

IKÄÄNTYNEIDEN RAVITSEMUUS

3/2016

Voimaa ruuasta

MUISTISAIRAUDET JA RAVITSEMUUS

Hyvää ruokaa  
ja elämyksiä  
**muistisairaille**

**s. 4**

Supernainen Pirkko  
Mannola luottaa  
personal traineriin  
ja osteopatiaan

**s. 12**

Ikäihmisen  
lääkehoidon  
kokonaisarviointi

**s. 16**

Koukussa  
teknologiaan

**s. 21**

Kotikuntoutus piristää ja ylläpitää toimintakykyä s. 22





4



12



20

## Sisältö

- 04 Hyvää ruokaa ja elämyksiä muistisairaille
- 08 Lukulamppu
- 09 Ravitsemusterapeutti vastaa
- 10 Työssäkäyvä omainen hoivan ristitulessa – keski-ikä ruuhkavuodet
- 12 Supernainen Pirkko Mannola luottaa personal traineriin ja osteopatiaan
- 14 Ikäihmisen toimintakyvyn kotikonstit – elä unohdettuja -projekti
- 16 Ikäihmisen lääkehoidon kokonaisarviointi
- 18 Lyhyesti tutkimuksista
- 20 Uudet kokemukset pitävät päänn kunnossa
- 21 Koukussa teknologiaan
- 22 Kotikuntoutus piristää ja ylläpitää toimintakykyä



### Julkaisija

Gerontologinen ravitsemus Gery ry  
Society for Gerontological Nutrition  
in Finland  
ISSN 2343-3760 (painettu)  
ISSN 2343-3779 (verkkojulkaisu)

Juttuideat ja palaute  
toimitukseen:  
info@gery.fi

### Graafinen suunnittelu

Rohkea Ruusu Oy  
Kristina Sarivaara AD

### Painopaikka

Lönnberg Print & Promo

### Tilaukset ja osoitemuutokset:

info@gery.fi  
Tilaushinta 25 €/vuosi

### Lehden päätoimittaja

Merja Suominen  
puh. 050 584 1995

### Toimitus

Taija Puranen  
puh. 050 555 6619

### Senior Adviser

Marja Krons  
puh. 0400 606 162

### Teemanumero MUISTISAIRAUDET JA RAVITSEMUS

Lehti on Voimaa ruuasta  
-projektin julkaisu. Projektissa  
tuotetaan ikääntyneiden hyvin-  
vointia tukevaa materiaalia.

Kannen kuva: Peik Hämekoski

”

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

## Ruokailusta elämyksiä muistisairaalle

Vanhusten huonosta koh-  
telusta ja hoidon heikosta  
laadusta on keskusteltu  
viime aikoina paljon. Syitä  
ja syyllisiäkin on löydetty:  
liian vähäiset resurssit, huono johtaminen,  
hoitajien pitkät raportit ja ihmisten kohtaa-  
mattomuus ovat olleet monella listalla.

Kun olen vieraillut palvelutaloissa,  
vanhainkodeissa ja muistisairaiden hoi-  
vaosastoilla tutustumassa ensisijaisesti  
ravitsemukseen liittyviin asioihin, olen  
nähty monella tavalla toteutettua hoitoa  
ja ruokailua keskenään aika samanlaisilla  
resursseilla. Hoivakodin tunnelman aistii  
usein jo heti ovelta, kun astuu sisälle.

Onko muistisairas hoidon objekti, jota  
hoidetaan ulkoisesti arvioiden parhaalla  
mahdollisella tavalla, vai subjekti, jonka  
tarpeista hoito lähtee. Tätä asiaa pohdi-

taan lehden jutussa ”Hyvää ruokaa ja elä-  
myksiä muistisairaille”. Muistisairaalle ky-  
kyä itsenäiseen syömiseen voi tukea, kun  
hoitajat ruokailevat yhdessä asukkaiden  
kanssa. Samalla hoitaja näkee, mikä ruo-  
ka maistuu ja siten ravinnonsaanti pysyy  
hyvällä tasolla.

Kotona asuvien muistisairaiden ruokai-  
lusta huolehtiminen on usein puolison ja  
muiden omaisten vastuulla. Työssäkäyvä  
omaisen voi asua kaukana ja kokea riittä-  
mättömyyden tunteita, kun ei voi osallistua  
omaisensa hoitoon. On mahdollista saada  
ateria kotiin kuljetettuna, mutta usein se  
ei riitä. Pitää myös varmistaa, että ruoka  
tulee syödyksi. Lisäksi aterian proteiini-  
pitoisuuden tulee olla riittävän suuri, koska  
proteiinin saanti jää monille muistisairailla  
liian alhaiseksi.

Ruokailu ja syöminen eivät ole koskaan

”

Muistisairas  
voi kadottaa  
sanat ja kyvyn  
ilmaista itseään  
selkeästi. Tun-  
teet eivät kui-  
tenkaan katoa.  
Se on tärkeä  
muistaa.

pelkkää ravinnon tankkaamista. Ruokiin  
liitty vahvoja muistoja, hyviä ja huonoja-  
kin kokemuksia. Muistisairas voi kadottaa  
sanat ja kyvyn ilmaista itseään selkeästi.  
Tunteet eivät kuitenkaan katoa. Se on tär-  
keä muistaa, kun mietitään hyvää hoitoa,  
johon riittävästä ravinnonsaannista ja sen  
tuomasta mielihyvästä huolehtiminen  
myös kuuluvat.

Hyvää syksyä!

Toivottaa  
Merja Suominen  
Voimaa ruuasta -projekti



Kuva: Maria Juuso



– **Vaikka ihminen ei tuota puhetta**, hoitaja aistii muistisairaasta tunnetilat. Mukava tapahtuma ei ehkä jää muistiin, se jää tuntumaan hyvänä olona.

# Hyvää ruokaa ja elämyksiä muistisairaille

TEKSTI JA KUVAT MERJA SUOMINEN

Sairaanhoitaja ja muistihoitaja **Maria Juuso** toivottaa tulijan tervetulleeksi viihtyisässä Villa Tapiolan olohuoneessa, jonne hoitokodin muistisairaat asukkaat ovat kokoontuneet aamupäivän viettoon. Naisasukas tulee vierasta vastaan ja hänellä on asiaa, vaikka sanoja ei löydy. Kaulassa olevat helmet pyörivät kädessä ja kun sanon niistä muutaman sanan, hän nyökkää ja jatkaa matkaansa.

Maria Juuso on työskennellyt Villa Tapiolassa yli kuusi vuotta. Hän keikkaili siellä aluksi, mutta huomasi pian että hoitokodissa on mukava ilmapiiri. Maria jätti vakituisen työn kaupungilla ja siirtyi taloon sairaanhoitajaksi. – Kun aloitin työskentelyn täällä, tuli tunne, että tulin kotiin, kuvailee Maria Juuso alkuaikojaan Villa Tapiolassa. – Saan olla kontaktissa asukkaan kanssa, eikä ole tiukkaa rajaa asukkaiden ja hoitajien välillä. – Täällä ei mennä talon tai instituution ehdoilla, vaan asukkaan,

ja hoitajat mukautuvat tilanteisiin. – On kyseessä elämänsä loppuvaiheessa olevien ihmisten koti, mikä täytyy aina pitää mielessä, Maria Juuso korostaa. – Ihminen ei ole hoidon objekti, vaan subjekti, jonka tarpeista lähdetään.

– Omaisten ja ystävien on hyvä tietää ja nähdä, millaista hyvä hoito voi olla, Maria Juuso kuvailee Villa Tapiolan hoitofilosofiaa. – Kukaan ei joudu jäämään vuoteeseen makaamaan, vaan jokainen jo liikuntakyvytönkin pääsee toisten joukkoon päiväsalin pyörätuolia tai nostolaitetta apuna käyttäen. Päiväsalissa voi istua pehmeissä kallistettavissa nojatuoleissa, joissa voi vaikka välillä torkkua. Sängyn laidoistakin ollaan vähitellen luopumassa. – Vaikka ihminen ei tuota puhetta, hoitaja aistii muistisairaasta tunnetilat. Mukava tapahtuma ei ehkä jää muistiin, se jää tuntumaan hyvänä olona. Yhteisöllisyys ja asukkaan arvostaminen tarkoittavat sitä, että ei ole ”ne” asukkaat ja ”me” hoitajat. Kaikki ovat omissa vaatteissaan, mikä myös vähentää hoitajien ja asukkaiden erottelua, Maria Juuso kertoo.

## Asukkaita aktivoidaan liikkumaan

Hoitokodissa ei käytetä unilääkkeitä. Muutama asukas saa illalla melatoniinia auttamaan uneen pääsyä. Psykyklääkkeitä menee myös vain muutamalle. Aito ja arvostava kohtaaminen sekä riittävä mieleisen tekemisen määrä mahdollistavat lääkkeettömän elämän. Talossa on fysioterapeutti viitenä päivänä viikossa ja lisäksi kuntohoitaja osa-aikaisena. – Asukkaita kannustetaan liikkumaan ja heidän kanssaan ulkoillaan säännöllisesti, Maria Juuso kuvailee hoitoa Villa Tapiolassa.

– Hoitajien on mahdollista ymmärtää muistisairasta, kun tietää ehkä lapsuudesta asti asioita heidän elämästään ja ymmärtää heidän elämänsä kerroksellisuuden, Maria Juuso kertoo. Digikertomukset asukkaiden elämästä ja harrastuksista tuovat lisäksi yksilöllisyyttä asukkaiden hoitoon.

Villa Tapiolassa on toteutettu työturvallisuuteen liittyvä Hoitajan turvallisuusopas yhteistyössä Valmiuden kanssa. Siihen kuuluu mm. ohjeita ja koulutusta käytös-

– Esimerkkinä voi mainita, että ruokaliina laitetaan siten, että muistisairas ei säikähdä eikä reagoi siihen käytösoireilla.





