paljon työskent-

telyn aikana. Mielestämme reseptivihko on selkeä ja helppolukuinen ja ottamamme kuvat elävöittävät sen ulkonäköä ja herättävät ruokahalua.

Idea kauppareissuun, joka omaisten kanssa tehtiin, syntyi siksi, koska osallistujia ei saatukaan koon tarpeeksi montaa kahta eri kurssikokoonpanoa varten joten jotakin korvaavaa toimintaa oli keksittävä. Saimme tiedon toimeksiantajalta kauppareissun järjestämisestä muutamaa viikkoa ennen itse toteutusta, joten meille ei jäänyt paljoa aikaa suunnitteluun tai kauppareissua täydentävää *kauppassakävijän pienen muistilistan* tekoon. Olisimme halunneet panostaa tähän enemmän, mutta aikarajoitteet sanelivat tilanteen. Pyrimme kaupassa ottamaan kantaa ravitsemuksellisten seikkojen lisäksi raaka-ainevalinnoissa myös ruuanvalmistuksen näkökulmaan, kun taas Tarja Puustinen keskittyi pääosin ravitsemukselliseen puoleen.

Ruokakurssin toteutuskerroilla huomasimme, kuinka tärkeää avoin kommunikointi ja viestintä työelämässä onkaan. Reseptivihkon viimeistelyssä meillä oli ongelmia toimeksiantajan kanssa, jonka takia emme saaneet jaettua omaa tuotostamme itse viimeiselle kurssikerralla osallistujille. Tämä olisi ollut meidän mielestämme tärkeää, koska odotimme kurssilaisten reaktiota innolla. Myös tehtäväroolit olisi pitänyt jakaa tarkemmin, sillä välillä meille tuli olo, että olemme vain avustavissa tehtävissä, lähinnä tiskaajan roolissa. Ehkä osasyynä tähän oli se, että kurssi toteutettiin Pohjois-Savon Martat Ry:n tiloissa, joka oli Heta Nykäsen omaa työskentelyaluetta. Jos kurssi olisi järjestetty kaikille neutraalissa ympäristössä, emme olisi luultavasti tunteneet oloamme avustajiksi, vaan enemmän ohjaajiksi, koska kaikki toimijat olisivat olleet samalla tasolla paikan tuntemuksen suhteen.

Kurssikerroilla teimme havaintoja, kuinka tärkeää kurssilaisille yhteisöllinen toiminta ja toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien vertaistuki onkaan. Omia kokoemuksia pystyi jakamaan työskentelyn lomassa ja kurssilla vallitsikin rento ja miellyttävä tunnelma. Oli ilo huomata, kuinka aktiivisia osallistujat olivat, sillä he kyselivät paljon esimerkiksi eri raaka-aineiden käyttötavoista ja heistä heijastui aito kiinnostus asioita kohtaan. Opimme myös sen, kuinka suuressa roolissa monipuolinen ja terveellinen ruokavalio on ihmisen toimintakyvyn ja elämänlaadun ylläpitämiseksi ja kuinka ravinnolla voi vaikuttaa omaan terveyden tilaan. Opinnäytetyötä tehdessä tuli kiinnittäneeksi enemmän huomiota myös omiin ruokavalintoihin arjessa.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyön tekeminen oli hyvin antoisaa, koska opimme paljon itsestämme ja omista työskentelytavoistamme. Emme olisi koskaan keksineet itse samankaltaista opinnäytetyön aiheita ja oli mukavaa, että pääsimme tekemään jotakin uutta ja erilaista. Saimme kokemusta ryhmän ohjaamisesta sekä projektin suunnittelusta, jossa huomasimme, kuinka paljon eri seikkoja tulee suunnittelussa ottaa huomioon.

Toivomme, että tästä työstä on hyötyä toimeksiantajallemme jatkokäyttöä ajatellen. Kuten palautteet osoittivat, kurssi oli onnistunut osallistujien mielestä ja samankaltaiselle yhteisölliselle toiminnalle olisi tarvetta jatkossakin.

## LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

ATULA, Sari. 2012. Lewyn kappale –tauti. Terveyskirjasto [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-04-23.] Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01105](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01105)

ERKINJUNTTI, Timo ja HUOVINEN, Maarit. 2003. Kun muisti pettää. Helsinki: WSOY.

GERONTOLOGINEN RAVITSEMUS GERY 2015. Ravitsemusohjaus. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-05-05.] Saatavissa: <http://www.gery.fi/ravitsemusohjaus/>

JYVÄKORPI, Satu. 2013. Syö muistaaksesi – Ravitsemus aivoterveysten edistäjänä. Helsinki: Suomen dementiahoitoyhdistys

KULUTTAJALIITTO-KONSUMENTFÖRBUNDET RY 2015. Syö hyvää. [esite].

