

GERONTOLOGINEN RAVITSEMUS

Gerontology

3/2015

Voimaa ruuasta

Hyvää
mieltä
vapaaehtois-
toiminnasta

10

Saatko tarpeeksi
kalsiumia ja
D-vitamiinia? s. 9

Luuston terveys
kuuluu kaikille s. 18

15 kysymystä ja vastausta kalsiumista ja D-vitamiinista



4



10



18

Sisältö

- 04 15 kysymystä ja vastausta kalsiumista ja D-vitamiinista
- 07 Ravitsemusterapeutin vastaanotolla
- 08 Saatko tarpeeksi kalsiumia ja D-vitamiinia
- 10 Hyvää mieltä vapaaehtoistoiminnasta
- 12 Akvarellit ja taideilmaisu pitävät liikkeellä
- 14 Lyhyesti tutkimuksista
- 15 Kadulta kuultua
- 16 Vapaaehtoisesti vapaaehtoinen
- 18 Luuston terveys kuuluu kaikille
- 20 Tanssin pyörteissä



Julkaisija
Gerontologinen ravitsemus Gery ry
Society for Gerontological Nutrition
in Finland

Lehden päätoimittaja
Merja Suominen

Graafinen suunnittelu
Rohkea Ruusu Oy
Kristina Sarivaara AD

Painopaikka
Lönnberg Print & Promo

Toimitus
Merja Suominen
puh. 050 5841995

Taija Puranen
puh. 050 555 6619

Teemanumero
Lehti on Voimaa ruuasta
-projektin julkaisu. Projek-
tissa tuotetaan ikääntynei-
den hyvinvointia tukevaa
materiaalia.

”

Geryn Voimaa ruuasta -lehdessä kerrotaan lukijalle ikään-
tymiseen, ravitsemukseen
ja liikuntaan liittyvistä
tärkeistä asioista.



Luusto vahvaksi monella tavalla

Maustetut jogurtit tulivat kuusikymmentäluvulla kaupoihin. Ihastuin jogurttiin ja makuihin heti. Ensimmäisenä valikoimissa taisivat olla mustikka- ja mansikkajogurtit, ja pur-

kit olivat aluksi kuution muotoisia. Olisin melkein elänyt jogurteilla, mutta muistan sopineeni äidin kanssa, että kaksi jogurttia päivässä on sopiva määrä.

Luuston massa ja vahvuus tulevat huippuunsa pituuskasvun päättymisen jälkeen parikymppisenä. Sen jälkeen luut alkavat vähitellen menettää vahvuuttaan, mikä kiihtyy iän myötä ja varsinkin naisilla vaihdevuosien jälkeen hormonitoiminnan muuttuessa. Olen myöhemmin miettinyt oman luustoni etsikkoaikaa nuoruudessa ja hiljaa kiittänyt jogurtin rantautumista Suomeen.

En ollut lapsena kova maidonjuoja, ja ilman jogurtteja kalsiumin saantini olisi voinut silloin jäädä suosituksia alhaisemmaksi. Luuston tarvitsemaa kalsiumia on kyllä laajasti monissa ruoka-aineissa, myös kasvikkunnan tuotteissa. Harvassa ruuassa sitä kuitenkaan on niin runsaasti ja hyvin imeytyvässä muodossa kuin maidossa ja maitovalmisteissa. Neljässä desilitrassa maitoa ja hapanmaitovalmisteita on lähes 500 mg kalsiumia, joka yhdessä muista ruoka-aineista saatavan kalsiumin

kanssa riittää jo päivittäisen tarpeeseen. Lisäksi maitovalmisteet sisältävät proteiinia, joka ylläpitää lihaskuntoa ja jota tarvitaan myös luustoterveyden ylläpitämiseksi.

Luuston hyvinvointiin tarvitaan muitakin ravintokijöitä kuin kalsiumia ja lisäksi sopivasti luustoa kuormittavaa liikuntaa. Nivelvaivat ja muut sairaudet voivat hidastaa tahtia, mutta jo kävely ja asioilla käyminen ovat paljon parempi kuin paikallaan oleminen.

Kulttuurin harrastaminen liikuttaa ja koskettaa. Kulttuurikaveritoiminta ja vapaaehtoistyö tuovat sisältöä elämään: kun antaa, silloin myös saa. Liikuntamuodoista esittelemme tässä numerossa tanssin, joka on upeaa liikuntaa ja jossa voi jo hengästyä. Senioritanssi on ikäihmisille erikseen kehitetty liikuntamuoto, jota voi tanssia silloinkin kun toimintakyky on heikentynyt. Lähdetään siis liikkeelle!

Merja Suominen
Voimaa ruuasta -projekti

15 kysymystä ja vastausta kalsiumista ja D-vitamiinista



CHRISTEL
LAMBERG-ALLARDT

TEKSTI PROFESSORI CHRISTEL LAMBERG-ALLARDT KALSIMUMTUTKIMUSRYHMÄ
ELINTARVIKE- JA YMPÄRISTÖTIETEEN LAITOS HELSINGIN YLIOPISTO

1. Mihin kalsiumia tarvitaan?

Suurin osa elimistön kalsiumista on luustossa, jossa se yhdessä fosforin kanssa antaa luustolle lujuutta. Pieni osa kalsiumista osallistuu solujen sisäiseen monimuotoiseen viestintäjärjestelmään, jolla on keskeinen merkitys esimerkiksi monien hormonien vaikutukselle. Kalsium myös säätelee tärkeitä elintoimintoja, kuten sydämen, lihasten ja hermoston toimintaa. Elimistö säätelee veren seerumin kalsiumpitoisuutta erittäin tarkasti, koska sen muutokset aiheuttaisivat vaikeita häiriöitä hermoston ja lihasten toiminnassa, muun muassa tajunnassa ja sydämen rytmissä.

2. Miten paljon kalsiumia tarvitsee luuston hyvinvoinnin kannalta?

Suomalaisten ravintosuositusten mukaan aikuisten kalsiumin saantisuositus on 800 mg päivässä. Kasvuiän jälkeenkin tarvitaan kalsiumia luuston vahvuuden ylläpitämiseksi.

3. Miksi maitotuotteet ovat hyviä kalsiumlähteitä?

Maito ja maitotuotteet ovat luonnollinen osa suomalaisten ruokavaliota ja suomalaisten tärkein kalsiumlähde. Nestemäisissä maitotuotteissa on runsaasti kalsiumia, ja kypsytetyissä juustoissa on erityisen runsaasti kalsiumia.

4. Miten saan ravinnosta riittävästi kalsiumia, kun en käytä maitotuotteita?

Kalsiumia on vaihtelevia määriä kasviksissa, pähkinöissä yms., mutta yleensä kalsium ei imeydy erityisen hyvin niistä, lukuun ottamatta joitakin poikkeuksia. Esimerkiksi pinaatissa ja raparperissa on kalsiumin imeytymistä haittaavaa oksaalihappoa. Suhteellisen hyviä kalsiumin lähteitä ovat lehtikaali, parsakaali, tofu, mantelit, viikunat, pähkinät ja nokkonen. Kaalien kalsium imeytyy hyvin, mutta silti pelkkä niiden popsminen ei riitä, sillä niitä täytyisi syödä suuria määriä päivittäin. Maidon lisäksi eläinkunnan tuotteista myös kananmuna ja kala sisältävät runsaasti kalsiumia. Pienet kalat kannattaa syödä ruotoineen, koska suurin osa kalsiumista on ruodoissa, aivan kuten ihmisellä luustossa. Hyviä kal-

siuminlähteitä ovat myös kalsiumilla täydennetyt kasvipohjaiset juomat ja kasvipohjaiset vaihtoehdot jogurtille.

5. Saavatko suomalaiset riittävästi kalsiumia ravinnostaan?

Tutkimusten mukaan suomalaisten kalsiumin saanti on keskimäärin erittäin hyvä. On kuitenkin aina henkilöitä, jotka eivät pysty ravinnostaan saamaan riittävästi kalsiumia.