Sairaanhoitaja, muistihoitaja Maria Juuson mielestä asukkaita pitää ajatella subjekteina eikä hoidon objekteina.

oireisiin liittyen. - Esimerkkinä voi mainita, että ruokailua varten laitettava ruokaliina laitetaan siten, että muistisairas ei säikähdä eikä reagoi siihen käytösoireilla. Kun lähestyy asukasta edestäpäin ja kertoo, mitä on tekemässä, tilanne on tavallisesti rauhallinen.

– Ruokailutilanteet ovat miellyttäviä, kun hoitajat ruokailevat yhdessä asukkaiden kanssa ja näyttävät samalla mallia syömisen ja ruokailuvälineiden käyttämisessä. Kyky itsenäiseen syömiseen säilyy näin pitkään sairauden edetessä. Asukkaan mieliruokien ja -juomien tunteminen ja kyseleminen on myös tärkeää ja se onnistuu hyvin, kun konkreettisesti vieressä näkee mikä maistuu ja mikä ei, Maria Juuso kertoo.

Hoitajilla on työhöntulon aamuliukuma kello 7–9 ja iltaliukuma kello 14–16, mikä lisää työtyytyväisyyttä. Talossa ei ole varsinaisia raportteja, vain kerran viikossa keskiviikkoina on yhteinen palaveri. – Tietokoneelta katsotaan asukkaisiin liittyvät tiedot, ja jos on jotain tärkeää tapahtunut, siitä puhutaan myös suullisesti.

**Ruokailut rytmittävät päivää**

Kello 7–11 on aamupala, ja asukas saa

nukkua niin pitkään kuin haluaa. Kello kuusi ensimmäinen asukas tavallisesti herää, jolloin yöhoitaja auttaa aamutoimissa. Useimmat asukkaat kuitenkin nukkuvat pitkään, joten vanhusten aikainen herääminen taitaa olla vain myytti, tai liittyä liian varhaiseen iltapalaan. Lounas on kello 12.30, iltapäivän kahvi kello 15, iltaruoka klo 17.30 ja iltapala klo 20.30. Monet asukkaat ovat päivälevolla, mutta muuten ollaan hereillä ja sitten uni maistaa yöllä. – Unen määrä lisääntyy ja tulee katkonaiseksi muistisairailta, Maria Juuso kertoo.

– Omaiset ovat tervetulleita meille syömään ja kahville. Erityisesti iäkkäille puolisoille on suositeltu, että kävisivät syömässä omaisensa kanssa meillä kunnon aterian, Maria Juuso kertoo.

– Monesti yksin asuvaa ikäihmistä ei kiinnosta ruuanlaitto, ja seurassa ruoka maistuu paremmaltakin. Toki kaikenikäiset omaiset saavat tulla syömään. Kahviaikaan meillä on paljon omaisia, ja varsinkin viikonloppuisin sali on täynnä. Yhdessä aterioidessa ja kahvitellessa seurustelu on luontevaa ja yhteisössä omaisetkin tulevat keskenään tutuiksi, Maria Juuso vakuuttaa.

– Jokaisen asukkaan synttäreitä juhli-taan täytekakulla ja omaiset ovat tervetulleita kahvittelemaan silloin ja muulloinkin.

Keväällä meillä on Jazz-juhlat ulkona, jos sää sallii, ja pikkujouluja vietetään joulukuussa. Omaiset ja henkilökunta tulevat juhliin, jolloin paikalla on noin 100 henkeä. Juhlat luovat yhteisöllisyyden henkeä.

**Asukkaiden ravitsemusta tuetaan monella tavalla**

Villa Tapiolan emäntä, suurtalousesimies ja kokki Jaana Toivanen valmistaa ruuan Villa Tapiolan asukkaille, henkilökunnalle ja vieraille. Vapaapäiviksi hänelle on sijainen, ja hoitajat osallistuvat tarvittaessa ruuan lämmitykseen. – Elämykset ja kokemukset ovat muistisairaille tärkeitä. Yksilöllistä ravitsemushoitoa pystytään toteuttamaan erinomaisesti, kun on oma ruuanvalmistuskeittiö, Jaana Toivanen toteaa. – Raaka-ainekustannukset ovat talossa tavallista suuremmat, mutta se todella kannattaa, hän vakuuttaa.

Riittävään proteiiniin saantiin kiinnitetään huomiota ja asukkaille tarjotaan jälkiruokana ja välipaloina mm. rahkaa. Lisäksi keitoissa on lihaa riittävästi, asukkaille tarjotaan raejuustoa ja leivän päällä leikkeleitä. Ruoka on perusrakenteeltaan pehmeää ja juurekset tarjotaan hienoksi raastettuna, Jaana Toivanen kuvailee Villa Tapiolan käy-

**Villa Tapiola** on Espoossa Pohjois-Tapiolassa sijaitseva 30-paikkainen yksityinen hoitokoti, joka on erikoistunut muistisairaiden asiakkaiden yksilölliseen palvelemiseen. Hoitokodin tilat on suunniteltu tukemaan muistisairaiden viihtyisää asumista ja turvallista liikkumista sekä sisällä että ulkona. Villa Tapiola panostaa viihtyisän viherympäristön terapeuttiseen vaikutukseen. Asukkaille tarjotaan maukasta ja ravitsevaa ruokaa, jota myös omaiset voivat tulla nauttimaan. Lisää tietoa on [www.villatapiola.fi](http://www.villatapiola.fi). Villa Tapiola on perustettu 11 vuotta sitten. Villa Tapiolaan pääsee asukkaaksi palvelusetelillä, itsemaksavana ja tarvittaessa kunnan ostopalvelusopimuksella.



täntöjä. Ateriat valmistetaan mahdollisimman pitkälti lähi- ja luomuruuasta. Apteekista saatavia täydennysravintovalmisteita käytetään akuutista sairaudesta toipumisen ja iho-ongelmien yhteydessä.

– Jos asukkaalla on syömisessä isoja vaikeuksia, saadaan tehtyä toimiva ruuan rakenne, joka sopii, emäntä vakuuttaa. - Hyvin hoikille ja laihtuville ruokaan lisätään rasvaa ja kermaa. Iltapalana asukkaille tarjotaan smoothie, jossa on vatsantoimintaa lisäävää kaurakuitua. Näin on päästy eroon myös laksatiiveista. Myös sämpylöihin lisätään kuitua, pellavarouhetta ja hienonnettuja siemeniä. Tavallisesti käytetään kauralesettä, joka on pehmeintä. Marjoja käytetään paljon. Kauden sato hyödynnetään aina ja viime aikoina onkin syöty esimerkiksi kirsikkakiisseliä, koristeltu kakkuja oman pihan päärynöillä ja laitettu puuroon lämmintä vasta valmistunutta omenahilloa.

### Smoothie (neljä annosta)



Marjoja	2 dl
<i>(mustikka, mansikka, viinimarja ym)</i>	
Mantelimaitoa	2 dl
Maitorahkaa	<i>runsaas</i> 1 dl
Pellavansiemeniä	1 tl
Kuivattua taatelia	1 rkl
Vettä	1 dl

**OHJE:** Liota taateleita ja pellavansiemeniä vedessä. Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen. Smoothie on valmis.



## LUKULAMPPU – tutustu, löydä, innostu, oivalla!

*Lukeminen alkaa ensimmäisestä kirjaimesta.*

# Kirjat

LUKIJANA MARJA KRONS

MARJA KRONS ON ENTINEN PÄÄTOIMITTAJA JA NYT ELÄKE-LÄISENÄ TIETOKIRJAILIJA.

### DEKKARISTIN SUOSIKIT

**CAMILLA LÄCKBERG & CHRISTIAN HELLBERG:** Camilla Läckbergin suosikkireseptit. Gummerus 2016. 176 s.



Jos sattuu pitämään **Camilla Läckbergin** dekkareista, ei voi olla pitämättä hänen keittokirjastaan. Läckberg on kirjoittanut kymmenen rikosromaanin, joissa seikkaillaan Fjällbackassa Ruotsin länsirannikolla. Lisäksi Läckberg on kirjoittanut lastenkirjoja ja pari keittokirjaa. Niistä ensimmäinen on nyt suomennettu. Reseptit ovat huippukokki **Christian Hellbergin**, tekstit Läckbergin. Rakkaus ruokaan ja Fjällbackaan yhdisti hilpeän harrastelijan ja huppukokin. Kirjan punainen lanka on kestävä: ruoka kuuluu juurilleen niin kuin merikrott, kampasimpukat tai punakampela Ruotsin länsirannikolle Camilla Läckbergin mielestä ei edes hummeri Tukholmassa maistu. Luonnollisesti perinteisessä keittokirjassa on myös liha- ja kanaruokia sekä makeita elämyksiä, ruotsalaisethan eivät selviä hengissä kesiensä yli ilman marenkejaan ja marjojaan. Nyt ei kevennetä, vaan nautiskellaan.

### KATURUOKAA

**GERALDINE OLIVO & MYRIAM GAUTHIER-MOREAU:** Streetfood. Moreeni 2016. 126 s.



”Inspiroivia ohjeita urbaaniin makuun” on Street Food –kirjan tarkempi määritelmä. Eli hipsteriruokaa? No sitäkin, mutta myös hauskoja, helppoja ideoita ihan tavalliselle tallaajalle tai erilaisia dieettejä noudattaville. Kokeile spelttisiä täysjyväsämpylöitä, aloo tikki –perunapihvejä, kasvistäytteistä samosaa tai bataattiranskalaisia. Makeaksi lopuksi käyvät mm. papubrowniet, siemen-suklaapikkuleivät, ricottatäytteinen juustokakku tai kookoksen ja raakasuklaan makuiset donitsit. Osa tykötarpeista on hankalasti hankittavissa, esimerkiksi vaniljapehmiksen lampaanmaitojogurtti ja agavesiirappi, mutta suurin osa löytyy lähikaupasta tai –marketista. Ja ainahan voi varioida. Joka ohjeeseen on laitettu valmisteluihin ym. varattava aika, esim. nostatus- kypsennys- maustumis- tai paistoaika. Lopusta löytyy myös muutama säilytys- ja pakkausidea.

