



# Elämänlaatua ruuasta -toimintamallin vakiinnuttaminen

Raportti 01/2024-04/2025

24.3.2025



Päijät-Hämeen  
hyvinvointialue

## Sisällys

1	Johdanto.....	2
2	Vakiinnuttamistyön tavoitteet.....	3
3	Toimenpiteet tavoitteiden saavuttamiseksi .....	4
3.1	Toimintamallin juurtumisen edistäminen.....	4
3.2	Tietoisuuden lisääminen ja mallin levittäminen.....	5
4	Tulokset.....	8
4.1	Mallin juurtuminen.....	8
4.2	Mallia koskevan tietoisuuden lisääntyminen ja mallin leviäminen .....	8
5	Yhteenveto ja johtopäätökset .....	11
6	Lähteet .....	12
7	Liitteet.....	13

## 1 Johdanto

Elämänlaatua ruuasta -toimintamalli on kehitetty Päijät-Hämeen hyvinvointialueen, Itä-Suomen yliopiston ja Vates-säätiön yhteistyössä vuosina 2021–2023 terveyden edistämisen määrärahalta (STM). Mallin päämääränä on edistää erityisesti heikommassa yhteiskunnallisessa asemassa olevien aikuisten ja nuorten kokonaisvaltaista ravitsemusterveyttä ja ruokaan liittyvää elämänlaatua. Malli on kehitetty pääosin Päijät-Hämeen hyvinvointialueen kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen piirissä. Sen katsotaan kuitenkin soveltuvan monille kohderyhmille ja erilaisiin toimintaympäristöihin (Puttonen, 2023).

Elämänlaatua ruuasta -toimintamalli huomioi ravitsemusterveyden fyysisen, psyykkisen, emotionaalisen ja sosiaalisen ulottuvuuden lisäksi myös työ- ja toimintakyvyn näkökulmia. Malli nähdään välineenä, jolla haastavassa elämäntilanteessa olevia voidaan tukea eri tavoin palvelujen ydintavoitteiden suuntaisesti. Malli on suunniteltu ohjaustyön ammattilaiselle välineeksi, jonka avulla asiakkaita voidaan tukea oman perustyön tavoitteiden suuntaisesti ruuan ja syömisen teemojen kautta. Malli ei siis ole ylimääräistä perustyön päälle, vaan väline, joka tuo siihen uusia ulottuvuuksia.

Yksilötasolla Elämänlaatua ruuasta -toimintamalli vahvistaa osallistujien omien lähtökohtien, tarpeiden ja toiveiden pohjalta ruokaan, syömiseen ja ravitsemukseen liittyviä tietoja ja taitoja. Lisäksi vaikutetaan asenteisiin sekä vahvistetaan ruokaan ja syömiseen liittyvää tyytyväisyyttä, itsetuntemusta ja itsemyyntäntuntoa. Keinoina hyödynnetään sekä itsenäistä että yhteistä reflektiivistä pohdintaa, dialogista keskustelua ja vuorovaikutusta sisältävää käytännön tekemistä, jossa ruoka ja syöminen ovat tavalla tai toisella läsnä (esim. ruuanvalmistus, luova toiminta, ruokaostoksilla käynti, yhdessä syöminen). Valitut keinot pohjaavat erityisesti ruokatoimijuuden pedagogiikkaan (Wolfson ym., 2017) ja ruokasuhteen viitekehukseen (Talvia & Anglé, 2018; Talvia ym., 2021).

Yhteisötasolla pyrkimyksenä on vaikuttaa toimintamallia hyödyntävän toimintaympäristön ruokaan ja syömiseen liittyvään toimintakulttuuriin ja sosiaalisiin normeihin. Näihin vaikutetaan edellä mainittujen keinojen lisäksi lisäämällä ohjaustyön ammattilaisten tietoisuutta ja osaamista ruokaan liittyvän toiminnan ohjaamisessa. Ohjaajan työote perustuu Kehuva-lähestymistapaan (Itä-Suomen yliopisto s.a.). Osaamisen lisäämiseksi ohjaustyön ammattilaisille on suunnattu verkkoperehdytys, joka ohjaa Elämänlaatua ruuasta -toimintamallin käyttöönottoon (Itä-Suomen yliopisto, 2023.).

Elämänlaatua ruuasta -toimintamalli otettiin Päijät-Hämeen hyvinvointialueella käyttöön keväällä 2023 kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen piirissä. Ensikokemukset toiminnasta olivat hyviä: ohjaajat ja toimintaan osallistuneet arvioivat toimintamallin hyödylliseksi ja mielekkääksi. Mallin avulla ruuan, syömisen ja ravitsemuksen teemoja voitiin käsitellä palveluissa systemaattisesti. Osallistujat kokivat tietojensa ja taitojensa vahvistuneen niiden teemojen osalta, joita toiminnassa käsiteltiin.

Elämänlaatua ruuasta -toiminnan vakiinnuttamiseen saatiin Päijät-Hämeen hyvinvointialueelta rahoitus aikavälille 01/2024-04/2025. Vakiinnuttaminen määriteltiin Elämänlaatua ruuasta -toimintamallin käyttöönoton tukemiseksi ja toiminnan viemiseksi myös muihin toimintoihin ja palveluihin hyvinvointialueella. Tässä raportissa kuvataan vakiinnuttamistyölle asetettuja tavoitteita, toimenpiteitä tavoitteiden saavuttamiseksi sekä vakiinnuttamistyön tuloksia.

## 2 Vakiinnuttamistyön tavoitteet

Vuoden 2024 vakiinnuttamistyö käynnistyi sitä koskevien tavoitteiden tarkentamisella ja toimintasuunnitelman muotoilulla. Tavoitteiden tarkentamisessa kuultiin hyvinvointialueen hyte-yksikköä (12.1.2024), sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan esihenkilöitä (31.1.2024) sekä ravitsemusyksikköä (31.1.2024). Näiden keskustelujen ja Elämänlaatua ruuasta -kehittämishankkeen (2021–2023) tulosten pohjalta vakiinnuttamistyölle määriteltiin seuraavat kaksi päätavoitetta:

1. Toimintamalli juurtuu käyttöön niihin toimintaympäristöihin, jotka kehittämishankkeen aikana aloittivat mallin hyödyntämisen
2. Tietoisuus toimintamallista lisääntyy ja malli laajenee käyttöön uusiin toimintaympäristöihin ja/ tai palveluihin

### 3 Toimenpiteet tavoitteiden saavuttamiseksi

Vakiinnuttamistyölle asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen pyrittiin useilla eri toimenpiteillä, joita tässä luvussa kuvataan tavoitekohtaisesti.

#### 3.1 Toimintamallin juurtumisen edistäminen

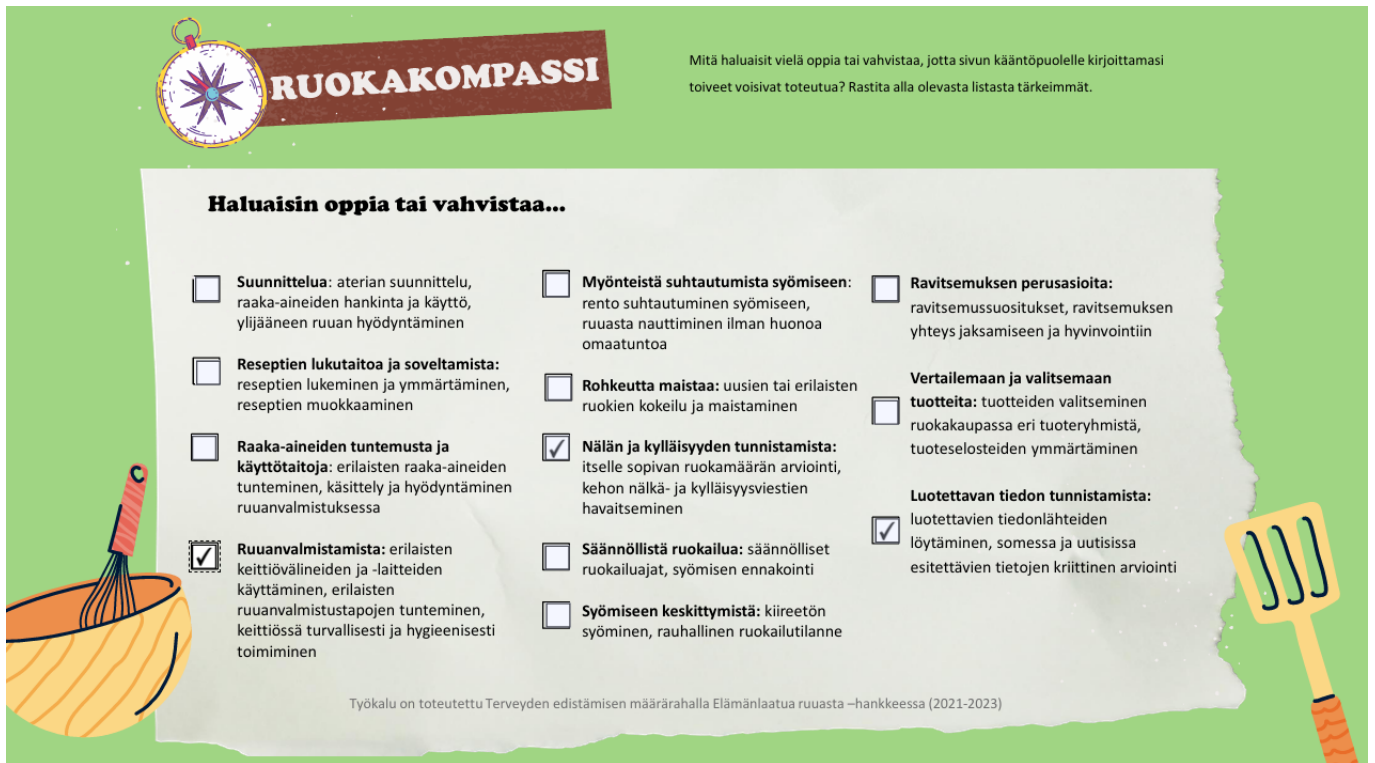
Vuoden 2024 alussa yhteistyötapaamisessa kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen esihenkilöiden kanssa kartoitettiin esihenkilöiden ajatuksia ja toiveita Elämänlaatua ruuasta -mallin käytön tilanteesta ja tarvittavista tukitoimista. Toimintamallin katsottiin vakiintuneen kuntouttavan työtoiminnan käyttöön hyvin ja tukea päätettiin suunnata alkuun erityisesti sosiaalisen kuntoutuksen toimijoille.