KÄHKÖNEN, Essi. 2014. Pähkinä on terveispommi. Hyvä terveys [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-04-22.] Saatavissa: [http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mika\\_vikana/pahkina\\_on\\_terveyspommi](http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mika_vikana/pahkina_on_terveyspommi)

LIIKANEN, Saija. 2010. "Kurkistuksia omaishoivan arkeen" -Työikäisten omaishoitajien kokemuksia arjesta muistisairaiden omaistensa hoivaajina. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2015-05-17.] Saatavissa: <http://www.omaishoitajat.fi/sites/omaishoitaja.asiakas.fi/files/Kurkistuksia%20omaishoivan%20arkeen.pdf>

LÄHDESMÄKI, Leena ja VORNONEN, Liisa. 2014. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja vanhuksen toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita Publishing Oy.

MUISTILIITTO RY 2014. Muistisairaudet. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2014-12-07.] Saatavissa: <http://www.muistiliitto.fi/fi/muisti-ja-muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet/>

MUISTILIITTO RY 2014. Tietopankki Suomen 130.000 muistisairaana turvallisuuden parantamiseksi on avautunut. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-04-22.] Saatavissa: <http://muistiliitto.fi/fi/alasivut/ajankohtaista/tietopankki-suomen-130000-muistisairaana-turvallisuuden-parantamiseksi-avautunut>

MUISTILIITTO RY 2015. Alueellinen toiminta. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-05-05.] Saatavissa: <http://www.muistiliitto.fi/fi/alueellinen-toiminta/>

MUISTILIITTO RY 2015. Omaishoitajuus. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-05-05.] Saatavissa: <http://www.muistiliitto.fi/fi/muisti-ja-muistisairaudet/koko-perheen-sairaus/omaishoitajuus/>

OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET – LIITTO RY 2015. Mitä omaishoito on? [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-05-05.] Saatavissa: <http://www.omaishoitajat.fi/mit%C3%A4-omaishoito>

PIIPPO, Sinikka. 2014. Mielen ruokaa. Saarijärvi: Minerva Kustannus Oy.

POHJOIS-SAVON MUISTI RY 2015. [verkkosivu]. [Viitattu 2015-05-06.] Saatavissa: <http://www.psmuisti.fi/>

POHJOIS-SAVON MUISTI RY 2015. Yhdistys. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-05-07.] Saatavissa: <http://www.psmuisti.fi/yhdistys>

PUUSTINEN, Tarja 2014-11-20. Toimeksiantaja [Luento.] Kuopio: Pohjois-Savon Muisti Ry.

PUUSTINEN, Tarja 2015-02-05. Toimeksiantaja. [Palaveri.] Kuopio: Muistiluotsi

RAVITSEMUSTERAPEUTTIEN YHDISTYS R.Y. 2006. Ikääntyneen ravitseminen ja erityisruokavaliot. Vammala: Dieet-timedia Oy.

SUOMEN SYDÄNLIITTO RY 2014. Sydänmerkki. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-05-06.] Saatavissa: <http://www.sydanliitto.fi/sydanmerkki#.vunfyu0ctmi>

SUOMINEN, Merja ja JYVÄKORPI, Satu. 2012. Ikääntyneen ravitseminen- ja ruokapalvelut. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

TELARANTA, Pirkko. 2014. Muistisairauden kanssa. Helsinki: Auditorium.

VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA 2010. Ikääntyneiden ravitsemussuositukset. [verkkojulkaisu.] [Viitattu 2014-12-06.] Saatavissa: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ikaantyneet.suositus.pdf>

VARTIAINEN, Mari 2015-01-29. Ohjaava opettaja. [Keskustelu.] Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu

VIITASAARI, Leena. 2012. Asiakslähtöisyys lasten ja nuorten palveluprosesseissa. Tampereen teknillinen yliopisto. Sosiaali- ja terveystieteiden MBA tutkielma. Tutkielma. [Viitattu 2015-04-20.] Saatavissa: [http://www.tampere.fi/material/attachments/v/67PQgmm1k/A17,\\_Leena\\_Viitasaaren\\_tutkielma.pdf](http://www.tampere.fi/material/attachments/v/67PQgmm1k/A17,_Leena_Viitasaaren_tutkielma.pdf)

VILKKA, Hanna. 2014. Toiminnallinen opinnäytetyö [viitattu 12.9.2014] Saatavissa: [http://vilkka.fi/hanna/Toiminnallinen\\_ont.pdf](http://vilkka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf)

VILKKA, Hanna & AIRAKSINEN, Tiina. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi

VOIMAA RUUASTA 2014. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-05-05.] Saatavissa: <http://www.voimaaruusta.fi/>

#### KUVAT

KUVA 1. KUVA 2. KUVA 3. ja KUVA 4. Puustinen, Tarja [Viitattu 22.4.2015]. (Kuva tekijän luvalla.)