### BARISTALLE JA KAHVIKISSALLE

**LANI KINGSTON:** Näin syntyy kahvi. LIKE 2016. 160 s.



Kahvista ei voi koskaan tietää liikaa – ainakin jos siitä pitää. Kingstonin kirjaan on koottu tieto viljelijästä, lajikkeista,

paahdosta ja jauhatuksesta sekä tietysti valmistuksesta. Suomalaisen kahvikissan mielestä kirja saattaa olla vähän liiankin yksinkertainen, mutta aloitteleva kahvinharrastaja saa varmaan paljon uutta tietoa. Hyvä tulainen kahvikutsuille!

### KASVISRUOKAA KAIKILLE

**SARA ASK JA LISA BJÄRBO:** Kasvisruokaa koko perheelle. Gummerus 2016. 151 a.



Tekijät ovat pitkän linjan ansioituneita kasviskokkaajia, jotka keskittyvät nyt erityisesti lapsiperheiden tarpeisiin. Kirjan jaottelu on hyvä: ensin ansioäidin kaaos eli nopeat ruuat, sitten arjen ilot ja lopuksi viikonloppuruuat. Myös lapset, jopa vauvaikäiset on otettu huomioon. Kuvitus on monipuolista ja selkeää.

### HELPPOA PIKARUOKAA

**VIRPI MIKKONEN:** Kiitos hyvää pikaruokaa. Otava 2016. 143 s.



Virpi Mikkonen on hyvän olon reseptitaiteilija, joka nyt on keskittynyt helppoon pikaruokaan ja terveelliseen arkeen. On ohjeita aamuun, päivään ja iltaan – ja tietysti lopuksi makeita herkkuja. Lukemista ja reseptien toteuttamista helpottavat vinkit, joissa kerrotaan valmistusaika ja raaka-aineiden lukumäärä. Todella helppoa ja hyvää!



NOORA MIKKONEN

## Ravitsemusterapeutti

# vastaa

RAVITSEMUSTIETEEN OPISKELIJA, PROJEKTITYÖNTEKIJÄ, POHJOIS-SAVON MUISTI RY

**Kysymys:** Äitini sairastaa Alzheimerin tautia. Hän asuu yksin ja olen pistänyt merkille, että hän on laihtunut hieman viimeisen puolen vuoden aikana. Lisäksi olen huomannut, että hänen jääkaappinsa on nykyisin melko tyhjä. Äidilleni tulee kerran päivässä lämmin ruoka ateriapalveluista. Käyn äitini luona päivittäin ja kaipaisin neuvoja, miten pystyisin parhaiten tukemaan hänen hyvinvointiaan.

### Vastaus:

Muistisairaudet ovat hyvin yleisiä Suomessa. Vuoden 2010 Käypä hoito -suositusten mukaan Suomessa on 130 000 henkilöä, joilla on muistioireita tiedollisista heikentymistä keskivaikean demensian oireisiin. Muistisairaudet lasketaankin kansantautien piiriin, samalla tavoin kuin esimerkiksi sydän- ja verisuonisairaudet. Muistisairauden edetessä vähentynyt ruokailu ja laihtuminen ovat hyvin tavallista. Esimerkiksi Alzheimerin taudissa aivoissa on havaittu tapahtuvan muutoksia, jotka vaikuttavat muun muassa nälän säätelyyn, minkä seurauksesta syödään vähemmän. Lisäksi aterioita voi helposti jäädä väliin, kun ei muisteta, milloin on viimeksi tullut syötyä. Muistisairauksissa aiemmin tutut arkipäivän askareet, kuten kaupassa käynti, voivat hankaloitua, sillä toimintakyky heikkenee ensin monimutkaisimmissa päivittäisissä toiminnoissa. Muun muassa nämä tekijät ovat voineet vaikuttaa äitisi laihtumiseen. On hienoa, että sinulla on mahdollisuus olla äitisi apuna. Tiedätkö kuinka monta ateriaa hän syö päivässä? Ikääntyneille ja erityisesti henkilöille, joilla esiintyy tahatonta laihtumista, suositellaan kahta tai kolmea lämmintä ateriaa sekä välipaloja vähintään 2-4 tunnin välein. Miltä sinusta ja äidistäsi kuulostaisi viikon ruokalista ateria-aikoiheen jääkaapin ovesse? Ateriaeimerkit ja muistutukset ruoka-ajoista ruokahalun ja muistin heikentyessä tukevat syömistä. Tarvittaessa voit myös soittaa ateria-aikoina ja ruokailun jälkeen varmistaaksesi, että hän on syönyt. Entä tiedätkö, maistuvatko ateriapalvelun ruoat hänelle? Jos ruokavalio tuntuu kaventuneen, voisi kahdesta ruokapalvelun

ateriasta päivässä keskustella äitisi kanssa. Päivän ruokiin saadaan helposti myös lisäenergiaa, kun esimerkiksi kastikkeisiin lorauttaa ruokalusikallisen miedonmakuista rypsiöljyä tai puuroihin laittaa runsasrasvaisen margariinisilmän. Ruokavalion monipuolisuutta voit halutessasi tukea tekemällä jääkaappiin yhdessä äitisi kanssa erilaisia valmiita välipaloja, kuten voileipiä hänen suosikkileikkeillellään ja kasviksillaan sekä valmistaa esimerkiksi marjarahkaa. On hyvä myös ottaa huomioon, että joka aterialle suositellaan maito-, liha-, kala- tai kanatuotteita sekä kananmunaa. Näistä saadaan lihasterveydelle tärkeää proteiinia. Tänä päivänä kaupoistakin löytyy paljon erilaisia valmiita ja monipuolisia välipaloja, kuten maustettuja viilejä tai jogurtti- ja rahkajuomia sekä erilaisia välipalapatukoita. Entä onnistuisiko kaupassa käynti yhdessä? Muistisairauden edetessä itse tekeminen ja itsenäisten valintojen tekeminen myös pienen avun tuella tukee omanarvontunnetta ja tätä kautta muistisairauteen sairastuneen hyvinvointia. Vain asioista, jotka aiheuttavat merkittävää uupumusta ja stressiä, kannattaa luopua. Äitisi paino olisi hyvä punnita noin kahden viikon välein. Jos laihtuminen jatkuu ja ruokavalion monipuolisuus huolettaa sinua yhä, voit käydä kysymässä lähimmästä apteekistasi energiapitoisia täydennysravintovalmisteita. Painon pudotessa useita kiloja vain muutaman kuukauden aikana, kannattaa ottaa yhteyttä lääkäriin, joka voi tarvittaessa ohjata teidät tarkempaan ruokavalion tarkistukseen ravitsemusterapeutille.





KAISA KAUPPINEN (VAS.)  
MIA SILFVER-KUHALAMPI

KAISA KAUPPINEN, VTT, FM, DOSENTTI,  
TUTKIMUSJOHTAJA, HELSINGIN YLIOPISTO

MIA SILFVER-KUHALAMPI, VTT,  
TUTKIMUKSEN TEKOAIKAAN  
TUTKIJATOHTORI, HELSINGIN YLIOPISTO,  
TÄLLÄ HETKELLÄ PROJEKTISUUNNITTELIJA,  
ESPOON JA KAUNIAISTEN  
OMAISHOITAJAT JA LÄHEISET RY.



**Aikuisten lasten apu ja huolenpito** muodostavat jo nyt kivijalan yli 80-vuotiaiden ikäihmisten hoivassa, ja sen ennustetaan entisestään lisääntyvän. Hoivaamisen motivaatio syntyy velvollisuudesta, tunnesiteistä ja rakkaudesta hoivattavaa kohtaan.

*”Kyl olisi aika orpo olo jos ei olisi kotihoitoa. Et mä mieltisin koko ajan, et miten siellä (äidin luona) menee. Enhän mä voi joka päivä sinne mennä, mul on oma koti ja perhe täällä.”*

**– Hoitoalalla toimiva, nainen, 59 v.**

*”Kaupungin työntekijä käy aamuisin äidin luona. Helppottaa kun tietää, et yön jäljiltä siellä joku käy. Ehkä ne pikkasen aikaa siinä istuu ja seuraa, että äiti syö, et se on kunnossa. Toinen nuorempi sisko, joka asuu siellä lähellä, käy silloin tällöin täyttämässä jääkaapin, hän ei sit paljon muuta teekään kuin sen jääkaapin.”*

**– Toiminnanjohtaja, nainen, 60 v.**

Hoivaajien konkreettiset huolenpitotoimet koostuivat arkisista koti- ja taloustöistä. Monet järjestelivät hoidettaviensa henkilökohtaisia asioita ja toimivat vanhempiensa edunvalvojina sekä selvittivät usein monimutkaisia hoidon ratkaisuja

Yllättävän vähän tutkimukssessamme oli hoidettavien ruokailuun ja ruuan laatuun liittyviä mainintoja. Maininnat koskivat lähinnä ruokaostoksilla käyntejä ja jääkaapin täyttämistä, kuten sitaatit kertoivat. Hoidettavien ruokahuolto näyttikin linkittyvän osaksi kokonaisvaltaista hoidettavien hyvinvoinnista huolehtimista, jota monet järjestelivät arjen muiden velvoitteiden lomassa, usein myös etäyhteyksien avulla. Keskeinen huolenaihe kietoutui vanhusten yksinäisyyteen ja yksinasumiseen.