6. Mistä tiedän, että saan riittävästi kalsiumia?

Jos nauttii päivittäin esim. noin kaksi-kolme lasillista nestemäisiä maitotuotteita (kalsiumia 400-650 mg) ja noin 20-30 g (kalsiumia 200-300 mg) kovia juustoja päivässä, saa riittävästi kalsiumia. Kalsiumin saantiaan arvioidessa on hyvä muistaa kahviin ja teehen lisätty maito sekä ruoanvalmistuksessa käytetyt maitovalmisteet. Mikäli maitotuotteita ei käytä lainkaan, kalsiumin saanti voi jäädä vähäiseksi. Tällöin voi käyttää kalsiumilla täydennettyjä tuotteita. Jos arvioit, että et saa

ravinnosta riittävästi kalsiumia on syytä käyttää kalsiumlisää. Voit arvioida saantisi sivulla 9 olevan taulukon avulla.

7. Voiko liiallisesta kalsiumista olla haittaa?

Turvallisena enimmäissaantina pidetään 2500 mg päivässä. Liiallinen pitkäaikainen saanti, lisää mm. munuais kivien ja munuaisvaurioiden riskiä.

8. Miksi D-vitamiini on tärkeä?

D-vitamiinin puute johtaa lapsilla riisitautiin ja aikuisilla luiden pehmenemistautiin eli osteomalasiaan. Nämä tilat johtuvat siitä, että kalsiumia ja fosforia ei imeydy riittävästi suoletta, ja tällöin näitä ei ole riittävästi tarjolla luustolle, joka ei luudu kunnolla. Riittävä D-vitamiinin saanti yhdessä riittävän kalsiumin saannin kanssa suojaa kaatumisilta ja luunmurtumilta vanhemmalla iällä. D-vitamiini muuttuu elimistössä aktiiviseksi muodoksi, kalsitrioliksi, jolla on monta tehtävää elimistössä.

► jatkuu seuraavalle sivulle...

” Aikuisten kalsiumin saantisuositus on 800 mg päivässä.

9. Mikä on D-vitamiinin saantisuositus?

Saantisuositus on 0-74-vuotiaille 10 mikrogrammaa päivässä, ja yli 75-vuotiaille 20 mikrogrammaa.

10. Mistä D-vitamiinia?

Ihmisen luonnollinen D-vitamiinimuoto, D3-vitamiini, syntyy ihossa auringon UVB-säteilystä Suomessa huhti- ja lokakuun välisenä aikana. Muina aikoina olemme riippuvaisia ravinnosta tai lisistä saatavasta D-vitamiinista. Ihminen saa D3-vitamiinia ravinnosta eläinkunnan tuotteista, joista kala on erinomainen lähde. Kananmunan keltuaisessa on myös D3-vitamiinia. Suomessa täydennetään nestemäisiä maitotuotteita ja rasvavitteitä D3-vitamiinilla. Nykyään kaupassa on myös muita täydennettyjä tuotteita. Siinä esiintyy D2-vitamiinia, jonka aineenvaihdunta ja mahdollisesti myös vaikutustapa on monilta osin erilainen kuin D3-muoto. D2-vitamiini soveltuu kasvissyöjille periaatteessa paremmin, sillä se tuotetaan ja eristetään hiivasta. Joissakin levitteissä on D2-vitamiinia.

11. Saavatko suomalaiset nykyään riittävästi D-vitamiinia ravinnostaan?

Finravinto 2012-tutkimuksen mukaan suomalaiset saavat keskimäärin riittävästi D-vitamiinia ravinnosta verrattuna suosituksiin. Tärkeimmät lähteet ovat maitotuotteet, kala, rasvavitteet ja kananmuna. Nuorilla tärkein lähde on maitotuotteet, vanhemmissa ikäluokissa kala ja kalatuotteet. Lisäksi suomalaiset käyttävät runsaasti lisiä, joka nostaa saantia huomattavasti.

12. Miten tiedän että saan riittävästi D-vitamiinia?

Suomessa kesällä 15–20 minuutin oleskelu auringossa riittää takaamaan päivän D3-vitamiinin saannin. Pidempiaikainen auringossa oleskelu lisää ihon kykyä tuottaa vitamiinia. Kun D-vitamiinin lähteenä on aurinko, pitää myös muistaa auringon syöpäriski ja sen aiheuttamat muut ihovauriot.

Jos syö kala-aterian 2-3 kertaa viikossa ja käyttää päivittäin vitamiinoituja maitotuotteita (esim. 4-6 dl maitoa tai piimää) ja käyttää vitamiinoituja rasvavitteitä, saa riittävästi D-vitamiinia. Ruoanlaitossa käytetään maitoa, margariinia ja kananmunaa, jotka lisäävät saantia.

Voit arvioida saantisi sivulla 9 olevan taulukon avulla.

13. Voinko saada liikaa D-vitamiinia ravinnosta?

Normaalista ravinnosta ei voi saada D-vitamiinia haitallisia määriä. D-vitamiinia sisältäviä ravintolisiä käytettäessä on syytä noudattaa käyttöohjetta liiallisen saannin välttämiseksi. Turvallisen saannin raja on 100 µg päivässä, mutta siihen ei ole syytä tähdätä.

14. Kuka tarvitsee D-vitamiinilisää purkista?

Jos syö riittävästi kalaa ja D-vitamiinia sisältäviä maitotuotteita terve ihminen saa kylliksi vitamiinia. Tämä tarkoittaa, että syö kalaa muutaman kerran viikossa ja D-vitamiinoituja maitotuotteita ja margariinia päivittäin. Jos on esimerkiksi vegaani, eli ei syö kalaa eikä maitotuotteita, tai yli 75-vuotias, silloin vitamiinilisä on tarpeen. Suositeltava annos on 10–20 mikrogrammaa.

15. Millainen on tyypillinen ruokavalio, josta saa riittävästi D-vitamiinia?

Jos syö aamiaisella kaksi desilitraa D-vitamiinoitua jogurttia, siitä tulee kaksi mikrogrammaa, ja leivän päälle sipaistusta 10 grammasta margariinia saa toiset kaksi mikrogrammaa. Kun juo lounaalla lasin maitoa, siitä tulee taas kaksi mikrogrammaa. Jos syö kuaa tai siikaa 100 grammaa joka kolmas päivä, tulee siitä noin 20 mikrogrammaa D-vitamiinia. Kun se jakautuu kolmelle päivälle,

kalen osuudeksi tulee noin seitsemän mikrogrammaa päivää kohden. Näillä edellä mainituilla päivittäinen 10 mikrogramman suositus tulee helposti täyteen, ilman että on ottanut huomioon muita lähteitä, kuten kananmuna. Yli 75-vuotiaille saantisuositus on 20 mikrogrammaa. Tällaiseen saantiin voi päästä esim. syömällä enemmän kalaa, mutta voi olla että esim. 10 mikrogramman lisävalmiste olisi paikallaan.

Kysymys:

Olen 67-vuotias nainen ja minulla on todettu osteoporoosia ja osteopeniaa. Minulla on laktoosi-intoleranssi enkä juo maitoa. Miten voin ruokavaliolla ja liikunnalla varmistaa luuston hyvinvoinnin?

RAVITSEMUSTERAPEUTIN

VASTAANOTTO

Haluatko tarkistaa ruokavaliosi riittävyyden? Onko sinulla syömiseen liittyviä ongelmia?

Ravitsemusterapeutti Katri Jokiselta voi varata ajan yksilölliseen ravitsemusterapeutin ohjaukseen. Tiedustelut ja ajanvaraus maanantaisin klo 11–12 numerosta 0400 822 562 tai sähköpostitse katrijok@gmail.com. Vastaanotto Hakaniemessä, osoitteessa Toinen linja 3, 4. krs. Hinta: 60 min. 86 € ja kotikäynti pääkaupunkiseudulla 186 €.



Ravitsemusterapeutti vastaa

TEKSTI JA KUVA KATRI JOKINEN

Vastaus:

Osteoporoosi on sairaus, jossa luuston tiheys pienenee ja lujuus heikkenee siten, että se altistaa murtumille. Osteopenia on osteoporoosin esiaste eli tila, jossa luuston tiheys on pienentynyt vähemmän. Osteoporoosin ehkäisy ja hoidon perusta ovat riittävä kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinin saanti, liikunta ja tupakoimattomuus.

Luuston tärkein rakennusaine on kalsium, jota saadaan ravinnosta erityisesti maitotuotteista sekä kalasta. Jonkin verran kalsiumia on myös esimerkiksi kaalikasveissa, soijapavuiissa, tofussa, valkoisissa pavuissa ja manteleissa sekä kalsiumilla täydennetyissä kasvipohjaisissa juomissa.

