

IKÄÄNTYNEIDEN RAVITSEMUS

Geräry

1/2017

Voimaa ruuasta

PÄATOIMITTAJA MERJA

SUOMISELLA ON SYYTÄ HYMYYN

Voimaa ruuasta

-toiminta sai
jatkoa

s. 4-7

Muusikko on
eläkkeelläkin
kaidalla tiellä

s. 10

Gaius on
tuhannen
aterian talo

s. 14

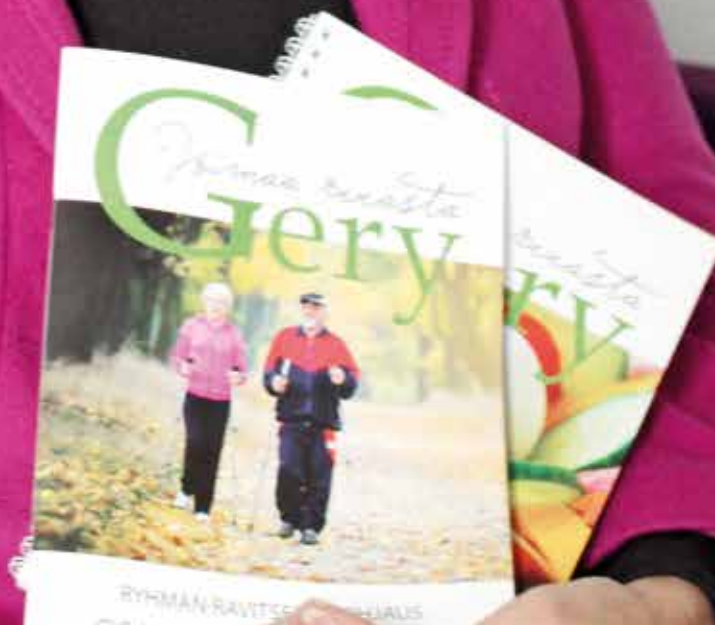
Hyvä
ruokarytmi
tukee
terveyttä

s. 16



Kyrön mielensäpahoittaja
tekee tervettä pappa-
ruokaa

s. 12





4



10



20

Sisältö

- 02 Pääkirjoitus
- 04 Voimaa ruuasta – toiminta tukee ikäihmisten ravitsemusta
- 08 Lukulamppu
- 09 Ravitsemusterapeutti vastaa
- 10 Muusikko on eläkkeelläkin kaidalla tiellä
- 12 *Tuomas Kyrö*: Papparuoka on voimissaan
- 14 Gaius on tuhannen aterian talo
- 16 Hyvä ruokarytmi tukee terveyttä
- 18 Lyhyesti
- 19 Avannolla
- 20 Käsitöistä virkistystä aivoille



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

Senior Adviser
Marja Krons
puh. 0400 606 162

Teemanumero
VOIMAA RUUASTA -TOIMINTA
TUKEE IKÄIHMISTEN
RAVITSEMUSTA

Lehti on Voimaa ruuasta
-toiminnan julkaisu.

Kannen kuva: Leena Valkonen

Gery Gerontologinen ravitsemus

YHDISTYKSEN TAVOITTEENA ON EDISTÄÄ IKÄÄNTYNEIDEN TERVEYTÄ, TOIMINTAKYKYÄ JA HYVINVOINTIA MONIALAISESTI RAVITSEMUKSEN, LIIKUNNAN JA SOSIAALISEN TOIMINNAN AVULLA.

Yhdistys järjestää koulutusta sekä tarjoaa *ohjausta, neuvontaa* ja ryhmätoimintaa ikääntyneille hyvään ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Tärkeänä tehtävänä on myös edistää ravitsemustiedon käyttöä osana ikääntyneiden toimintakykyä ylläpitävää liikuntaa ja lihaskuntoharjoittelua.

Moniammatillinen yhteistyö ja sen tukeminen ikääntyneiden parissa työskentelevien keskuudessa ravitsemukseen liittyvissä asioissa on tärkeä osa toimintaamme.

Liity jäseneksi: www.gery.fi

PÄÄKIRJOITUS

Voimaa ruuasta ja laatua elämään

Kun olen keskustellut ikääntyneiden kanssa heidän ruokavalioistaan, olen usein kuullut hämmästyneitä kommentteja: "Onko ruokavalioni perusta ihan hyvä, eikö minun tarvitse muuttaa kaikkea?" tai "Eikö laihduttaminen olekaan se tärkein asia?" Voi olla, että on tarpeen tehdä pieniä viilauksia, jolloin ruokavalion laatu paranee, mutta sen tutuus ja ruokailusta nauttiminen säilyvät. Laihduttamisen hyödyistä puhutaan myös paljon, nykyään onneksi hiukan maltillisempaan sävyyn. Ikääntyessä on syytä painottaa enemmän sitä, että lihasvoima säilyy ja kehittyä liikunnan ja hyvän ravitsemuksen seurauksena.

Tässä lehdessä kerrotaan ihmisen sisäistä kelloista, ruokarytmistä ja riittävää unesta, jotta aineenvaihdunta toimii kunnolla. Soili Soisalon ja Eeva Voutilaisen kirja *Ruokarytmi – hyvän mielen ruokavalio*

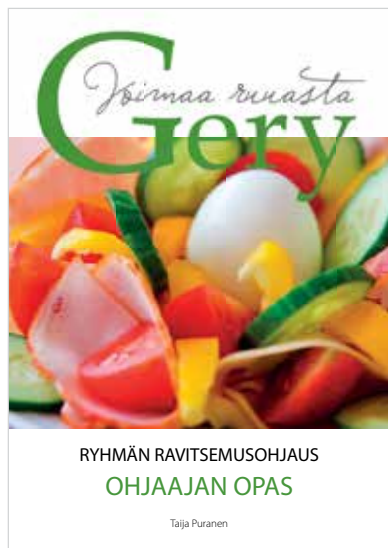
kertoo miten omaa hyvinvointia voi tukea sopivalla ruokarytmillä. Ikääntyessä muutokset ja niihin sopeutuminen hidastuvat. Sen huomaa vaikka siitä, että valvomisesta tai matkan jälkeisestä aikaerosta palautuu hitaasti. Säännöllinen ateriarytmi ja ruokailun sijoittuminen valoisaan päiväsaikaan tukevat myös hyvinvointia ja terveyttä.

Yhdessä toisten kanssa on kiva tehdä monenlaisia asioita. Voidaan käydä porukalla syömässä, harrastaa mieluisia asioita ja tutustua siinä samalla uusiin ihmisiin. Ikätovereiden kanssa voi jakaa vaikka ruokamuistoja. Ruokakulttuurissamme on tapahtunut melkoinen murros viimeisten vuosien aikana. Perinteinen, suomalainen kotiruoka pitää kuitenkin pintansa kulttuurien murroksessa. Tuomas Kyrön *Mielensäpahoittaja* sivulla 12 häärii nyt keittiössä ja neuvoa ruuanlaitossa myös sitä yksinänyttä miestä, joka ei ole aiemmin keittiössä viihtynyt.

”Yhdessä toisten kanssa on kiva tehdä monenlaisia asioita. Voidaan käydä porukalla syömässä, harrastaa mieluisia asioita ja tutustua siinä samalla uusiin ihmisiin.

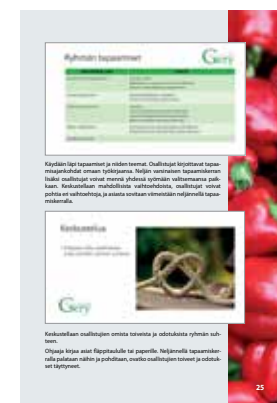
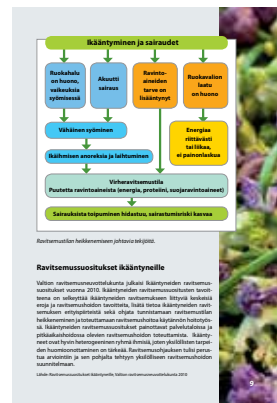
Gery ry on saanut toiminta-avustuksen Sosiaali- ja terveysministeriöltä Veikkauksen tuotoista vuosille 2017–2019. Voimaa ruuasta –toiminta ja tämän lehden julkaisu siis jatkuvat.

Aurinkoista mieltä ja hyvää kevättä!
Merja Suominen
Voimaa ruuasta -toiminta



RYHMÄN RAVITSEMUSOHJAUS
OHJAAJAN OPAS

Tajja Puranen



Voimaa ruuasta –toiminta tukee ikäihmisten ravitsemusta

Ravitsemuksella on tärkeä rooli terveyden ja toimintakyvyn säilymisessä. Ikääntyessä ravitsemuksen merkitys korostuu, sillä ikääntyminen ja siihen liittyvät asiat saattavat heikentää ravitsemustilaa ja altistaa virheravitsemukselle. Virheravitsemus puolestaan heikentää vastustuskykyä ja hidastaa sairauksista toipumista, kiihdyttää lihaskatoa ja heikentää toimintakykyä. Mitä varhaisemmassa vaiheessa ravitsemusongelmiin puututaan, sitä helpommin ne ovat hoidettavissa.

TEKSTI MERJA SUOMINEN KUVAT ARKISTOKUVAA



RYHMÄN RAVITSEMUSOHJAUS
OSALLISTUJAN TYÖKIRJA

Tajja Puranen



Ryhmämuotoinen ravitsemusohjaus on tarkoitettu kotona asuville ikääntyneille, 60+ -vuotiaalle.