Tässä olisikin lisätutkimuksen paikka. Olisi tärkeää, että erityisesti yksinasuvien vanhusten ruokaan ja ruokailuun kiinnitetään entistä enemmän huomiota. Yksinäisyys voi lisätä ruokahaluttomuutta ja siihen liittyvää aliravitsemusriskiä. Ruuan laadun lisäksi ruokailun sosiaalista merkitystä tulisi korostaa.

vat iältään yli 80-vuotiaita, joista vanhimmat kuuluivat yli 90-vuotiaiden tervaskantoikäisten joukkoon. Suurin osa asui kotona. Hoivan syitä kysyttäessä yli puolet liittyi erilaisiin muistisairauksiin, yleisimmin diagnoosina mainittiin Alzheimerin tauti. Muut hoivan syyt liittyivät yleiseen vanhuuden heikkouteen, raihnaisuuteen ja arjessa yksin pärjäämisen ongelmiin. Vanhusten yksin asuminen kärjisti hoivaajien huolta ja huolenpidon tarvetta. Suomessa yli 85-vuotiaista naisista 70 prosenttia asuu yksin, trendinä on yksinasumisen lisääntyminen iän myötä.

Monet hoivaajista olivat etähoivaajia; he kävivät vanhempiensa luona viikonloppuisin ja vapaapäivinä, kuten alun sitaatisa tuli esille. Puolet hoivaajista koki jatkuvaa huonoa omaatuntoa siitä, että kävivät vanhempiensa luona liian harvoin. Monilla oli työssäkäynnin, hoivan ja muun arjen yhteensovittamisen ongelmia sekä riittämättömyyden tuntemuksia hoivan menettelytavoista. Tuntemukset olivat yhteydessä perheen roolijakojen muutoksiin omien tai puolison vanhempien sairastuessa ja avun tarpeen lisääntyessä.

Käynnit ja matkustaminen hoidettavien luo veivät paljon aikaa ja lisäsivät perheiden kustannuksia, mikä saattoi synnyttää sisarusten ja puolisojen välille kähämää. Yleisesti ottaen hoivaajat osallistuivat vanhempiensa huolenpitoon mielellään, vastentahtoisesti läheisiään hoivaajien osuus oli pieni. Vanhemmista huolehtiminen koettiin vastinpalveluna sille hoivalle, jota he olivat aikanaan saaneet.

Osittain vanhusten yksinasumisesta ja heikkokuntoisuudesta johtuen hoidettavien tukena oli kunnallinen tai muutoin järjestetty kotihoito. Tämä helpotti erityisesti etähoivaajien tilannetta, kuten seuraavista sitaateista käy ilmi:

**Koko tutkimus on luettavissa seuraavassa osoitteessa:**

<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/158347>

# Työssäkäyvä omainen hoivan ristitulessa – keski-ikäisen ruuhkavuodet

TEKSTI KAISA KAUPPINEN & MIA SILFVER-KUHALAMPI KUVITUSKUVA SHUTTERSTOCK

*”Me käydään miehen kanssa mummun (äitini) luona joka toinen viikonloppu, mut välillä joka viikkokin, jos on tarvis. Neljä tuntia istutaan autossa edestakaisin. Meillä on työnjako, mies hakee kaupasta mummulle viikon ruuat, niillä täytetään jääkaappi valmiiksi. Sillä aikaa mä tiskaan, siivoan ja laitan ruokaa, ihan tavallista arki-ruokaa, josta mummu tykkää”.*

**– Toiminnanjohtaja, nainen, 60 v.**

män korkean iän, sairauden tai muun arjessa selviytymistä rajoittavan syyn vuoksi.

Aikuisten lasten apu ja huolenpito muodostavat jo nyt kivijalan yli 80-vuotiaiden ikäihmisten hoivassa, ja sen ennustetaan entisestään lisääntyvän. Hoivaamisen motivaatio syntyy velvollisuudesta, tunnesiteistä ja rakkaudesta hoivattavaa kohtaan. Monet joutuvat hoivarooleihin myös siksi, että saatavilla olevan hoidon tarjonta on niukkaa tai se ei laadultaan vastaa asetettuja tavoitteita.

Suomessa aikuisilla lapsilla ei ole juridista velvoitetta hoitaa vanhempiaan näiden sairastuessa ja hoivan tarpeen lisääntyessä, kuten on laita monessa muussa eurooppalaisessa maassa, esimerkiksi Virossa tai Saksassa. Väestön ikääntymisen myötä perhe- ja lähipiirissä tapahtuvan läheishoivan oletetaan kasvavan myös Suomessa. Yhtenä vaikuttimena on ikäihmisten kotihoidon painottaminen laitoshoidon sijasta.

Tutkimuksemme yhteistyökumppaneina olivat Suomen Omaishoidon verkoston jäsenjärjestöt (esim. Muistiliitto ja Omaishoitajat ja läheiset-liitto). Mukana oli myös muita omaishoitajia edustavia tahoja, kuten Muistisairaiden läheiset -ryhmä, joiden jäsenet vastasivat nettikyselymme vuonna 2014. Tutkimusjoukko, yhteensä noin 800 henkilöä, muodostui erilaisissa hoivatilanteissa olevista. Runsas viidennes (28 %) hoiti omia tai puolison vanhempia.

Tutkimuksemme omia tai puolison vanhempia hoivaavat olivat pääosin työssäkäyviä, keskimäärin 55plus-ikäisiä. Hoidettavat oli-

**Y**llä oleva sitaatti on tutkimuksestamme, jossa kyselyillä ja haastatteluilla kartoitettiin työssäkäynnin ja omaishoivan yhteensovittamista työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen kannalta. Tavoitteena oli löytää ratkaisuja, joilla työssäkäyntiä omaishoivatilanteissa voidaan tukea. Työhön paluu keski-ikässä voi olla vaikeaa stereotyyppisten ikäasenteiden vuoksi, jos hoivavelvoitteiden vuoksi on kertynyt työkatkoksia.

Yllä kuvatunlaiset tilanteet koskevat kasvavaa työssäkäyvien joukkoa. Kyseessä ovat keski-ikään painottuvat uudet ruuhkavuodet, kun hoidettavina ovat oman perheen lisäksi ikääntyvät omat tai puolison vanhemmat. Suomessa lähes kolmannes työssäkäyvistä pitää huolta perhe- ja lähipiiriinsä kuuluvasta henkilöstä tä-

# Supernainen Pirkko Mannola luottaa personal traineriin

TEKSTI MARJA KRONs KUVa HANKINTATUKKU

Ikinuori ja reipas **Pirkko Mannola, 77**, elää onnellista aikaa. Atriumpihan suojaama uusi sinkkukoti sijaitsee Pohjois-Tapiolassa, vierellä on usein uusi elämänkumppani, esiintymisiä on tasaiseen tahtiin ja edessä on uusi syys- ja joulukiertue *Supernaisina* yhdessä **Vieno Kekkosen, 81**, ja **Marjatta Leppäsen, 78**, kanssa.

Kiertueen on organisoinut **Tommi Liimatainen**. Muu on tähän asti toiminut tee se itse -periaatteella eli ohjelmiston valinta, ohjaus, koreografia ja puvustus ovat pääosin leidiensä aikaansaannosta. Syksyllä on luvassa vielä isompi haaste, sillä joulun alle ajoittuvien kirkkokonserttien sarjan kapellimestarina on **Esa Nieminen** ja orkesteri on komea. Suomea ajetaan taas ristiin rastiin.

Mutta sitä ennen kesän mittaan on aloitettava kadonneen vyötärön metsästyks. Sitä varten Pirkko on ottanut ohjelmaan kuntosaliharjoittelun ja *palkannut personal trainerin*. Salilla harjoittelu ei Pirkon ohjelman mukaan ole kovinkaan laite-

painotteista, vaan nyt keskitytään juuri Pirkon sukupolven ongelmiin: lihaskuntoon ja tasapainoon, apuna esimerkiksi pallo ja kuminauha. Pirkko manaa vain ikäistensä tapaan kuntosaliryttäjien korkeita vuosimaksuja ja pakkojäsenyyttä – elämä olisi osattava seitsemän-kahdeksankymppisenä ottaa, jos ei päivä kerrallaan, niin ainakin kuukausi kerrallaan, mutta useimmiten kuntosaliin on sitouduttava pitemmäksi aikaa. Tapiolassa olisi toki uusi uimahalli, mutta vesijuoksuradalle Pirkko ei katseiden pelosta halua mennä.

Samoja elementtejä kuin nyt salilla, kehitetään myös Pirkon aikaisemissa liikuntaharrastuksissa, pilateksessa ja joogassa. **Heidi**-tytär on ollut osaomistajana mm. hot joogaan erikoistuneessa Yoga Nordic -keskuksessa, jolla tällä hetkellä on toimipisteet Helsingin keskustassa, Espoossa, Vantaalla ja Turussa. Heidi on nyt toistaiseksi luopunut joogaamännyydestä ja keskittynyt lastenhoitoon kahden alle nelivuotiaan kotiäitinä Ruotsin Örebrossa, johon miehen ammatti paperi-insinöörinä on perheen vienyt. Pirkko suree, että Tuk-

holmasta Örebrohon on kahden tunnin matka niin, että mummoilulle on nyt vähemmän aikaa.

– Hurahdin joogaan jo 1960-luvulla, kun **Tuure Ara** toi sen Suomeen. Aikaisemmin kokeilin myös **Petri Räisäsen** *astanga*, mutta nykyään se on liian rankkaa. Ja tietysti täydennän ohjelmaani kävelemällä pitkiä lenkkejä luonnossa yhdessä luotto-meikkaajani **Raili Hulkkosen** kanssa.