KUVA 5. Sydänliitto [verkkosivu]. [Viitattu 06.05.2015]. Saatavissa: <http://www.sydanmerkki.fi>.

## LIITE 1: KAUPASSAKÄVIJÄN PIENI MUISTILISTA

**Kaupassakävijän pieni muistilista****LEIVÄT**

- suosi tuotteita, joissa kuitua vähintään 6 g/100 g

**ruisleivät:** Oululainen jälkiuunipala, Vaasan ruispalat ja Real Ruis

**sekaleivät:** Ruispaahto Fazer, Oululainen Reilu Täysjyvä ja Oululainen Reilu Kaura-Pellava sekaleipä

**LEVITTEET**

- suosi kasviöljypohjaisia tuotteita, jotka sisältävät vähintään 60 % rasvaa
- tyydyttyneen rasvan osuus saisi olla max. 1/3 rasvan määrästä

▪ Flora normaalisuolainen, Keiju normaalisuolainen ja Becel 60 %

**LIHALEIKKELEET:**

- suosi täyslihatuotteita, joissa alle 1,8 % suolaa

Atria keittokinkku, Atria kalkkunaleike ja HK ohuen ohut ylikypsäsaunapalvikinkku

**JUUSTOT:**

- suosi tuotteita, joissa max 17 % rasvaa

Valio Polar 10 %, Arla Kadett 17 % ja Valio Edam 9%



**Sydänmerkki** kertoo tuotteen ravitsemuksellisesta laadusta. Sydänmerkin omaava tuote on tuoteryhmässään parempi valinta suolan määrän sekä rasvan laadun ja määrän suhteen.

**JOGURTIT, VIILIT JA RAHKAT**

- suosi tuotteita, joissa sokeria enintään 12 g/100 g

**jogurtit:** Valio A+ luonnonjogurtti 1kg rasvaton Hyla ja Valiojogurtti 1kg mansikka-vaniljajogurtti Hyla

**rahkat:** Valio pehmeä rasvaton rahkajuoma, Arla Protein proteiinirahka 200g puolukka/mustikka

**viilit:** Arla Ingman 1 % ja Valio kerrosviili 1 % 200g ruusunmarja Hyla

**VALMISATERIAT**

- suosi tuotteita, joissa alle 0,8 % suolaa

**keitot:** Saarioinen bataattisosekeitto, Saarioinen lihakeitto

**muut ateriat:** HK lohikiusaus, Atria lihamakaronilaa-tikko

**TILAA OMILLE MUISTIINPANOILLE:**


---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## LIITE 2: PALAUTEKYSELYPOHJA KURSSILAISILLE

**Palautekysely Virkeyttä arkiruuasta- ruokakurssiin**

**1.** Kuinka hyvin ruokakurssi vastasi odotuksianne?

- Hyvin
- Melko hyvin
- Melko huonosti
- Huonosti

**2.** Kuinka todennäköisesti kokeillette kursilla valmistettuja ruokia kotonanne?

- Hyvin todennäköisesti
- Todennäköisesti
- Epätodennäköisesti
- Hyvin epätodennäköisesti