Osteoporoosipotilaan tulisi saada kalsiumia 1 000–1 500 mg vuorokaudessa. Tämä määrä täyttyy esimerkiksi viidestä maitoannoksesta. Yksi annos on esimerkiksi 2 dl nestemäistä maitotuotetta, 300 g raejuustoa tai 2-3 siivua juustoa. Ruokaa kannattaa suosia kalsiumin lähteenä. Jos kalsiumin saanti ruoasta jää vähäisemmäksi, on ruokavaliota syytä täydentää kalsiumvalmisteella.

Jos maito ei juomana maistu, sitä kannattaa kokeilla esimerkiksi puuron nesteenä ja pirtelöissä. Myös piimä on hyvä vaihtoehto ruokajuomaksi. Mieluisia vaihtoehtoja kannattaa etsiä myös jogurttien, viilien, rahkojen, raejuustojen ja muiden juustojen joukosta. Nykyään on saatavilla laaja valikoima myös vähälaktoosisia ja laktoosittomia tuotteita niille, joilla on laktoosi-intoleranssi.

Tärkein kalsiumin imeytymiseen vaikuttava tekijä on D-vitamiini, jota saadaan pääasiassa vitamiinoiduista nestemäisistä mai-

totuotteista ja rasvavitteistä sekä kalasta. Lisäksi D-vitamiinia muodostuu iholla auringon UV-säteilyn vaikutuksesta. Kaikkien osteoporoosia tai osteopeniaa sairastavien tulisi käyttää vähintään 20 µg D3-vitamiinivalmistetta vuorokaudessa ympäri vuoden. Osteoporoosipotilaalle sopiva D-vitamiiniannos tulisi määrittellä veren kalsidiolipitoisuuden mukaan.

Myös proteiinia tarvitaan luuston rakennusaineeksi, joten riittävästä proteiinin saannista on tärkeää huolehtia. Proteiinia saadaan maitotuotteista, kanasta, kalasta, lihasta, kananmunasta, pavuista, herneistä ja linseistä, pähkinöistä ja siemenistä sekä jonkin verran myös täysjyväviljasta.

Kaiken kaikkiaan on tärkeää syödä tasapainoisesti ja monipuolisesti. Silloin luuston muodostumiseen tarvittavia muita ravintoaineita, esimerkiksi C- ja K-vitamiinia sekä fosfaattia ja magnesiumia, saa myös varmemmin sopivasti.

Liikuntaa tulisi harrastaa säännöllisesti läpi koko elämän, jotta luuston kunto pysyy yllä. Kaatumisten ehkäisemiseksi ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi tulisi harrastaa kestävyysliikuntaa (esimerkiksi reipasta kävelyä) sekä lihaskuntoa, nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa. Osteoporoosipotilaan on vältettävä voimakkaita vartalon koukistus- ja kierto liikkeitä. Kävelyä suositellaan päivittäin. Lihaskuntoa ja tasapainoa parantavaa liikuntaa suositellaan vähintään kolme kertaa viikossa. Sopivaa liikuntaa on hyvä suunnitella fysioterapeutin kanssa.

Ravinto on ensisijainen kalsiumin lähde myös osteoporoosia sairastaville.

Kalsium & D-vitamiini

Kalsiumin imeytymiseen tarvitaan D-vitamiinia. Hyviä D-vitamiinin lähteitä ruokavaliossa ovat kala, vitaminoidut ravintorasvat, ja nestemäiset maitovalmisteet, joihin on lisätty D-vitamiinia. Ikääntyessä D-vitamiinin hyväksikäyttö elimistössä heikkenee, minkä vuoksi ikääntyneille ≥ 75 -vuotiaalle suositellaan D-vitamiinilisää 20 mikrogrammaa ympäri vuoden. Pienempi annos (10 mikrogrammaa/vrk) D-vitamiinilisä voi riittää, jos käyttää säännöllisesti ja paljon D-vitamiinoituja maitovalmisteita, rasvavitteitä ja/tai kalaa.

Tarvitset kalsiumia luuston hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Kalsium osallistuu myös hermoston ja lihasten toimintaan.

Lisätietoja www.maitojaterveys.fi, www.fineli.fi

Kalsiumin saanti-suositus on **800mg**
D-vitamiinin saantisuositus on **20 mikrogrammaa**

Saatko tarpeeksi kalsiumia ja D-vitamiinia?

Ruokien kalsiumpitoisuuksia

RUOKA, ANNOS	Kalsiumia, mg
Maitovalmisteet:	
Maito/piimä 2 dl	240
Kalsiumilla ja D-vitamiinilla rikastetut tuotteet	350
Jogurtti 2 dl	240
Maustamaton maitorahka 2 dl	240
Kova juusto, pieni viipale (5g)	45
Kova juusto, iso viipale (10g)	90
Raejuusto, 3 rkl	25
Tuorejuusto, 1 rkl	70

Muut kalsiumin lähteet:	Kalsiumia, mg
Ruoka, annos	
Kirjolohi, 160 g	240
Silakka, 3-4 kpl, 70 g	240
Kananmuna, 1 kpl (55 g)	31
Mantelit, 2 rkl (20 g)	55
Maapähkinät, 2 rkl	16
Seesaminsiemenet, kuorineen, 1 rkl (9 g)	88
Soijapavut (keitetty), 1 dl	56
Mustaherukka, 1 dl	36
Kuorittu appelsiini, 1 kpl (190 g)	50
Kaali, 1 dl (40 g)	17

Päivittäinen kalsiumin saantisi mg

Huom! Lisää tähän vielä 350 mg, joka tulee muista ruuista jotka eivät ole listassa, niin saat kokonaissaantisi!

Ruokien D-vitamiinipitoisuuksia

RUOKA, ANNOS	D-vitamiinia, µg
Päivittäinen käyttö	
Maito/piimä, lasillinen 2dl	2
Jogurtti , johon lisätty D-vitamiinia, 2 dl	2
Kalsiumilla ja D-vitamiinilla rikastettu maito (Eila, kalsiummaito) lasillinen, 2 dl	4
Polarjuusto, iso viipale, (10 g)	0,5
Margariini, 10 g	2

Lohi, kirjolohi, pieni annos (100 g)	8
Silakkafilee, pieni annos (100 g)	20
Kuha tai siika, pieni annos (100 g)	20
Muu kala (paitsi sej ja kalapuikot)	10
Kananmuna, 1 kpl	1

Päivittäinen D-vitamiinin saantisi mikrogrammaa

Huom! Lisää tähän vielä 1 µg joka tulee ruuista, jotka eivät ole listalla, niin saat kokonaissaantisi!

Jos syö kuhaa tai siikaa 100 grammaa joka kolmas päivä, tulee siitä noin 20 mikrogrammaa D-vitamiinia. Kun se jakautuu kolmelle päivälle, kalan osuudeksi tulee noin seitsemän mikrogrammaa päivää kohden



lisätietoa: www.vantaa.fi
vapaaehtoistoiminnan ohjaaja:
040 7005 685
viksu@vantaa.fi

Hyvää mieltä vapaaehtoistoiminnasta

Vantaan kaupungilla on toiminut vapaaehtoisia ikääntyneiden parissa jo vuosia. Vapaaehtoiset eivät korvaa palkkatyössä olevia, vaan täydentävät työntekijöiden panosta. Tästä seuraa hyvää mieltä ja iloa kaikille osapuolille. Vantaan kaupunki panostaa myös vapaaehtoisten koulutukseen, ja kaikille vapaaehtoistyötä tekeville järjestetään säännöllisiä tapaamisia.

TEKSTI TAIJA PURANEN, RAVITSEMUSUUNNITTELIJA, ETM, GERY RY JA KUVAT TAIJA PURANEN, VANTAAN VAPAAEHTOISTOIMINTA & SHUTTERSTOCK

Virva Kaislaniemi toimii Vantaalla vanhusten avopalveluiden vapaaehtoistoiminnan koordinaattorina. Työnkuvaan kuuluvat koulutusten pitämien vapaaehtoisille, toiminnasta tiedottaminen ja

verkostoyhteistyö. Työparina Virvalla on vapaaehtoistyön ohjaaja, Tuija Heikkinen. Vantaan kaupunki järjestää vapaaehtoiseksi haluaville erilaisia koulutuksia. Kaikki vapaaehtoiset myös haastatellaan ennen kuin he tapaavat vanhuksia. "Puolin ja toisin on tärkeää keskustella toiveista ja

kiinnostuksen kohteista, ja siitä mitkä ovat vapaaehtoiseksi ryhtyvän omia vahvuuksia", Virva kertoo.