Viime syksynä ilmestyneessä muistelukirjassa *Äke ja minä (Pirkko Vekkelisimo Loivamaa)* Pirkko poseeraa upeasti bikineissä. Upea ilmestys hän on vieläkin, jalka nousee sivulle, polvi ojennettuna, korvaan asti. Silti Mannola ihmettelee, että ”mihin se vartalo oikein katosi, kun on pelkkää muhkuraa”.

– Muhkurat saa kyllä onneksi vaatteilla peittoon. Sääret minussa ovat parhaiten säilyneet, mutta kun ei aina viitsisi hametta käyttää, pitkät housut ovat niin paljon mukavammat autoilla ja muuten liikkuessa. Mutta korkeat korot, ne pitää olla saappaissakin, Pirkko tuumii.

**Pirkko Mannola haluaa sisällyttää ruokavalionsa mahdollisimman paljon puhdasta ruokaa.** Aamupuuron

aika on ainakin nyt ohi, kun ruokavalioon on tullut smoothie. Pirkko sekoittaa siihen paljon marjoja ja hedelmiä. Mausteeksi käy vaikka inkivääri ja lisäpotkua saa avokadosta. Sokeria ja valkoisia vehnä jauho- ja madame pyrkii välttämään.

## Ruokavaliossa luomua ja ravintolisiä

Pirkko Mannola haluaa sisällyttää ruokavalionsa mahdollisimman paljon puhdasta ruokaa. Aamupuuron aika on ainakin nyt ohi, kun ruokavalioon on tullut *smoothie*. Pirkko sekoittaa siihen paljon marjoja ja hedelmiä. Mausteeksi käy vaikka inkivääri ja lisäpotkua saa avokadosta. Sokeria ja valkoisia vehnä jauhoja madame pyrkii välttämään:

– Leipä ei minulle oikein sovi, ei edes ruisleipä. Mutta avokado ja katkaravut... katkarapukiintiö tulee helposti täyteen, Pirkko naureskelee ja tunnustaa vakavammin, että varsinkin pari vuotta sitten tehdyn kahden suonen ohituksen takia on kolesterolilääkitys paikallaan ja muutenkin syömistä on tarkkailtava – eli esimerkiksi juuri niitä katkarapuja.

Mannola tuntee omegat, kalsiumit, muistikapselit, magnesiumit, kromit ja



Kuva: Hankintatukku

maitohappobakteerit, eikä vierasta niiden käyttöä, vaikka tuntuu suhtautuvan lisäravinneasiaan muuten löysin rantein.

Lihakset ja nivelet olivat varmasti koe-tuksella 2009, kun Pirkko selvisi kunniakaasti hopealle *Tanssii tähtien kanssa* – kilpailussa 2009. Sama liikunnallisuus on säilynyt yhä. Omaehtoisen kuntoilun ja

personal trainerin lisäksi Pirkon kunnosta huolehtivat toisinaan hieroja, akupunktiolääkäri ja osteopaatti. Ja ulkonäöstä kuulemma huolehtii edelleen Raili Hulkkonen. Samalla kun laitetaan ripsiä luomiin, hoituvat myös sosiaaliset tarpeet: Raili on meikattavilleen todellinen ihmissuhdeterapeutti.

Mannola tuntee **omegat, kalsiumit, muistikapselit, magnesiumit, kromit** ja **maitohappobakteerit**, eikä vierasta niiden käyttöä.





TARJA PUUSTINEN

TARJA PUUSTINEN, TTM, LAILLISTETTU RAVITSEMUSTERAPEUTTI,  
PROJEKTIPÄÄLLIKKÖ, POHJOIS-SAVON MUISTI RY, ELÄ UNOHA  
EVVÄITÄ –PROJEKTI, MUISTA EVAAT.FI

# Ikäihmisen toimintakyvyn kotikonstit – elä unoha evväitä -projekti

Muistisairautta sairastavat ihmiset ovat erityisen suuressa riskissä ravitsemustilan heikentymiselle ja sen seurannaisvaikutuksille. Vajaaravitsemuksen ehkäisy on erittäin keskeistä, jotta ikääntyneiden ihmisten kyky huolehtia päivittäisistä toiminnoistaan pysyisi riittävän hyvänä ja elinpäivissä olisi iloa ja laatua.



TEKSTI TARJA PUUSTINEN KUVITUSKUVA SHUTTERSTOCK

**K**otona asuvat ikääntyneet ihmiset ovat mm. toimintakyvyltään keskenään erilaisia. Tähän on toisilla voinut vaikuttaa jo pitkään hyvinvoinnille riittämätön ruokavalio, mikä on voinut myötävaikuttaa muistisairauteen etenemistä ja lisätä muistisairauteen liittyviä käytösoireita. Pohjois-Savon Muisti ry:n *Elä unoha evväitä* -projektissa luodaan käytäntöön juurrutettava ravitsemuskuntoutuksen toimintamalli, jonka tarkoitus on edistää ikääntyneen muistisairaahan ihmisen ja häntä hoitavan omaisen hyvää ravitsemusta ja siten toimintakyvyn edellytyksiä asua kotona. Toimintamallia hyödynnetään muun muassa kunnan kotihoito-henkilöstön arvioidessa muistisairaahan henkilön ravitsemustilaa ja ruokatalouden toteutumista kokonaisuudessaan.

Käytännössä projektilla selvitetään kotona asuvan ikääntyneen muistisairaahan ihmisen ja mahdollisesti hänen omaisensa ravitsemustilaa, ravinnonsaantia, liikunta- ja toimintakykyä, muistia ja elämänlaatua – monesti yhdessä muistiasiakkaan ruokapöydän äärellä. Kotikäynneillä on tutustuttu ruokapäiväkirjanpitojen tuloksiin ja keskusteltu ruokailuun liittyvistä asioista, kuten kaupassa käynnistä, ruuanlaitosta, ruokahalusta ja lempiruuista. Näiden tietojen perusteella muistisairaille henkilöille ja heidän omaishoitajilleen on voitu laatia yksilöllisiä, toiveita ja mieltymyksiä huomioivia ravitsemussuunnitelmia ja antaa tarpeiden mukaista ravitsemusohjausta muistisairaahan tuomat haasteet huomioiden.

**Aune, 96 vuotta**, oli survonut puolukoita ja tehnyt jo aiemmin aamuvarhaisella ruispuolukkapuuroa ennen tapaamista kotonaan. Aune tunsu olonsa huteraksi ja kertoi olonsa tuntevan

## Pohjois-Savon Muisti ry:n Elä unoha evväitä -projekti

toteutetaan (vuosina 2014–17) yhteistyössä Gery ry:n, Pohjois-Savon Martat ry:n, Savon ammatti- ja aikuisopiston, Savonia-amk:n ja Kuopion kaupungin kanssa Ray:n tuella.



Ravitseva ruoka ja liikunta ovat nautinto ja ilo jokaiseen virkeään päivään!

välillä siltä kuin ”pää olisi Haminassa ja muu ruumis Helsingissä”. Sopivan ateriarvymien myönteinen vaikutus yleisjaksamiselle, lihaksille ja vatsan toiminnalle ovat olleet toistuvia keskustelunaiheita ikääntyneiden tapaamisissa.

Päivittäisessä ruokarytmissä pysyminen riittävän ravinnon saannin turvaamiseksi on ikääntyneillä keskeistä. Ruokahalun muutoksiin on tärkeää tarttua aikailematta. Ruokamuistelut mieleisten ruokien ja ruoka-aineiden laajasti selvittämiseksi on nähty myös tärkeiksi sisällöiksi muistiasiakkaiden ja läheistensä ravitsemuksen edistämiskeinoiksi. Esimerkiksi Aune ja hänen muistisairas läheisensä pitävät perinteisistä karjalaisista ruuista: Kaurakiisseli herättää kummankin silmiin tuikeen ja suupieliin hymyn elävistä mielikuvista vuosien takaa.

Elä unoha evväitä -projektin kotikäynneillä on ollut puhetta kaupakäynnin onnistumisista. Muistisairaalle ihmiselle ruoka-kaupassa käynti voi tuntua kuin olisi ”Liisa Ihmemaassa” – mitä minun pitkästä oostaa..? Hämmennys ja turvattomuus voivat val-

lata mielen ja moni ruoka-aine jää ostamatta. Projektissa on tuotettu muistiasiakkaiden ja heidän läheistensä kokeiltavaksi muun muassa ostoslistamalli.

Ohjeellisen ostoslistan tarkoitus on helpottaa kauppa-asiointia ja turvata monipuolisten ruokaostosten toteutumista. Tämä keino voi auttaa myös yksin asuvaa muistisairasta ihmistä. Irja, 76 vuotta, uskoo saamiensa ravitsemusohjeiden vaikuttavan ”taustalla kauppareissuilla” ruoka-ainevalintoihinsa. Hänellä on ollut myös ”aikaa tarkastella prosenteja ja miinuksia” ruokapakkauksista.

Ikäihmisen jaksamista ei tue yksin ruoka, vaan myös riittävä liikunta. **Eeron, 70 vuotta**, ruokahalu ja ravitsemustila ovat hyvällä mallilla, mutta arkitoimista selviytyminen vaati vahvempaa lihasvoimaa kuin mitä hänellä oli. Eero kävi kävelylenkeillä ja kerran viikossa sekä jumpassa että kuntosalilla vuoden aikana, ja muutos liikuntakyvyssä oli silminnähävä. Ravitseva ruoka ja liikunta ovat nautinto ja ilo jokaiseen virkeään päivään!