Voimaa ruuasta –toiminnassa toteutetaan ravitsemuksen ryhmäohjausta. Voimaa ruuasta -ryhmän tavoitteena on tukea ja kannustaa ikäihmisiä huolehtimaan terveydestään ravitsemuksen, liikunnan ja sosiaalisen toiminnan avulla. Ohjaus lisää tietoa ja vahvistaa ikääntyneiden käsitystä terveellisestä ravitsemuksesta. Ryhmän ravitsemusohjaus sopii kotona asuville ikäihmisille. Ryhmän ohjaajan tulee olla terveydenhuollon ammattilainen, ja ryh-

miä voidaan järjestää kuntien ja järjestöjen toimesta. Voimaa ruuasta –ryhmäohjauksen materiaalit kattavat yhteensä neljä, noin tunnin tapaamiskertaa. Osallistujat voivat sopia lisäksi seurantapaamisen, jolloin he menevät yhdessä syömään. Ryhmämuotoinen ravitsemusohjaus on tarkoitettu kotona asuville ikääntyneille, 60+ -vuotiaalle. Sopivia osallistujia voidaan hakea jo toimivista ikääntyneiden ryhmistä, senior neuvoloiden, ja ikääntyneiden vapaaehtoistoiminnan kautta järjestäjän oman toiminnan mukaan. Ryhmän ravitsemusohjaus sopii hyvin myös valmiisiin ryhmiin,

esimerkiksi ikääntyneille suunnattuihin liikuntaryhmiin tai kerhoihin. Ryhmän ravitsemusohjauksen järjestämiseksi tarvitaan järjestäjätaholta kiinnostusta ikääntyneiden ravitsemusta ja terveyden edistämistä kohtaan. Järjestäjätaholla tulee olla ikääntyneiden ravitsemukseen perehtynyt henkilö, joka ottaa vastuulleen ryhmistä tiedottamisen ja ryhmän kokoamisen, sekä käytännön järjestelyt, kuten tilojen varaamisen, ja ryhmäkertojen ohjaamisen. Voimaa ruuasta -ryhmää voi ohjata monenlaisista taustoista tulevat terveydenhuollon ammattilaiset, joilla on perustiedot ravitsemuksesta.



Hämeenlinnassa jo odotetaan yhteistyön alkamista

Hämeenlinnan kaupungin fysioterapeutti **Ritva-Liisa Salonen** odottaa innolla Voimaa ruuasta -toiminnan aloittamista kaupungin ikääntyneiden kotihoidossa, Voimaa vanhuuteen -liikuntaryhmissä ja Vertaisveturi-toiminnassa.

– Monenlaista on suunnitelmissa. Tarvitaan paljon ravitsemukseen liittyvää tietoa ja materiaalia varsinkin toimintakyvyltään heikentyneiden ohjauksessa. Kotihoidossa on 11 fysioterapeuttia ja heidän kauttaan voidaan jakaa tietoa ja kouluttaa kotihoidon tiimeissä. Liikuntahallit Oy:n puolella on kuntosaliryhmiä, joita vetää erityisliikunnanohjaaja Panu Tavisalo. Ryhmiin osallistujilla toimintakyky on heikentynyt eivätkä he pärjää tavanomaisissa ryhmissä. He tarvitsevat erityisesti tietoa ravitsemuksesta, Ritva-Liisa Salonen korostaa.

– Hämeenlinnassa toimii edelleen Ikäinstituutin kanssa yhteistyössä kehitettyjä Voimaa vanhuuteen -liikuntaryhmiä, jotka kokoontuvat 10 viikon aikana kaksi kertaa viikossa. Kerrat teemoitetaan ja sinne sopii hyvin harjoittelun lomaan tietoa ravitsemuksesta. Kävin myös viime viikolla tapaamassa erään taloyhtiön asukkaita, jotka itse toteuttavat liikuntaryhmiä, ja siellä erityisesti toivottiin lisätietoa ravitsemuksesta ja riittävästä proteiinin saannista, Ritva-Liisa Salonen kertoo.



Ikääntyneet tarvitsevatkin enemmän proteiinia kuin nuoremmat. Proteiinia tarvitaan lihaskudoksen ylläpitoon ja solutuotantoon. Riittävä proteiinin saanti on tärkeää myös luuston kunnolle. Proteiinilavitsemus altistaa tulehduksille, hidastaa sairauksista toipumista ja haavojen paranemista. Liian vähäinen proteiinin saanti aiheuttaa myös voimattomuutta ja väsymystä. Riittävästä energiansaannista on myös huolehdittava, jotta jaksaa liikkua ja keho voi hyvin.

Hämeenlinnan kaupungin fysioterapeutti Ritva-Liisa Salonen odottaa innolla **Voimaa ruuasta** -toiminnan aloittamista kaupungin ikääntyneiden kotihoidossa, Voimaa vanhuuteen -liikuntaryhmissä ja Vertaisveturi-toiminnassa.



Gery ry:lle on myönnetty **Voimaa ruuasta** -toiminnan rahoitusta vuosille 2017–2019. Rahoituksen on myöntänyt Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus Veikkauksen tuotoilla. Toiminnassa viedään käytäntöön juuri päättyneen projektin tuloksia.



Keinukamarin kuntosalilla on pelkästään ikäihmisten tarkoitettuja ryhmiä ja heille suunniteltu sali laitteineen.

Marja sai apua **Voimaa ruuasta** -ryhmästä

TEKSTI MARJA KRONIS

Keittokirja meni uusiksi. Huomasin, että esimerkiksi banaani korvaa mainiosti kahvileivän, sanoo **Marja Myllärinen**, joka osallistui Voimaa ruuasta -ryhmään.

– Melkoinen haaste jo on, että iän mukana energiantarve ja -kulutus vähenevät, mutta samalla proteiinien tarve lisääntyy, Marja Myllärinen kertoo.

Yllätyksiä tuli myös rasvoista ja välipaloista. Kotona asuvan ruokavalinnat ovat omia, mutta niihinkin voi itse vaikuttaa,

kun saa uutta tietoa. Marjan kohdalla se tarkoitti kodin koko ruokavaliota eli elämäntapamuutosta. Nyt aamu alkaa hyvillä rasvoilla heti aamusta eli lusikallisella pel-lavaöljyä.

– Myös lähiruoka on tullut tutuksi. Ehkä tärkeintä kuitenkin on, että tutustuu omaan kehoonsa ja hyväksyy sen. Ja mikä parasta, ryhmässä puhuttiin ruuasta ilman ruokaa. Nyhtökaurat ja härkikset tulivat tutuiksi. Opin myös, että kannattaa käydä mittauttamassa omat arvonsa, vaikkei mitään hälyttävää tuntuikaan. Eteen voi tulla mielenkiintoista tietoa, Marja Myllärinen huomauttaa.

– Hämeenlinnassa toimii edelleen Ikäinstituutin kanssa yhteistyössä kehitettyjä Voimaa vanhuuteen -liikuntaryhmiä, jotka kokoontuvat 10 viikon aikana kaksi kertaa viikossa.

Voimaa ruuasta -materiaaleihin kuuluvat Ohjaajan opas, Osallistujan työkirja sekä PowerPoint-esitykset neljälle tapaamiskerralle. Lisäksi kurssilla käytetään Gery ry:n Voimaa ruuasta -lehtiä sekä proteiini- ja kasvisesitteitä.

LUKULAMPPU

MARJA KRONS

LUKIJA ON ENTINEN
PÄÄTOIMITTAJA JA
ROTISSÖÖRI, NYKYÄÄN
TIETOKIRJAILIJA.

Kirjat

VILLIVIHANNEKSET

SINIKKA PIIPPO: Villivihannekset.
Minerva 2016. 256 s.

SINIKKA PIIPPO: Elinvoimaa puista.
Minerva 2017 287 s.



Suomen luonnosta löytyy satoja mausteeksi tai rohdoksi kelpavia kasveja. Kasvitieteen professori Sinikka Piippo esittelee Villivihannekset-kirjassaan niistä tärkeimmät eli yli 50.

Ne ovat oiva ravinnonlisä, jonka voi ilmaiseksi hyödyntää. Piippo kertoo myös kasvien säilönnästä, käyttö- ja valmistustavoista sekä lääkkeellisistä vaikutuksista. Piippo esittelee pähkinänkuoressa, millainen terveyskauppa meillä saattaa takapihalta ja naapurimetsästä löytyäkään.

Puut antavat elinvoimaa, eikä puitten halailua enää pidetä pötynä. Uusimmassa suurelle yleisölle tarkoitettussa tietokirjassaan Piippo kertoo eri puistamme niiden terveystietokirjasta käsin. Puista kun

löytyy paljon terveyttä ruuaksi, juomaksi ja rohdoksi. Elinvoimaa puista kertoo, miten metsä antaa konkreettisesti terveyttä mielelle ja keholle. Tutkijan perusteellisuudella molemmat Piipon kirjat on varustettu runsailla lähdeluetteloilla, hakemistoilla ja muulla liitemateriaalilla.

VILLIVIHANNES-KEITTOKIRJA

MARLENE GUSTAWSON: Villivihanneskeittokirja. Minerva 2017. 160 s.

Sinikka Piipon tietokirjoja täydentää hyvin ruotsalaisen Marlene Gustawsonin keittokirja, josta valtaosa on ruokaohjeita. Leivässä. pikkulämpimissä, smoothieissa



ja kokonaisilla ateriollakin vi hyödyntää villivihanneksia tai yhdistää niitä oman puutarhan antimisiin. Kokeile vaikkapa vuohenputkipiirasta,

johon väriä ja makua antavat minitomaatinlohkot.

VIETTELEVÄT YRTIT

JOUNI TOIVANEN: Viettelevät villiyrtit.
Teos 2013. 256 s.

Teos julkaisi jo muutama vuosi sitten Jouni Toivasen mielenkiintoisen oppaan villiyrteistä. Siis aikaan, jolloin villiyrtejä vielä vähän vierastettiin ja niitä hyödynsivät lähinnä gourmetpioneerit. Kirja on kiinnostava nyt, kun rikkaruohot ovat päässeet arvoon arvaamattomaan. "Löytämisen iloa ei myydä purkitettuna", sanotaan kirjassa, jossa esitellään eri villiyrteiden ominaisuuksia ja reseptiikkaa. Esimerkiksi tammenterhoista Toivanen saa aikaiseksi hurmaavan jälkiruuan sekö terveellisen, kofeiinittoman tmmmenterhoikahvin – pannuversiona tietenkin.