Aluksi kannattaa myös kokeilla mitä vapaaehtoistyö tuntuu. "Jos ensimmäinen paikka ei heti tunnu hyvältä, voi kokeilla jotakin muuta", Virva jatkaa. Kerran kuu-

kaudessa järjestetään kokoontuminen, jossa vapaaehtoiset voivat keskustella kokemuksistaan ja antaa vinkkejä ja vertaistukea.

Vapaaehtoiset työskentelevät palvelukeskuksissa, hoivakodeissa tai vanhusten kotona. Erityisen tärkeää vapaaehtoisten työpanos on vanhusten ulkoiluttamisessa. Kun liikkumiseen ja pukemiseen tarvitaan tukea ja apua, ovat ylimääräiset käsiparit tarpeen.

Vapaaehtoistyöhön ystävien suosittelemana

Moni löytää vapaaehtoistyön tuttavien kautta. Juuri tutut uimakaverit suosittelevat vapaaehtoistyötä eläkkeellä olevalle Pirkko Palolle. "Samoihin aikoihin alkoi Vantaalla vapaaehtoistyön kurssi, joten siitä se sitten lähti", Pirkko muistelee.

Vapaaehtoistyön kurssi oli antoisa, siinä tuli paljon hyödyllistä tietoa. "Erityisen tärkeää oli kuulla muistisairaiden kohtaamisesta, mistä aiempaa kokemusta ei ollut", Pirkko kertoo.

Vapaaehtoistyöpaikka löytyi luontevasti oman asuinpaikan läheisyydestä, Hakunilan päivätoiminnasta. Pirkko käy päivätoiminnassa auttamassa joka perjantai puoli yhdeksästä noin kolmeen. Monet vapaaehtoiset tekevät lyhempiä, parin kolmen tunnin mittaisia vuoroja.

Vapaaehtoistyöstä hyvä mieli

Hakunilan päivätoimintaan osallistujista useimmat ovat muistisairaita. Aamulla Pirkko avustaa päällysvaatteiden riisumisessa ja ensimmäisenä nautitaan yhteinen aamupala. Päivätoiminnan henkilökunta suunnittelee päivien ohjelman, joka vaihtelee aina teemoittain. Aamupalan jälkeen esimerkiksi askarrellaan. Osa menee kuntosalille.

Ennen lounasta ulkoillaan. "Ulkoiluhet-



Vapaaehtoistyö voi käsittää hyvin erilaisia tehtäviä.

ket ovat tärkeitä, ja on ihana nähdä kuinka muistisairaat asiakkaat piristyvät silminnähden ja nauttivat raikkaasta ilmasta", Pirkko kuvailee. Moni päivätoiminnan asiakkaista ei juuri pääse kotoaan ulkoilemaan.

Lounas on päivän kohokohta, ja sen jälkeen pelataan, lauletaan tai luetaan lehtiä. "Tärkeää on myös huomioida jokaista, ja kysyä kuulumisia", Pirkko kertoo päivästään.

Laulaminen on työuransa lastentarhassa tehneelle Pirkolle mieluista puuhaa. Se on myös monelle muistisairaalle piristävä. "Vaikka muistisairas ei osaisi kertoa mikä kuukausi tai päivä nyt on, voi vanhojen laulujen sanat tulla kuin apteekin hyllyltä", Pirkko toteaa. Päivän jälkeen Pirkolla on aina hyvä mieli.

Mikä sitten on motiivi tehdä vapaaehtoistyötä?

"Ihmisellä on perustarve tehdä hyvää", vastaa Virva. Myös Pirkko on samaa mieltä, ja muistelee kuinka jo lapsuudessa hänen äitinsä aina korosti muiden huomiointa, asioiden jakamista ja auttamista. Oma jaksamista hän puolestaan hoitaa puutarhassa. "Kun upottaa kädet multa tai kitkee rikkaruohoja, kaikki muu unohtuu".



Virva Kaislaniemi ja Pirkko Palo tutustuvat vapaaehtoisten oppaaseen.

Miehiä kaivataan mukaan

Vantaalla toimii arvioilta noin 130 vapaaehtoista. "Lisääkin tarvitaan, ja erityisesti miehiä!", Virva toteaa. Miehet olisivat erityisen tervetulleita esimerkiksi kuntosalille muistisairaiden miesten avuksi.

"Hoitajat vastaavat hoitotyöstä, ja vapaaehtoisten tehtävänä on olla läsnä ja kuunnella", Virva muistuttaa. Mitään erityisosaamista vapaaehtoisilta ei edellytetä. "Vapaaehtoistoiminnassa tavallinen ihminen on jo valtavasti", Virva muistaa kuulleensa. Jos tunnistat itsesi tästä, ja vapaaehtoistoiminta ikääntyneiden parissa kiinnostaa, ota rohkeasti yhteyttä.

Akvarellit ja taideilmaisu pitävät liikkeellä

Arja Seimolan kodissa Helsingissä on useita upeita maalauksia seinillä.

Työt ovat Arjan omia ja ne ovat syntyneet vuosikymmenten aikana. Lokakuun lopussa 80-vuotta täyttävän taiteilijan akvarellitöitä on syksyllä esillä Galleria Fokuksessa, Raaseporissa syntymäpäivän kunniaksi.

TEKSTI JA KUVA MERJA SUOMINEN, PROJEKTIJOHTAJA, ETT, GERY RY



A

rja Seimolan kodissa Helsingissä on useita upeita maalauksia seinillä. Työt ovat Arjan omia ja ne ovat syntyneet vuosikymmenten aikana. Lokakuun lopussa 80-vuotta täyttävän taiteilijan akvarellitöitä on syksyllä esillä Galleria Fokuksessa, Raaseporissa syntymäpäivän kunniaksi. Viime vuosina Arja Seimola on ollut mukana Itä-Helsingin taideseuran yhteisnäyttelyssä, mutta viiteen vuoteen hänellä ei ole ollut omaa näyttelyä.

Nuoruudessa alkanut reuma on vaivannut läpi elämän, eniten käsien ja jalkojen pikkunivelissä. Siksi isompien öljyvärimaalausten tekeminen on jäänyt. – Akvarellin keveys sopii minulle muutenkin. Ei koskaan tiedä, mitä työstä lopulta syntyy, kertoo Arja.

Akvarellimaalarien ryhmä kokoontuu joka viikko ja siihen kuuluu noin 12 henkeä. – Pääosin olemme jo aika vanhoja kaikki, nauraa Arja. Ryhmä panee tekemisen kimokkeen liikkeelle ja kotona myöhemmin on innostusta tehdä ja maalata lisää.

Kun jäin eläkkeelle, oli ikävä nuoria aikuisia

Arja Seimola oli Helsingin yliopistossa teatteritieteen assistentti ja vt. apulaisprofessori, myöhemmin taideaineiden lehtori Joensuussa. Hän jäi eläkkeelle 63-vuotiaana vuonna 1997. – Minulla on ollut ihmeellinen elämä ja on onni, että olen saanut elää näin vanhaksi, kertoo Arja Seimola.

– Kolme tytärtä ja seitsemän lastenlasta ovat myös ilon lähde elämässä. Nuorten kanssa työskentely oli erityisen mieleenpainuvaa. Oli hienoa nähdä, miten nuoret avautuivat taideilmaisuuden kautta.

– Me vanhat olemme yksi kustannustekijä tässä yhteiskunnassa. Melkein syntiseksi itsensä tuntee, kun on hoitoja ja muita kustannuksia, Arja pohtii. – Minulta leikattiin silmänpaineen alennusleikkaus molemmista silmistä. Se on todella hieno asia, että näin vanhojakin vielä hoidetaan hyvin.

– Nyt näköni on hyvä, tarvitsen vain lukiessa silmälasia, kertoo Arja hyvistä kokemuksistaan suomalaisesta terveydenhuollosta. – Osa näkökenttästäni hävisi. Itse en huomannut jotain asiaa, vaikka avaimia pöydällä, kuvailee Arja glaukooman oireitaan. Lisävaurioiden syntyminen silmissä on nyt leikkauksella estetty tai ainakin niiden syntymistä on hidastettu. – Onhan se ihan eri asia elää ja kulkea ulkona näkevänsä kuin joutua avun varaan silmähermon vaurioitumisen seurauksena, miettii Arja.

Liikunta, ruokavalio ja keskusteluapu ovat auttaneet reuman hoidossa

– Kävin aiemmin reumaatikoille tarkoitettussa liikuntaryhmässä ja nyt erityisryhmien liikunnassa. Silmäleikkausten takia liikunnasta on ollut taukoa, mutta syksyllä jumppa taas alkaa. – Käyn tavallisesti kolme kertaa viikossa ryhmäliikunnassa, eikä se paljon eroa tavallisesta jumpasta. Siellä

otetaan tietysti huomioon yksilölliset tarpeet, kertoo Arja kokemuksistaan. Liikunta on auttanut reuman kanssa elämisessä.

Polvessa on nyt todettu nivelrikko, joka hiukan haittaa liikkumista. – Siihen olen ottanut glukosamiinia ja seuraan nyt, auttaako se. Tiedän, että toisilla se auttaa ja toisilla ei.

– Sairauden taakse helposti piiloutuu, jos on paljon yksin. Ympäristö saattaa jopa auttaa siinä ja sitten alkaa itsekin uskoa, ettei pysty eikä jaksa, sanoo Arja. – Sain nuorempana keskusteluapua, jossa oli mahdollista käsitellä sodan aiheuttamia traumoja ja isän alkoholismia. Myös kirjoittamalla olen käsitellyt vaikeita tunteita. – Miten sairauden kanssa elää ettei muutu itse sairaudeksi? Miksi sitä ottaa pois, jos ihminen tarvitsee sairautensa? Tätä terapeutin aika kovalta tuntuvaa mielihäilyä Arja on paljon pohdiskellut.

– Ruokavalioni on hyvin kasvisvoittoinen. Siihen kuuluu myös kalaa ja hapanmaitotuotteita. Kalaa voisin syödä useamminkin, kuvailee Arja syömistään. – Kaurapuuron aamulla keitän maitoon ja jugurttia tekee välillä mieli. En ole koskaan oikein välittänyt lihasta. Ehkä siihen vaikutti lapsuuden kokemukset eläinten teurastuksesta. Perheelle tuli aikoinaan valmistettua liharuokia, mutta nyt se on jäänyt.



Viime vuosina Arja Seimola on ollut mukana Itä-Helsingin taideseuran yhteisnäyttelyssä, mutta viiteen vuoteen hänellä ei ole ollut omaa näyttelyä.

Liikunta ehkäisee kaatumisia



UKK-INSTITUUTIN KAKSIVUOTISESSA TUTKIMUKSESSA SELVITETTIIN, voidaanko ohjatun liikunnan ja D-vitamiinilisän avulla vähentää kotona asuvien 70–80-vuotiaiden naisten kaatumisia sekä parantaa toimintakykyä ja luuston terveyttä. Tutkimukseen osallistui 40 naista, jotka olivat kaatuneet vähintään kerran edellisen vuoden aikana.

Tutkittavat satunnaistettiin neljään ryhmään liikunnan ja D-vitamiinilisän (20 µg) mukaan: 1) lumevalmiste, ei ohjattua liikuntaa, 2) D-vitamiinilisä, ei ohjattua liikuntaa, 3) lumevalmiste ja ohjattu liikunta ja 4) D-vitamiinilisä ja ohjattu liikunta.

Liikuntaryhmät harjoittelivat ensimmäisen vuoden ajan kahdesti viikossa ja toisen vuoden kerran viikossa. Liikuntaharjoittelu sisälsi kuntosaliharjoittelua ja salivoimistelua. Ohjelmaa vaihdettiin kahdeksan viikon välein, jotta voitiin harjoittaa sekä lihasvoimaa että tasapainoa. Harjoittelun vaikeusastetta lisättiin taitojen ja voimien kehityessä. Liikuntaryhmälle annettiin lisäksi kotiharjoitteet, joita he tekivät kotona 3–5 päivänä viikossa. Tutkittavat kaikissa ryhmissä pitivät kaatumispäiväkirjaa ja käyttivät askelmittaria koko tutkimuksen ajan.

Liikuntaharjoittelu paransi lihasvoimaa ja voimantuottoa. Liikuntaharjoittelu paransi myös tasapainoa, sekä piti yllä liikkumiskykyä. Kaatumisten määrässä ei ollut eroa ryhmien välillä, mutta liikuntaryhmässä hoitoa vaativia kaatumisvammoja oli yli puolet vähemmän kuin vertailuryhmässä.

Lisätietoa: www.ukkinstituutti.fi

Luusto hyötyy myös kasviksista

TERVEELLINEN JA TÄYSIPAINOINEN RAVITSEMUS on tärkeää luustolle. Kalsiumin ja D-vitamiinin tiedetään olevan erityisen tärkeitä luuston hyvinvoinnille, mutta ne eivät yksinään riitä, jos muu ruokavalio ei ole kunnossa. C-vitamiinilla tiedetään olevan tärkeä rooli luun muodostumisessa. Tuore korealaistutkimus raportoi korkean C-vitamiinin saannin olevan yhteydessä parempaan luun tiheyteen 50 vuotta täyttäneillä, vaihdevuosi-ikässä olevilla naisilla.

Tutkittavilta kerättiin ruoankäyttötiedot ruokavaliohaastattelulla, ja heidän luuntiheys mitattiin. Tutkittavien korkea C-vitamiinin saanti oli yhteydessä parempaan luuntiheyteen. Osteoporoosia sairastavilla puolestaan C-vitamiinin saanti oli vähäisintä. Selvä yhteys C-vitamiinin ja luuntiheyden välillä havaittiin kuitenkin vain heillä, joilla oli D-vitamiinin puutos. Riittämätön C-vitamiinin saanti saattaa kuitenkin lisätä riskiä sairastua osteoporoosiin.

Gerontologinen ravitsemus | Gery ry

Liity jäseneksi:

Lähetä yhteystietosi www.gery.fi -sivuston kautta. Jäsenmaksu on 30 € vuodessa. Eläkeläisille, opiskelijoille ja työttömille jäsenmaksu on 20 €.

Saat jäsenetuina Gery – Voimaa ruuasta -lehden, proteiiniesitteen ja myöhemmin julkaistavat lehdet ja esitteet. Keskellä vuotta liittyneet saavat kaksi viimeisintä lehteä ja proteiiniesitteen.

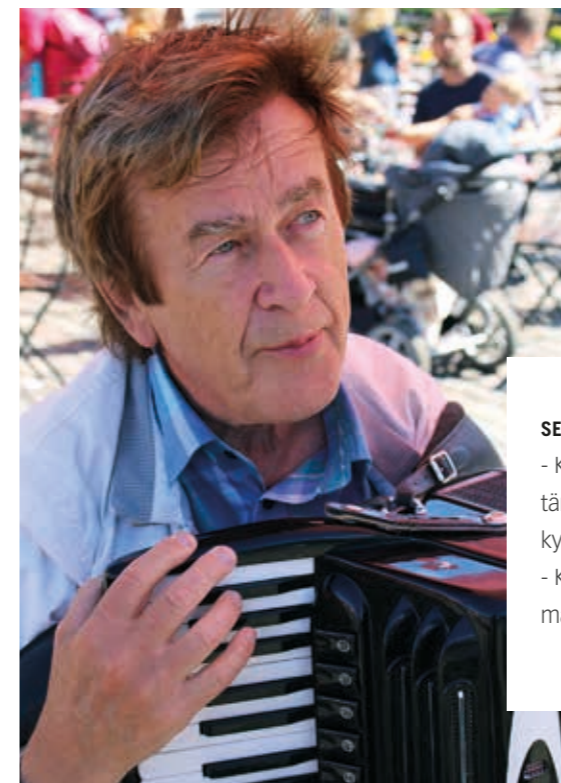
Kadulta kuultua

TEKSTI JA KUVAT MERJA SUOMINEN JA TAIJA PURANEN



KAISLA ISBERG, 70 V, HELSINKI

- Luustolle tärkeitä ovat kalsium ja D-vitamiini. Juusto ja maito ovat hyviä lähteitä.
- En aina saa ravinnosta tarpeeksi kalsiumia, kalsiumlisää täytyy käyttää joskus.
- D-vitamiinia otan yhden tabletin päivässä, lääkärin määräämänä.



SEPPO SARÉN, SIPOO

- Kokonaisvaltainen ravitsemus on tärkeää luustolle, olen aiemmin ollut kymmenen vuotta kasvissyöjänä.
- Käytän ravintolisää, jossa on kaikkia mahdollisia ravintoaineita.