**3.** Saitteko kurssilta uusia ideoita arkiruan valmistukseen?

- Kyllä
- En

**4.** Jos samankaltainen kurssi järjestettäisiin uudestaan, osallistuisitteko?

- Kyllä
- En

**5.** Risuja ja ruusuja ruokakurssista!

---

---

---

## LIITE 3: PALAUTEKYSELYPOHJA TOIMEKSIANTAJALLE



## Palautelomake yhteistyökumppaneille PATAKUKKO-ruokakurssilla

**1.** Kuinka kurssin toteutus vastasi odotuksianne?

---

---

**2.** Kuinka hyvin kurssin ja reseptivihkon toteutus vastasivat toimeksiantoa?

---

---

**3.** Voisiko tällä samalla kaavalla toteuttaa kurssin uudelleen?

---

---

**4.** Arvioi reseptivihkon sisältöä, rakennetta ja ulkonäköä

---

---

---

**5.** Mitä mieltä olette ruokakurssilla toteutetuista resepteistä sekä ruuista?

---

---



---

**6. Avoin palaute PATAKUKKO- ruokakurssista**

---

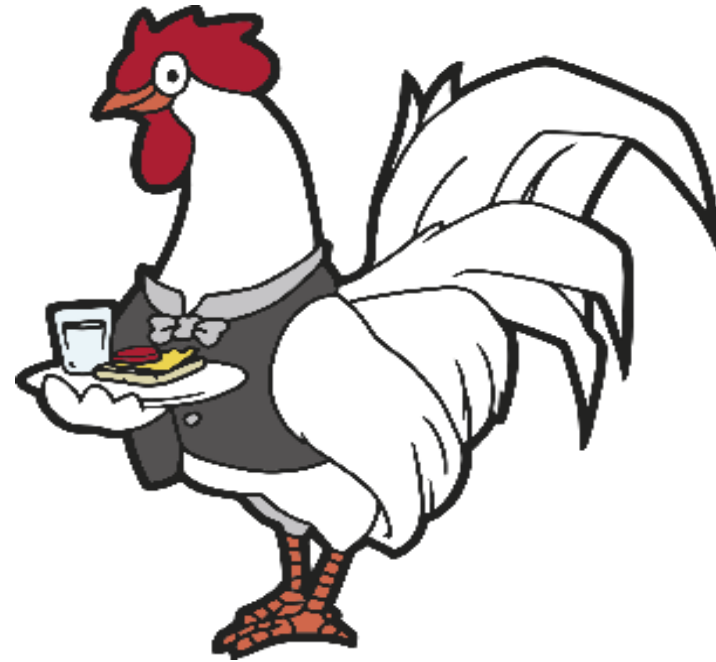
---

---

Oikein paljon kiitoksia ruokakurssista ja yhteistyöstä ☺

LIITE 4: RESEPTIVIHKO

”Elä  
unoha  
evvaitä”



## [PATAKUKKO]

Ruokakurssi muistisairaiden omaisille

## ALKUSANAT

Tähän oppaaseen olemme koonneet Teille ja perheellenne kaikki Patakukko- kursilla valmistamamme ruokien reseptit sekä myös lisänneet muutaman herkullisen ruokaohjeen kotona kokeiltavaksi. Kurssin ja oppaan tarkoituksena on antaa tukea ja uusia ideoita terveellisen ja monipuolisen arkiruuan valmistukseen muistisairaana perheessä. Tämä opas on jatkoa kurssin sisällölle.

Oppaan reseptit on suunniteltu niin, että ne ovat helppoja ja nopeita valmistaa ja niitä on myös vaivatonta muunnella eri raaka-aineita vaihtelemalla. Ruokia suunniteltaessa olemme ottaneet myös huomioon muistia ja mieltä virkistäviä raaka-aineita.

Toivomme Teille mukavia hetkiä ruuanlaiton parissa!

*Patakukko – ruokakurssi on osana Pohjois-Savon Muisti Ry:n ”Elä unoha evvättä” – projektia ja sen muita yhteistyökumppaneita ovat Savonia-ammattikorkeakoulu sekä Pohjois-Savon Martat Ry. Ruokakurssin suunnittelusta ja toteutuksesta reseptivihkoineen vastasivat Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijat Tiia Ruhkanen ja Jonna Rinkinen yhteistyössä toimeksiantajan kanssa ja Pohjois-Savon Martat ry:n erikoisneuvoja Heta Nykäsen kanssa.*

Tekijät

Kuopiossa helmikuussa 2015

Teksti ja kuvat

Jonna Rinkinen ja Tiia Ruhkanen

## SISÄLLYS

### Keitot

VÄRIKÄS KANAKEITTO .....	3
BATAATTI-KASVISSOSEKEITTO .....	4
PUNAJUURISOSEKEITTO .....	4

### Pääruuat lisukkeineen

LIHAMUREKE .....	5
BASILIKA PERUNAMUUSI .....	5
LOHIMEDALJONGIT .....	6
UUNIJUUREKSET .....	6
LIHAPERUNASOSELAATIKKO .....	7

### Salaatit

LISÄKESALAATTI .....	8
VÄRIKÄS RAASTESALAATTI .....	8

### Leivonta

ROUHEISET PATONGIT.....	9
MUFFINSSIT .....	10

### Jälkiruuat

MUSTIKKAKUKOT .....	11
PANNACOTTA .....	12

### Välipalat

SUOLAINEN PANNARI .....	13
TUOREPUURO.....	14
VISPIPUURO .....	14
SUOLAINEN PIIRAKKAPOHJA ILMAN VOITA.....	15
SMOOTHIE.....	16

## VÄRIKÄS KANAKEITTO

(noin 4 annosta)

300 g maustamattomia broilerinsuikaleita  
 maustamiseen currya, paprikajauhetta  
 1 pieni sipuli  
 1 valkosipulin kynsi  
 1 litra vettä  
 1 kanaliemikuutio  
 3 perunaa  
 1 pussi suikalevihanneksia pakasteena  
 1 purkki ruokakermaa (tai kookosmaitoa)

1. Paista broilerinsuikaleet kypsäksi pannulla tilkassa öljyä ja lisää joukkoon mausteet, silputtu sipuli sekä murskattu valkosipulinkynsi.
2. Laita vesi kunnon kokoiseen kattilaan kiehumaan ja lisää joukkoon kanaliemikuutio.
3. Kuori ja pilko peruna sopivan kokoisiksi kuutioiksi ja lisää ne kattilaan.
4. Lisää kattilaan myös broilerinsuikaleet sipuleineen sekä pussillinen pakastevihanneksia.
5. Keitä noin 20 min miedolla lämmöllä tai kunnes perunat ovat kypsiä ja lisää lopuksi kerma. Tarkista maku.

*Saat muunneltua kanakeiton reseptiä helposti vaihtamalla ruokakerman kookosmaidoksi tai jättämällä kerman kokonaan keitosta pois. Tällöin keittoon kannattaa lisätä mausteita hieman normaalia enemmän.*



## BATAATTI-KASVISSOSEKEITTO

0,5 l vettä  
 1 bataatti  
 2 perunaa  
 200g linssejä  
 2 porkkanaa  
 1 pieni kukkakaali  
 1 kasvisliemikuutio  
 1 tl currya tai kurkumaa

1. Kuori ja pilko vihannekset.
2. Keitä kasvisliemikuutiolla maustetussa vedessä bataattia, perunaa, porkkanaa ja linssejä n. 10 min. Lisää kukkakaali ja keitä kunnes kaikki vihannekset pehmenneet.
3. Soseuta sauvasekoittimella.
4. Mausta.

*Tähän keittoon saat helposti vaihtelua käyttämällä eri kasviksia. Voit myös korvata tuoreet kasvikset valmiilla kasvissoseilla tai pakastekasviksilla nopeuttaaksesi keiton valmistumista. Linssit nostavat keiton proteiini- ja kuitupitoisuutta huomattavasti.*

## PUNAJUURISOSEKEITTO

1 pkt Pirkka punajuuri-perunasosetta  
 n. 3 dl vettä  
 1 tlk (2 1/2 dl) maustettua ruokakermaa  
 1/2 tl timjamia  
 mustapippuria  
 (riipaus suolaa)

1. Kuumenna punajuurisose ja vesi kattilassa. (Varo soseen räiskymistä). Lisää ruokakerma ja mausteet. Keitä pari minuuttia.
3. Annostele punajuurikeitto. Tarjoa lisäksi ruisleipää. (Huom. Maustettu ruokakerma sisältää suolaa.)

## LIHAMUREKE

(4 annosta)

½	korppujauhoja
1 kpl	kananmunaa
1 tl	suolaa
1 tl	paprikamaustetta
	maustepippuria
	mustapippuria
	valkopippuria
1 kpl	sipuli
400 g	naudan jauhelihaa

**Täytteeksi esimerkiksi** keitettyä kananmunaa, kuivattua luumua tai aurajuustoa maun mukaan

1. Sekoita muna ja korppujauho. Mausta seos ja anna korppujauhon turvota hetki.
2. Silppua sipuli ja lisää seokseen. Lisää jauheliha ja sekoita massa tasaiseksi.
3. Kauli massa levyksi ja lisää täytteet, jonka jälkeen sulje mureke.  
Paista uunissa 200 asteessa n. 30 min. (paistoaika määräytyy murekkeen paksuuden mukaan)

## BASILIKA PERUNAMUUSI

(3-4 annosta)

700g	jauhoisia perunoita
5 dl	vettä
1 tl	suolaa
25 g	voita
2.5 dl	kevytmaitoa
	tuoretta basilikaa silputtuna



1. Kuori perunat. Paloittele ne isoiksi lohkoiksi. Keitä suolalla maustetussa vedessä kypsiksi.
2. Kaada keitinvesi pois. Survo perunat sähkövatkaimella tai perunasurvimella. Lisää voi.
3. Kuumenna maito kattilassa tai mikrossa. Lisää perunaseeseen joukkoon. Vatkaa tasaiseksi.
4. Lisää lopuksi tuoretta silputtua basilikaa joukkoon.

*Perunamuusiin saat uutta vivahdetta vaihtamalla basilikan pinaattiin tai nokkoseen.*



## LOHIMEDALJONGIT

lohta n. 150 grammaa/ syöjä  
suolaa  
mustapippuria  
öljyä

1. Leikkaa lohifilee medaljongeiksi. Paista kuumalla pannulla molemmilta puolilta.
2. Mausta suolalla ja pippurilla ja kypsennä medaljongit loppuun uunissa 175 asteessa noin 10 min.

## UUNIJUUREKSET

3 porkkanaa  
3 punajuurta  
puolikas palsternakka  
2 rkl öljyä  
1 rkl hunajaa  
timjamia  
suolaa

1. Kuori ja lohko juurekset reiluiksi paloiksi ja levitä ne tasisesti joko uunipellille tai – vuokaan.
2. Sekoita juuresten joukkoon öljy, hunaja, timjami ja suola.

3. Paista 200 asteessa hieman alle 30 min, kunnes juurekset ovat saaneet hyvän värin pintaan.

## KERMAVIILIKASTIKE

1 prk kermaviiliä  
½ dl tuoretta tilliä silputtuna  
½ dl tuoretta ruohosipulia silputtuna  
2 rkl sitruunamehua  
mustapippuria  
suolaa

1. Sekoita kastikkeen aineet keskenään. Anna maustua jääkapissa.



## LIHAPERUNASOSELAATIKKO

(4-5 annosta)

1,5 kg	jauhoisia perunoita	}	perunamuusi
	vettä		
	suolaa		
50 g	voita tai margariinia		
5-6 dl	maitoa		
1 kpl	sipuli	}	jauheliyhaseos
400 g	nauta-sika jauheliha		
2 ½ tl	suolaa		
2 kpl	kananmunaa		
	mustapippuria maun mukaan		
2 tl	lipstikkaa tai rakuunaa		

1. Valmista löysä perunamuusi.
2. Ruskista jauheliha ja sipuli pannulla tilkassa öljyä. Mausta jauheliha.
3. Sekoita löysä muusi ja jauheliha. Lisää sekaan kananmunat.
4. Paista ruoka 200 asteisessa uunissa n. 30 min kunnes ruuan pinta on kauniin ruskea.

*Halutessasi voit korvata itse tehdyn perunamuusin pakastealtaasta löytyvällä pakastemuusilla, joka nopeuttaa ruuan valmistumista huomattavasti. Esimerkiksi Mummon 500g aito perunamuusi pakaste sopii tähän mainiosti.*



## LISÄKESALAATTI

erilaisia salaatteja  
porkkanaa  
kurkkua  
tomaattia  
retiisiä  
pähkinöitä (cashew)

Kastike:

1 rkl valkoviinietikkaa  
1 rkl vettä  
¼ tl rouhittua pippuria  
1 tl sinappia  
1,5 tl hunajaa  
1 rkl rypsiöljyä

1. Huuhdo kasvikset ja pilko ne sopiviksi suupaloiksi. Revi salaatti ja kuori ja raasta porkkana.
2. Paahda pähkinöitä kuivalla pannulla hetken. Valmista salaatikastike sekoittamalla aineet keskenään ja valuta salaatin joukkoon.

Saat tästä lisäkesalaatista helposti muokattua myös kevyen lounaan tarjoamalla sen kanssa jotakin proteiinipitoista kuten:

- keitettyä kananmunaa  
+broilerinsuikaleita
- raejuustoa + tonnikalaa
- salaattijuustoa +(savu)lohta



## VÄRIKÄS RAASTESALAATTI

350 g punakaalia suikaloituna  
2 porkkanaa raastettuna  
pala lanttua raastettuna  
nippu persiljan lehtiä  
(kuivattuja karpaloita)  
siemensekoitusta

1. Sekoita salaatin ainekset kulhossa sekaisin. Valmista salaatikastike (lisäkesalaatin kastike) ja valuta salaatin joukkoon.

## ROUHEISET PATONGIT

(n. 6 kpl)

5 dl	vettä
50 g	hiivaa
1 rkl	siirappia
½ rkl	suolaa
½ dl	öljyä
12 dl	sämpyläjauhoja
0,5-1 dl	kuorittuja auringonkukansiemeniä

1. Lämmitä vesi kädenlämpöiseksi ja liota hiiva joukkoon.
2. Lisää siirappi ja suola. Lisää jauhoja alustaen joukkoon pikkuhiljaa. Lisää öljy ja viimeiset jauhot. Lisää siemenet.
3. Jätä kohoamaan vedottomaan paikkaan noin kaksinkertaiseksi.
4. Leivo taikinasta tanko ja jaa se noin kuuteen osaa.. Muotoile patongeiksi. Anna kohota hetki pellillä ja voitele vedellä ja ripottele siemeniä pinnalle.
5. Paista 225 asteessa noin 15 min.