Elämänlaatua ruuasta -toimintamallia työkaluineen esiteltiin sosiaalisen kuntoutuksen tiimipalaverissa huhtikuussa 2024. Toimintamallin tai sen yksittäisten työkalujen hyödyntäjiä kannustettiin olemaan vakiinnuttamistyötä koordinoivaan ravitsemusyksikköön matalalla kynnyksellä yhteydessä, mikäli toimintaan tai sen ideointiin kaivattiin tukea. Lisäksi sosiaalisen kuntoutuksen ryhmään tehtiin kevään - 24 aikana vierailu, jossa ryhmän omat ohjaajat olivat mukana. Näin Elämänlaatua ruuasta -työkalujen käyttöä voitiin esitellä todellisessa ryhmätilanteessa ohjaajille.

Toimintamallin juurtumista pyrittiin edistämään myös toimintamallin ja sen yksittäisten työkalujen ohjeistusten selkiyttämällä sekä materiaalien jatkokehittämällä. Tämä jatkokehittäminen painottui erityisesti sisältöjä Elämänlaatua ruuasta -toimintaan tarjoavan toimintapankin kehittämiseen. Alla on listattu toimintapankin kehittämiseen kohdistuneet toimenpiteet vakiinnuttamistyön ajalta:

- Toimintapankkiin lisättiin yhdeksän uutta harjoitusta käyttäjiltä tulleiden toiveiden perusteella
- Toimintapankin [Etsi harjoituksia -osiota](#) päivitettiin
  - Kaksi uutta kategoriaa: *aloita tästä* ja *voidaan yhdistää ruuanvalmistukseen*
  - Lisättiin hakukone, jonka avulla toimintapankista voi etsiä harjoituksia hakusanojen avulla
- Jokaiseen yksilötyöskentelyyn soveltuvaan harjoitukseen lisättiin ladattava liite, josta itsenäisen työskentelyn ohjeet ovat ladattavissa ja tulostettavissa suoraan
- Jokaisen yksittäisen harjoituksen sisältämät linkit ja ladattavat tiedostot käytiin läpi ja päivitettiin, jos niiden toiminnassa havaittiin puutteita
- Toimintapankin käyttöön liittyvää ohjeistusta tarkennettiin toimintapankin etusivulla
- [Toimintapankin käyttöohjeet -sivulla](#) ohjeistusta tiivistettiin ja muokattiin käyttäjäystävällisempään suuntaan lisäämällä sivulle saavutettavat tutoriaalivideot
- Toimintapankkiin luotiin selkeämpi linkitys [Elämänlaatua ruuasta -verkkosivuille](#), jossa toimintamalli on kuvattu ja jonne muut Elämänlaatua ruuasta -toiminnan materiaalit ja työkalut on koottu
- Sivustolle lisättiin lyhyt kuvaus toimintamallista
- Toimintapankkiin lisättiin [muita materiaaleja -sivu](#), josta on ladattavissa ja tulostettavissa sellaisia lisämateriaaleja, jotka tukevat toimintapankin käyttöä ja Elämänlaatua ruuasta -toimintaa
- Toimintapankin ulkoasua muutettiin mobiililaitteilla käyttäjäystävällisemmäksi

Toimintapankin kehittämisen lisäksi muutamista jo olemassa olevista Elämänlaatua ruuasta -työkaluista kehitettiin selkokielisemmät versiot. Selkokielisestä materiaalista ja työkaluista on esitetty toiveita erityisesti vammaispalvelujen piirissä ja suomea vieraana kielenä puhuvien parissa tehtävässä työssä. Vuoden 2024 aikana Elämänlaatua ruuasta -toimintamalliin keskeisesti kuuluvasta ruokakompassi-työkalusta tuotettiin selkokielisempi versio. Myös Elämänlaatua ruuasta -keskustelukorteista muokattiin kymmenen selkokielistä, kuvatonta korttia. Nämä materiaalit vietiin saataville toimintapankin [muita materiaaleja -sivulle](#).



*Kuva 1. Ruokakompassi-työkalusta luotiin digitaalisesti täytettävä versio vuonna 2025*

Elämänlaatua ruuasta -toimintamalli on hyödynnettävissä myös etäyhteyksien välityksellä toteutettavassa ryhmätoiminnassa. Aiemmin malliin keskeisesti kuuluvista ruokakompassista (kuva 1), sen vastinparista ja ruokatoiminnan reseptistä on kuitenkin ollut saatavilla vain tulostettavat versiot, jotka soveltuvat heikosti digitaaliseen käyttöön. Vuoden 2025 alussa näistä työkaluista luotiin täytettävät pdf-versiot, jotka soveltuvat paremmin digitaaliseen käyttöön. Myös nämä materiaalit vietiin saataville toimintapankin [muita materiaaleja -sivulle](#).

### 3.2 Tietoisuuden lisääminen ja mallin levittäminen

Tietoisuutta Elämänlaatua ruuasta -toimintamallista ja toimintamallin käyttöönottoa pyrittiin edistämään useilla keinoilla. Suurin osa toimenpiteistä kohdistui tietoisuuden ja käyttöönoton edistämiseen Päijät-Hämeen alueella, mutta joukossa oli myös valtakunnallisen tason toimenpiteitä. Kootusti toimenpiteitä toimintamallia koskevan tietoisuuden lisäämiseksi ja mallin leviämiseksi kuvataan seuraavalla sivulla taulukossa 1.

**Taulukko 1. Toimenpiteet tietoisuuden lisäämiseksi ja mallin levittämiseksi**

<b>Toimintamallin esittelyt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etelä-Pohjanmaan työikäisten ravitsemustyöryhmä</li> <li>• Hyte-aamukahvit, maaliskuu 2024</li> <li>• Kumppanuusfoorumin esittelypiste, huhtikuu 2024</li> <li>• Sosiaalinen kuntoutuksen tiimipalaveri, huhtikuu 2024</li> <li>• Psykiatristen ravitsemusterapeuttien verkosto, toukokuu 2024</li> <li>• Terveyskeskusravitsemusterapeuttien verkosto, lokakuu 2024</li> <li>• LAB, sosionomi- ja terveydenhoitajaopiskelijat (4 kpl välillä 2024-2025)</li> </ul> <p><b>Yhteensä 10 esittelytilaisuutta</b></p>
<b>Koulutukset, luennot ja työpajat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Myönteinen työote -koulutukset (8 kpl)</li> <li>• Myönteinen työote - työpaja</li> <li>• Vierailu sosiaalisen kuntoutuksen ryhmään</li> <li>• Kohderyhmän mukaan räätälöidyt Myönteinen työote -koulutukset ja luennot (9 kpl)</li> <li>• Puheenvuoro Päijät-Hämeen ravitsemuspäivässä</li> <li>• Aamupalaja sosiaalityöstä, Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus</li> <li>• Painonhallintatalon asiantuntijaverkoston luento: Myönteinen työote ruokaan liittyviin kohtaamisiin</li> </ul> <p><b>Yhteensä 22 tilaisuutta</b></p>
<b>Muu keskeinen viestintä</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Päijät-Hämeen hyvinvointialueen henkilöstölle suunnatut uutiset (2 kpl)</li> </ul>
<b>Muut keskeiset toimenpiteet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toimintamallin lähettäminen HYTE-toimintamallien arviointiin</li> <li>• Hyvinvointialuerajat ylittävän yhteistilauksen järjestäminen Elämänlaatua ruuasta -keskustelukorttipakoista</li> <li>• Keskustelukorttipakkojen jakaminen ammattilaisille Päijät-Hämeen alueella eri tilaisuuksissa sekä pyynnöstä</li> <li>• Pätevä-koulutuksen avaaminen keväällä 2025 Päijät-Hämeen hyvinvointialueen työntekijöille</li> <li>• Myönteinen työote -Youtubetallenteen julkaisu keväällä 2025 muille Päijät-Hämeen alueen ammattilaisille</li> </ul>

Tietoisuuden lisäämisessä ja toimintamallin käyttöönoton edistämiseksi pääpaino oli erilaisissa koulutustilaisuuksissa ja toimintamallin esittelyissä. Erityisen keskeisessä roolissa olivat **Myönteinen työote ruokaan liittyviin kohtaamisiin – koulutukset**, joita järjestettiin Teamsin välityksellä kahdeksan kertaa vuoden 2024 aikana. Lisäksi samansisältöisiä lähikoulutuksia järjestettiin yhdeksän kertaa eri kohderyhmille. Näissä koulutuksissa tutustuttiin Elämänlaatua ruuasta -toimintamallille keskeisiin toimintatapoihin ja periaatteisiin. Lisäksi malliin sisältyvät työkalut olivat koulutuksissa keskeisesti esillä.

Alkuvuonna 2025 Päijät-Hämeen hyvinvointialueen Pätevä-alustalle luotiin myös Myönteinen työote - verkkokurssi, joka on hyvinvointialueen työntekijöiden suoritettavissa. Vastaavat sisällöt tarjoava videotallenne Myönteinen työote -koulutuksesta julkaistiin Youtubeen alueen muiden toimijoiden hyödynnettäväksi. Näiden koulutusmateriaalien pariin voidaan ohjata alueen toimijoita myös jatkossa.