PAULA TIMONEN

# Ikäihmisen lääkehoidon kokonaisarviointi

TEKSTI PAULA TIMONEN KUVITUS SHUTTERSTOCK

**T**oisinaan kuulee sanottavan, että vanhukset syövät lääkkeitä kuin leipää tai että köyhällä eläkeläisellä ei ole varaa ruokaan, koska käytössä on niin paljon lääkkeitä. Vanhusten lääkkeidenkäyttö onkin usein runsasta. Väitöskirjatutkimuksen mukaan 77 vuotta täytäneistä kuopiolaisista joka kolmannella on käytössään vähintään kymmenen lääkettä ja joka neljäs käyttää vanhuksilla vältettäviä lääkkeitä (Jouni Ahonen 2011).

## Monilääkitys altistaa lääkehoidon ongelmille

Pitkä lääkelista ei ilmaannu itsestään. Iän myötä sairauksien esiintyminen yleistyy, ja iäkkäällä voi olla useita kroonisia sairauksia. Näiden asianmukainen hoito voi edellyttää jo sinällään useiden lääkevalmisteiden käyttöä. Monilääkitystä on vaikea välttää, vaikka maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan iäkkäällä tulisi olla korkeintaan viisi lääkevalmistetta samanaikaisessa käytössä. Mitä useampia lääkevalmisteita käytetään samanaikaisesti, sitä helpommin lääkelista sisältää keskenään yhteen sopimattomia valmisteita.

Suomessa käytetään psyykenlääkkeitä huomattavasti enem-

män kuin muissa Pohjoismaissa, ja suuri osa näistä on alun perin tilapäiseksi tarkoitettuja ahdistusta lievittäviä ja nukahtamista helpottavia lääkkeitä. Unilääkkeiden tai rauhoittavien lääkkeiden pitkäkestoinen käyttö voi heikentää pysyvästi iäkkään ihmisen kognitiivista toimintakykyä ja näiden yhteiskäyttö heikentää tilannetta entisestään (Juha Puustinen 2014). Keskimääräinen unilääkkeiden käyttöaika vanhuksilla on kahdeksan vuotta.

Katkonaiset hoitosuhteet ja puutteellinen lääkehoidon seuranta heikentävät monilääkityksen hallintaa. On paljon helpompaa aloittaa uuden lääkkeen käyttö kuin purkaa pitkään käytössä ollut lääkitys. Tilapäiseksi tarkoitettut lääkkeet voivatkin jäädä käyttöön pysyvästi. Kiireisessä päivystystilanteessa määrätään helposti oireenmukaisia lääkkeitä, vaikka oireen syy olisikin tosiasiaa jopa lääkehaitta. Myös asianmukainen lääkitys voi vuosien saatossa muuttua hyödyttömäksi tai jopa haitalliseksi elimistön ikääntymismuutosten, mm. munuaisten toiminnan heikkenemisen seurauksena. Toisaalta potilas voi sitoutua heikosti lääkehoidon tavoitteisiin ja käyttää lääkkeitä ohjeiden vastaisesti.

## Moniammatillinen yhteistyö parantaa lääkitysturvallisuutta

Lääkehoitojen ja erityisesti monilääkityksen seurantaa tulisi ylei-

**Farmasisti selvittää** lääkkeiden ja annosten sopivuuden potilaalle sekä niiden yhteensopivuuden. Arvioinnissa huomioidaan mm. vanhuksille sopimattomiksi luokitellut lääkkeet ja potilaan munuaistoiminnan taso.



sesti tehostaa, jotta vältettäisiin estettävissä olevat lääkehoidon ongelmat. Sosiaali- ja terveysministeriön suosituksen mukaan pitkäaikainen lääkitys tulisi tarkistaa vähintään kerran vuodessa. Parhaimpaan lopputulokseen päästään yleensä, kun lääkehoidon kokonaisuus arvioidaan moniammatillisesti, lääkärin, hoitajan ja farmasian ammattilaisen (farmaseutti tai proviisori) yhteistyönä. Moniammatillinen lääkehoidon kokonaisarviointi tulisi tehdä myös lääkkeiden annosjakelun aloittamisen yhteydessä (STM 2016).

Suomalainen moniammatillisen lääkehoidon kokonaisarvioinnin (LHKA) malli kehitettiin reilut kymmen vuotta sitten Kuopion yliopistossa (nykyisin Itä-Suomen yliopisto) samalla, kun aloitettiin farmasisteille suunnatun lääkehoidon kokonaisarvioinnin erityispattevyyteen tähtäävän koulutuksen järjestäminen. Esimerkiksi lääkehoidon arvioinnille otettiin Australian, Yhdysvaltojen ja Iso-Britannian klinisen farmasian toimintakäytännöistä. LHKA poikkeaa muista, laajuudeltaan erilaisista lääkehoidon arvioinneista siten, että se sisältää aina sekä potilaan haastattelun että moniammatillisen tapaamisen, johon osallistuvat hoitava lääkäri, potilaan omahoitaja sekä arvioinnin toteuttamisesta vastannut farmasisti.

Läkehoidon kokonaisarviointi voidaan toteuttaa joko osana julkista terveydenhuoltoa tai yksityisesti. Taustalla on aina tarve kartoittaa ja ratkaista lääkehoidon ongelmia. Tavoitteena on järjestää lääkehoito ja varmistaa sen turvallisuus. Arvioinnissa huomioidaan potilaan yksilöllinen elämäntilanne. LHKA:n yhteydessä tehdään havaintoja myös potilaan ravitsemuksesta ja toimintakyvystä.

LHKA:ssa farmasisti päivittää lääkelistan ja haastattelee potilaan useimmiten kotikäynnillä. Omahoitaja on usein läsnä haastattelutilanteessa, ja hän täydentää haastattelusta saatavaa kokonaiskuvaa omilla kommentaillaan. Haastattelun yhteydessä keskustellaan lääkkeistä, ja farmasisti voi antaa yksilöllistä lää-

keneuvontaa. Kotikäynnillä saadaan tietoa myös potilaan ravitsemuksesta ja toimintakyvystä. Hoitaja huolehtii kirjallisten potilastietojen, kuten diagnoosien, laboratoriotulosten ja epikriisien tulostamisesta ja luovuttamisesta farmasistille. Farmasisti selvittää lääkkeiden ja annosten sopivuuden potilaalle sekä niiden yhteensopivuuden. Arvioinnissa huomioidaan mm. vanhuksille sopimattomiksi luokitellut lääkkeet ja potilaan munuaistoiminnan taso. Farmasisti analysoi löydetty riskitekijät ja luonnostelee toimenpite-ehdotukset lääkityksen järjeistämiseksi. Moniammatillisessa tapaamisessa keskustellaan havainnoista ja muodostetaan yhteinen kuva potilaan lääkehoidon tilasta ja tavoitteista. Lääkäri tekee potilaan hoitoa koskevat päätökset. Hoitajan kanssa sovitaan mahdollisten lääkitysmuutosten toteuttamisen yksityiskohdista.

Läkehoidon kokonaisarviointi tehdään useimmiten kunnallisen kotihoidon piirissä olevalle vanhukselle. Suurimmalla osalla potilaista lääkkeet jaellaan koneellisesti annospusseihin. LHKA:n tuloksena lääkehoitoihin tehdään yleensä useita muutoksia. Käytössä oleva lääkemäärä pienenee keskimäärin 1-2 lääkkeellä. Tämän lisäksi lääkelistan valmisteita voidaan vaihtaa tai niiden annoksia tai annosteluajankohtia voidaan muuttaa tarkoituksenmukaisemmiksi. Usein lääkäri päättää myös tehostaa hoidon seurantaa määräämällä esim. verenpainemittauksia tai laboratoriotuloksia. Potilaat ja hoitajat kokevat yleensä, että LHKA selkiyttää lääkehoitoa ja että potilaan vointi paranee tai säilyy ennallaan lääkevähennyksistä huolimatta.

Läkehoidon kokonaisarviointi paljastaa lääkehoidon ongelmien lisäksi usein puutteita potilaan ravitsemuksessa. Monilääkittyjen potilaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja rationaalisen hoidon kannalta olisi erittäin toivottavaa, että ravitsemusasiantuntijat osallistuisivat moniammatilliseen yhteistyöhön farmasistien, lääkärin ja hoitajien rinnalla.



**Suomessa käytetään** psyykenlääkkeitä huomattavasti enemmän kuin muissa Pohjoismaissa, ja suuri osa näistä on alun perin tilapäiseksi tarkoitettuja ahdistusta lievittäviä ja nukahtamista helpottavia lääkkeitä.



# Ravitsemusohjaus

## hyödyllistä muistisairaille

KOTONA ASUVAT MUISTISAIRAAT hyötyvät ravitsemusohjauksesta osoittaa tuore väitöskirjatutkimus. Taija Purasen väitöskirjan tavoitteena oli tutkia, voidaanko räätälöidyllä ravitsemusohjauksella vaikuttaa muistisairaiden henkilöiden painoon, ravitsemustilaan, ravintoaineiden saantiin, elämänlaatuun ja kaatumisiin satunnaistetulla, kontrolloidulla tutkimusasetelmalla.

Tutkimukseen osallistui 99 pariskuntaa, joista toisella puolisella oli diagnosoitu Alzheimerin tauti. Kotikäynneillä toteutettu, räätälöity ravitsemushoito paransi muistisairaiden ihmisten ravintoaineiden saantia ja elämänlaatua. Lisäksi ohjausta saaneilla pariskunnilla todettiin vähemmän kaatumisia vuoden seurannan aikana.