VEGAANIHAASTE

MAARIT KYTÖHARJU: Vegaanihaaste.
31 päivä herkutellen. Gummerus 2017.
127 s.

Maarit Kytöharju on mm. ruokakuvaaja, joka heittää lukijalle vegaanihaasteen: 31 päivää herkutellen, ilman eläinperäisiä tuotteita. Näillä ohjeilla ei jää nälkäiseksi ja ruokahalua lisää tietysti myös mukava kuvitus. Vegaanihaasteen vastaanottaja tulee samalla vähentäneeksi luonnon ja ympäristön ylikuormitusta. Kytöharjun ohjeiden raaka-aineet eivät kyllä ihan jokaisesta nurkkakaupasta löydy, mutta kuukausihaasteen aloittajilla kirjailija suosittelee vierailua etnisissä kaupoissa tai nettikaupoissa.

HERKUTTELE PERUNOILLA

CATHERINE GERBOD: Herkuttele perunoilla. Minerva 2017. 184 s.

Suomalaiseen ruokapöytään kuuluvaa keittoperuna on pelkkä puolivalmiste keski- ja eteläeurooppalaisen keittotaitteen kannalta. Niinpä on ihan virkistävää saada näkökulma siihen, mitkä ovat ranskalaisen keittiön ratkaisut jalostaa perunaa mitä moninaisemmiksi herkuiksi. Teos on todellinen perunansyöjän aapinen: siinä käydään läpi lajikkeet, kypsennystavat ja perunan ravitsemuksellinen sisältö. Puhumattakaan itse ohjeista: perunasta voi tehdä vaikka valesushia, cocktailpaloja, salaatteja, sosekeittoja ja erilaisia röstejä sekä munakkaita, jopa torttuja, piirakoita ja kakkuja. Uuniperunan voi täyttää kasviksilla, sienillä, ankanlihalla, mascarponeella tai muilla juustoilla. Myös suomalaisen ruokapöytään iät ajat kuuluvia pata- ja uuniruokia on esitelty, mutta ihanasti uudella tavalla. Esimerkiksi karitsa perunankuoressa vie kielen mennessään. Kaikkiin ohjeisiin on liitetty selkeät valmisteluajat ja kuvitus on komeaa.

Ravitsemusterapeutti *vastaa*

LAILLISTETTU RAVITSEMUSTERAPEUTTI (TTM) KIRSI MÄNNISTÖ, BAROŠANA (TMI),
RAVITSEMUSTERAPEUTTINA MM. KILJAVAN SAIRAALASSA



Kysymys: Olen huolissani isäni syömisistä. Isäni pärjää vielä muutoin hyvin yksin kotona leskeydyttyään, mutta ruoanvalmistus on hänelle haastavaa. Ruoan lämmitys onnistuu, mutta varsinaiset keittotaidot siis puuttuvat. Hän on 73 –vuotias ja hänellä on aikuistyyppin diabetes, verenvainetauti ja lievää ylipainoa. Valmisruoat ovat maistuneet hyvin isälleni. Haluan tietää, voinko jatkossakin hyvillä mielin hankkia isälleni valmisruokia? Ja, mihin asioihin kannattaa kiinnittää huomioita valitessani isälleni sopivia ruokia?

Vastaus:

Kiitos kysymyksestänne! Valmisruokia voi mainosti käyttää hyväksi omallatunnolla arkea helpottamaan. Niiden käytöstä podetaan suotta tunnonvaivoja, sillä osa valmisruoista tukee todella hyvin terveyttä ja painoa.

Pääaterioilta ikääntyneiden tulisi saada proteiinia suunnilleen 20–30 g/ateria, jotta päivittäinen proteiiniinsaanti olisi riittävää. Runsaasti proteiinia sisältävää kalaa, kanaa, lihaa, kananmunaa tai maitotuotteita olisi hyvä sisältyä ikääntyneen jokaiseen valmistateriaan. Useat valmisateriat ovat painoltaan suunnilleen 300–350 g. Esimerkiksi 300 g ruokaa sisältävässä ateriasa tulisi näin ollen olla mieluusti ainakin 6,7 g proteiinia/100 g. Lisäksi voi ottaa huomioon ainesosaluettelon, jossa proteiinia sisältävien raaka-aineiden tulisi olla listan kärkipäässä.

Aterioilla kannattaa nauttia lasillinen maitoa tai piimää ja vaikkapa vielä viipale täysjyväleipää, jos ruoka maistuu hyvin. Juomasta ja leivästä saadaan yhteensä noin 10 g proteiinia, mikä täydentää kivasti koko aterian proteiinipitoisuutta.

Aterian päätteeksi kannattaa varata proteiinipitoinen jälkiruoka, jos pääaterian proteiinipitoisuus on vähäinen. Hyviä proteiinipitoisia jälkiruokia ovat erityisesti rahat. Rahkoissa on proteiinia suunnilleen 15g/2 dl per annos. Vähäproteiinisen aterian kaveriksi voi keittää myös esim. kananmunan.

Valitse runsaasti proteiinia sisältäviä välipaloja, jos pääaterian proteiinipitoisuus jää muutoin kovin niukaksi. Välipalaksi sopii vaikka raejuusto marjojen tai hedelmäpalojen kera. Rahkat sopivat mainiosti myös välipaloiksi.

Proteiinin lisäksi huomioi rasvan, tyydyttyneen rasvan ja suolan saannit etenkin, kun isälläsi on tyyppin 2 diabetes, korkea verenpaine ja lievää ylipainoa. Rasvaa saisi olla korkeintaan 6 g/100 g, josta tyydyttyneen rasvan osuus tulisi olla korkeintaan 2 g. Monissa valmisaterioissa suolan ja tyydyttyneen rasvan osuus on suosituksiin nähden runsaampaa. Yliylöntejä kannattaa välttää ja jättää reilusti tyydytynyttä rasvaa tai suolaa sisältävät vaihtoehdot kaupan hyllylle. Toki voi nauttia valmisaterioita, joiden suola- tai rasvapitoisuuden ovat hieman korkeammat kuin suosittelut raja-arvot, jos muistaa muutoin valita vähemmän suolaa tai tyydytynyttä rasvaa sisältäviä elintarvikkeita muille aterioille.

Valmisaterioiden energiapitoisuutta kannattaa myös tarkastella, jos isälläsi on hieman ylipainoa. Painon kannalta neutraalit ateriat sisältävät energiaa korkeintaan 150 kcal/100 g. Myös Sydänmerkki on luotu helpottamaan valmisaterioiden valintaa.



Raimo on noussut oopperamontusta estradeille. Kerran kuussa soitetaan oopperalämpiön teetansseissa, joiden mallin oopperan nykyinen taiteellinen johtaja Lilli Paasikivi onnistuneesti kopioi Lontoon Covent Gardenista.

Muusikko

on eläkkeelläkin kaidalla tiellä

Säännöllinen kuntoliikunta, ystävyysuhteet, raittius ja musiikki intohimona ovat muusikko Raimo Nikulaisen, 71, hyvän elämän eväät.

TEKSTI JA KUVA MARJA KRONIS

Raimo ehti työskennellä orkesterimuusikkona 53 vuotta. Eläkkeelle mies jäi kolmisen vuotta sitten Suomen Kansallisoopperan patarumpujen ääreltä. Nyt työ jatkuu harrastuksena eli mies nousi montusta estradille keikkamuusikkona eri bändeissä. Timo Leppälän tanssiorkesterissa soitetaan tanssimusiikkia valssista foksiin ja rokkiin, Classic C Star-orkesterin ohjelmisto on hieman painavampaa, kun mukana on myös jousisoittajia. Opera Big Band, jonka perustajajäseniin Raimo kuului, soittaa **Antti Sarpilan** johdolla kaidenlaista jazzmusiikkia.

Oopperan orkesteriin Raimo kiinnitettiin jo 45 vuotta sitten, 23-vuotiaana. Sitä oli edeltänyt kuitenkin jo komea uraputki: 15-vuotiaana, suoraan koulunpenkiltä Kaartin Pataljoonaan soitto-oppilaaksi ja

myöhemmin Sibelius-Akatemiaan sotilasmusiikin osastolle. Ensimmäinen keikka oli 15-vuotiaana vuonna 1960. Siihen piti kapteenilta anoa lupaa – alaikäisille kun ravintolakeikat eivät olleet sallittuja. Hämikseltä palkkioksi tuli taskut täyteen Fazerin Sekalaisia.

Uravalinta oli toki ollut selvä jo aikaisemmin. Mikkeiläinen pikkupoika oli tehnyt ensimmäisen rumpusetinsä kurkkupurkeista ja varsinainen herätys tuli Mikkelin Musiikinystävien konsertista. Armeija sujui soittamalla ja Dragsvikikista kotiutunut musiikkikersantti siirtyi Mikkelin kautta Suomen Kansallisoopperan monttuun. Ei hän kyllä aina lymyillyt takarivin pimenossa, kuten patarumpali yleensä, vaan teki myös lava- ja levykeikkoja esimerkiksi Humppa-Veikkojen ja Tapani Kansan kanssa. Uran tähtihetkiä on solistitehtävä ja levy urkuri **Kalevi Kiviniemen** kanssa.

Ja muita tähtihetkiä olivat tietysti oopperan vierailut. Taannoinen oopperajohta-

ja **Juhani Raiskinen** vei joukkonsa sekä suomalaisen oopperan Sallisineen ja Kokosineen ulkomaille.

– New Yorkin Metropolitanissa, Lontoon Covent Gardenissa, Berliinissä ja Wiesbadenissa hurrattiin, mutta Moskovan Bolshoin yleisö ei oikein Punaisen Viivan päälle ymmärtänyt, Nikulainen muistelee.