Pätevä-alustalle vietiin saataville myös Elämänlaatua ruuasta -perehdytys, joka ohjaa koko toimintamallin käyttöönottoon. Näin hyvinvointialueen työntekijät voivat saada perehdytyksen suorittamisesta suoraan koulutusmerkinnän. Hyvinvointialueen ulkopuolisille toimijoille perehdytys on edelleen vapaasti saatavilla [Elämänlaatua ruuasta -verkkosivuilla](#).

Esittely- ja koulutustilaisuuksien lisäksi Elämänlaatua ruuasta -korttipakoilla (kuva 2) on ollut keskeinen rooli toimintamallia koskevan tietoisuuden lisäämisessä. Vuonna 2024 järjestettiin ensimmäistä kertaa Elämänlaatua ruuasta -korttipakkojen yhteistilaisuus, johon olivat tervetulleita osallistumaan toimijat niin Päijät-Hämeessä kuin muualla Suomessa. Jokainen tilaajataho vastasi itse omien pakkojensa

tilauskustannuksista. Päijät-Hämeen hyvinvointialueella korttipakkoja tilattiin keskitetysti ravitsemusyksikköön, josta pakkoja on toimitettu maksutta hyvinvointialueen sisäisille toimijoille (ks. sivu 10).



*Kuva 2. Elämänlaatu ruuasta -keskustelukortteja*

Keskeisenä mallin levittämisen toimenpiteenä voidaan pitää myös Elämänlaatu ruuasta -toimintamallin lähettämistä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen hyte-toimintamallien arviointiprosessiin alkuvuonna 2025. Prosessissa toimintamalli vertaisarvioidaan ja toimintamallin kuvaus arvioineen julkaistaan Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilla. Julkaisu sisältää kattavan kuvauksen mallista eri näkökulmista ja tukee jatkossa toimintamallin käyttöönottoa ja leviämistä.



## 4 Tulokset

### 4.1 Mallin juurtuminen

Vakiinnuttamistyön keskeisenä tavoitteena oli Elämänlaatua ruuasta -toimintamallin juurtuminen käyttöön Päijät-Hämeen alueella erityisesti niissä toimintaympäristöissä, jotka kehittämishankkeen aikana (vuonna 2023) olivat ottaneet toimintamallin käyttöön.

Juurtumista selvitettiin kehittämishankkeen aikana toiminnan aloittaneilta tahoilta verkkokyselyllä lokakuussa 2024, noin vuosi kehittämishankkeen päättymisen jälkeen. Verkkokysely oli suunnattu niille, jotka työssään hyödynsivät tai olivat aiemmin hyödyntäneet Elämänlaatua ruuasta -toimintamallia. Päijät-Hämeen hyvinvointialueella kysely lähetettiin työikäisten palvelujen sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan toimijoille. Lisäksi kysely välitettiin Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueelle, jossa toimintamalli otettiin käyttöön vuoden 2024 aikana.

Kyselyn vastaukset osoittivat, että Elämänlaatua ruuasta -toimintamallia hyödynnettiin kuntouttavan työtoiminnan ja sosiaalisen kuntoutuksen piirissä vuosi kehittämishankkeen päättymisen jälkeen. Malli työkaluineen koettiin edelleen ajankohtaiseksi ja hyödylliseksi ja sen keskeisten periaatteiden arvioitiin toteutuvan toiminnassa hyvin. Mallin sisältämistä työkaluista ja materiaaleista kaikkein useimmin hyödynnettiin Elämänlaatua ruuasta -toimintapankkia. Tarkemmin kyselyn tuloksia kuvataan liitteessä 1.

Elämänlaatua ruuasta -keskustelukorttien käyttöä tammikuussa 2025 kartoittaneen kyselyn vastaukset tukivat edellä kuvattuja tuloksia (liite 2). Kyselyn 21 vastaajasta lähes kolmasosa oli hyödyntänyt keskustelukortteja jo yli vuoden ajan ja koki kortit hyödylliseksi työkaluksi omassa ohjaustyössä.

Myös Elämänlaatua ruuasta -toimintapankin kävijämäärät viittaavat siihen, että toimintapankki on todennäköisesti säännöllisesti käytössä tietyissä toimintaympäristöissä. Sivustolla vierailut painottuvat arkipäiville ja vierailuja on tasaisesti kuukauden aikana. Kehittämishankkeen aikaan verrattuna näyttökertojen virta on tasaisempi. Toimintapankin kävijämääristä ei kuitenkaan voida tehdä pitkälle vietyjä johtopäätöksiä mallin juurtumisesta, sillä kävijämääristä ei ilmene, miksi toimintapankkia selataan.

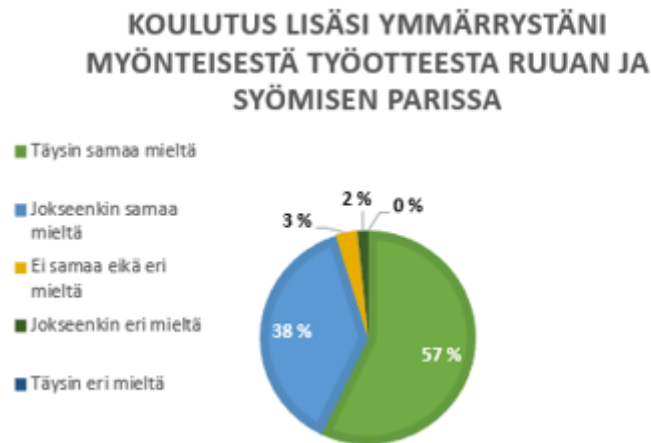
### 4.2 Mallia koskevan tietoisuuden lisääntyminen ja mallin leviäminen

Vakiinnuttamistyön tavoitteena oli mallin juurtumisen ohella lisätä tietoisuutta Elämänlaatua ruuasta -toimintamallista sekä levittää mallia uusien tahojen käyttöön. Tietoisuuden lisääntymistä ja mallin leviämistä arvioitiin ensisijaisesti vertaamalla vakiinnuttamistyön aikana (01/2024-03/2025) tavoitettuja tahoja mallin kehittämishankkeen aikana (2021-2023) tavoitettuihin tahoihin.

Kaikista aikavälillä 1.1.2024-30.3.2025 pidetyistä koulutus- ja esittelytilaisuuksissa laskettiin osallistujien lukumäärä ja kirjattiin ylös osallistujien taustaorganisaatio ja mahdollinen yksikkö. Kaikkiaan erilaisiin esittelytilaisuuksiin osallistui 178 henkilöä ja koulutustilaisuuksiin 589 henkilöä. Päijät-Hämeen hyvinvointialueelta osallistujia oli sekä terveys- ja sairaanhoitopalveluista, perhe- ja sosiaalipalveluista että ikääntyneiden palveluista ja kuntoutuksesta. Muista Päijät-Hämeen alueen toimijoista mukana oli liikuntaneuvoja, kuntien hyte-koordinaattoreita, varhaiskasvatuksen ja nuorisotyön toimijoita sekä sosiaali- ja terveysalan järjestötoimijoita.

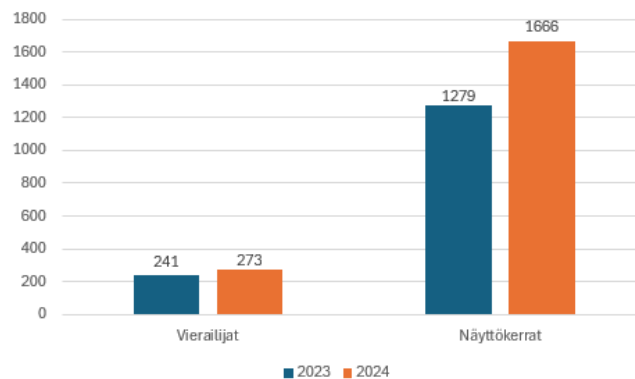
Kun osallistujamäärää ja osallistujien taustaorganisaatiota tai -yksikköä verrataan kehittämishankkeen aikaan, voidaan päätellä, että tieto toimintamallista on tavoittanut useita uusia tahoja. Kehittämishankkeen aikana Elämänlaatua ruuasta -malli ehti tulla tutuksi lähinnä Päijät-Hämeessä sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan toimijoille, osalle Suomen Klubitaloista, muutamille ravitsemusterapeuttien kansallisille verkostoille sekä yksittäisille järjestötoimijoille.

Pidetyistä koulustilaisuuksista kerättiin lisäksi joko suullista tai kirjallista palautetta. Teams-välitteistä Myönteinen työote -koulutuksista kerättiin palaute samalla palautelomakkeella kaikista kahdeksasta koulustilaisuudesta (n=63). Palautekyselyn vastaajista 97 % koki koulutuksen tarjonnan heille uusia näkökulmia ruoka- ja syömisesteemojen käsittelyyn. Sama osuus vastaajista koki pystyvänsä hyödyntämään koulutuksessa oppimaansa omassa työssään. Vastaajista 95 % koki koulutuksen lisänneen ymmärrystä myönteisestä työotteesta ruuan ja syömisessä. Palautekyselyn tuloksista (liite 3) voidaan kokonaisuudessaan päätellä, että Elämänlaatua ruuasta -toimintamallin periaatteet ja työkalut ovat tulleet aiempaa useammalle tutuksi vakiinnuttamistyön aikana.