### Räätälöinti tarpeen

Muistisairaat ja heidän puolisonsa olivat hyvin heterogeeninen ryhmä ravitsemuksen suhteen. Osalla tutkittavista pariskunnista ruokavalio oli monipuolinen, kun puolestaan osalla pariskunnista ruokavalio oli yksipuolistunut ja useiden ravintoaineiden saanti oli riittämätöntä. Tutkimuksen alkutilanteessa noin 70 % tutkittavista sai ruokavaliostaan suosituksia vähemmän proteiinia, ja jopa puolella tutkittavista C-vitamiinin saanti oli suosituksia alhaisempaa.

Perheissä, joissa puoliso hoitaja koki tulonsa riittämättömäksi, oli proteiinin saanti alhaisempaa kuin hyväksi toimeentulonsa kokeneiden perheissä. Lisäksi miehen toimiessa puoliso hoitajana, ravintoaineiden saanti jäi useimmiten riittämättömäksi.

Kotona asuvat muistisairaat ja heidän puolisonsa ovatkin tärkeä kohderyhmä ravitsemusohjaukselle. Etenkin miehet puoliso hoitajina saattavat tarvita käytännön tukea ruoanlaittoon ja monipuolisen ravitsemuksen toteuttamiseen.

TAIJA PURASEN VÄITÖSKIRJA "Intervening nutrition among community-dwelling persons with AD and their spouses" tarkastettiin Helsingin yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa 12.12.2015.

### ELINVOIMAA JA PAREMPAA TOIMINTAKYKYÄ IKÄIHMISSILL

Kuntoutamme kotona, hoivakodeissa ja toimipisteissämme.

Toimipisteet:  
Helsinki / Espoo / Vantaa / Hyvinkää

info@fysiogeriatrria.fi  
www.fysiogeriatrria.fi

Tilaa  
fysioterapeutti  
kotiin  
09 392 2302



FysioGeriatrria®

## RAVITSEMUSHOIDOLLA TUKEA KOTONA ASUVALLE IKÄÄNTYNEELLE

Suomalaisen tutkimuksen mukaan **vajaaravitsemus on vakava ongelma.** 75 vuotta täyttäneistä lähes yhdeksän kymmenestä (86 %) on vajaaravitsemusriskissä tai vajaaravittuja.\*

Nutridrinkin avulla voidaan lisätä ravinnonsaantia tehokkaasti.



Nutridrink on kliininen ravintovalmiste vajaaravitsemuksen ruokavaliohoitoon. Sitä käytetään terveydenhuollon ammattilaisen ohjauksessa.

\*Kaipainen T. et al. Prevalence of risk of malnutrition and associated factors in home care clients, Jour Nursing Home Res 2015;1:47-51

Haluatko lisätietoa tuotteistamme ja kotihoidon koulutusohjelmasta?  
Ota yhteyttä: infosuomi@nutricia.com



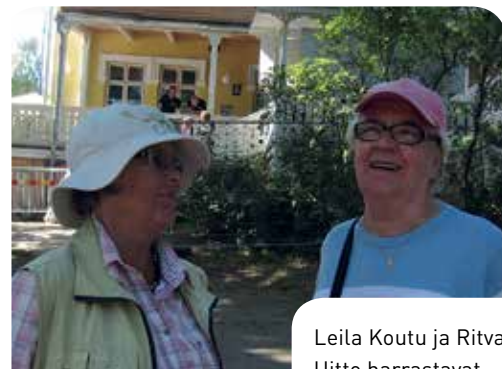
# Festarilta kuultua

TEKSTI JA KUVAT  
MARJA KRONS

Marja-Liisa ja Kalevi Salmisella rokkasi, vaikka lavatanssi viekin voiton.



Ritva ja Keijo Hautala etsivät syötävää ja odottivat J. Karjalaista.



Leila Koutu ja Ritva Uitto harrastavat kulttuuria kesät, talvet.

## Uudet kokemukset pitävät pään kunnossa

- Tässä iässä saa jo tehdä ihan mitä tykkää, tuumii harmaaohimoinen herrasmies ja pyyhkii otsaltaan hikeä Ruissalon tammien alla. On menossa kolmipäiväinen Ruisrock, johon järjestäjä kutsuu 70 + -ikäiset seniorit ilmaiseksi.

TEKSTI JA KUVAT MARJA KRONS

**Ritva** ja **Kai Kraemer** olivat festareilla ensimmäistä kertaa, mutteivät viimeistä, jos elinpäiviä riittää.

– Ei tule vanhaksi, kun etsii uutta ja erilaista tekemistä. Tänne tultiin kuulemaan Robinia livenä ihan lastenlastenkin takia. Turussa ovat eläkeläisverkostot huolehtineet kiitettävästi, että kaikki tietävät tämän mahdollisuuden.

Ja hyvä niin, onhan Turun Ruissalo jo Juhana-herttuan päivistä lähtien ollut kaupunkilaisten yhteistä virkistysaluetta. Neljättä kertaa festareilla olivat **Leila Koutu** ja **Ritva Uitto**, jotka ovat myös kesä- ja talviteatterin ystäviä. Nyt kiinnosti erityisesti Anna Abreu, Maija Viikkumaa ja Michael Monroe, joka keräsi telttaan monituhattapäisen yleisön ja valloitti mielettömällä fysiikalla, hienolla orkesterilla ja karismalla.

Leila oli käynyt jo Ilmajoella ja suuntasi

heti Ruisrockin jälkeen Savonlinnaan fanitamaan **Walteri Torikkaa** Mozartin Don Giovannina. Torikka on tuttu jo Turun Ruotsalaisen Teatterin esityksistä – ja tietysti teeveestä.

**Marja-Liisa** ja **Kalevi Salminen** kertoivat harrastavansa paritanssia lavoilla ja laivoilla. Marja-Liisa on melkein joka kuukausi matkanvetäjänä Turusta Tukholmaan ja tanssittua tulee. Kalevi harrastaa myös jääkiekkoa ja kuuluu ”Aarnen tallin” ikämieskuntoilijoihin.

– Me ollaan terveitä ja sosiaalisesti aktiivisia. Ei pää pysy kunnossa vain vesijuoksulla tai sauvakävelyllä, tarvitaan myös ajatustenvaihtojumppaa ja yhdessäoloa muiden kanssa. Nuorena, silloin seitsemän- ja kahdeksankymmenlukuilla tänne ei ehtinyt, kun oli lapsia ja muita kiireitä

eikä se silloin kuulunut asiaan. Nyt kuuluu, sanovat Salmiset.

**Ritva** ja **Keijo Hautala** ovat vuosien varrella huomanneet, miten tapahtuma on paisunut, lavoja, esiintyjä ja ruokapisteitä on yhä enemmän. Nyt etsittiin seniorille sopivaa ruokapistettä.

– Ei hampurilaisia eikä pizzaa. Nyhtökaura tai muu mättö ei oikein kutsu. Keijo istui omassa invamopossaan, mutta yleensä alueella oli melko vähän senioreille sopivia ruokapisteitä. Samppanjabaarin pöytiin löysivät kyllä tyylikkääit seitsemänkymppiset tytöt heti vesibussista ja Niemellä-ravintolaa kehui moni ikäihminen. Pöytään tarjoiltu ruoka oli hyvää ja pöydillä liinat.

- Hei, olisi yksi pikku kysymys!
- Kun nyt kerran olet siinä...
- Tämä puhelin on seonnut!
- Miten se Huutonetti oikein toimii? Minulla olisi niin paljon myytävää.
- Minä taas etsin kuntopyörää, ruuan kotiinkuljetusta, koiranpentua.
- Ehtisitkö vilkaista?
- Fasepukkiin, haluan avata tilin, mitenkä tästä edetään?
- **AUTA!**

## Koukussa teknologiaan

**Peik Hämekoski** nauraa:

– Juuri näin se menee. Aina kun tapaan isovanhempiani, vastassa on teknologisten kysymysten tulva.

Peik on nuori yrittäjä, joka kahden työtoverinsa, **Heidi Kähkösen** ja **Santeri Huikarin**, tavoin auttaa ikäihmisiä arkipäivän teknologian pulmissa. Me vähän vanhemmat olemme pulassa, koska teknologia harppoo ja haarautuu kaiken aikaa. Me joudumme ja meidän kannattaa hallita sitä kotitarpeiksi tai putoamme yhteiskunnasta. Nuorten tavoitteena on luoda maan kattava verkko apureista, jotka pyydettyessä saapuvat lähistöllä asuvan tarvisijan tueksi. Toistaiseksi apua saa pääkaupunkiseudulla.

Useimmilla meistä on viha-rakkaussuhde teknologiaan. Me vihaamme sitä, koska se haiskahtaa vaaralliselta: mistä sitä tietää mitä magneettikenttiä kännykän pääkalloon luo, toiseksi me vihaamme sitä luterilaisuuttamme: itku pitkästä ilosta, jos joku asia muuttuu epäilyttävän helpoksi, saamme varmasti maksaa siitä myöhemmin. Kolmanneksi ja eniten, vihaamme sitä silloin, kun se ei toimi. Kun puhelin valahtaa varoittamatta mykäksi, kun televisio tuottaa pelkkää särinää, kun palvelut tarjotaan nettiosoitteista ja yhteys pätkee. Silloin vihamme ryöpsähtää

pintaan ja me haluamme särkeä, kirotta ja räjähtä.

Ehkä vain minä. Paras olla puhumatta muiden puolesta.

Kun saan näitä alkukantaisia kohtauksia, mieheni äyskähtää: Tervemenoa kivikaudelle! Hän suhtautuu teknologiaan insinöörimäisen asiallisesti, lähestyy ongelmaa analyyttisesti ja yleensä ratkoo kaikki haasteet. Huikea mies!

Sitten on se rakkaus. Kun kaikki sujuu kuin tanssi. Kun tekniikka nöyrytyy sinne minne se kuuluu, omalle paikalleen renniksi ja minä saan mitä haluan.