Nikulaisen aikana oopperanjohtajat ja kapellimestarit vaihtuivat, ja kaikki olivat kuullemma erilaisia, mutta esimiehinä mukavia:

– Korhosen aikana luotiin vapaaehtoinen Big Band -meininki. Leif Segerstam on hieno taiteilija, vaikkakin joskus varmaan – syystäkin – paha suustaan.

Vuonna 1985, Zürichiin suuntautuneen opintomatkan tuloksena, Raino Nikulainen ihastui barokkiajan patarumpuihin, joita hänellä on kahdeksan kappaleen setti. Nyt kuparisepällä räätäilytyönä teetetyistä rummuista olisi tarkoitus päästä pikkuhiljaa eroon, vaikka Raimon äänessä on kyllä aistivinaan kaihoa ja luopumisen tuskaa.



Jalat vaativat harjoitusta

Rumpalin käsivarsihihakset ovat luonnollisesti huippukunnossa, mutta nyt Raimo hakee jalkalihaksiin voimaa kuntosalilta. Kuntosalin lisäksi hän ui ja vesijuoksee kolmasti viikossa.

Vanhassa oopperatalossa, nykyisessä Aleksanterin teatterissa lähikuppilana oli Ravintola Bulevardia, monien oopperalaisten toinen koti. Bulevardia ja tupakanpolto jäivät kuitenkin jo 1980-luvulla ja ruokavaliostakin tuli säännöllisempi, löytyi elämänkumppani ja perheeseen tuli kolme lasta.

Ruokavaliota terävöityi vielä 1990-luvulla, jolloin Oopperan lääkäri totesi keliakian.

Myös oopperan henkilöstöravintolassa on totuttu kaiken tyyppiin ruokavalioihin. Muusikko on ravitsemuksensa puolesta kovilla: työpäivä on kaksiosainen-päivällä harjoitukset, illalla esiintymiset ja mahdollisesti vielä ylimääräistä keikkaa yöstä myöten.

”Eläkeläisen lounaan” oikeaoppisesti lautasmallin ja ruokapyramidin mukaan käydään syömässä tutuissa palvelutaloissa: sinkkuna nykyään elelevän Raimon lempiruoka on hernerokka tai paistetut muikut.

– Pizzaakin saa jo gluteenittomana. Liha on jäänyt. Kalaa syön, paljon kasviksia ja hedelmiä. Äiti oli puutarhuri, ja kasvik-

set tulivat tutuiksi jo pikkupoikana. Raimo valittelee, että jääkaapin ovi narisee telkkari-iltoina turhan usein, ja taputtelee olematonta keskivartaloaan kuin todellinen narsistitaiteilija.

Nyt maistuu tanssimusiikki ja jazz. Oopperamonttuun Raimoa ei enää kuulemma kannata pyytää tuuraajaksi – paitsi jos Richard Straussin Ruusuritariin tarvittaisiin...

– Muusikkona olo on hoivatyötä ja palveluammatti. Todistavathan tutkimuksetkin, että soittajan aivot ovat erilaiset! Raimo huokaa.

Tuomas Kyrö elää
kuin opettaa:

papparuoka on voimissaan

Tuomas Kyrön radiopakinoista alkanut Miensäpahoittaja-teema on brändäytynyt eli siitä on tullut tuoteperhe, jolla on persoonallisuus. On näyttämöä, elokuvaa, useampi kirja ja nyt oheiskirjat, kuten Hiihtokirja (josta poiki kaikkea mukavaa myös Lahden MM-kisoihin) sekä tietysti ruokakirja Miensäpahoittajan keittiössä.

TEKSTI MARJA KRONN KUVA MIKA TUOMINEN



Kirjassa on reilut sata perinteisen kotiruuan reseptiä. Ne tarjoillaan lukijalle mehevien pakinoiden kera. Aiheena ovat karja, järvi, perunamaa, pelto, sokuri, oma kellari ja naapurin ruokapöytä – Miensäpahoittajan naapurinrouva, Kolehmainen emäntä on thaimaalainen ja tutustuttanut Miensäpahoittajan kaukomaisten mausteisiin ja pilkkomisiin. Tosin Miensäpahoittaja muistuttaa, että ”kyllä ei Kolehmainen emäntä ole ensimmäinen, joka toi mukanaan uudet ruuat. Sodan jälkeen Karjalasta tuli niin monenlaista ruokaa pitopöytä, että ihmetytti, mistä sitä voita ja munaa oikein oli tarjolla. Samalla viisiin tykkäsivät ruoistaan kuin thaimaaniaiset”.

Miensäpahoittajan keittokirjan lähtökoh- ta on liikuttava ja nykyään yleinen: puoliso joutuu hoitokotiin tai yläkertaan ja siinä sitä sitten seistään yksin keittiössä, kauha kädessä ja lihaliemikuutio toisessa kädessä. Kuitenkin mieli halajaa niitä perinteisiä makaronilaatikoita, kaalikäärteitä, kala-keittoa ja pannukakkuja chili con carnes- ta ja borssista puhumattakaan. Kuuluupa Miensäpahoittajan ohjeisiin myös tiramis- u ja friteeratut banaanit. Kirjan ruuat on valmistanut ja kuvauttanut **Meri-Tuuli Lindström, Pia Inbergin ja Mika Tuomi- sen** ruokakuvia on täydennetty nostalgisil- la arkistokuvilla.

Kun kirjan oli vesi kielellä käynyt läpi, oli pakko kysyä Tuomas Kyröltä itseltään, mikä miehen oma lempiruoka on. Ja sehän on kebab ja suomalaiset perunat. Perunan puolesta Kyrö ja Miensäpahoittaja ovat- kin lupittaneet niin paljon, ettei vastausta ihmettele.

Kyrö on nyt kirjailijana ja hyväsuise- esiintyjänä kestonosteessa niin, että epäi- len, ehtiikö hän enää kiireiltään tehdä per- heelle ruokaa. Ja jos tekee, niin mitä?

– Ruokaa ehtii aina tehdä. Se on hyvä tapa tyhjentää pää työasioista ja täyttää kattila perunoilla, kasviksilla, hyvällä lie- mellä ja kalalla. Talvisin pitkän haudutus- ajan ruuat ovat parhaita, tuumii Kyrö.

Tuomas Kyrö oli Eeva Joenpellon kirjai- lijakodin ensimmäinen stipendiaatti vuosi- na 2005–2009. Mahtitalon keittiön uunissa muhivat varmasti melkoiset herkut. Sen jälkeen Kyrö, tutkijapuoliso Pirjo ja kaksi lasta ovat asuneet Janakkalassa. Wikipe- diakaan ei vielä tiedä, että Kyrön nykyinen kotikaupunki on taas Helsinki. Janakkalassa market oli viiden vuoden ajan Kyrön kotikauppa. Nyt siis asutaan Helsingissä ja kauppavalikoimakin on laajentunut.

Kyrön perhe on kaikkiruokainen eikä erityisruokavaloita tarvitse noudattaa

Tuija-Marketan lohiperhoset

800 g lohifileitä, keskeltä isoa lohta
suolaa
riipaus mustapippuria
Öljyä ja voita paistamiseen

LISÄKSI: 1 SITRUUNA

Kuivaa filee talouspaperilla. Leikkaa se neljään osaan niin, että jokainen pala on noin 4–6 senttia leveä. Tee jokai- seen palaan keskelle viilto nahkaan asti, mutta älä leikkaa nahkaa poikki. Käännä viipaleet perhosiksi nahkapuolet vastakkain.

Kuumenna öljy-voiseosta pannussa. Paista kalapalat molemmilta puoliilta kauniin ruskeiksi eli yhteensä noin neljän minuuttia kalan paksuudesta riippuen. Ripottele pinnalle suolaa ja pippuria.

TARJOA SITRUUNANLOHKOJEN JA KEITETTYJEN PERUNOIDEN KANSSA.

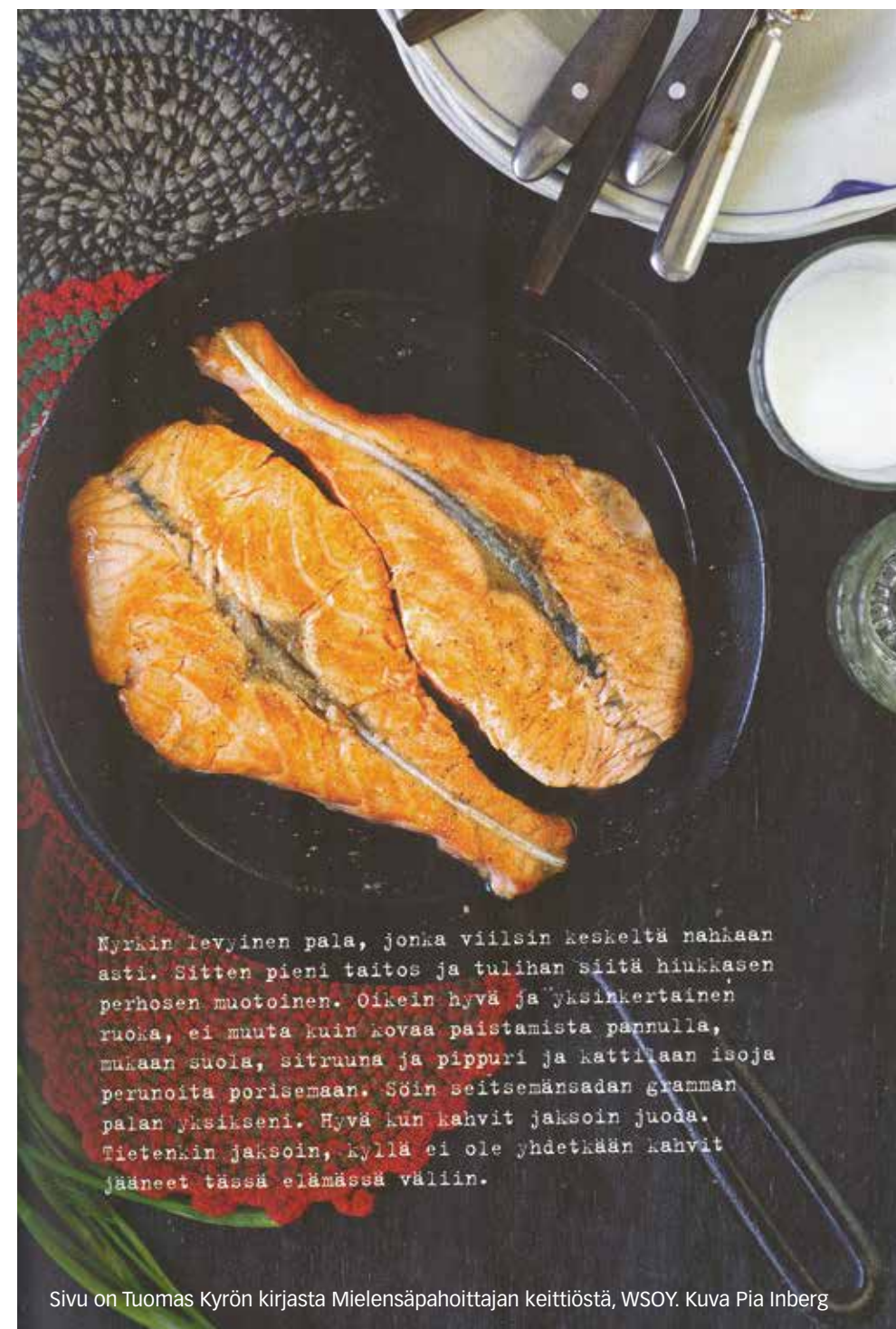
kuin korkeintaan omantunnon syistä.