*Myös herkulliset porkkanasämpylät valmistuvat tällä samalla reseptillä, kun korvaat siemenet 3dl porkkanaraastetta ennen jauhojen lisäämistä.*



## MUFFINSSIT

6 dl vehnä jauhoja  
1,5 dl spelttijauhoja  
1 rkl leivinjauhetta  
2 dl sokeria  
1 rkl vaniljasokeria  
125 g margariinia  
2 kananmunaa  
2,5 dl maitoa  
4dl (n. 200g) marjoja (esim. vadelmia tai mustikoita)

1. Vaahdota munat ja sokeri kuohkeaksi.
2. Sekoita kuivat aineet keskenään ja sekoita joukkoon
3. Lisää maito joukkoon
4. Sulata margariini ja sekoita joukkoon marjojen kanssa
5. Jaa taikina 12 muffinssivuokaan
6. Paista 200 asteessa noin 15 minuuttia tai kun muffinssit ovat kauniin ruskeita



## MUSTIKKAKUKOT

(noin 6 annosta)

250 g leivontamargariinia

1 dl sokeria

2 dl ruisjauhoja

1 dl vehnä jauhoja

1 tl leivinjauhetta

n. 8 dl mustikoita (jäisiä tai tuoreita)

1 rkl perunajauhoja

n. 1 dl sokeria

Lisäksi: vaniljakastiketta tai - jäätelöä

1. Sekoita pehmeä rasva ja sokeri keskenään. Lisää ruisjauhot ja vehnä jauhot, joiden joukkoon on sekoitettu leivinjauhe. Sekoittele tasaiseksi taikinaksi.

2. Painele noin 2/3 taikinasta korkeareunaisen uunivuolan tai muffinipellin syvennyksien pohjalle ja reunoille.

3. Lisää mustikoiden sekaan perunajauhot ja kaada ne taikinoituun uunivuokaan/muffinipellille. Ripottele mustikoiden päälle sokeri ja peitä jäljelle jääneellä taikinalla piiloon.

4. Paista 200 asteessa noin tunti. (Jos käytät muffinipeltiä, pidä mustikkakukkoja uunissa noin puolet lyhyemmän ajan.)



5. Anna jäähtyä hieman ennen tarjoilua ja nauti vaniljakastikkeen tai – jäätelön kanssa.

*Vaihtelevuutta tähän herkulliseen jälkiruokaan saat vaihtelemalla täytteen marjoja. Kokeile esimerkiksi herukoita, puolukoita tai vadelmia!*

## PANNACOTTA

(4 annosta)

1 dl Dansukker Hyytelösokeri Multia  
4 dl kermaa tai maitoa  
1 tl vaniljasokeria

Lisäksi n. 2dl (pakaste)marjoja

1. Sekoita ainekset kattilassa.
2. Kuumenna kiehuvaaksi ja keitä puoli minuuttia.
3. Kaada seos annoskuiloihin ja anna hyytyä pari tuntia jääkaapissa.
4. Sulata ja soseuta haluamasi marjat. Lisää tarvittaessa ripaus sokeria.

*Pannacotta on paitsi hyvän makuinen, myös äärimmäisen helposti valmistettava jälkiruoka herkutteluhetkiin. Käyttäessäsi maitoa, tulee pannacotasta kevyempää ja kermasta valmistettuna taas täyteläisempää. Pannacotan kanssa voi tarjota marjasoseen lisäksi myös mieleisiä hedelmiä tai esimerkiksi valmista mehukeittoa.*



## SUOLAINEN PANNARI

(uunipellillinen)

Pohja:

6 dl maitoa

1 tl suolaa

3 munaa

3,5 dl vehnä jauhoja

0,5 dl kauraleseitä/-hiutaleita

1 dl öljyä

### Täytteeksi esimerkiksi:

- leikkeleen tähteitä: kinkkua, metvurstia jne.
- juustoa raastettuna
- paprikaa, tomaattia, sipulia, ananasta jne.

1. Sekoita vispilällä maito, suola ja kananmunat sekaisin.
2. Lisää jauhot, leseet ja lopuksi öljy koko ajan sekoittaen.
3. Lisää haluamasi täytteet ja paista 200 asteessa noin 30 min.