Miten ihmeellistä on voida kuluitta rupatella vaikka päivittäin sukulaiselle toiselle puolen maapalloa tai seurata suorana lähetyksenä oopperaa Lontoosta! Kuinka nautittavaa on kuunnella äänikirjaa tai tarkistaa vaikkapa [www.finel.fi](http://www.finel.fi) -sivustolta, mistä ruoka-aineista saa parhaiten rautaa tai kalkkia. Tai googlata kihti-ruokavalio, tai verkostoitua ärtävästä paksusuolesta kärsivien vertaisryhmään. Entäpä Spotify – kaikki maailman äänitteet minun kuunneltavissani! Ihan käsittämätöntä, taianomaista ja tähtitieteellistä! Loputtomasti teknologiamahdollisuuksia bitti-netti-tsätti -avaruudessa.

Viime vuosieni hullutus on ollut Sport

Tracker -sovellus, jonka saa ladattua ilmaiseksi puhelimeensa. Sillä voi mitata liikkumistaan ja pitää tietoyhteyksien avulla myös muut kiinnostuneet ajan tasalla. Ihan viime kuukaudet asusteisiini on kuulunut kannustava ja huipputyylikäs aktiivisuusranneke, vedenkestävä. Siihen minut ylipuhui työtoveri, joka lahtui rannekkeen avulla vuodessa 14 kiloa, ”ihan huomaimatta”. Ikäihmisillä on harvoin syytä laihduttaa, mutta mikä vaan liikuttaa, on kotiin päin. Hyötyliikunta on ensisijaista, mutta mikäli siihen ei ole mahdollisuuksia, niin sitten mielikuvitus liikkeelle! Kun tahtoa löytyy, niin laji löytyy. Vaikka virtuaalimons-tereiden perässähihtoa.

Teknologia tarjoaa siis äärettömiä mahdollisuuksia rajallisesti kyvykkäille ihmisille. Keski-ikäiset ovat jo hieman tahmeita sen hyödyntämisessä, mutta tasa-arvoisuuden ja inhimillisyyden nimissä olisi kurotava umpeen kuilu, jolla se vieraannuttaa ikääntyvät modernista arjesta.

– Peik! Viitsitkö poiketa? Kirjoitin tämän jutun iPadille ja nyt se pitäisi jollain keinoin lähettää läppärilleni.

– Totta kai, pannaan se menemään Dropboxin kautta.

– Täh?



ALMA  
KESKITALO

KIRJOITTAJA ON  
HELSINKILÄINEN LÄÄKÄRI





# Kotikuntoutus

piristää ja ylläpitää toimintakykyä

Liikunta on hyödyllistä muistisairaille. Geriatriseen kuntoutukseen erikoistunut fysioterapeutti käy espoolaisen Markun luona viikoittain. Säännöllinen harjoittelu piristää mieltä ja ylläpitää toimintakykyä.

TEKSTI JA KUVAT TAIJA PURANEN

**T**orstai on kotona asuvalle **Markku Rytikankaalle, 85 v**, mieluinen päivä. Pariskunta on nauttinut **Helvi**-vaimon valmistaman aamupalan. Espresson Markku valmistaa aina itse jo vuosia sitten hankitulla keittimellä, muuten vaimo vastaa ruokailusta. Tasan yhdeltätoista ovikello soi, ja paikalle saapuu pariskunnalle jo tutuksi tullut fysioterapeutti **Samuel Woodward**.

## Räätälöityä harjoittelua

Markku lähtee Samuelin kanssa rappukäytävään ja aloittaa päivän treeniohjelman portaiden nousulla. Kun lihakset ovat lämmenneet, harjoittelua jatketaan olohuoneessa. Samuel kiinnittää tottuneesti kahden kilon nilkkapainot Markun jalkoihin, ja jalkojen nostot alkavat. Kesällä harjoittelusta on ollut muutaman viikon tauko, joten hikikarpat kohoavat pian Markun otsalle. Välillä pidetään pieni tauko, ja Samuel tarkkailee Markun vointia.

”Jatketaan vaan”, Markku toteaa ja jaksaa reippaasti tuolista.

Noin 45 minuuttia kestävä harjoittelu sujuu joutuisasti. Harjoittelussa käydään monipuolisesti läpi tärkeimmät lihasryhmät, harjoitteluohjelma on sopivan raskas, ja ohjelmaa muutetaan aika ajoin. Samuel on koko ajan vieressä, jos tasapainohäiriöistä kärsivä Markku horjahtaisi.

”Markku on hyväkuntoinen. Hänellä voi teettää monenlaisia harjoitteita, joita monet asiakkaat eivät enää pysty tekemään”, Samuel kertoo.

## Ohjaajan rooli tärkeä

Samuel Woodward on työskennellyt geriatrasta kuntoutusta tarjoavassa Suomen Fysiogeriatría Oy:ssä noin puolitoista vuotta. Työ on hyvin vaihtelevaa, asiakkaita on sekä pitkäaikaishoidossa että kotona. Työskentely ikäihmisten ja muistisairaiden parissa tuntuu Samuelista luonteelta: ”Kaikki asiakkaat ovat omia persooniaan, ja heidät kohdataan omana itsenään.” hän kertoo. Kommunikointi erilaisten ihmisten

kanssa on aina ollut Samuelille luontevaa. Hän on työskennellyt myös nuorempien parissa, jolloin kuntoutuksen tulokset näkyvät usein nopeasti. ”Geriatriassa kuntoutuksessa hyvä tulos on jo se, ettei kunto mene alaspäin”, Samuel muistuttaa.

Sekä Markku että Helvi ovat erittäin tyytyväisiä. ”Markku piristyy Samuelin käynneistä silminnähden, ja jumppatuokio on selkeästi miesten juttu”, Helvi kertoo.

Markun muistisairaus todettiin kuusi vuotta sitten, ja nykyisin hän viettää yhden viikon kuukaudesta lyhytaikaishoidossa hoitokoti Kristiinassa. Myös hoitokodissa ollessaan Markku jumppaa puoli tuntia päivittäin.

## Terveellinen ruokavalio osana arkea

Miesten jumpatessa Helvi on valmistanut herkullisen salaatin ja kattanut pöydän kauniisti. Harjoittelun jälkeen on tärkeää syödä hyvin. Ruoka on maistunut Markulle muistisairaudesta huolimatta hyvin, ja paino on pysynyt vakaana. Terveellinen ruo-

*Harjoittelussa käydään monipuolisesti läpi tärkeimmät lihasryhmät. Harjoittelun jälkeen ruoka maistuu.*



*Harjoitteluun saadaan lisää tehoa nilkkapainoilla. Samuel laskee toistoja ja kannustaa Markkua.*

## Liikunnallinen muistikuntoutus on tutkitusti hyödyllistä!

- Vanhustyön keskusliiton ja Kelan tutkimusprojekti osoitti, että liikunnallinen kuntoutus vähensi kaatumisia muistisairailta. Kuntoutus vaikuttaa myös mielialaan. *(lähde kela.fi)*
- Muistisairaahan kuntoutus ja sen tulokset vaikuttavat myös omaisten hyvinvointiin. Erityisesti kuntoutus helpottaa omaishoitajien elämää

ka on kuulunut pariskunnan arkeen aina. ”Syömme säännöllisesti kalaa, ja lisäksi käytämme paljon kasviksia ja hedelmiä”, Helvi kertoo. Toki välillä herkutellaankin: ”Tumma suklaa ja jäätelö ovat herkkujani”, Markku toteaa. Kuluneena kesänä jäätelöä onkin kulunut paljon. Lounaan ääressä sovitaan vielä tulevan viikon aikatauluista

ja pian Helvin onkin aika lähteä omille asioilleen. Markku pärjää tämän ajan kotona.

## Tavoitteena ylläpitää aktiivista elämää

Pariskunta on viettänyt viime vuoteen asti talvet Maltalla viidentoista vuoden ajan.

Aina paljon kävelystä harrastanut pariskunta liikkui siellä ollessaan paljon monipuolisessa maastossa.

”Tämä on varmasti auttanut hyvän kunnon ylläpitämisessä”, Helvi arvelee ja jatkaa: ”Olemme tehneet kaiken mahdollisen, että pysyisimme hyvässä kunnossa. Meille on tärkeää, että pääsemme liikkumaan paikasta toiseen ja nauttimaan elämästä.”

Vieläkin tunnin kävelylenkki kuuluu jokaisen päivän ohjelmaan, vaikka kävelymatka on vuosien saatossa lyhentynyt. Kesä on kulunut mukavasti lähiseutujen nähtävyyksiä kierrellen. ”Olemme käyneet Haltialan luontokeskuksessa ja monissa museoissa”, pariskunta kertoo.

Enää Markku ja Helvi eivät matkusta Maltalle talveksi, mutta kävelylenkit jatkuvat säästä riippumatta: ”Liukuesteet kengissä auttavat pysymään pystyssä vaikka tulisi liukastakin” Helvi toteaa.

UUTUUS!

Bethover®

**B<sub>12</sub>**-vitamiini  
+ FOOLIHAPPO



APTEEKISTA  
[www.bethover.fi](http://www.bethover.fi)



## **Muistin tueksi!\***

### **Monipuolinen uutuus!**

Bethover B12-vitamiini + foolihappo on monipuolinen yhdistelmävalmiste muistin tueksi. Herkullisen imeskelytabletin maku on aidosta mansikasta. Tabletin voi myös pureskella tai niellä. 1 tabletti päivässä.

\*B12-vitamiini edistää hermoston normaaleja toimintoja. B12-vitamiini ja folaatti (foolihappo) edistävät normaaleja psykologisia toimintoja.