– Lautasmalli vaihtelee. Joskus se nou- dattaa Pekka Puskan toiveita, joskus lau- tasmalliin kuuluu puolet kebabia ja puolet pitsaa... paljastaa Kyrö ja ilmoittaa vaka- vamminkin, että kaikkea syödään kohtuudel- la, makuja ympäri Suomen ja maailman.

Miensäpahoittajan leipä on rukiista ja ”se nautitaan kovana kuin elämä. Kyllä se suuhun sulaa. Leipä lukitaan hampaiden väliin ja kiskaistaan”. Paitsi ei ihan aina: vuonna 1985 lähti nastahammas eikä vii- konloppuna ollut päivystystä: Miensäpa- hoittajan leivänsivusta tuli ”yhtä kallis kuin kahviloiden täytetyt viljaset”.

Eipä siis ihme, että Kyrökin liputtaa uu- den kansallisruuan, ruisleivän puolesta:

– Oikein. Jälkiuunileipä ei tarvitse tuek- seen mitään, se kestää sellaisenaan. Jos vain syöjän hampaat kestää... Ensin ko- vaa, sitten jauhamalla maut alkavat erot- tua. Luulisi maittavan Berlusconiin.



Kyrökin levyinen pala, jonka viilsin keskeltä nahkaan asti. Sitten pieni taitos ja tulihan siitä hiukkasen perhosen muotoinen. Oikein hyvä ja yksinkertainen ruoka, ei muuta kuin kovaa paistamista pannulla, mukaan suola, sitruuna ja pippuri ja kattilaan isoja perunoita porisemaan. Söin seitsemänsadan gramman palan yksikseni. Hyvä kun kahvit jaksoin juoda. Tietenkin jaksoin, kyllä ei ole yhdetkään kahvit jääneet tässä elämässä väliin.

Sivu on Tuomas Kyrön kirjasta Miensäpahoittajan keittiöstä, WSOY. Kuva Pia Inberg

Gery-vinkki

Käytä paistamiseen rypsi- tai rapsiölyä, johon lisää vain nokareen voita. Kun voi ruskistuu, lisää kalat pannulle. Suolan ja mustapippurin jälkeen voit maustaa kypsät kalat vielä siruunaa viipaloitessa jääneis- tä kannoista puristuvalla mehulla.



Heseva-kodin ravintola on kaikille avoin. Lounaalla on keitto, liha- tai kalaruoka, jälkiruoka sekä runsas salaattipöytä, joka on sekä Eija Hiltusen että Larisa Kiljanderin mieleen.



Tuija ja Pentti ovat kavereita, eivät työntekijä ja työnantaja. Nauru ja halaus ovat herkässä.

GAIUS on tuhannen aterian talo

TEKSTI JA KUVAT MARJA KRONS

Ravitsemustoimenjohtaja **Eija Hiltunen** on työkseen hoitanut vanhusten ravitsemusasioita jo 31 vuotta. Hän on nähnyt, miten Helsingin seurakuntien vanhainkodeista muodostettiin säätiö 1989 ja miten kaikki yksiköt ovat muuttuneet tehostetun palveluasumisen palvelutaloiksi. Ravitsemusalan koulutus ja johtamisen erikoisammattitutkinto ovat antaneet hyvät eväät vetää yksiköitä, jotka tuottavat noin tuhat ateriaa vuorokaudessa.

– Ruoka ei saa olla vain vatsan täytettä, vaan se on tärkeä osa hoitoa. Arvioimme asukkaiden ravitsemustilan MNA-testillä, jolla selvittää, onko henkilön ravitsemustila hyvä, onko hän virheravittu tai vaarassa tulla sellaiseksi. Yhdessä hoitokodin hoitajien kanssa ravitsemusongelmiin on mahdollisuus puuttua, selvittää Eija Hiltunen.

– Voimme toteuttaa yksilöllistä ravitsemushoitoa. Ensin arvioidaan energian ja

proteiinin ja muiden ravintoaineiden saanti ruokapäiväkirjan avulla, ja sen jälkeen korjataan ruokalistaa ja tarjottavaa ruokaa ihan asukaskohtaisesti. Gaius-ravintoloissa käytetään pulmallisissa tilanteissa proteiinijauhetta ja muita ravintolisiä, ja puuroon voidaan lisätä hoivakodin yksikössä voisilmä. Kun lautanen syödään tyhjäksi, voi se olla sen merkki, että asukas haluaa lisää. Hoitajat ottavat tietysti huomioon asukkaan kunnon ja perussairaudet.

Heseva-kodissa saa elää elämänsä loppuun asti ja elämänsä kaarelle ominaisesti pihalla liehuu lippu myös puolitangossa – eli saattohoitopotilaita kodissa on myös. Silloin ravitsemus pyritään järjestämään asukkaan toiveiden mukaan: Ihmisellä on oikeus olla kotonaan loppuun asti. Sairaalaan ei täältä viedä, ja kivunhoidosta huolehditaan, muistuttaa Eija Hiltunen.

Kielteisetkin tunteet hyväksytään

Larisa Kiljander työskentelee Heseva-kodissa hoitotyön kehittäjänä. Hän koros-

taa tunnemuistamisen merkitystä muistisairailta:

– Tästä on olemassa tutkimustuloksia, että positiiviset kokemukset tallentuvat tunnemuistiin. Vaikka ihminen itse ei tietoisella tasolla muistaisi kokemaansa, hän saa siitä positiivisen kokemuksen. Jokainen muistisairas tarvitsee kosketeltavaa, katsottavaa ja keskusteltavaa, kuten kuka tahansa. Hoitajat täällä osaavat kohdata asukkaan aidosti: on kosketusta, hyvää vuorovaikutusta ja hoivayhteys sitä kautta, kertoo Larisa Kiljander.

– Tunteiden näyttäminen on luottamuksen osoitus ja meillä saa näyttää kielteisiäkin tunteita. On luonnollista, että pitkään yhdessä samassa kodissa asuvat tulevat tutuiksi ja riitojakin syntyy. Hoitajalle tunteiden näyttäminen on osoitus siitä, että olemme tehneet asioita oikein: asukas kokee olonsa turvallisiksi ja luottamussuhde on syntynyt. Henkilöstöltä tämä vaatii vain asennemuutosta, heittäytymistä ja sitoutumista, tuumii Larisa.

Suvituulessa halataan usein

– Kun on nähnyt elämää, olo täällä on mukavaa. Viihtynyt olen, sanoo 85-vuotias **Pentti Peltoperä**, joka on asunut Hesevan ryhmäkoti Suvituulessa Helsingin Käpylässä viitisen vuotta.

Ja elämää Peltoperä on nähnyt: huipputason luisteluvalmentaja piiskasi mm. olympiakultaa ja muita arvokisoja voittaneen **Kaija Mustosen** vauhtiin. Saksassa Pekka valmensi kilpakentillä Berliinissä ja Inzellissä kaikkiaan 23 vuotta. Siksi urheilun katsominen televisiota on vieläkin lempiharrastuksia. Sen katkaisi viimeksi vain naapurissa olevan ryhmäkodin tanssit, joihin tarvittiin riuskaotteisia miehiä. Ja Pentti osaa kuulemma viedä loistavasti, kehaisee hoitaja **Tuija Roine**, joka hänkin on saanut nauttia Pekan kyydistä parketilla. – Täällä ei ole potilaita eikä asiakkaita, vain asukkaita, sanoo Tuija Roine ja haluaa Pekkaa lämpimästi. Yhteisöllisyys on voimissaan.

Pentti jakaa huoneen kaverinsa kanssa, mutta ylivoimaisesti eniten kodissa on yhden hengen huoneita. Myös pariskuntia on.

Pekkaa käy katsomassa silloin tällöin poika ja Oulussa asuva sisar. Myös muita ystäviä urheilun supervanhuksella on jäljellä.

Maailmaa kiertänyt Pentti arvostaa myös ryhmäkodissa tarjottavaa ruokaa. Talon moderni keittiö on omavalmistuskeittiö, ja toimintaa on laajennettu myös pitopalvelun puolelle.

–Karjalanpaisti on lempiruokani, ja jälkiruuksi jäätelö, sanoo Pekka. Jälkiruokaa on päivittäin ja tarjonta on monipuolista.