*Kuva 3. Vastausjakauma Myönteinen työote -koulutuksen palautekyselyn väitteeseen "Koulutus lisäsi ymmärrystäni myönteisestä työotteesta ruuan ja syömisessä" (n=63)*

Elämänlaatua ruuasta -toimintamallia koskevan tietoisuuden kehittymistä voitiin arvioida myös toimintapankin kävijämääriä vertailemalla vakiinnuttamistyön (01/2024-03/2025) ja kehittämishankkeen (2021-2023) ajalta. Vuonna 2023 toimintapankki ehti olla käytössä viisi kuukautta ja tänä aikana sivustolla vierailtiin 241 kertaa (1279 näyttökertaa). Vertailujaksolla 1.8.-31.12.2024 vierailuja oli 274 ja näyttökertoja 1666. Kävijämäärän muutos oli vertailujaksolla +13,2 prosenttiyksikköä ja näyttökertojen muutos +30,3 prosenttiyksikköä (kuva 4). Kaiken kaikkiaan maaliskuun alkuun 2025 mennessä sivustolla oli 962 vierailua ja 5906 näyttökertaa. Kävijämäärä ja näyttökerrat lisääntyivät hankeajasta, joten myös tietoisuuden toimintapankista voidaan katsoa lisääntyneen. Vierailujen ja näyttökertojen kasvu viittaa välillisesti myös toimintamallin hyödyntämiseen aiempaa useampien tahojen toimesta.



*Kuva 4. Toimintapankin vierailu- ja näyttökertojen määrä vuosina 2023 ja 2024 vertailuajankohtana 1.8.-31.12.*

Myös Elämänlaatua ruuasta -keskustelukorttien tilausmäärät ja tilaajatahot sekä keskustelukorttien käyttöä selvittäneen kyselyn tulokset osoittavat tietoisuuden mallista lisääntyneen suhteessa kehittämishankkeen aikaan. Kehittämishankkeen aikana keskustelukorttipakkoja tilattiin 100 kpl ja niitä jaettiin Päijät-Hämeessä erityisesti sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan toimijoille sekä ravitsemusterapeuteille. Vates-säätiö jakoi kortteja valtakunnallisesti omien verkostojensa kunta- ja järjestötoimijoille.

Kesällä 2024 korttipakkoja tilattiin uusi 200 kappaleen erä yhteistilauksena eri toimijoiden kesken. Päijät-Hämeen ulkopuolelle pakkoja toimitettiin yhteensä 159 kappaletta. Korttipakkoja tilattiin seitsemälle eri hyvinvointialueelle erityisesti ravitsemusterapeuttien käyttöön, järjestötoimijoille, julkishallinnollisiin organisaatioihin sekä yksityisten ammatinharjoittajien käyttöön. Päijät-Hämeen hyvinvointialueella korttipakat tilattiin keskitetysti ravitsemusyksikköön, josta pakkoja on toimitettu eteenpäin esimerkiksi osalle keskussairaalan osastoista, vammaispalvelujen yksiköihin ja alueen liikuntaneuvojille. Kaiken kaikkiaan pakkoja toimitettiin useiden uusien tahojen käyttöön sekä Päijät-Hämeessä että valtakunnallisesti.

Keskustelukorttien käyttöä ja hyödyntämistä selvitettiin tammikuussa 2025 verkkokyselyllä, joka pyrittiin välittämään kaikille Elämänlaatua ruuasta -kortteja tilanneille ja niille, joiden käytössä korttipakkoja tiedettiin olevan. Kyselyyn vastasi 21 henkilöä. Kaikki vastaajat pitivät keskustelukortteja hyödyllisinä, helppokäyttöisinä ja ymmärrettävinä. Vastaajista kuusi (29 %) oli hyödyntänyt kortteja alle kolmen kuukauden ajan, viisi vastaajaa (24 %) kolmesta kuuteen kuukauteen, neljä vastaajaa (19 %) puolesta vuodesta vuoteen ja kuusi vastaajista (29 %) yli vuoden. Kortteja hyödynnettiin niin ryhmätoiminnassa kuin yksilöohjauksessa lasten, nuorten, aikuisten ja ikääntyneiden parissa. Kortit olivat käytössä monenlaisessa ohjaustyössä terveys- ja sosiaalipalvelujen piirissä, mutta myös esimerkiksi ammattilaisten työryhmissä, kouluvierailuilla ja kerhotoiminnassa (ks. liite 2). Kyselyn vastaukset viittaavat siihen, että kesällä -24 korttipakkoja tilanneet tahot ovat ottaneet korttipakan käyttöön ja pitävät sitä hyödyllisenä työkaluna.

Verkkokyselyn lisäksi kokemuksia ja palautetta keskustelukorttien käytöstä on kerätty yhteistyötapaamisissa eri toimijoiden kanssa. Nämä suulliset palautteet täydentävät verkkokyselyn tulosten muodostamaa kuvaa korttien käytöstä.

Vaikka tietoisuuden lisääntyminen Elämänlaatua ruuasta -toimintamallista näyttää selvältä, on toimintamallin leviämistä uusien tahojen käyttöön kuitenkin haastava arvioida, sillä toimintamalli on suunniteltu itsenäisesti käyttöön otettavaksi kokonaisuudeksi. Maaliskuussa 2024 järjestettiin yksi Elämänlaatua ruuasta -ohjaajakoulutus, joka opasti toimintamallin käyttöönottoon. Koulutusta pyydettiin Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueelta ja se oli suunnattu erityisesti kuntouttavan työtoiminnan ohjaajille. Koulutuksen avulla koko toimintamalli on otettu uusien tahojen toimesta käyttöön Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueella (osallistujia 22). Lisäksi Elämänlaatua ruuasta -keskustelukorttien käytön lisääntyminen osoittaa, että toimintamalliin sisältyvää työkalua hyödynnetään aiempaa huomattavasti laajemmin. Keskustelukortit noudattavat koko toimintamallin yleisiä periaatteita ja niiden käyttöä voidaan pitää hyvänä ensiaskeleena koko toimintamallin hyödyntämistä ajatellen.

## 5 Yhteenveto ja johtopäätökset

Elämänlaatua ruuasta -kehittämishankkeen (2021–2023) tulosten pohjalta toimintamallin vakiinnuttamistyölle määriteltiin kaksi päätavoitetta: 1) Toimintamalli juurtuu käyttöön niihin toimintaympäristöihin, jotka hankeaikana ovat aloittaneet mallin hyödyntämisen, ja 2) Tietoisuus toimintamallista lisääntyy ja malli laajenee käyttöön uusiin toimintaympäristöihin ja/ tai palveluihin.

Vakiinnuttamistyön toimenpiteet aikavälillä 2.1.2024-30.4.2025 ovat tuottaneet toivottuja tuloksia. Elämänlaatua ruuasta -toimintamalli näyttää jääneen osaksi sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan ympäristöjä, jotka kehittämishankkeen (2021-23) aikana aloittivat mallin hyödyntämisen. Mallia työssään hyödyntävät ohjausalan ammattilaiset kokevat mallin ja sen sisältämät työkalut edelleen ajankohtaisiksi ja hyödyllisiksi. Elämänlaatua ruuasta -toimintamallin keskeisten periaatteiden arvioidaan toteutuvan ruokaan liittyvässä toiminnassa hyvin. Toimintamallin materiaaleista kaikkein aktiivisimmassa käytössä on Elämänlaatua ruuasta -toimintapankki.

Myös tietoisuus Elämänlaatua ruuasta -toimintamallista on lisääntynyt suhteessa kehittämishankkeen aikaan. Tietoisuus on lisääntynyt sekä Päijät-Hämeessä että kansallisella tasolla. Lisäksi mallin sisältämiä työkaluja hyödynnetään aiempaa useampien tahojen toimesta sekä sosiaali- ja terveydenhuollossa että esimerkiksi kunta- ja järjestötoimijoiden osalta. Erityisesti Elämänlaatua ruuasta -keskustelukorttien käyttö on lisääntynyt huomattavasti ja kortteja hyödynnetään sekä Päijät-Hämeessä että eri puolilla Suomea eri aloilla ohjaustyötä tekevien ammattilaisten toimesta. Kokonaisuutena Elämänlaatua ruuasta -toimintamalli otettiin uuteen käyttöön vuoden 2024 aikana Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueella.

Jatkossa Elämänlaatua ruuasta -toimintamallin käyttöönottoa ja leviämistä helpottaa toimintamallin kuvaus Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilla vertaisarvioitujen hyte-toimintamallien joukossa. Päijät-Hämeessä käyttöönoton tukena ovat lisäksi *Myönteinen työote ruokaan liittyviin kohtaamisiin* ja *Elämänlaatua ruuasta -malli käyttöön* -kurssit Pätevässä hyvinvointialueen työntekijöille sekä Youtube-koulutusvideot muille alueen toimijoille.

## 6 Lähteet

Itä-Suomen yliopisto. (2023). *Elämänlaatua ruuasta*. Haettu 11.3.2025 osoitteesta <https://sites.uef.fi/kehuva/elamanlaatua-ruuasta/>

Itä-Suomen yliopisto. (s.a.). *Mikä on Kehuva?*. Haettu 7.3.2025 osoitteesta <https://sites.uef.fi/kehuva/mika-on-kehuva/>

Puttonen, J. (2023). *Elämänlaatua ruuasta -toiminta*. Haettu 11.3.2025 osoitteesta <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/elamanlaatua-ruuasta-toiminta>

Talvia, S., & Anglé, S. (2018). Kohti vaikuttavampaa ohjausta–ruokasuhteen viitekehys ravitsemuskasvatuksen lähestymistapana. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 55(3), 260–265. <https://journal.fi/sla/article/view/74156/36060>

Talvia, S., Lindholm, T., Helkkola, L., Karhunen, L., Räsänen, S., Kinnunen, H., Ollilainen, K. & Anglé, S. (2021). Ruokasuhteen pedagoginen viitekehys ruokakasvatuksen näkökulmana. *Ainedidaktikka*, 5(3), 71–89. <https://journal.fi/ainedidaktikka/article/view/111280/71686>

Wolfson, J. A., Bostic, S., Lahne, J., Morgan, C., Henley, S. C., Harvey, J., & Trubek, A. (2017). A comprehensive approach to understanding cooking behavior: Implications for research and practice. *British Food Journal*, 119(5), 1147–1158. <https://doi.org/10.1108/BFJ-09-2016-0438>