*Suolaiseen pannariin saa kätevästi kätettyä jääkaapista ja pakastimesta löytyvät ruuan tähteet, joille ei välttämättä löytyisi muuta käyttöä. Pannarin täytteeksi käy lähes kaikki lihat ja miksei kalatkin. Suolainen pannari sopii hyvin väli- ja iltapalaksi sekä kevyeksi lounaaksi salaatin kera.*





## TUOREPUURO

(1 annos)

0,5 dl kaurahiutaleita  
 1,5 dl Valio rahkajuomaa tai maustamatonta jogurttia  
 0,5 dl mehukeittoa  
 1 dl marjoja (pakaste tai tuore)  
 (hunajaa)

1. Sekoita kaikki aineet yhteen kulhoon ja anna puuron turvota mielellään seuraavaan aamuun asti.
2. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa hunajaa.

*Tuorepuuro tuo mukavaa vaihtelua tavalliselle kaurapuurolle ja se sisältää lisäksi proteiinia, jota on tärkeää saada hyvän toimintakyvyn ja vastustuskyvyn ylläpitämiseksi. Tuorepuuro sopii sekä aamu-, väli- että iltapalaksi ja se tekeytyy ainesten yhdistämisen jälkeen kuin itsestään jääkaapissa!*

## VISPIPUURO

(5 annosta)

7 dl vettä  
 3 dl kokonaisia puolukoita  
 ¼ tl suolaa  
 1 dl sokeria  
 1 dl spelttimannasuurimoita

1. Kiehauta vesi ja puolukat. Siivilöi seos siivilän läpi, jotta kuoret erottuvat seoksesta.
2. Lisää seokseen mannasuurimot ja keitä hiljalleen, välillä sekoittaen n. 10 minuuttia.
3. Anna seoksen jäähtyä. Vatkaa seos sähkövatkaimella kuohkeaksi puuroksi.
4. Nauti puuro sokerin ja maidon kanssa



## SUOLAINEN PIIRAKKAPOHJA ILMAN VOITA

1 avokado  
 1 muna  
 2,5 dl täysjyvävehnä- tai ruisjauhoja  
 1 tl suolaa tai yrттisuolaa  
 1 tl pizzamaustetta  
 ripaus cayannepippuria/paprikaa

2dl kevytkermaa  
 3 munaa  
 (vähärasvaista juustoraastetta esim. emmental.)

1. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
2. Muussaa avokado sileäksi tahnaksi ja lisää muna ja mausteet. Sekoita. Lisää jauhot ja sekoita taikina tasaiseksi.
3. Painele taikina öljytyyn tai leivinpaperilla vuorattuun vuokaan. Käytä jauhoja levittäessäsi taikinaa vuokaan, sillä se tarttuu sormiin helposti.
4. Lisää haluamasi täyte. Sekoita kerma ja munat keskenään ja kaada piirakan päälle. Paista n. 25 minuuttia.

*Tässä piirakassa terveydelle haitallinen kovaa rasvaa sisältävä voi piirakkapohjassa on vaihdettu terveelliseen pehmeitä rasvoja sisältävään avokadoon. Täytteeksi sopivat samat vaihtoehdot kuin tavallisissakin piiraissa. Kokeile esimerkiksi:*

- kinkkukuutio+ paprika+ purjo
- parsakaali+kirsikkatomaatti+feta
- tonnikala+sipuli+paprika

## SMOOTHIE/VÄLIPALAJUOMA

(2 annosta)

250 g maitorahkaa  
2 dl mehukeittoa tai mehua  
1 banaani  
1 dl pakastemarjoja  
(hunajaa)

1. Mittaa ainekset tehosekoittimeen, soseuta ja virkistävä smoothie on valmis tarjoiltavaksi. Halutessasi voit maustaa smoothien hunajalla oman maun mukaan.

*Smoothien voit valmistaa helposti myös tehosekoittimella. Voit käyttää jääkaapista ja pakastimesta löytyviä erilaisia marjoja tai hedelmiä. Smoothie sopii niin aamupalan kanssa tarjottavaksi virkistäväksi juomaksi, kuin välipalaksi.*



Muistiluotsi välittää, innostuu ja huolehtii  
muista - kysy rohkeasti lisää!



Elä unoha  
**EVVÄITÄ**

**-PROJEKTI (2014-16)**

**kotona asuville muistisairaille ja  
omaisille**

Tarja Puustinen  
projektipäällikkö

Pohjois-Savon Muisti ry  
Lapinlinnankatu 2  
70100 KUOPIO  
tarja.puustinen@psmuisti.fi  
p. 044 066 1270



Pohjois-Savon Martat ry



psmuisti.fi  
muistiliitto.fi

Teksti ja valokuvat  
Jonna Rinkinen, Savonia-amk  
Tiia Ruhkanen, Savonia-amk

2015