Käpylän Heseva-koti tarjoaa kodin noin 90 muistisairaalle. Talossa on monenlaista arjen viriketoimintaa: tanssin lisäksi juhlia, kesällä grillausta, hartaushetkiä pullakahveineen, aamujumppaa ja retkiä ympäristöön. Raitiovaunulla on menty silakka-markkinoille ja kävellen Käpylän luonto on lähellä. Itse kunkin synttäreille ammattikeittiö tekee kakun, kun päivät ovat tasalukuja – 75, 80, 85 tai 90 vuotta. Sen jälkeen kakkua tarjotaan jokaisena syntymäpäivänä. Tällä hetkellä vanhin asukas on 99-vuotias.

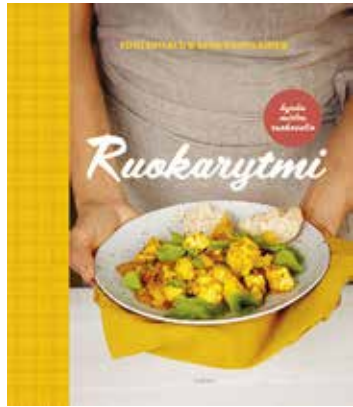
Hoivaa elämää kunnioittaen

Gaius-säätiö

ylläpitää Helsingissä kolmea palvelutaloa sekä Gaius-ravintoloita. Heseva-kodissa Helsingin Käpylässä on seitsemän ryhmäkotia ja yli 90 asukasta.

Munkkinimessä sijaitsee ruotsinkielisille muistisairaille tarkoitettu Munksnäshemmet ja Itä-Helsingissä on Puotilan Palvelutalo.

Nimi Gaius on tulos nimikilpailusta. Gaius oli Raamatussa esiintynyt henkilö, joka vaikeissa olosuhteissa piti majataloa matkustaville ja hoiti kierteleviä saarnaajia.



KIRJAN KANSI: Soili Soisalon ja Eeva Voutilaisen kirja Ruokarytmi – hyvän mielen ruokavalio kertoo miten omaa hyvinvointia voi tukea sopivalla ruokarytmillä. Kirjan esimerkkien ja ihanien ruokaohjeiden avulla ruokarytmin noudattaminen on helppoa ja mukavaa. (Tammi 2017)

KIRJOITTAJA: MMM Soili Soisalo on ravitsemus-asiiantuntija, toimittaja ja tietokirjailija.

Hyvä ruokarytmi tukee terveyttä

Säännöllisen ateriarytmin tärkeydestä puhutaan paljon, mutta sen taustalla vaikuttavista tieteellisistä perusteista ei moni ole kuullut. Ne liittyvät kehon sisäiseen kellosysteemiin. Sopiva ruokarytmi vaikuttaa sisäisten kellojen toimintaan. Kellot puolestaan säätelevät kaikkia elintoimintoja ja vaikuttavat sitä kautta koko kehon terveydentilaan.

TEKSTI SOILI SOISALO KUVAT KIRJASTA RUOKARYTMI – HYVÄN MIELEN RUOKAVALIO, KUVAAJA LAURA RIIHELÄ

Kaikilla eliöillä yksinkertaisista bakteereista ihmisiin on vuorokausirytmii. Eliöiden soluissa on sisäsyntyiset biologiset kellot, jotka rytmittävät vuorokauden. Ihminen on päiväeläin, jonka keho herää toimimaan valon myötä, yöeläinten elimistö puolestaan virittyy pimeään tultua. Vuorokausirytmiiä ei tule juuri mietittyä, mutta jos se menee sekaisin, seurauksena on väsymystä, univaikeuksia ja monenlaisia huonoa oloa. Selvin esimerkki tästä on pitkien, mantereiden välisten lentojen aiheuttama jet lag –ilmiö, kun vuorokausirytmii vaihtuu yhtäkkiä.

Sisäiset kellot tahdittavat vuorokausirytmii

Ihmisen vuorokausirytmiiä säätelee aivojen keskuskello sekä kaikkialla elimistössä olevat laitakellot. Kaikkien kellojen pitää käydä

samaan tahtiin, jotta elimistö toimii kuten on tarkoitus. Keskuskellon aikamerkki on päivänvalo ja laitakelloihin vaikuttavat lisäksi elämäntavat, kuten uni-valvetrytmii, syöminen ja liikunta.

Lapsilla ja nuorilla sisäiset kellot palautuvat vaikkapa valvomisesta aiheuttamasta epätahdista nopeasti, mutta ikääntyessä palautuminen hidastuu. Esimerkiksi nuoret aikuiset jaksavat paremmin tehdä vuorotyötä kuin myöhäisessä keski-ikässä olevat. Myös hyvän ruokarytmin vaikutus korostuu vanhemmalla iällä.

Koska sisäiset kellot säätelevät elimistön toimintoja valon mukaan, koko aineenvaihdunta, hormonien erityys ja ruuansulatus toimivat tehokkaimmin päiväaikaan. Keho toimii siis parhaiten valoisaan aikaan, joten esimerkiksi ruokailun tai liikunnan ei ole hyvä ajoittaa liian myöhäiseen iltaan. Pitkäaikaisen terveyden kannalta on myös hyväksi, että päivän rutiinit – herääminen, syöminen, liikkuminen ja askareet – toistuvat päivittäin suurin piirtein samoihin aikoihin.

Jos uni jää vähiin ja syöminen on epäsäännöllistä, sisäiset kellot alkavat käydä epätahdistin ja elimistön toiminta häiriintyy. Unen

PUUROT:

Täysjyväpuuro on tuhtia ruokaa, jonka kanssa maistuvat kotimaiset supermarjat.

KIISSELIT:

Kiisseli on maistuva ja terveellinen jälkiruoka, kun siihen käytetään runsaasti marjoja.

LAUTASMALLI:

Herkullinen lautasmalliatelia koostuu haukipyöryköistä, perunoista, lämpimistä vihanneksista ja salaattista ja sitä täydentää ruisleipä sekä marjarahka.



puute aiheuttaa lisäksi iltanälkää, joka saa monet syömään liikaa. Se voi johtaa diabeettiseen tilaan, jolloin veren sokeri- ja rasvamäärät suurenevat. Jos sisäisten kellojen rytmihäiriö jatkuu pitkään, seurauksena saattaa olla ylipaino, kakkostyyppin diabetes sekä sydän- ja verisuonitaudit. Myös mieli voi masentua.

Kunnon ateriat luovat hyvän rytmin

Tutkimuksissa on todettu, että ihmiset jotka pysyvät koko ikänsä hyvin normaalipainossa, syövät säännöllisesti. Rytmikkään päivän aloittaa aamiainen, joka voi olla pienikin, mutta tärkeintä on syödä edes jotain pian heräämisen jälkeen. Aamiainen täydentää ravintovarastot yön paaston jälkeen. Kun aivomme saavat tarvitsemansa nopean energian, jaksamme keskittyä ja paneutua päivän haasteisiin. Monipuolinen aamiainen sisältää täysjyväviljatuotetta, kuten puuroa tai leipää, maitotuotetta, leikkelettä tai kananmunaa ja marjoja tai hedelmää.

Aikuinen kaipaa seuraavaa ateriaa 3–5 tunnin kuluttua. Kunnollinen lounas takaa toimintatehon säilymisen iltapäivän aikana. Terveellinen lounas koostuu kala-, liha- tai papuruuasta, kasvisli-säkkeestä sekä marja- tai hedelmäjälkiruusta ja sitä täydentävät leipä ja juoma, joka voi aikuisillakin olla maito tai piimä.

Päivällinen on kolmas päivän tärkeistä aterioista. Pelkillä välipaloilla päivällistä ei kannata korvata, sillä silloin ravintoaineiden saanti saattaa jäädä heikoksi. Päivällinen voi olla lämmin ruoka, kuten lounaskin. Myös puuroateriasta saa tarpeeksi monipuolisen, kun lisää puuroon pähkinöitä, siemeniä tai raejuustoa ja nauttii sen marjojen kanssa. Joskus riittää kylmä ateria, esimerkiksi ruokaisa salaatti tai voileipää leikkeleen sekä viiliin ja hedelmän kanssa.

Päivällisen energialla illan askareet sujuvat. Suomalaiset syövät päivällistä tavallisesti alkuillasta. Se on hyvä, sillä myöhäisiltta kohti kehon energian kulutus vähenee. Lisäksi aivojen kylläisyyskeskus vetäytyy levolle eikä kylläisyyden tunnetta huomaa yhtä hyvin kuin päiväaikaan. Niinpä illalla tulee helposti syöttyä liikaa.

Myöhäinen ateria voi myös aiheuttaa mahanpuruja ja häiritä unta, sillä ruuansulatuskin hidastuu.

Kolme ruokailukertaa päivässä saattaa riittää aikuiselle, mutta monet kaipaavat myös iltapäivän kahvihetkeä ja pientä iltapalaa ennen nukkumaan menoa. Varsinkin kasvavat lapset yleensä tarvitsevat väli- ja iltapalan varsinaisten aterioiden lisäksi. Ikään-tyneillä puolestaan saattaa olla huono ruokahalu. Silloin ateriat jäävät pieniksi, ja välipalojen nauttiminen parantaa ravintoaineiden saantia. Tarvittaessa välipalana voi käyttää helposti syötäviä täydennysravintovalmisteita. Nukkumaan ei kannata mennä nälkäisenä, pikku iltapala auttaa uneen. Maitotuotteet, kuten rahka tai jogurtti myslin kanssa, sopivat hyvin iltapalalle, sillä elimistö rakentaa maitoproteiineista muun muassa uihormonia.