## 7 Liitteet

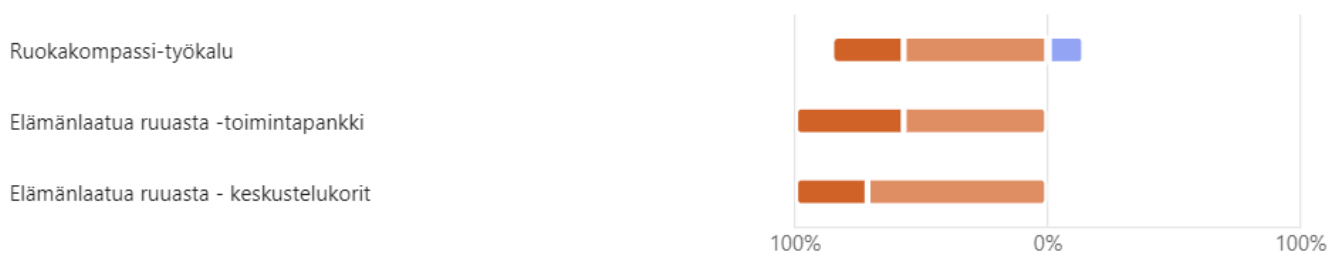
### Liite 1. Yhteenveto Elämänlaatua ruuasta -toimintamallin käyttöä selvittäneestä kyselystä

Elämänlaatua ruuasta -toimintamalliin liittyviä käyttökokemuksia selvitettiin lokakuussa 2024, noin vuosi kehittämishankkeen päättymisen jälkeen. Verkkokysely oli suunnattu niille, jotka työssään hyödynsivät toimintamallia. Päijät-Hämeen hyvinvointialueen sisällä kysely lähetettiin työikäisten palvelujen sosiaalisen kuntoutuksen ja kuntouttavan työtoiminnan toimijoille. Lisäksi kysely välitettiin Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueelle. Kyselyyn vastasi seitsemän henkilöä, joista kuusi työskenteli Päijät-Hämeen ja yksi Etelä-Pohjanmaan alueella.

Elämänlaatua ruuasta -toimintamalliin sisältyvien työkalujen käyttöä selvitettiin kysymyksellä: ”**Oletko hyödyntänyt seuraavia työkaluja asiakkaiden tai ohjattavien kanssa?**”. Kysymykseen vastattiin neliportaisella asteikolla, joka sisälsi vaihtoehdot: a) Kyllä, usein tai säännöllisesti, b) Kyllä, muutamia kertoja tai satunnaisesti, c) Työkalu on minulle entuudestaan tuttu, mutta en ole hyödyntänyt sitä, ja d) Kuulen työkalusta nyt ensimmäistä kertaa, enkä ole hyödyntänyt sitä. Vastaaaja ohjeistettiin valitsemaan parhaiten omaa kokemusta parhaiten kuvaava vaihtoehto. Kysymys sisälsi seuraavat työkalut: 1) ruokakompassi, 2) Elämänlaatua ruuasta -toimintapankki ja 3) Elämänlaatua ruuasta -keskustelukortit. (kuva 5).

Kaikki työkalut olivat vastaajille tuttuja. Toimintapankki ja keskustelukortit olivat jokaisen vastaajan käytössä. Usein tai säännöllisesti toimintapankkia arvioi hyödyntävänsä kolme seitsemästä vastaajasta ja keskustelukortteja kaksi seitsemästä. Ruokakompassia hyödynsi seitsemästä vastaajasta kuusi. Heistä kaksi arvioi käyttävänsä työkalua usein tai säännöllisesti (kuva 5).

- Kyllä, usein tai säännöllisesti.
- Kyllä, muutamia kertoja tai satunnaisesti.
- Työkalu on minulle entuudestaan tuttu, mutten ole hyödyntänyt sitä.
- Kuulen työkalusta nyt ensimmäistä kertaa, enkä ole hyödyntänyt sitä.



**Kuva 5.** Tulokset kysymykseen: ”Oletko hyödyntänyt seuraavia työkaluja asiakkaiden tai ohjattavien kanssa?” (n=7)

Kysymyksen ”**Miten tai millaisissa tilanteissa olet käyttänyt yllä olevia työkaluja (ruokakompassi, toimintapankki ja/ tai keskustelukortit)?**” avoimissa vastauksissa nostettiin esiin sekä yksilö- että ryhmäohjaus. Ruokakompassin kerrottiin olevan käytössä asiakkaiden toiveiden selvittämisessä. Toimintapankki nostettiin esiin ryhmien sisältöjen ideoinnissa. Keskustelukorttien kerrottiin olevan käytössä esimerkiksi lämmittelyn ja virittäytymisen työkaluna sekä keskustelunaiheiden tarjoajina.

Kysymyksen ”**Millaisia kokemuksia sinulla on työkaluista (ruokakompassi, toimintapankki ja/ tai keskustelukortit)? Kuinka hyödyllisinä pidät niitä?**” vastaukset kuvasivat pääosin myönteisiä kokemuksia työkalujen hyödyntämisestä. Työkaluja pidettiin hyödyllisinä ja monikäyttöisinä. Yksi vastaajista koki toimintapankin ja keskustelukortit hyväksi työkaluiksi, mutta piti ruokakompassin hyödyntämistä haastavana, sillä usein ryhmässä on mukana henkilöitä, jotka ovat kompassin kertaalleen jo täyttäneet. Alla on kuvattu kaikki kysymykseen tulleet vastaukset:

*"Kaikki ovat olleet tarpeellisia ja selkeitä."*

*"Hyviä kokemuksia, herättävät keskustelua ryhmässä, ovat hyvin hyödyllisiä."*

*"Kortit on hyvät keskustelun aloituksessa sekä ne johdattaa hyvin aiheeseen."*

*"Hyviä keskustelunavaajia ja ajatuksen herättäjiä. Ryhmässä on vaikea teettää ruokakompassia kun osa on sen jo tehnyt. Toimintapankista ja keskustelukorteista saan täydentävää ohjelmaa myös muiden päivien teemoihin. Ruoan valmistaminen on luovaa (kin) toimintaa."*

*"Sopivat hyvin työvalmennuksen työvälineeksi ja käytän mm. keskustelun avaajana tutustumisvaiheessa. Siitä voi edetä sitten suunnitelman mukaisesti, koska materiaalia on paljon hyödynnettäväksi. Näistä kaikista on ollut paljon hyötyä ryhmätoimintaa suunnitellessa."*

*"Pidän materiaaleja hyvin hyödyllisinä ja ne sopivat monenlaisiin tilanteisiin, niin yksilö- kuin ryhmäohjaukseen."*

Toimintamallin keskeisten periaatteiden toteutumista selvitettiin kysymyksellä: **"Miten seuraavat ryhmätoimintaa koskevat väitteet toteutuvat omassa työssäsi?"**. Kysymykseen sisältyi neljä väitettä, joihin vastattiin viisiportaisella asteikolla. Vastausvaihtoehdot olivat: "toteutuu hyvin", "toteutuu melko hyvin", "toteutuu melko huonosti", "toteutuu huonosti" ja "en osaa sanoa" (kuva 6).

Vastaajista 6/7 arvioi myönteisen ruokapuheen ja lempeän kohtaamisen tavan toteutuvan hyvin ja 1/7 melko hyvin. Toiminnan suunnittelu toteutui hyvin 5/7 ja melko hyvin 2/7 vastaajan mielestä. Kolme vastaajaa arvioi, että ruokaan ja syömiseen liittyvän itsetuntemuksen vahvistaminen toteutui toiminnassa hyvin ja neljä vastaajaa melko hyvin. Väitteen "Käytän Elämänlaatua ruuasta -toimintamallia apuna ryhmätoiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa" vastaajista kolme arvioi toteutuvan hyvin ja neljä melko hyvin.

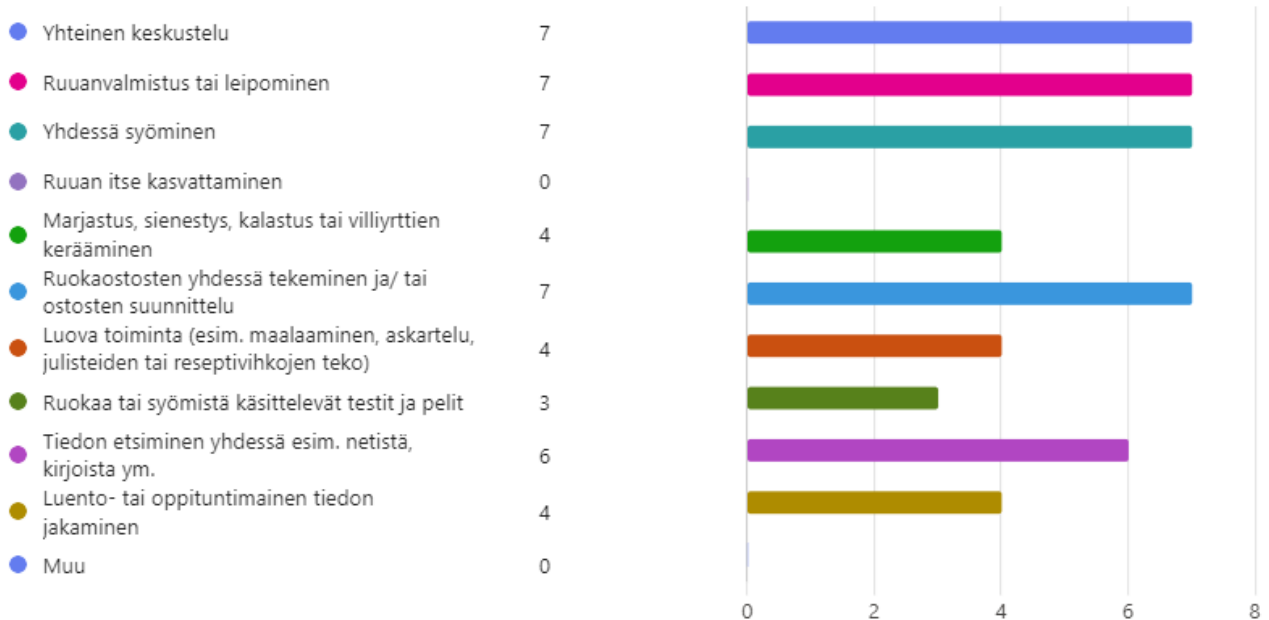


**Kuva 6.** Tulokset kysymykseen: "Miten seuraavat ryhmätoimintaa koskevat väitteet toteutuvat omassa työssäsi?" (n=7)

Ruuan, syömisestä ja ravitsemuksen teemoja käsittelevän ryhmätoiminnan monipuolisuutta selvitettiin kysymyksellä: **"Millaisia toimintamuotoja ohjaamassasi ryhmätoiminnassa käytetään ruuan, syömisestä tai ravitsemuksen teemojen käsittelyyn?"**. Vastausvaihtoehdot oli 11 (kuva 7), joista vastaajaa ohjeistettiin valitsemaan kaikki hänen ohjaamaansa toimintaa kuvaavat vaihtoehdot.