Luusto on kehon tukiranka, ja siitä on huolehdittava koko elämän ajan. Liikunta ja hyvä ravitsemus auttavat pitämään luuston kunnossa.

Ravintoaineista kalsiumilla ja D-vitamiinilla on erityinen rooli luustolle, vaikkakin ruokavalion kokonaisuus ratkaisee. Suomalaiset saavat keskimäärin riittävästi kalsiumia ravinnosta. D-vitamiinia puolestaan suositellaan ikääntyneille ravintolisänä.

Testasimme ihmisten luustotietoutta aurinkoisella Hakaniemen torilla, ja maitotuotteiden, kalsiumin ja D-vitamiinin rooli luustolle tuntuu olevan hyvin tiedossa.

Mitkä ovat luustolle tärkeitä ruokia tai ravintoaineita?

Saatko itse tarpeeksi ravintoaineita luuston kannalta, käytätkö ravintolisää?



AILA RISSANEN, 50V, HELSINKI

- Maito, piimä, juusto, kala.
- Syön niin monipuolisesti, että varmasti saan tarpeeksi luustolle tärkeitä ravintoaineita, ravintolisää en tarvitse. Jo lapsena syötiin useasti kalaa, muikkua ja lohta, kertoo Pohjois-Karjalasta kotoisin oleva Arja.



*Omaehtainen
kokemus
työskentelystä
vapaaehtoisena.*

Vapaaehtoisesti vapaaehtoinen

Tein pehmeää laskua eläkkeelle siirtymisessä kymmenen vuoden ajan. Aluksi jäin osaaika-eläkkeelle, sitten saavutettuani vanhuuseläkeiän, huomasin nopeasti, etten osaa vielä jäädä paikoilleni.

TEKSTI RIITTA HELESTE KUVAT MERJA SUOMINEN & SHUTTERSTOCK

Terveysteni pysyi myös siinä mallissa, että työssä jatkaminen oli mahdollista. Hakeuduinkin vielä aivan eri alalle ja sain lopuksi toteuttaa erästä nuoruuden ajan unelma-ammattianikin, opettajan työtä. Viimeiset vuodet tein enää vain joitain opettajan sijaisuuksia. Viime syksynä huomasin olevani tilanteessa, jossa "työ haittaa harrastuksia" kuten sanotaan, joten päätin loputkin työkeikat.

Koko ikäni olen harrastanut monenlais-

ta, mm liikuntaa ja kulttuuria. Pari vuotta sitten näin lehdessä pienen ilmoituksen: "Haluatko kulttuurikaveriksi?" Tämähän on kuin räätälöity minulle, ajattelin. Kyseessä oli kurssi, jossa koulutettiin vapaaehtoisia kaveriksi kulttuuritapahtumiin.

Kurssin käytyäni aloitin puhelinpäivystyksessä, jossa meillä "Kulttuurivälittäjillä" oli parin tunnin vuoro viikoittain. Kun kyseinen toiminta tuli tunnetuksi, alkoi päivystykseen tulla soittoja asiakkailta. He voivat olla esim. yksinäisiä, vanhuksia, vammaisia tai jostain muusta syystä tarvitsevat tukea tai seuraa kulttuuritilaisuuteen. Me

välittäjät etsimme kaverin asiakkaalle, ja he yhdessä sopivat tarkemmin, mihin ja milloin haluavat mennä.

Viimein minullekin sattui tällainen kaverikeikka. Vein pyörätuolilla liikkuvan henkilön konserttiin, jonne hän itse oli halunnut ja minä olin hankkinut edulliset liput. Kokemus oli myönteinen molemmiin puolin. Lisää näitä tilaisuuksia on tullut tasaiseen tahtiin, juuri sopivasti. Koska palkkatyö ei enää "häiritse" muuta toimintaani, niin olen voinut tämän vuoden puolella panostaa enemmänkin vapaaehtoistyöhön.

Kulttuurikaveruus on osoittautunut mo-

Helsingin kulttuurikeskuksen ja Sos. ja terv.viraston käynnistämä hanke, *Kulttuurikaveritoiminta* alkoi keväällä 2013. Koulutettuja kavereita on noin 80, puhelinvälittäjiä noin 15 henkeä.

Puhelinpäivystys on 17.8.2015 alkaen ma, ti ja to klo 11–14 ja ke klo 14–17 puh. (09) 31058237

nipuoliseksi, ja koko ajan tulee uusia muotoja. Sen lisäksi, että viemme asiakkaita konsertteihin, menemme myös vanhainkoteihin/palvelukeskuksiin avuksi niissä järjestettäviin tapahtumiin. Kuljetamme liikuntarajotteisia talon sisällä tai pihalla eri kohteisiin.

Tänä keväänä meille tuli todella mielenkiintoinen "uutuus". Se on yhteistyö Kaupungin Museon kanssa ja kantaa nimeä "Muistojen matkalaukku". Alkukesästä ehdin jo käydä muutamassa palvelukeskuksessa, joihin meitä tilataan ja syksyllä on jo varauksia tiedossa.

Menemme pareittain joko "Elämänkaarilaukun" tai entisajan koululaukun kanssa lähinnä muistisairaiden osastoille. Tutustumme yhdessä laukun sisältöön ja jokainen voi kykynsä mukaan kertoa muille, mitä esineet tuovat mieleen. Joillakin on vaikeuksia ilmaista itseään puhumalla, mutta ilmeet ja hymy kertovat paljon. Ja jos ei satu muistamaan, mikä tarkoitus esineillä on, laulunsanat voivat tulla kuin "apteekin hyllyltä". Sitten vetäisimme yhdessä vaikka "Karjalan kunnailla".

Tässä kirjoittaessani muistelen lämmöllä ja kaipaan jo noita tilaisuuksia ja ihmisiä,

joille olen pystynyt antamaan hetken ystävällisyyttä, kohtaamaan katseen, tarttumaan kädestä, kuuntelemaan. Tässä pätee sanonta "kun antaa niin saa". Koen saavani hyvän mielen, kun voin edes hiukan auttaa. Väistämättä jossain vaiheessa saatan olla itse samassa tilanteessa. Silloin toivon, että joku tulisi viemään konserttiin tai jos olen laitoksessa, tulisi sinne lukemaan tai laulamaan kanssani. Joku jolla olisi aikaa kuunnella, istua vierellä.

”

Koen saavani hyvän mielen, kun voin edes hiukan auttaa. Väistämättä jossain vaiheessa saatan olla itse samassa tilanteessa.



Luustoterveydestä huolehtiminen on mukavaa.



Vahvan luuston kulmakivet: Kalsium, proteiini, D-vitamiini sekä liikunta ja kaatumisen ehkäisy

Kuva: Luustoliitto

Luuston terveys kuuluu kaikille

Yleinen harhakäsitys on, että synnymme ja elämme elämämme saman luuston kanssa. Syntymässä saatu luu vain kasvaa lapsuuden ja nuoruuden kasvuvaiheessa ja alkaa vanhuuden myötä kulua ja haurastua, kuin käytössä kauhtunut liinavaate.

TEKSTI LUUSTONEUVOJA-PROJEKTIPÄÄLLIKKÖ PAULIINA TAMMINEN JA TOIMINNANJOHTAJA ANSA HOLM, LUUSTOLIITTO

Suomen Luustoliitto ry on valtakunnallinen kansanterveys-, potilas- ja liikuntajärjestö. Luustoliiton ja sen ympäri Suomea toimivien jäsenyhdistysten tavoitteena on lisätä yleistä tietoutta luustosta ja näin parantaa kansalaisten luustoterveyttä ja hyvinvointia. Jäsenyhdistykset tarjoavat osteoporoosia sairastaville jäsenilleen tärkeää vertais- ja omahoidon tukea, tietoa itsen hoitamiseen, liikuntaryhmiä sekä virkistystä ja yhteisöllisyyttä. **Lisää luustotietoa: luustoliitto.fi**

Perinteinen Luustoviikko on 19.–25.10.2015. Luustoviikon yhteydessä 20.10. vietetään jokavuotista *Maailman Osteoporoosipäivää* ympäri maailman. Tämän vuoden teemana on luustoterveellinen ravitsemus. Luustoviikon aikana monet Luustoliiton jäsenyhdistykset järjestävät tapahtumia ja tempauksia eri puolilla Suomea.

Pukeudu valkoiseen *Maailman Osteoporoosipäivänä 20.10.* ja muistuta näin itseäsi ja lähimmäisiäsi luustoterveyden tärkeydestä.

Koskaan ei ole myöhäistä hoitaa luustoterveyttään!

Tosiasiasa luusto, jonka kanssa synnyimme, ei olekaan enää sama, joka meillä tällä hetkellä on. Luustomme kokonaisuudessaan uusiutuu noin kymmenessä vuodessa. Uusiutuminen tapahtuu luunhajottajasolujen ja luunmuodostajasolujen välisessä kamppailussa. Tasapainoisessa taistossa luustoa muodostuu hajotetun tilalle, ja näin luun rakenne säilyy hyvänä vuodesta toiseen.

Mutta jos kamppailussa syystä tai toisesta luunmuodostajasolut jäävät alakynteen, alkaa luuston hidas haurastuminen, jopa osteoporoosi.

Osteoporoosissa on se huono puoli, että se ei yleensä ilmoittele itsestään etukäteen. Suomalaisista 400 000 sairastaa osteoporoosia. Heistä pääosan sairaus on diagnostisoimatta ja näin ollen myös hoitamatta. Osteoporoosi on kansainsairaus, mutta jota vain harva meistä tietää sairastavansa.

Pelkkä kumartuminen voi murtaa selkänikaman

Ensimmäinen ilmoitus luuston heikosta kunnosta tulee meille yleensä silloin, kun vaatimaton kaatuminen aiheuttaa ranteen tai jalan murtuman. Pahimmillaan saattaa pelkkä kumartuminen murtaa selkänikaman. Tässä vaiheessa pitäisi hälytyskellojemme soida.

Tavallisesti kuitenkin hälytyskellot jää-

vät soimatta sekä omassa että ikävä kyllä yllättävän usein myös lääkärin päässä. Tu- loksena yleensä on kuuden viikon kipsi ja kantoside tai kyynärsauvat sekä särky lääke- resepti – paljon vaivaa, vaikeutta ja tuskaa.

Joka vuosi jopa 35.000–40.000 murtumaa aiheutuu luun haurastumisesta. Lisäksi sairastettu murtuma lisää uuden murtuman vaaraa. Nikaman tai ranteen murtuma ennustaa lonkkamurtuman tuloa ja joka neljäs lonkkamurtuman saaneista saa uuden murtuman vuoden sisällä, joista puolet on lonkkamurtumia. Mikä määrä niihin sisältyykään kipua, hoitopäiviä ja muita inhimillisiä ja yhteiskunnallisia kustannuksia!

Osteoporoosia ehkäistään jo lapsuudessa

Mutta jotta tähän tilanteeseen tulee muutos, on syytä aloittaa ennaltaehkäisy mieluiten jo lapsuudessa. Se onkin kaikkein parasta osteoporoosin hoitoa.

Osteoporoosin ennaltaehkäisy samoin kuin osteoporoosin omahoito on periaatteessa helppoa. Keskeiseen rooliin nousevat terveet elämäntavat: monipuolinen ravitsemus sekä liikunta ja kaatumisen ehkäisy. Osa osteoporoosia sairastavista tarvitsee lisäksi luulääkehoidon.

Olenaisiksi tekijöiksi ravitsemuksessa nousevat erityisesti riittävän D-vitamiinin ja kalsiumin sekä proteiinin saanti. Liikunta

LISÄTIETOA MM.

Duodecim 2014.

Osteoporoosin Käypä hoito -suositus

International Osteoporosis Association 2015.

Nutrition and bone health throughout life. Fact sheet.

Suomen Luustoliitto ry 2013.

Kolme askelta lujiin luihin -esite.

Suomen Luustoliitto ry 2014.

Löytöretki luustoterveyteen -esite

on välttämätöntä luustolle. Luustoa vahvistava liikunta kasvattaa luun massaa lapsuudessa ja nuoruudessa, ylläpitää luun vahvuutta aikuisiässä ja hidastaa luun menetystä ikääntyvillä. Liikunnan avulla voidaan lisäksi kehittää lihasvoimaa, tasapainoa, ketteryyttä ja liikkumisvarmuutta sekä siten osaltaan ehkäistä kaatumisia ja mahdollisia luunmurtumia.

Tehokas luustoa kuormittava liikunta sisältää toistuvia iskuja alustaa vasten, tärahdyksiä, suunnanmuutoksia sekä luuhun kohdistuvaa pitkittäissuuntaista vään- töä. Sopivia lajeja ovat esim. kävely, tanssi, erilaiset jumpat sekä lihasvoimaharjoittelu.

Koskaan ei ole liian myöhäistä

Kaatuminen ja kaatumistapaturmat eivät kuulu normaaliin ikääntymiseen. Tehokaimpia kaatumisen ennaltaehkäisyn keinoja ovat monipuolinen liikuntaharjoittelu, näkökyvyn turvaaminen asianmukaisilla silmälasilla, jalkineiden sopivuuden tarkistaminen, liukuesteiden käyttö liukkailla sekä kodin ja lähiympäristön turvallisuuden parantaminen.

Lujan luuston rakentuminen ja luuston kunnan ylläpitäminen ei vaadi tavallisesti ihmeitä. Lähtökohtana on monipuolinen ja riittävästi eri ravintoaineita sisältävä ravinto sekä liikunta koko eliniän ajan. Koskaan ei ole liian myöhäistä huolehtia luustoterveydestään!

Tanssin pyörteissä

Paritanssi on hauska ja monipuolinen harrastus. Tanssi kehittää tasapainoa ja koordinaatiota, ja lisäksi se on sosiaalista. Helsinkiläinen Seija Eskelinen on tuttu näky Kampin päivätansseissa, ja tanssi-innostus alkoi jo nuorena.

TEKSTI JA KUVAT TAIJA PURANEN, RAVITSEMUSUUNNITTELIJA, ETM, GERY RY

Kampin palvelukeskuksen juhlasalissa järjestetään säännöllisesti päivätansseja. Tanssien järjestämisestä huolehtivat vapaaehtoiset, ja tansseihin voi osallistua kuka vaan. Tarjolla on elävää musiikkia, vaihtuvan orkesterin kera. Orkesteri toimii vapaaehtoisvoimin, palkaksi he saavat tansseihin osallistuvien keräämän kolehdin.

Tanssia nuoresta lähtien

Aurinkoisena kesäkuun tiistaina paikalle Kampin palvelukeskukseen on saapunut hyvissä ajoin 80-vuotias Seija Eskelinen. Helsinkiläinen Seija on tuttu näky Kampin päivätansseissa. Hän on käynyt säännöllisesti tansseissa jo vuosia aina tiistaisin ja perjantaisin, ja joskus energiaa riittää vielä

tansseihin muissakin paikoissa.

Kipinä tanssiin syttyi jo nuorena. "Olin 11-vuotias kun aloimme ystävättäreini kanssa harjoittelemaan eri tansseja koulun välitunneilla, kaikki välitunnit me vain tanssittiin!" Seija muistelee.

Tanssilavoille ei vielä niin nuorena kuitenkaan ollut asiaa. Vanhemmat olivat tarkkoja siitä, että vasta rippikoulun jälkeen pääsi tanssilavoille testaamaan taitojaan.

Innostus tanssia kohtaan kuitenkin oli niin kova, ettei vanhempien kieltoa aina täysin noudatettu. "Kyllähän sitä jo ennen rippikoulua vähän salaa testattiin niitä lavatansseja", Seija naurahtaa.

Tanssilavoilta kuntoa

Artjärveltä kotoisin oleva Seija muistelee, että tanssilavoja oli tuolloin kotipaikkakunnalla useita. Joskus ajettiin polkupyörällä

yli kymmenenkin kilometriä lavatansseihin hameenhelmat hulmuten, ja muutaman tunnin pyörähtelyn jälkeen tietenkin poljettiin takaisin kotiin. Eikä koskaan loppunut kunto kesken!

Tanssimalla rakennettu fyysinen kunto on Seijalla edelleen erinomaisella tasolla. Tanssin lisäksi Seija lenkkeilee, ja energiaa riittää myös lastenlasten hoitamiseen.

Helsinkiin muutettuaan vuonna 1956 tanssiharrastus jatkui, ja silloin suosittuja tanssilavoja olivat Lammassaari, Alppilava ja Hämis. Perheenperustamisen myötä tanssilavoilla käyminen harveni, mutta leskeksi jäätyään harrastus löytyi uudelleen.

Musiikki siivittää menoa

Mikä tanssissa on parasta? "Tanssi on ihan parasta liikuntaa! Musiikki tekee siitä erityistä, siitä tulee aina hyvälle tuulelle", lii-



Tutustu myös senioritanssiin!

Senioritanssi on ikäihmisille kehitetty eurooppalainen liikuntamuoto, josta voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilaiset ihmiset. Senioritanssit ovat rentoja seurataksia, joilla kullakin on oma nimi, koreografia, luonne ja musiikki. Toimivia Senioritanssiryhmiä on Suomessa jo yli 500.

” Mikä tanssissa on parasta? Tanssi on ihan parasta liikuntaa! Musiikki tekee siitä erityistä, siitä tulee aina hyvälle tuulelle”, Seija kuvailee.

kunnallinen ja musikaalinen Seija kuvailee. Nuoruuden kodissa harrastettiin monipuolisesti myös musiikkia.

Kampin tansseissa esiintyvä orkesteri on tärkeä tunnelmanluoja. Orkestereita on tansseissa erilaisia, mutta Seija on kuitenkin erittäin tyytyväinen esiintyjiin. Myös tanssien muut järjestelyt on hoidettu hyvin. "Tästä iso kiitos kuuluu vapaaehtoisille, jotka päivänsseja järjestävät", Seija toteaa.

Kampin palvelukeskuksessa Seija käy joskus muutenkin kuin tanssimassa. Esimerkiksi konserteissa. Kampin palvelukeskuksen monipuoliset palvelut ja avarat tilat saavat kiitosta.

Rento tunnelma

Tunnelma Kampin tansseissa onkin rento ja välitön. "Tämä on kuin kotiin tulisi, kaik-

ki tuntevat toisensa", Seija kertoo samalla kun tervehtii paikalle saapuvia tuttujaan. Minkä neuvon kokenut tansseissa kävijä antaisi aloittelijalle? "Rohkeasti mukaan vaan, tansseissa liikunnan lisäksi tutustuu myös muihin ikäihmisiin", Seija rohkaisee.

Miehiä lisää

Päivätansseissa on sekahaku, mikä on hyvä asia Seijan mielestä. "Naiset ovat rohkeampia hakemaan". Yksi toive Seijalla olisi kuitenkin tansseihin liittyen: "Päivätansseihin tarvitaan lisää miehiä!", Seija päättää. Seijan tanssikaveri, Veli Laitinen, saapuu paikalle juuri ennen orkesterin aloittamista, ja ensitahtien kajahtaessa pari häviää tanssin pyörteisiin.



Seija Eskelinen ja Veli Laitinen tanssin pyörteissä.

Suomessa senioritanssitoiminnasta vastaavat: Ikäinstituutti ikainstituutti.fi • Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry senioritanssi.fi • Finlands Seniordansförbund rf seniordans.fi

Mitä luonnollinen ikääntyminen oikeastaan on?

Ikääntymiseen liittyvä hauraus on melko yleistä. Se näkyy mm. väsymyksenä, toimintakyvyn heikkenemisenä ja usein myös tahattomana laihtumisena. Hauraus ei johdu ainoastaan ikääntymisestä. Usein on itse asiassa kyse vajaaravitsemuksesta. Ikääntynyt keho ei pysty enää hyödyntämään ravintoaineita yhtä tehokkaasti. Siksi ikääntyvä tarvitsee enemmän ravintoa kuin aiemmin.

Nutridrink on tieteellisesti kehitetty ja hyvältä maistuva, käyttövalmis ravintovalmiste, joka sisältää kaikkia elimistön päivittäin tarvitsemia ravintoaineita, vitamiineja ja kivennäisaineita. Nutridrink normaalin, tasapainoisen ruokavalion lisänä voi auttaa hauraita ja ikääntyviä henkilöitä saamaan voimansa ja energiansa takaisin.

Nutridrink
Suomen ostetuin
ravintovalmiste*

Proteiinia
Yhtä paljon kuin
yhdessä liha- tai
kala-annoksessa

200 ml
18 g proteiinia
300 kcal

NUTRICIA
Nutridrink
Elämänvoimaa



Curry-kalakeitto

Kalakeitto on pikaruokaa parhaimmillaan. Kun lisäät curryn kuumennettuun öljyyn, maku avautuu kunnolla. Tuore yrttisilppu kruunaa keiton.

- 1 rkl öljyä
- ½–1 tl currya
- 1 ½ dl pikariisiä
- 1 l vettä
- 2 kalaliemikuutiota
- riipaus musta- tai valkopippurirouhetta
- 250 g pakastekasvissuikaleita
- 400 g kalaa maun mukaan
- 1 dl tuoretta korianteria

Ohje:

1. Kaada öljy kattilaan, lisää curry ja riisi. Kuullota hetki. Lisää vesi, liemikuutiot ja ripaus pippurirouhetta. Kuumenna kiehuvaaksi.
2. Lisää kattilaan kasvissuikaleet, ja anna kiehua hetki.
3. Paloittele kala, ripottele pinnalle hiukan suolaa ja lisää kattilaan.
4. Anna keiton kiehua sen verran, että riisi on kypsää. Lisää pinnalle silputtua korianteria.



OULUNKYLÄN KUNTOUTUSSAIRAALA & KunnonSeniorit

HYVÄ RAVITSEMUS TUKEE KUNTOUTUMISTA!

Palveluja, yksilöllisesti:

- Fysioterapia, lymfaterapia, akupunktio
- Toimintaterapia, jalkaterapia
- Geriatrian erikoislääkärit
- Sairaanhoido
- Toimintakykyarviointi (WELMED), KunnonStartti
- KunnonTreenaajat kuntosaliryhmä, muut liikuntaryhmät
- Sauna-uima-allasosasto
- Runsas vapaa-ajanohjelma
- Hyvät ulkoilumahdollisuudet ja ulkoliikuntapuisto
- Monipuolista toimintaa viihtyisissä tiloissa



- Päiväkuntoutus
- Kuntoutusjakso täysihoidolla
- Sairaalatasoinen toipilasajan kuntoutus

Ajanvaraus: puh. (09) 7527 1046 tai
ajanvaraus@okks.fi

**Ravintola
Veljeshovi
palvelee!**



Käskynhaltijantie 5, 00640 Helsinki

Puh. (09) 752 712

www.okks.fi

VARMISTA VIRKEÄ JA AKTIIVINEN HUOMINEN

KENELLE NUTRIFIN-TUOTTEET SOPIVAT?

NUTRIFIN-tuotteet sopivat kaikille, sillä ne sisältävät paljon proteiinia, energiaa, vitamiineja ja hivenaineita, kuten magnesiumia ja rautaa. Erityisen hyvin ne sopivat henkilöille, joilla on lisääntynyt energian ja proteiinin tarve. Kaikki tuotteet ovat säilöntäaineettomia ja gluteenittomia sekä valmistettu Suomessa.

MIKSI PROTEIININ SAANTI ON NIIN TÄRKEÄÄ?

Sairastuminen voi jopa tuplata proteiinin tarpeen. Esimerkiksi korkea kuume ja tulehdukset, luunmurtumat ja leikkaukset kasvattavat proteiinin tarvetta. Jos ikäihminen saa ruokavaliostaan liian vähän proteiinia, elimistön puolustuskyky heikkenee, infektioriski kasvaa ja lihasvoimat hupenevat.

YKSIN ASUVAN, LIKI 80-VUOTIAAN ÄITINI PAINO ON PUDONNUT EIKÄ RUOKA MAISTU. MITÄ TEHDÄ?

Joskus pienetkin annokset voivat tuntua ylivoimaisen suurilta, eikä niistä saa riittävästi energiaa. NUTRIFIN-ateriasta saa kaiken tarvittavan energian ja proteiinin pienessä, helposti syötävässä annoskoossa. Jo pienestä annoksesta äitisi saa kaiken tarvittavan: energiaa, proteiinia ja suoja-
ravintoaineita.

OSAAKO IÄKÄS ISÄNI VALMISTAA PROTEIINIPUURON?

Hyvänmakuinen puuro syntyy helposti ja nopeasti: annospussi tyhjenetään 1,5 desiin kuumaa vettä tai maitoa, sekoitetaan hyvin ja annetaan hautua 3 minuuttia. Valmis puuroannos säilyy jääkaapissa 1 vuorokauden.



UUTTA!

Hyvänmakuiset puurot,
keitot, pirtelöt ja patukat.
Proteiinia 13-16 g/annos!



Tukea toipumiselle.
Turvaa toimintakyvylle.