Ruokahetkestä iloa ja terveyttä

Hyvä ruokarytmi muodostuu jokaisen omien nälän ja kylläisyyden aistimusten pohjalta. Minuuttiaikataulua ei tarvita, mutta turhan pitkäksi ateriovälillä ei myöskään kannata venyttää. Silloin nälkä voi kasvaa niin suureksi, että seuraavalla aterialla syödään aivan liikaa. Jatkuva napostelu puolestaan sekoittaa sisäisten kellojen toimintaa, jolloin esimerkiksi sokeriaineenvaihdunta voi mennä sekaisin. Napostellessa myös kylläisyyden tunteen aistiminen heikkenee eikä oikein koskaan tule kunnolla nälkä.

Heti syömisestä jälkeen elimistö käyttää hyväkseen ruuan hiilihydraattien energiaa. Ruokailujen välillä 3–5 tunnin tauko on tärkeä, silloin keho ehtii polttaa myös rasvaa. Hampaatkin tarvitsevat taukoa syömisestä, sillä aina syödessä hampaat saavat happohyökkäyksen, joka voi ajan myötä vahingoittaa niiden kuntoa.

Ruokahetket tuovat iloa ja nautintoa päivään. On tärkeää, että ruoka maistuu ja näyttää hyvältä. Syömään on hyvä rauhoittua, silloin voi nauttia ruuan mausta ja havaitsee hyvin kylläisyyden tunteen. Myös ruokaseura tuo iloa elämään kaikenikäisille ihmisille.

Okinawan opetukset

Japanin Okinawasta, Ogimin kylästä löytyvät maailman elinvoimaisimmat ja pitkäikäisimmät asukkaat. Asukkaita ja pitkän, onnellisen iän salaisuutta on tutkittu, ja avainsana on IKIGAI, syy olemassaoloon. Okinawalla on keskimäärin eniten sata vuotiaita maailmassa. Syöpää, sydäntauteja ja dementiaa on vähemmän kuin maailmassa keskimäärin stressistä puhumattakaan.

Japanilaisen sananlaskun mukaan "vain tekevä tahtoo elää sata vuotiaaksi". Ja kas, yhdeksänkymppiset okinawalaiset puuhailevat kaikenlaista vielä työkseen. Toinen avainsana okinawalaisia tutkineiden Hector Garcian ja Frances Mirallesin mielestä on yhteisöllisyys eli talkoohenki. Sen lisäksi tarvitaan vielä kevyt

ruokavalio, riittävästi lepoa ja liikuntaa. Tutkijat ovat julkaisseet nyt tietojaan kansantajuistamalla niitä Ikigai-oppaassa (Gummerus 2017).

Kevyt ruokavalio tarkoittaa, että vatsa syödään vain 80-prosenttisesti täyteen. Liiallisen syömisen ajatellaan rasittavan elimistöä ja hidastavan ruuansulatusta. Okinawalla syödään tofua, bataattia, kalaa kolme kertaa viikossa ja 300 grammaa kasviksia päivässä. Ravitsemustieteilijöiden tuoreiden tutkimusten mukaan okinawalaiset syövät noin 1800–1900 kilokaloria päivässä ja heidän painoindeksinsä on 18–22.

Aivoja kannattaa huoltaa

Aivotutkija Minna Huotilainen ja toimittaja-tietokirjailija Leeni Peltonen ovat tehneet jokamiehen aivo-oppaan. *Tunne aivosi* (Otava 2017) kertoo, miten joka ikään kuuluu aivohuolto. Hyvän vanheneamisen reseptitkin annetaan: niitä ovat seura- ja lautapelit, kuoro ja muu musiikkiharrastus, kohtuus syömisessä (kalaa, kasviöljyjä ja kasviksia) ja muissakin elämäntavoissa, itselle sopiva tapa liikkua (myös tanssi on liikuntaa) ja hakeutuminen harrastuksiin, joissa tapaa uusia tuttavuuksia.

Samat reseptit, mutta vain huimasti hilpeämmin, löytyvät Henrik Groenin päiväkirjasta Viimeiset villitykset (Gummerus 2017). Hollandilaisessa vanhainkodissa asuva Henk, 84, kyllästyy itseensä ja tekemisen puutteeseen. Mies perustaa viiden muun asukkaan kanssa Vanha vaan ei vainaa -kerhon, ja sekstetille alkaa tapahtua. Vaikka uudet aamut tuovat mukanaan uusia kremppeja, Henk viilettää onnellisena auringonlaskuun uudella senioriskootterillaan.

Ruisleipä pitää tiellä

Suomen juhluvuoden kansallisruuaksi on ylivoimaisella menetyksellä valittu ruisleipä. Valinnasta vastasivat ELO eli Suomalaisen ruokakulttuurin edistämisyhdistys, MTK sekä maa- ja metsätalousministeriö. Ruisleipä päihitti mm. pitsan, karjalanpaistin, mämmin ja maksalaatikon.

Hyvää ravintoa ruisleipä (Savossa ja Karjalassa *musta leipä*, Länsi-Suomessa *ruislimppu* tai vartaaseen muutaman kerran vuodessa leivottava *reikäleipä*) on taatusti. Sadassa grammassa ruisleipää on 259 kiloka-

loria (luku vaihtelee, mutta sen voi aina tarkistaa pakkausmerkinnöistä). Hiilareita on lähes puolet painosta eli 48 grammaa, kuitua 6 grammaa (sekin vaihtelee – on jopa yli 10 grammaa kutua sisältäviä variantteja), sokeria 3,9 grammaa ja proteiinia 9 grammaa.

Eli aika täydellinen cocktail. Eipä ihme, että raati ehdotti myös, että suomalaisen kulttuurin eli Kalevalan päivä julistettaisiin myös suomalaisen ruokakulttuurin päiväksi. Jäämme mielenkiinnolla odottelemaan, mitä tähän vastaa esimerkiksi Bocuse-kilpailussa hyvin, kuudenneksi, sijoittunut Suomen joukkue.

Kuvan Lähde: Messukeskuksen mediapankki.

Avannolla kuultua

Avanto parantaa ruumiin ja sielun

TEKSTI JA KUVAT MARJA KRONIS

– Huh huh, että olo on auvoinen, huokaa seitsemänkymppinen Leif Qvarnström ja nousee ylös avannosta Helsingin Marjaniemessä. Leifin lisäksi Suomessa on toista sataa tuhatta säännöllisesti avannosta voimia hakevaa talviuimaria – ja vähintään saman verran mökkirannoilla talvisaunasta pulahtelijoita. Laji on virallistettu kuntoliikuntatoiminnaksi, ja talviuimareilla on myös omat, viralliset MM-kisansa.



Riitta, Pirjo ja Leif pyrkivät käymään avannossa joka päivä. Kausi aloitetaan jo elokuussa. Jouluaaton ja uuden vuoden aaton uinneissa on juhlan tuntua.

Yksi MM-kisoja kiertävistä on Riitta Lampela, helsinkiläisen Meriumarit ry:n vetäjä. Meriumarilla on käytössä Helsingin Marjaniemen uimarannalle tehty avanto ja pukuhuonetilat. Saunaa ei ole eikä sitä kuulemma edes kaivata. Riitan eksoottisin avantouintipaikka on ollut Siperian Tjumen, jossa pakkasmittari MM-kisoissa näytti lähelle 30 astetta. Se on raja, jota kylmemmässä ei kisoja järjestetä.

MM-kisoissa uidaan 25 metrin matka luonnonvesissä. Riitan tahti on sekunti metriä kohti, ja se on tarkoittanut yleensä palkintosijaa. Huonoimpana saavutuksenaan Riitta pitää muutaman vuoden

takaista neljättä sijaansa Liettuan Jurmassa.

Kilpailuvarustuksena saa olla vain uimapuku ja päähine, kun kotivesissä monilla talviuimareilla on lisäksi käsineet ja jalkineet. Pirjo Backlund, jolla on taipumus kurkkuvaivoihin, on kehittänyt oivan kaulasuojuksen elämänkumppaninsa märkäpuvun lahkeesta leikatusta tuubista. Märkäpukujen neopreeni on oivallinen materiaali moneen muuhunkin, kuten rannesuojuksiksi arthroosipotilaille – joille talviuinti on hyvää terapiaa.

Nyt eläkkeellä oleva Pirjo jäi koukkuun talviuintiin jo työssä ollessaan, jolloin kollegan kanssa lähdettiin aamukuudelta ennen töihin menoa pulahtamaan Kuusijärveen. Harrastus jatkui, nyt mukana on myös elämänkumppani Leif. Molemmat,

samoin kuin Riitta, puhuvat avannossa käymisen fyysisestä vaikutuksesta: verenkierto tehostuu, kivut lievittyvät, astmaoireen vähenevät, ikääntymisen mukanaan tuoma masennus ja nukahtamisvaikeudet unohtuvat. Jopa diabeteksen, fibromyalgian ja nivelreuman oireiden on todettu vähentyneen avantouinnin ansiosta.

Yhtä tärkeää näyttää olevan harrastuksen henkinen puoli. Näissä porukoissa nauretaan paljon, yhteisöllisyyden voima tuntuu avannosta nousevien huuruavilla ihoilla, jotka muuten pikku pakkasessakin tuntuvat yllättävän lämpöisiltä. Avannosta löytyy uusia kavereita ja rituaalin aikana parannetaan myös maailmaa keskustelulla. – Kyllä tässä immuunipuolustus tehostuu ja mieli paranee, kun endorfiini taas jylläävät, sanoo Leif.



ANU
LINTILÄ

Anu Lintilä on Senioritoiminnan vastaava toiminnanohjaaja.

Kohtaamistaide (Clinical Art) on Japanissa kehitetty taidemenetelmä, mikä on tuottanut hyviä tuloksia iäkkäiden ihmisten hyvinvointiin ja toimintakykyyn.

Senioritoiminnasta tekemisen meininkiä tai käsitöistä virkistystä aivoille

Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminta järjestää kotona asuville iäkkäille ihmisille kerhoryhmiä eri puolilla Helsinkiä. Toimintaa rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotolla. Ryhmät ovat on iäkkäille ihmisille maksuttomia. Suurin osa ryhmistä kokoontuu joka viikko, mutta puolivuositain järjestetään myös jaksomuotoisia ryhmiä.