Kaikki seitsemän vastaajaa nostivat esiin neljä toimintamuotoa. Nämä olivat yhteinen keskustelu, ruuanvalmistus tai leipominen, yhdessä syöminen sekä ruokaostosten yhdessä tekeminen ja/tai ostosten

suunnittelu. Kuusi vastaajaa mainitsi tiedon etsimisen esimerkiksi kirjoista tai netistä. Marjastus, sienestys, kalastus tai villiyrttien kerääminen, luova toiminta sekä luento- tai oppituntimainen tiedon jakaminen mainittiin neljän vastaajan toimesta. Ruokaa tai syömistä käsittelevät pelit tai testit toi esiin kolme vastaajaa. Vaihtoehtoista ”ruuan itse kasvattaminen” ja ”muu” eivät tulleet yhdenkään vastaajan valitsemiksi.



**Kuva 7.** Tulokset kysymykseen ”Millaisia toimintamuotoja ohjaamassasi ryhmätoiminnassa käytetään ruuan, syömis tai ravitsemuksen teemojen käsittelyyn?”

Avoimissa palautteissa vastaajat nostivat esiin, että Elämänlaatua ruuasta -toimintamalli on tuonut mukanaan uusia ideoita omaan työskentelyyn. Valmis tarjolla oleva materiaali koettiin hyödylliseksi, ja sitä käytettiin sekä yksilö- että ryhmäohjauksessa. Erityisesti toimintapankki tehtävineen ja tietolähteineen keräsi vastaajilta kiitosta. Alla on kuvattu avoimet palautteet:

*”Aina linkit eivät toimi tai ovat vanhentuneet. Harjoitteet sekä eri tehtävät ovat olleet hyviä. Paljon tarpeellista tietoa.”*

*”Elämänlaatua ruuasta toimintapankki on jatkuvassa käytössä”*

*”ELR-teemasta on saanut työvalmentajana ideoita omaan työskentelyyn.”*

*”Ainakin työvalmennuksessa olemme kiitollisia valmiista materiaalista, jota voimme hyödyntää ohjaustyössä.”*

*”Kiitos mallin kehittämisestä ja tarjotuista työkaluista!”*



## Liite 2. Yhteenveto Elämänlaatua ruuasta -korttien käyttöä selvittäneestä kyselystä

Elämänlaatua ruuasta -keskustelukorttien hyödyntämistä selvitettiin tammikuussa 2025 verkkokyselyllä, joka pyrittiin välittämään kaikille Elämänlaatua ruuasta -kortteja tilanneille ja niille, joiden käytössä korttipakkoja tiedettiin olevan. Kyselyyn vastasi 21 henkilöä eri puolilta Suomea. Suurin osa vastaajista työskenteli ohjaustehtävissä sosiaali- tai terveystalouden piirissä.

Keskustelukorttien käyttöä selvitettiin kysymyksellä: ”**Kuinka kauan olet käyttänyt Elämänlaatua ruuasta -keskustelukortteja työssäsi?**”. Vastausvaihtoehdot olivat alle 3 kuukautta, 3-6 kuukautta, 6-12 kuukautta tai yli vuoden. Vastaajista 6 (29 %) oli hyödyntänyt kortteja alle kolmen kuukauden ajan, 5 (24 %) kolmesta kuuteen kuukautta, 4 (19 %) puolesta vuodesta vuoteen ja 6 (29 %) yli vuoden.

Käyttökohderyhmiä selvitettiin kysymyksellä: ”**Oletko hyödyntänyt Elämänlaatua ruuasta -keskustelukortteja a) asiakkaiden tai ohjattavien kanssa, b) muiden ammattilaisten kanssa, c) muiden kohderyhmien kanssa?**” Vastaaja arvioi jokaisen kohderyhmän osalta erikseen, olivatko kortit kohderyhmän kanssa käytössä ”usein tai säännöllisesti”, ”muutamia kertoja tai satunnaisesti” vai ”en ole hyödyntänyt kortteja”. Useimmin kortit olivat käytössä asiakkaiden tai ohjattavien parissa tehtävässä työssä. Usein tai säännöllisesti kortteja hyödynsi tämän kohderyhmän parissa 4 vastaajaa ja muutamia kertoja tai satunnaisesti 15 vastaajaa. Kyselyyn vastaajista kaksi ei hyödyntänyt kortteja asiakkaiden tai ohjattavien parissa. Muiden ammattilaisten kanssa kortteja oli hyödyntänyt kolme vastaajaa ja muiden kohderyhmien parissa neljä vastaajaa. Käyttö arvioitiin satunnaiseksi tai muutaman kerran tapahtuneeksi.

Kokemuksia korttien käytöstä selvitettiin kuudella eri väitteellä, joihin vastattiin viisiportaisella vastausasteikolla. Vastausvaihtoehdot olivat: ”täysin samaa mieltä”, ”jokseenkin samaa mieltä”, ”en samaa enkä eri mieltä”, ”jokseenkin eri mieltä” ja ”täysin eri mieltä”.

- Väitteestä ”**keskustelukortit ovat minulle hyödyllinen työkalu**” täysin samaa mieltä oli 10 vastaajaa ja jokseenkin samaa mieltä 10 vastaajaa. Yksi vastaaja ei ollut samaa eikä eri mieltä väitteen kanssa.
- Väitteestä ”**keskustelukortit on helppo ottaa käyttöön**” täysin samaa mieltä oli 14 vastaajaa ja jokseenkin samaa mieltä seitsemän vastaajaa.
- Väitteestä ”**Keskustelukortit ovat helposti ymmärrettävät**” oli täysin samaa mieltä 11 vastaajaa ja jokseenkin samaa mieltä 10 vastaajaa.
- Väitteestä ”**keskustelukorteilla on uutuusarvoa, käytössäni ei aiemmin ole ollut vastaavaa työkalua**” täysin samaa mieltä oli 14 vastaajaa ja jokseenkin samaa mieltä 5 vastaajaa. Vastaajista yksi oli täysin eri mieltä väitteen kanssa ja yksi ei samaa eikä eri mieltä.
- Väitteestä ”**korttien kysymykset ovat herättäneet hyvää keskustelua**” täysin samaa mieltä oli 15 vastaajaa ja jokseenkin samaa mieltä kolme vastaajaa. Kolme vastaajaa ei ollut samaa eikä eri mieltä väitteen kanssa.
- Väitteestä ”**korttien kuvat ovat herättäneet hyvää keskustelua**” täysin samaa mieltä oli 8 vastaajaa, jokseenkin samaa mieltä 3 vastaajaa, jokseenkin eri mieltä 3 vastaajaa ja 7 ei ollut samaa eikä eri mieltä.

Korttien käyttötapoja ja -tilanteita selvitettiin kysymyksellä: **Miten tai millaisissa tilanteissa olet työssäsi käyttänyt Elämänlaatua ruuasta -keskustelukortteja?** Avoimeen kysymykseen tulleet vastaukset on kuvattu alla:

- ”*Monesti eri ryhmässä keskustelun alussa, lämmittelykysymyksinä*”
- ”*Käytän eniten syömishäiriötä sairastavien kanssa, keskustelupauna omaa ruokasuhdetta reflektoidessa sekä muistellessa millainen suhde ruokaan oli ennen sairastumista.*”

- *"Palaverien tai koulutustilaisuuksien alussa, jotta saadaan kaikki mukaan keskusteluihin."*
- *"Painonhallinta (+ryhmässä), syömishäiriöpotilaiden kanssa, ruokasuhteiden käsittely"*
- *"Lapsiperhe-tapahtumissa ja kouluvierailuilla. Aikomuksena myös hyödyntää mm. Eka vauva -ryhmissä ruokakasvatuskeskustelun herätteenä."*
- *"Ryhmätyöskentelyssä"*
- *"Suunnitelmissa vielä: ryhmätoimintaan (kuntouttava työtoiminta, nuoret, iäkkäät, painonhallinta)"*
- *"Kokkauskurssin yhteydessä"*
- *"Työpajan ruokaryhmissä."*
- *"Kun teemme yhdessä ruokaa tai leivomme ja on niin sanotusti luppoaikaa, niin istumme pöydän ääreen ja keskustelemme joskus hyvinkin lennokkaasti ruuasta, ruuan laitosta ym, mitä nyt korteissa kysellään."*
- *"Ruokaryhmässä ja sosiaalisen kuntoutusryhmässä"*
- *"Kuntouttavan työtoiminnan eri ryhmien kanssa esim. ruokaryhmä, nuorten ryhmä, koko työpajalla."*
- *"Ruoka- ja tapahtumaryhmän suunnittelutilanteissa"*
- *"ajan täyteenä"*
- *"Uusia ruokia miettiessä herättely keskustelun avulla on tuonut uusia reseptejä ryhmälle."*
- *"Virittäytymisessä aiheeseen, keskustelun avaajana"*
- *"Ruokasuhteesta keskustelussa ja potilaan ajatusten havainnoinnissa."*
- *"Vastaanottotilanteessa keskustellessa potilaan ruokasuhteesta."*
- *"Kotikulmilla-kerhoissa ja tuolijumpan (kunnan liikuntaryhmä) ohessa"*
- *"Kysymyksiä ja kuvia nuorten ryhmissä, lämmittelytehtävissä ja keskustelua ohjaavina"*
- *"Nuoren kanssa, jolla haasteita syömisen kanssa. Valikoiva ja ennakkoluuloja."*

Kyselyn päätteeksi vastaaja sai halutessaan jättää korteista avointa palautetta. Avoimet palautteet on kuvattu alla:

- *"Kortit ovat ihanan värikkäitä, monipuoliset ja taustalla olevat kysymykset hauskoja keskustelun herättäjiä. Erinomainen työkalu liikuntaneuvonnassa!"*
- *"Potilaat ovat pitäneet korteista valtavasti. On tärkeää, että myös ammattilaisena osallistun keskusteluun, tämä on vähentänyt auktoriteettiasemaa ja auttanut luottamuksellisen ja vastavuoroisen potilassuhteen luomisessa. Juuri tänään syömishäiriötä sairastava potilas toivoi pelkuruokaa, ja toivoi että nauttisimme sitä yhdessä ja käyttäisimme kortteja ahdistuksenhallintakeinona samanaikaisesti. Kiitos valtavan hienosta työstänne ja mahtavan työkalun luomisesta!"*
- *"Kiitos hyvästä työstä! Olen kokenut kortit monipuolisena työkaluna. Ruokasuhteeseen liittyviä kortteja ei ole aiemmin ollut (tai en ainakaan niistä ole tietoinen) joten siinä mielessä kortit on ainutlaatuiset. Kysymykset ovat olleet toimivia monelle eri kohderyhmälle."*
- *"Osa korttien kysymyksistä hieman samankaltaisia."*
- *"Hyödyllisiä joko yksitellen keskustellen tai isommassa porukassa jokainen vuorollaan, mutta korteissa liikaa samoja kysymyksiä."*
- *"Korttien pohdinta tehtävät ovat todella hyviä, ne jakavat hyvin mielipiteitä, lisäävät pohdintoja oman ruokailun käytökseen. Ja sitä kautta myös ruuan vaikutuksiin sekä ruuan hintoihin, mitä voi tehdä oman ruokailutottumuksen mukaan paremmin."*
- *"Korttien avulla on tuotu uusia ennen käsittelemättömiä näkökulmia työskentelyyn."*
- *"Korttien kuvitus on kaunis ja kortit on teemoiteltu hyvin."*
- *"Muutamille iäkkäille ruuanvalmistus kortit eivät istu, sillä eivät enää kokkaile. Sama juttu somekysymyksistä. Muuten vallan mainiot kysymykset ja ovat herättäneet paljon keskustelua!"*
- *"Kortteja on hurjan paljon, vaatii työaikaa tutustua ja valikoida. Teemat tuntuu vähän päällekkäisiltä. Kysymykset selkeitä, tosin yhteys lämmittelykysymyksiin aika usein epäselvä ja hämmentävä. Usein hypätty lämmittelykysymyksen yli. Kuvat kiinnostavia. Helppo työkalu sellaisena"*

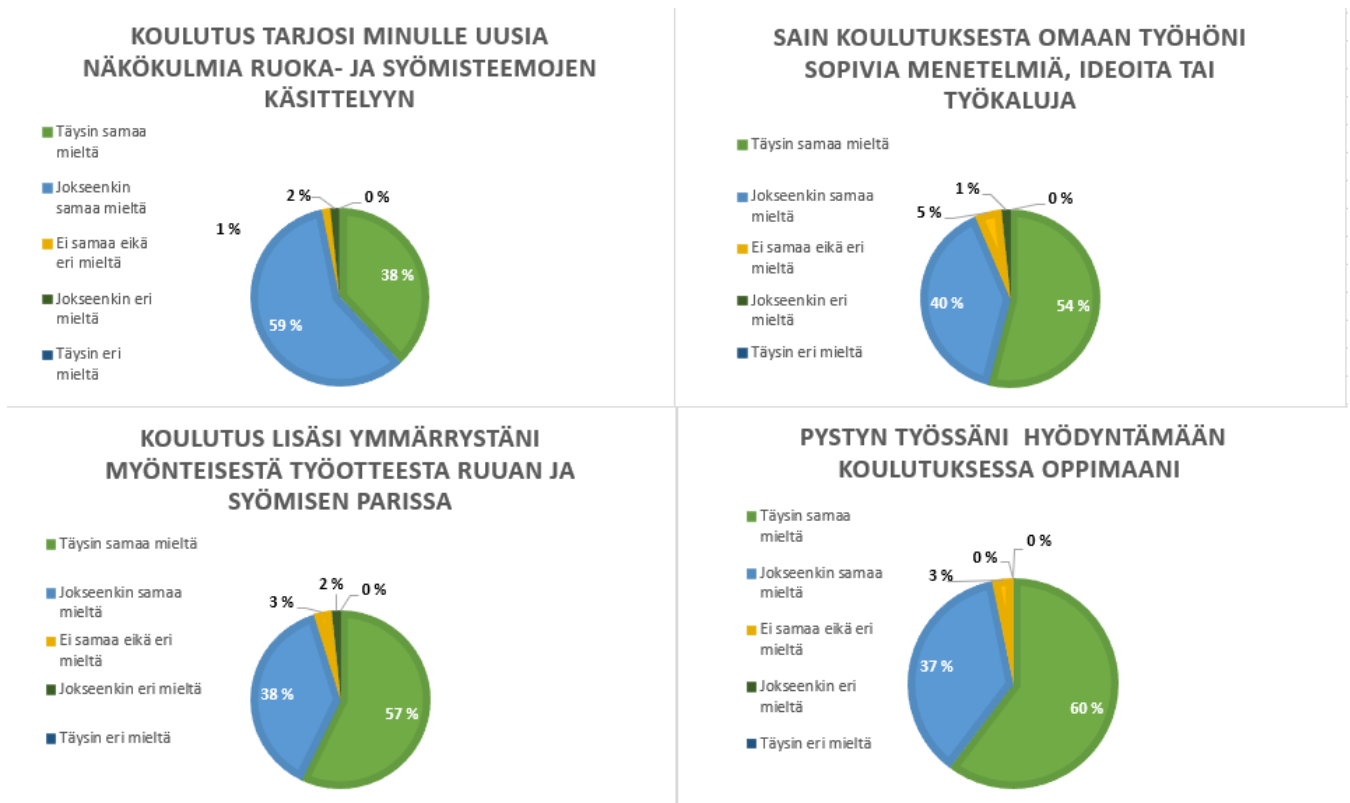
*lisätehtävänä, jos ei ehdi muuta suunnitella. Kysymykset tuntuneet nuorille itsenäisesti asuville mielekkäiltä ja hyvää keskustelua.”*

Kaiken kaikkiaan Elämänlaatua ruuasta -keskustelukortteja koskevaan kyselyyn vastaajat pitivät kortteja hyvänä työkaluna. Kaikki vastaajat pitivät keskustelukortteja hyödyllisinä, helppokäyttöisinä ja ymmärrettävinä. Kahta vastaajaa lukuun ottamatta kaikki näkivät korteilla uutuusarvoa. Suurin osa (18/21 vastaajaa) katsoi korttien kysymysten herättävän hyvää keskustelua ja noin puolet (11/21) arvioi myös kuvien herättävän hyvää keskustelua.

### Liite 3. Yhteenveto Myönteinen työote ruokaan liittyviin kohtaamisiin -koulutuksista

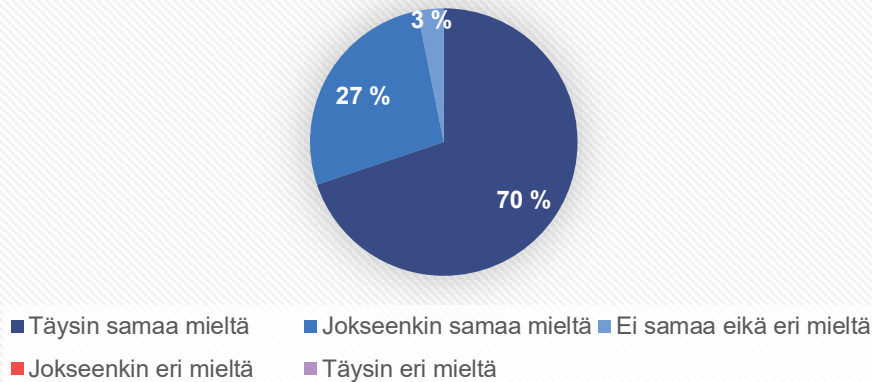
Myönteinen työote ruokaan liittyviin kohtaamisiin -koulutuksen antia osallistujille selvitettiin koulutustilaisuuksien jälkeen lähetetyn palautekyselyn avulla vuoden 2024 aikana. Koulutuksen palautekyselyyn vastasi yhteensä 63 osallistujaa (vastausprosentti 32,3 kaikista osallistujista). Koulutuksen antia selvitettiin viidellä väitteellä, joihin vastattiin viisiportaisella asteikolla: ”täysin samaa mieltä”, ”jokseenkin samaa mieltä”, ”ei samaa eikä eri mieltä”, ”jokseenkin eri mieltä” tai ”täysin eri mieltä”.

Palautekyselyn tulokset on koottu kuviin 8 ja 9. Vastaajista 97 % koki koulutuksen tarjonnan heille uusia näkökulmia ruoka- ja syömisteeojen käsittelyyn. Sama osuus vastaajista koki pystyvänsä hyödyntämään koulutuksessa oppimaansa omassa työssään. Omaan työhön sopivia menetelmiä, ideoita tai työkaluja koulutuksesta koki saaneensa 94 % vastaajista. Vastaajista 95 % koki koulutuksen lisänneen ymmärrystä myönteisestä työotteesta ruuan ja syömisen parissa (kuva 8). Palautekyselyyn vastaajista 97 % suosittelisi koulutusta työkavereilleen (kuva 9).



Kuva 8. Koulutuksen palautekyselyn tuloksia (n=63)

## Suosittelisin koulutusta työkavereilleni



Kuva 9. Palautekyselyn tulokset väitteestä "suosittelisin koulutusta työkavereilleni" (n=63)

Palautekyselyn tuloksia täydentävät vastaukset pikakysymyksiin, joita hyödynnettiin neljän koulutustilaisuuden aikana syksyllä -24. Pikakysymykset kohdentuivat koulutuksessa käsiteltyihin hyviin käytäntöihin ja käytäntöjen herättämiin ajatuksiin. Kysymykset olivat: 1) Millaisia ajatuksia lempeä kohtaamisen tapa herättää (*ruokaan liittyvien kohtaamisten kontekstissa*), 2) Kuinka hyvin myönteinen ruokapuhe toteutuu omassa työyhteisössäsi, 3) Mikä voi haastaa tarvelähtöisyyttä ja osallisuuden kokemusta omassa työssäsi, ja 4) Mitä ruokaan liittyviä toimintamuotoja olet kokeillut asiakkaiden kanssa?

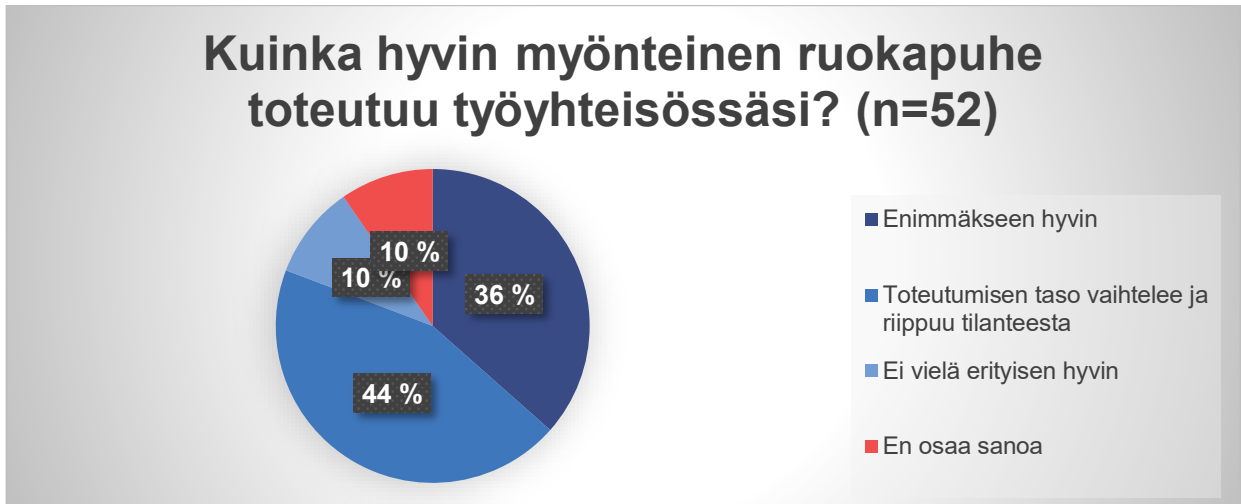
Neljässä koulutustilaisuudessa yhteensä 52 osallistujaa vastasi kysymykseen lempeän kohtaamisen tavan herättämisestä ajatuksista. Kysymykseen oli ennalta määrätty vastausvaihtoehdot, joista osallistuja valitsi yhden omaa kokemustaan parhaiten kuvaavan vaihtoehdon (kuva 10). Vastaajista suurin osa piti lempeää kohtaamisen tapaa itselleen jo jossain määrin tutuna. Vastaajista 19 % koki, että aiheesta pitäisi puhua heidän työyhteisössään enemmän ja 8 % arvioi, ettei ole kiinnittänyt lempeään kohtaamisen tapaan ruuan ja syömisen kontekstissa aiemmin huomiota.

## Mitä ajatuksia lempeä kohtaamisen tapa herättää? (n=52)



Kuva 10. Tulokset koulutusten aikana esitettyyn pikakysymykseen: "Mitä ajatuksia lempeä kohtaamisen tapa herättää"

Kysymykseen myönteisen ruokapuheen toteutumisesta omassa työyhteisössä vastasi 52 osallistujaa. Kysymykseen oli ennalta määrätty vastausvaihtoehdot, joista osallistuja valitsi yhden omaa kokemustaan parhaiten kuvaavan vaihtoehdon (kuva 11). Vastaajista 36 % arvioi myönteisen ruokapuheen toteutuvan enimmäkseen hyvin. Puolestaan 44 % koki toteutumisen tason vaihtelevan ja riippuvan tilanteesta. Vastaajista 10 % arvioi, ettei myönteinen ruokapuhe toteudu vielä erityisen hyvin.

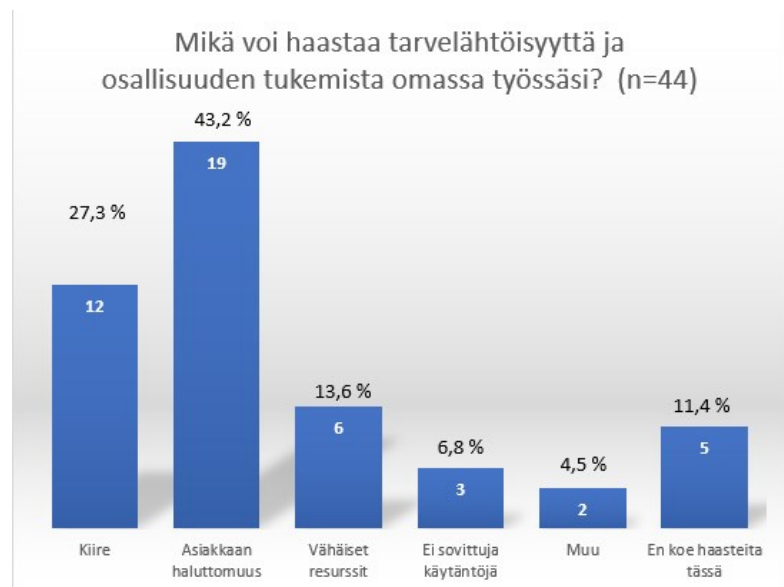


*Kuva 11. Tulokset koulutusten aikana esitettyyn pikakysymykseen: "Kuinka hyvin myönteinen ruokapuhe toteutuu työyhteisössäsi?"*

Kysymykseen siitä, mikä voi haastaa tarvelähtöisyyttä ja osallisuuden tukemista omassa työssä, vastasi 44 osallistujaa. Valittavana oli kuusi vastausvaihtoehtoa: 1) kiire, ruokateemojen pariin ei voi pysähtyä pitkäksi aikaa, 2) asiakkaan haluttomuus pohtia omaa tilannettaan ja toiveitaan, 3) vähäiset resurssit, 4) ei yhdessä sovittuja käytäntöjä, joihin voisi tukeutua, 5) muu, ja 6) en koe haasteita tässä asiassa (kuva 5). Vaihtoehdoista annettiin mahdollisuus valita yksi tai useampi.

Useimmin esiin tuotu haaste oli asiakkaan haluttomuus pohtia omaa tilannettaan ja toiveitaan. Sen nosti esiin 19 vastaajaa (43 %). Toiseksi useimmin mainittu haaste oli kiire, jonka mainitsi 12 vastaajaa (27 %). Vähäiset resurssit koki haasteeksi kuusi (14 %) vastaajaa ja sovittujen käytäntöjen puutteen kolme (7%) vastaajaa. Viisi vastaajista ei kokenut haasteita tarvelähtöisyyden ja osallisuuden tukemisessa.

Neljäs ja viimeinen pikakysymys selvitti asiakkaiden kanssa ruuan ja syömisen teemojen käsittelyssä hyydynnettyjä toimintamuotoja. Kysymys oli muotoiltu sanapilveksi. Vastaajia ohjattiin kirjoittamaan sanapilveen, millaisia toimintamuotoja he käyttävät tai ovat



*Kuva 12. Tulokset koulutusten aikana esitettyyn pikakysymykseen: "Mikä voi haastaa tarvelähtöisyyttä ja osallisuuden tukemista omassa työssäsi?"*

joskus käyttäneet asiakkaiden kanssa. Useimmin esiin tuodut toimintamuodot olivat keskustelu, yhteinen ruuanvalmistus tai leipominen sekä yhdessä syöminen (kuva 13).



**Kuva 13.** Tulokset koulutusten aikana esitettyyn kysymykseen: ”Mitä ruokaan liittyviä toimintamuotoja olet kokeillut asiakkaiden kanssa?”.

Kahdeksan koulutustilaisuutta tavoitti monipuolisen joukon eri tavoin ruuan ja syömisen teemoja työssään käsitteleviä ammattilaisia. Koulutuksista saatu palaute oli hyvin positiivista ja palautteista välittyi myös kuva siitä, että koulutuksen aihe koettiin tärkeäksi. Palautekyselyyn vastanneista 97 % suositteli koulutusta työkaverilleen. Avoimissa palautteissa tuotiin esiin, että koulutuksen sisältö voisi olla tärkeä koko hyvinvointialueen asiakastyötä tekeväälle henkilöstölle.