TEKSTI ANU LINTILÄ, VASTAAVA TOIMINNANOHJAAJA SENIORITOIMINTA, VANHUSTYÖN KESKUSLIITTO **KUVAT** MERJA SUOMINEN

Ryhmä aloitetaan kahvihetkellä, jossa osallistujat pääsevät vaihtamaan vapaasti kuulumisia ennen päivän keskusteluteemaa. Ryhmien sisällöt koostuvat osallistujien toiveiden mukaan monipuolisista aiheista, joiden ympärille toiminnanohjaajat ovat koonneet erilaista virikkeellistä ohjelmaa. Aiheet vaihtelevat muistelusta nykypäivän ilmiöihin. Keskusteluja käydään esi-

merkiksi luonnontiedon, perinnetiedon, kirjallisuuden ja kulttuurin aiheista. Tietysti on myös ruoka-aiheita. Kevään yhden ryhmäkerran aiheena on Suomen kansallisuoroaksi valittu ruisleipä. Varmasti silloin kuuluu monenlaisia leivontamuistoja, makumuistoja ja tietysti tehdään myös pieni maistelutesti kaupan piirasta. "Joka viikko ilomielen odotan yhteistä kokoontumistamme, jossa voimme määrätyn teeman perusteella keskustella aiheesta ja oppia aina jotain uutta", kertoo eräs osallistuja ryhmäpalautteessaan. Erityisen suosittuja

ryhmien aiheita ovat erilaiset aivotoimintaa treenaavat pelit, visailut, muistiharjoitukset ja aivojumppa. Jotakin niistä onkin tarjolla jokaisella ryhmäkerralla. Myös erilaiset tuolijumppa ja tasapainoharjoitukset kuuluvat osaksi ryhmätoimintaa.

"Saa nauraa yhdessä ja laskea leikkiä"

Ryhmätoiminnan merkittävin anti on sosiaalinen vuorovaikutus. "Yhdessä toisten kanssa oleminen on minulle erittäin mer-

Tekemisen meininki-ryhmässä Airi Nordling huovuttaa villaa, josta syntyy rintaneula.





Innostunutta työskentelyä värikkäiden villojen kanssa Ellen Juselius (vas) ja Ulpu Vappula, Aila Timonen ja Hilka Mustonen sekä Airi Nordling, Kerttu Soikkeli ja Ritva Jokinen.

kittävää. Saa keskustelukumppaneita, koska kotona olen yksin. Toisten seura virkistää. Joka kerta ryhmästä lähtiessä on hyvä mieli." Osallistujat kertovat ryhmän olevan merkittävänä tukena omassa hyvinvoinnissaan. Monet ryhmäläiset kokevat säännöllisten tapaamisten tuovan mielekästä rytmiä arkeen. Se on myös syy lähteä ulkoilemaan, kun saapuu ryhmään kävelen vaikka rollaattorin turvin. Omalle asuinalueelle tulee myös kerhotuttuja, joita voi jututtaa kauppareissulla tavatessa. "Osallistuminen antaa ajatuksia myös seuraaviksi päiviksi", kuvailee eräs ryhmäläinen, kun kysytään, mitä toiminta hänelle antaa. Hyvä tunnelma, mielenkiintoiset keskustelut ja toisten ihmisten tapaaminen tuovat virkeyttä ja merkityksellisyyttä elämään. Ihminen tarvitsee myös positiivista odotettavaa. Ryhmätoiminnan voi kokea "antavan tulevaisuuden toivoa" kuten eräs ryhmäläinen asian ilmaisi.

Käsityön ja taiteen avulla virkistystä aivoille

lääkkäiden ihmisten toiveesta Senioritoiminta alkoi järjestää Vanhustyön keskusliiton tiloissa kerran kuussa kokoontuvaa Tekemisen meininki-ryhmää, jonka ohjelma koostuu erilaisista käsitöistä ja askarteluista. Käsillä tekeminen onkin mitä parhaita aivoja treenaavaa toimintaa.

Senioritoiminnan ohjelmat löytyvät nettisivuilta www.vtkl.fi/senioritoiminta

Ryhmätoimintaan aineistoa www.vahvike.fi

Lisätietoja 050 572 2830, anu.lintila@vtkl.fi

Erytisen hyödyllistä käsityöt ovat silloin, kun niitä tehdään ryhmässä ja tekemiseen liittyy sosiaalista vuorovaikutusta. Käsitöiden tekemisen tiedetään myös lisäävän onnellisuuden tunnetta ja parhaimmillaan tekijä voi saavuttaa flow-tilan, jossa ajan kulku unohtuu. Kevätkauden aikana Tekemisen meininki-ryhmässä huovutetaan, tehdään kankaanpainantaa ja pääsiäiskas-kartelua.

Vanhustyön keskusliitto on mukana Suomi 100 ohjelmassa teemalla "Ikäpolvet yhdessä – juurensa tuntien, toisiaan tukien." Teemaan liittyen Senioritoiminta järjestää keväällä Kohtaamistaitteen® ryhmän, johon otetaan mukaan pareina yli 65-vuotiaita ja heidän lapsiaan. Aiemmin Kohtaamistaitteen® ryhmiä on järjestetty mm. juuri eläkkeelle jääneille, alkuvaiheen muistisairaille ja omaishoitajille. Kohtaamistaitteen® on iloa tuottavaa, moniaistista, voimavaroja lisäävää ja aivotoimintaa virkistävää taidetyöskentelyä, jossa minkäänlaisia taiteen etukäteisosaamista ei tarvita.

Kohtaamistaitteen® (Clinical Art) on Japanissa kehitetty taidemenetelmä, mikä on tuottanut hyviä tuloksia iäkkäiden ihmisten hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Toiminnan ohjaajat ovat opiskelleet Kohtaamistaitteen ohjaajiksi, mikä mahdollistaa menetelmän käyttämisen myös osana Senioritoiminnan ryhmiä.

Iloa ja oivallusta ympäri Suomen

Senioritoiminnan käytännön työssä kehitettyä ryhmätoiminnan menetelmiä, materiaaleja ja ideoita voivat hyödyntää sekä ammattilaiset että vapaaehtoiset Vahvikeen® ja koulutusten avulla. Vanhustyön keskusliiton Vahvike® -aineistopankki on maksuton ja se sisältää erilaista virike- ja ryhmätoiminnan materiaalia. Ensisijaisesti VTKL:n jäsenyhteisöille suunnattuja Senioritoiminnan koulutuksia järjestetään eri puolilla Suomea. Niistä saa lisää ideoita ja menetelmiä niin hoivan arkeen kuin iäkkäiden ihmisten ryhmänohjaukseen.

Muistisairaus ramppivaloissa

Vanhemista ja muistisairauksia on yhä enemmän nähty myös niin elokuvassa kuin teatterissa.

Tuore, koko tänään kevään esitettävä täysosuma on Helsingin Kaupunginteatterin Pasilan studiossa esitettävä ranskalaiskirjailija Florian Zellerin ISÄ.



Jari Pehkonen rakentaa loisteliaan suorituksen hämärään hiipuvana vanhuksena, jolla on muistisairaus. Asiantuntijoita tosin vaivaa, kun potilaan puhe kulkee sairauden loppuun asti – näinhän ei muistisairaille todellisuudessa tapahdu. Annettakoon se ohjaaja **Milko Lehdon** anteeksi, teatteriahan tämä on ja näin muistisairaus konkretisoituu.

Vuokko Hovatta näyttää potilaan tyttären muutokuvan kaikessa neuvottomuudessaan alastomana, empatiana hampaat iverissä, **Heikki Sankari** taas tuskaillee realistisena vävypoikana, Kipeää aihetta lähestytään asiantuntevasti ja lämmöllä. -MK



GAIUS RAVINTOLAT

Meiltä juhla-, muisto- ja muut tilaisuudet sekä lounasravintolapalvelut Helsingissä ja Vantaalla

- Honkanummen hautausmaa, Vanha Porvoontie 225, Vantaa
- Käpylä, Pellervontie 39, Helsinki
- Malmin hautausmaa, Ketokivenkaari II, Helsinki
- Puotila, Klaavuntie 2, Helsinki

Puh. 050 463 7390
tai 050 4662310



www.gaius-saatio.fi/gaius_ravintolat/



OULUNKYLÄN KUNTOUTUSSAIRAALA & KunnonSeniorit

Kuntoutuksen osaamiskeskus Helsingissä

MONIPUOLISIA KUNTOUTUSPALVELUJA SENIOREILLE!

Ympäri vuorokautista kuntoutusta täysihoidolla – Suunnitellaan yksilöllisen tarpeen mukaan virkistävästä hemmottelulomasta aina sairaalatasoiseen toipilasajan kuntoutukseen

Päiväkuntoutusta puolihoitolla - Suunnitellaan yksilöllisen tarpeen mukaan hemmottelua unohtamatta

KunnonStartti – kunnon ja tasapainon kartoitus tehdään erikoiskoulutetun fysioterapeutin ohjauksessa, nykYTEknologiaa hyödyntäen (WELMED)

KunnonTreenaajat kuntosaliryhmä senioreille suunnitellussa kuntosalissa, jossa on älykortilla toimivat laitteet

MYNTIPALVELU puh. 040 - 570 1439
tai myyntipalvelu@okks.fi
www.okks.fi

Käskynhaltijantie 5, 00640 Helsinki

Puh. (09) 752 712

www.okks.fi



Toimintakykyinen vanhuus on yhteiskunnan voimavara



RAVITSEMUSHOIDOLLA TUKEA KOTONA ASUVALLE IKÄÄNTYNEELLE

Suomalaisen tutkimuksen mukaan
vajaaravitsemus on vakava ongelma.
75 vuotta täyttäneistä lähes yhdeksän
kymmenestä (86 %) on vajaaravitsemus-
riskissä 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

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition