

Geräy

TEEMA

**Terveyttä
ja teknologiaa**

Ravitsemusohjausta
älypuhelimella

s.8

**Liikunta, laulu
ja ihmissuhteet
kantavat
Eeva-Maija
Haukista
s.4**

**Voimaa
vehreydestä,
nauti vihreästä
s.18**

Sisältö



16



4

© VEIKKO SOMERPURU



8

© HELI SALMENIUS-SUOMINEN



14

4 Liikunta, laulu ja ehjät ihmissuhteet kantavat

7 Ravitsemusterapeutti vastaa

8 Ravitsemusohjausta älypuhelimella – innostaa myös ikääntyviä

10 Lukulamppu

12 Turvallisesti keittiössä

14 Maukasta valmisruokaa ja helposti avattavia pakkauksia

16 Motivaatiota mittaamisesta

18 Vihreä rauhoittaa ja maustaa

21 Ajankohtaista Gerystä

22 Lyhyesti

23 Tanssilattialta kuultua

Gery
Voimaa ruuasta
2/2017

TEEMANUMERO
Terveyttä ja teknologiaa

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

”Geryn Voimaa ruuasta -lehdessä kerrotaan lukijalle ikääntymiseen, ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvistä tärkeistä asioista.

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

Tilaukset ja osoitemuutokset
info@gery.fi
Tilaushinta 25 €/vuosi

Lehden päätoimittaja
Merja Suominen, puh. 050 584 1995

Toimuspäällikkö
Maija Soljanlahti, puh. 044 980 9358

Senior Adviser
Marja Krons, puh. 0400 606 162

Kannen kuvaaja: Veikko Somerpuro

Taitto: Taittotoimisto Åsa Åhl

Paino: Painotalo Plus Digital Oy





Ruokaa ja teknologiaa

Teknologia on tullut vauhdilla elämäämme. Älypuhelimella voi seurata päivittäisiä aterioita, askeleita ja unta, jolloin motivaatio terveyttä edistäviin muutoksiin voi lisääntyä. Keittiössä ja ruuanvalmistuksessa teknologia helpottaa arkea. Valmisruokien pakkauksia on kehitetty helposti avattaviksi, ja ruuan säilyvyyttä on parannettu ilman lisäaineita. Uusissa kahvinkeitimissä on nykyään pakollisena automaattinen virran katkaisu. Ei vain helpotusta vaan turvallisempaa arkea.

Ruunkäyttöä ja ravinnonsaantia on tavallisesti seurattu ja arvioitu ruokapäiväkirjojen avulla, jolloin kaikki syöty ruoka on kirjoitettu muistiin. Teknologia on tehnyt mahdolliseksi aterioiden kuvaamisen ja asiantuntijapalautteen saamisen älypuhelimien kautta. Eri sovellusten avulla voi muodostaa netissä toimivia ryhmiä, jolloin vertaistuki mahdollistuu. Ryhmiin osallistuneet ovat kokeneet osallistumisensa hyödylliseksi. Syömiseen liittyvät asiat ovat selkiytyneet ja ruokavalion laatu on monella parantunut. Tästä aiheesta on käyttäjän kokemuksia lehden sivulla 8.

Teknologian lisääntymisellä ikääntyneiden arjessa voi olla myös varjopuolia, ja uudet asiat voivat

” Teknologia on tervetullutta hyvänä renkinä, mutta toisen ihmisen läsnäoloa, kosketusta ja myötätuntoa ei tekoäly tai robotti voi korvata.

ahdistaa. Kuten se, että kotiin tuotu ateria ei näytä tutulta. Ruuan prosessointi itsessään askarruttaa monia. Moni kaipaakin lautaselleen ruokaa, josta näkee ja tuntee, mistä ruoka on valmistettu ja miten se on tuotettu.

Turvalaitteilla on mahdollista seurata ikäihmisen liikkumista kotona ja ne voivat hälyttää poikkeavista tapahtumista. Se voi toisaalta lisätä turvallisuutta, mutta myös aiheetonta valvontaa. Miltä tuntuisi, jos useampi silmäpari seuraisi kotonani toimiani?

Teknologia on tervetullutta hyvänä renkinä, mutta toisen ihmisen läsnäoloa, kosketusta ja myötätuntoa ei tekoäly tai robotti voi korvata.

Merja Suominen

Toiminnanjohtaja, Gery ry

Liikunta, laulu

ja ehjät
ihmissuhteet
kantavat



nnellisen elämän avaimet? Säännölliset elämäntavat, positiivinen mielenlaatu, hyvä genit ja liikunta, luetlee näyttelijä **Eeva-Maija Haukinen** ja nauraa iloisesti.

Geeneillä hän tarkoittaa pohjalaisia juuriaan Nivalassa komiassa talossa, jossa iso, turvallinen perhe ympäröi. Maatalon töitä tehtiin pitkät päivät pienestä pitäen, syötiin terveellistä luomuruokaa jo ennen kuin siitä tuli trendi.

– Sain hyvän peruskunnon ja opin tekemään töitä – tärkeitä asioita myöhemmin näyttelijäntyössä, Eeva-Maija tuumii.

Pohjalaistausta näkyy myös Eeva-Maijan munkkiniemeläiskodissa Thalianrinteessä, Näyttelijäliiton Thalia-säätiön rakennuttamassa kolmen pienkerrostalon loistavasti varustellussa kokonaisuudessa. Vuokralaisen pääsyyvaatimuksena on liiton jäsenyyden lisäksi 55 vuoden ikä. Niinpä



ala-aulan asukasluettelokin on kapale suomalaisen elokuvan ja teatterin historiaa.

– Munkkiniemi on upea asuinympäristö. On kaupat ja apteekit, kaikki tervehtivät ja auttavat, yhteisöllisyys kukoistaa, raitiovaunu vie keskustaan. Nurkalla on puistoa mutta myös ihan oikeaa metsää, jota ilman maalaistytöt ei kaupungissakaan selviäisi. Lisää voimia, ja satoa pakastimiin, tulee Malminkartanossa olevilta viljelypalstoilta.

Thalianrinteessä on oma kuoro ja joogaryhmä. Saunaosastolla on uima allas mutta Eeva-Maija on ruvennut käyttämään enemmän Munkkiniemen Palvelutaltoa, jossa on jump-

paryhmiä ja hyvä kuntosali personal trainereineen. Harjoittelun päälle voi juoda kahvit aulakahviossa ja vaihtaa kuulumisia ystävien kanssa, muidenkin kuin teatterilaisten. Vaikka monet ystävät ovat olleetkin alan ihmisiä: **Anja Pohjola**, jo edesmennyt **Ritva Ahonen** ja **Inkeri Kilpinen**, jolta Eeva-Maija on saanut parhaat orkideanhoito-ohjeet: lusikallinen vettä ilmajuurille päivittäin.

Läheiset antavat voimia ja rakkautta

Eeva-Maijan elämän tukipylväitä ovat suku, ystävät ja rakkaus. Sen huomaa kaikkialla: valoisa koti on kalustettu talonpoikaisantiikilla ja jugendilla.

Eeva-Maija Haukinen

- Nivalasta kotoisin oleva näyttelijä, 73, on esiintynyt kymmenissä elokuvissa ja televisiosarjoissa. Kiinnitettyä eri teattereissa yli 45 vuotta. Esiintyy edelleen.
- Jussi-palkinto parhaasta naispääosasta vuonna 1972 (Risto Jarvan ohjaamaokuva *Kun taivas putoaa*). Monte Carlon Kultainen Nymfi 1987 (tv-sarjasta *Lumikit*). Tuttu myös tv-sarjasta *Kotikatu*, jossa esitti Kaisa-mummoa.
- Ensimmäinen puoliso ”Saarikosken piiriin” kuulunut, nuorena tapaturmaisesti kuollut kirjailija Pekka Haukinen (pakinoitsija Johnny Walker), tytär Miska, nyk. Reimaluoto. Tyttärentytär Venla opiskelee Taideyliopiston Teatterikorkeakoulussa.
- Toinen puoliso näyttelijä Erkki Pajala (k. 1992). Nykyään onnellisessa parisuhteessa.
- Harrastaa kuorolaulua, puutarhanhoitoa, avantouintia ja liikuntaa kaikissa muodoissa.



Perhevalokuvia ja kirjoja on paljon. Piano on vireessä. Lapsenlapsiakin on kolme ja muhkean ruokapöydän ympärille mahtuu kymmenkunta syöjää. Haukinen on kodin ihminen, paikkojen pitää olla kunnossa ja miesystävän kanssa syödään kotilounas päivittäin.

– En ole koskaan ollut julkisuuden kipeä. Olen monissa valinnoissani asettanut yksityiselämän uran edelle ja tehnyt niitä töitä, jotka perheelleni sopivat. Enkä kadu. Kotona oli apulainen huolehtimassa lapsesta, kun teatterityö tehtiin kahdessa jaksossa: päivällä harjoitukset, illalla esitykset, myös sunnuntaisin.

Toki lahjakkaalla näyttelijällä oli valinnanvaraa. Eeva-Maija Haukinen muistetaan voimakkaiden kansannaisten rooleista, mutta mieluisin genre on kuitenkin yläluokan nainen: Medeia, Neiti Julie tai Aurora Karamzin. Pari kesää sitten daami juonitteli krinoliineissaan ja pompadour-koroissaan Suomenlinnassa Ryhmäteatterin *Valheissa ja viettelijöissä* Madame de Rosemondena.

Eeva-Maijalle oli uravalinta selvä jo kolmivuotiaana. Pohjanmaan tyttö halusi näyttelijäksi vaikkei vielä lukioikäisenäkään ollut nähnyt kuin muutaman teatteriesityksen. Tampereelle opiskelemaan tullut ylioppilastyttö näki **Anja Räsäsen** *Annie Mestariampujana*, ja asia oli selvä: Helsinkiin ja teatterikouluun sisään ensi yrittämällä.

Eikä työnteko ole loppunut. Ke-

Laulamaan oppii laulamalla, eikä koskaan ole liian myöhäistä.



Päiväkoti Ruusussa Emilia Somer ja Emma Poikkeus kuuluvat Marjatta Meritähten ihailijoihin. Meritähti vetää Dosetti-kuoroa, jossa Eeva-Maija laulaa kerran viikossa. Dosetti vierailee säännöllisesti päiväkodeissa esiintymässä.

sän Kajaanin Runoviikolla Haukinen esittää **Eino Leinon** *Helkavirsiä*, syyskuun alussa ensi-iltaan tulee **Visa Koiso-Kanttilan** elokuva *Kaiken se kestää*, pääosissa **Antti Luusuan-niemi** ja **Pihla Viitala**, sivuosassa Pihlan esittämän roolihenkilön äitinä on Eeva-Maija.

Musiikki sopii joka ikään

Eeva-Maija laulaa kahdessa kuorossa ja ottaa edelleen laulutunteja. Dosetilaulajia johtaa säveltäjä-kapellimestari **Marjatta Meritähti**, joka musiikkipedagogina on erikoistunut lastenmusiikkiin. Niinpä on selvää, että Marjatta vie Dosetilaulajansa esiintymään päiväkoteihin. Riemu on ylimmillään, kun teatterilaiset pelleilevät isosti lapsille.

Meritähti korostaa, ettei laulu kysy ikää: hän johtaa myös Helsingin Seniorilaulajia, johon juuri on liittynyt 80-vuotias jäsen.

– Tässä näkee elämän ääripäät, kun eläkeläiset hauskuttavat päiväkodeissa. Ja kyllä eläkeläisetkin ovat toisinaan kuin päiväkotilaisia!

Seniorille on Marjatan mukaan paljon hyötyä laulamisesta; laulaminen vahvistaa hengityselimiä ja hitsaa yksinäiset yhteen. Myös astmaatikoille laulusta on selvästi hyötyä. Lauluäänihän on ensimmäinen soittimemme ja sitä täytyy pitää kunnossa. Laulamaan oppii laulamalla, eikä koskaan ole liian myöhäistä. Voi aloittaa vaikka virrenveisuulla kirkossa.

Hengellisyys on Eeva-Maijalle tullut ajan mittaan tärkeämmäksi.

– Upeaa on ollut esiintyä **Joonas Kokkosen** *Viimeiset kiusaukset* -opperassa, kun teatteri ja körttiläisyys kohtaavat. Elämäni on kulkenut 20 vuoden jaksoissa: ensimmäiset 20 vuotta Nivalan körttisuvun piirissä, sitten irti kodista ja kirkosta ja tilalle vasemmistolaisuus, sitten haavoittuneena, mutta viisastuneena paluu lapsuudenkodin arvomaailmaan. Ja edelleen on työ, jota rakastan, rooleja kupparista kreivittäreen. Mieluiten vielä teatterin lavalla, jossa yleisölle voi tuottaa ainutkertaisen elämyksen – saman kuin itselleen ja kansanäyttelijöilleen. □



Ravitsemusterapeutti VASTAA

TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti • Henna Lehikoinen • Keliakialiitto

Olen hieman yli kuusikymppinen mies, ja minulla on vuosia sitten diagnosoitu keliakia. Muita allergioita tai sairauksia minulla ei ole, mutta ummetus vaivaa säännöllisesti. Käytän valmista gluteenitonta leipää noin neljä palaa päivässä ja lisään viiliin pellavarouhetta ruokalusikallisen. Yritän syödä kasviksia, mutta ihan puoleen kiloon päivässä en yllä. Kävelen noin tunnin lenkin joka toinen päivä ja teen lyhyen aamuvenyttelyn päivittäin. Kannattaisiko käyttää apteekista saatavaa kuitulisää, jotta saisin suolen toimimaan?



VASTAUS

Gluteenittoman ruokavalioon liittyy haaste riittävästä kuidun saannista, sillä gluteenittomat viljavalmisteet sisältävät yleensä vähemmän kuitua kuin tavanomaiset. Keliakikoilla kuidun saanti jää tyypillisesti alle 20 grammaan, kun **naisille suositellaan vähintään 25 ja miehille vähintään 35 grammaa vuorokaudessa**. Ummetusta pahentaa liian vähäisen kuidun saannin ohessa usein iän myötä vähenevä liikunta, monet lääkkeet ja liian vähäinen nesteen saanti.

Kysyjän ruokavaliossa on ummetuksen hoitoa tukevia valintoja, mutta ruokavalioon vielä hiukan panostamalla ummetusta voidaan helpottaa ilman apteekin valmisteita. Kysyjä ei kerro leivän kuitumäärää, mutta käyttömäärä kuulostaa pieneltä ellei ruokavaliossa ole muita viljavalmisteita. Viljavalmisteiden suositeltava käyttömäärä on miehille 9 ja naisille 6 annosta päivässä (1 annos on viipale leipää, 1 dl puuroa/keitettyä pastaa

tai riisiä). Leiväksi ja muiksi viljavalmisteiksi kannattaa valita **vähintään 6 % kuitua sisältäviä gluteenittomia vaihtoehtoja**. Riiseistä täysjyväriisi ja gluteenittomissa pastoista papupastat sisältävät eniten kuitua. Gluteeniton kaura on sopiessaan hyvä kuidun lähde, 2 dl kaurapuuroa sisältää noin 3 grammaa kuitua.

Kaupan hyllyltä löytyy useita gluteenittomia kuitulisää, jotka ovat hyvä apua kuidun saannin lisäämiseen. Eniten kuitua on psylliumissa (85 %), sokerijuurikaskuidussa (73 %) ja kypissä hienojakoisessa kaurarouheessa (69 %). Pellavarouheen kuitupitoisuus jää näitä selvästi matalammaksi. Teelusikallinen psylliumia tai ruokalusikallinen sokerijuurikaskuitua/kaurarouhetta sisältää n. 3 g kuitua. Psylliumia käytetään pääasiassa gluteenittomassa leivonnassa sitkon korvaajana, mutta sitä voi käyttää myös kuidun saannin lisäämiseen. Psylliumia myydään myös apteekissa eri

tuotemerkeillä, mutta ruokakaupan leivontahyllystä ostettuna se on edullisempaa.

Kysyjä syö kasviksia, mutta arvelee käyttömäärän jäävän alle suositellun. **Kasvikset, marjat ja hedelmät täydentävät mukavasti kuidun saantia**, vaikka 100 grammaa kohti ne sisältävät vähemmän kuitua kuin täysjyvävilja. 2 rkl maustamattomia pähkinöitä, manteleita ja siemeniä lisää kuidun saantia keskimäärin 3 grammalla. Kuitupitoisuudeltaan joukosta erottuvat myös pavut, avokado, päärynä, lakka ja ruusunmarja.

Liikunta ja riittävä nesteen nauttiminen ovat tärkeä osa ummetuksen hoitoa. Ikääntyessä janon tunne saattaa heikentyä. Nestettä on hyvä juoda ainakin 1-1,5 l/vrk ruuista saadun nesteen lisäksi (kahvia/teetä ei lasketa tähän määrään). Liikunta edistää suolen toimintaa ja kysyjä harrastaakin kävelyä useita kertoja viikossa.

**Lisää keliakikon kuidun saannista: Terveyttä ja hyvää oloa ruuasta –esite.
Esite sähköisenä www.keliakialiitto.fi >keliakia >keliakian hoito.**

Ravitsemusohjausta älypuhelimella

– innostaa myös ikääntyviä

Muutos Lautasella –ryhmän avulla lisättiin kasviksia ja proteiinia ruokavalioon.



elsinkiläinen **Leena Raamas**, 78 v, osallistui puoli vuotta kestäväan Muutos Lautasella -ryhmään.

Hän kuvasi älypuhelinsovelluksen avulla kaikki ruoka-annoksensa ja sai henkilökohtaista ohjausta asiantuntijalta. MealLogger -sovellusta käytettiin ryhmässä, jolloin se mahdollisti vertaistuen. Ryhmäläiset näkivät toistensa ateriakuvat ja pystyivät kommentoimaan ja ”tykkäämään” toisten kuvista.

– Oli todella mielenkiintoista nähdä, mitä muut syövät. Muiden kuvista sai ideoita omaan ruokailuun. Osa ryhmäläisistä asui muualla Suomessa ja oli mukava nähdä paikallisia eroja ruokalajeissa, Leena toteaa.



MealLogger -ohjelmalla kuvataan ateria ja se lähetetään ryhmän jäsenten ja ohjaajan nähtäväksi.

Virtuaalisen ryhmän lisäksi ryhmäläiset tapasivat myös kasvotusten. Sosiaalisen tuen ja vertaistuen vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen on toistuvasti osoitettu tutkimuksissa. Leena kokikin, että omiin ateriakuviin saadut tykkäykset kannustivat.

Terveysteknologia on mahdollisuus

Terveysteknologia voi mahdollistaa sosiaalisia kontakteja, antaa lisää älyllisiä haasteita, auttaa terveellisessä ravitsemuksessa, turvallisessa asumisessa ja hyvän kunnon ylläpitämisessä. Monipuolinen terveysteknologia voi tuoda terveydenhoitoon yksilöllisempää lähestymistapaa. Lisäksi hoitoa voidaan toteuttaa ajasta ja paikasta riippumatta, jolloin ikääntyvät voitaisiin nähdä aktiivisina oman terveyden ylläpitäjinä.

Ikääntyneet ovat kiinnostuneita teknologiasta ja sen kehittämisestä, ilmenee Vanhustyön keskusliiton teettämästä kyselystä. Käyttökokemukset tutustuttavat teknologiaan ja onnistumiset muuttavat asenteita myönteisemmiksi. Ikääntyneet oppivat ja sitoutuvat aktiivisesti käyttämään digitaalisia työkaluja ja lisäksi niiden avulla voidaan saavuttaa terveydellisiä

hyötyjä. Monet kaipaavat uusien laitteiden ja palveluiden käytössä apua ja siksi tekniseen tukeen tulee panostaa.

Leena hankki ensimmäisen älypuhelimensa muutamaa kuukautta ennen Muutos Lautasella -projektin alkua ja päätti, että opettelee puhelimen käytön.

– Se oli hyvää aivojumbppaa, Leena nauraa. Päätös älypuhelimensa hankkimisesta tuli entisen matkapuhelimen rikkouduttua. Projektin ensimmäinen kuukausi meni opetellessa älypuhelimensa perustoimintoja. Käyttö alkoi pikku hiljaa sujua, ja Leena käytti MealLogger -sovellusta ahkerasti.

Mikä muuttui Leenan ruokailussa?

– Projektiin mukaan tulo oli hengenpelastajani. Vihdoin ymmärsin, mistä terveellisesti syömisessä on kysymys ja mihin asioihin minun kannattaa kiinnittää huomiota. Jo pelkästään se auttaa, että otan aterian kuvan ja joudun miettimään, mitä lautasella on. Omia ateriakuvia tulee katseltua pitkältä ajanjaksolta ja mietittyä kokonaisuutta. Ryhmässä mukanaolo johti siihen, että opin hyväksymään itseni, Leena kertoo. Ei ole yhtä oikeaa tapaa syödä hyvin ja terveellisesti.



Miksi ravitsemusohjausta?

- Ikääntyessä energian kulutus ja ruokahalu pienenevät fyysisen aktiivisuuden vähentyessä.
- Hyvä ravitsemustila tukee aivoterveyttä, toimintakykyä, nopeuttaa sairauksista toipumista ja mahdollistaa kotona asumisen pidempään.
- Ikääntyvälle riittävä ja laadukas proteiinin saanti on tärkeää, koska sen tarve on lisääntynyt. Suosituksena on saada proteiinia 1,2 – 1,4 g painokiloa kohden päivässä.
- Kun kuntosaliharjoittelu yhdistetään riittävään proteiinin saantiin, se antaa lihaksille voimaa ja tehostaa harjoittelun tuloksia.
- Kasviksia (vihannekset, juurekset, hedelmät, marjat) suositellaan nautittavaksi yhteensä noin puoli kiloa päivässä, eli 5-6 kourallista. Runsas kasvien käyttö mm. vahvistaa puolustuskykyä ja ehkäisee monia kroonisia sairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja ja tyypin 2 diabetesta.

Leena Raamas kuvasi älypuhelinsovelluksen avulla kaikki ruoka-annoksensa ja sai ohjausta asiantuntijalta. Kasvien käyttö lisääntyi ja proteiinin lähteet muuttuivat laadukkaimmiksi. Parasta mukana olossa oli ryhmän tuki.

Leena kuvailee, että omalla kohdallaan suurimmat muutokset tapahtuivat kasvien määrässä, joiden käyttö kasvoi melkoisesti. Lisäksi proteiinin lähteet muuttuivat paremmiksi.

– Aikaisemmin tuli syötyä paljon makkaraa, koska se oli helppoa ja nopeaa syötävää. Nykyisin syön enemmän maitovalmisteita, kanaa, lihaa ja kananmunaa. Lisäksi kiinnitän huomiota rasvojen laatuun ja lisään ruokalautaselle esimerkiksi avokadoa.

Kuntosaliharjoittelusta parempaa tasapainoa

Muutos Lautasella -ryhmäläisille tarjottiin mahdollisuus käydä kuntosalilla. Leena aloitti harjoittelun asiaan kuuluvan varovasti, parilla harjoituskerralla viikossa. Hänelle laadittiin oma kuntosaliohjelma ja viimeisen teknologian omaavat älylaitteet seurasivat edistymistä.

Nyt harjoituskertoja on jo kolme viikossa ja Leena on huomannut tasapainon ja liikuntakyvyn parantuneen. Kuntosalilla tapaa myös muita ryhmäläisiä.

Miten matka jatkuu projektin jälkeen?

– Aterioiden kuvaaminen puolen vuoden ajan ei ollut raskasta, vaan enemmänkin hupia, vaikkakin totista sellaista, Leena toteaa hymyillen.

Oman syömisen suhteen on löytynyt tasapainoa ja uudenlaista varmuutta. Lisäksi Leena suunnittelee jatkavansa kuntosalilla käymistä.

– Aina voi oppia toteuttamaan parempia elämäntapoja, Leena tuumaa. Tässä edesauttoi suuresti ryhmän tuki. Ryhmä on hitsautunut puolen vuoden aikana tiiviiksi ja ryhmäläiset ovat jo suunnitelleet yhteistä jatkoa ohjatun jakson loppumisen jälkeen. □



MARJA KRONS

Kirjoittaja on tietokirjailija, entinen päätoimittaja ja rotissööri.

Lukulamppu

Kesän kynnyksellä kaikkea helposti



Mia Gahne:

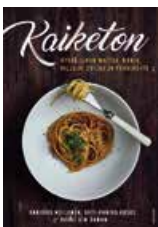
Parhaat kesäsalaatit

Minerva 2017. 160 s.

Vihdoinkin salaattikirja taviksille!

Ruotsalainen keittiö ja kasvimaa ovat niin lähellä, että Mia Gahnen oppeja on helppo soveltaa. Aloitetaan salaatinpohjista, jatketaan alkuruokasalaatteihin ja mennään eteenpäin ruokaisempiin kala- ja lihasalaatteihin.

Kesä kun on grilliaikaa, salaatti maistuu myös grilliruokana kuten ravut, maissintähkät, fenkoli ja chilipavut. Ja tukevammin: grillattua jäävuorisalaattia, pekonia ja sinihomejuustoa. Gahne käyttää mausteina mm. ruohosipulia, sitruunaa, limettä, tabascoa ja sormisuolaa valkosipulia unohtamatta. Ohjeet onnistuvat alkeellisessakin kesäkeittiössä, kunhan muistaa tiskata työvälit huolellisesti välillä. Myös jälkiruuille on osastonsa. Piirakka vaatii uunin, mutta minitiramisü syntyy lähikaupan kekseillekin.



Annukka Moilanen
ja Kati-Annika Ansas:

Kaiketon

Moreeni/Otava 2017. 208 s.

Kaiketon on keittokirja, jolla vakuutetaan syntyvän hyvää ilman maitoa, munia, viljoja, soijaa ja pähkinöitä. Niinpä kirja on allergikon käsikirja. Tekijät vakuuttavat, että pullat, pannukakut, jäätelöt, nugetit, makaronilaatit ja makkapalatkin onnistuvat ilman vehnää, maitoa ja munia – niin juhlapäivinä kuin arkena. Esimerkiksi maidottomasta juustosta tehtyjen nugettien panerointiin tarvittava korppujauhoseos syntyy gluteenittomista maissihiuhteista ja karkeista riisijauhoista. Kananmuna korvataan vauvojen porkkana-perunasosepurkillä. Ilmavuutta tuovat gluteenittomat ravintohiivahiutalet. Ja mausteet, niitä voi käyttää mielin määrin. Ruokahalua nostattavat valokuvaaja **Kim Öhmanin** selkeät, konstailemattomat kuvat.



Anu Marin:

Aktivoi aineenvaihduntasi

Otava 2017. 135 s.

Anu Marin on ravinto- ja voimaharjoitteluvalmentaja, joka ei näytä luottavan dieettibisnekseen. Hänellä

on siitä omakohtaista kokemusta ja painonpudotuksen sijaan Marin suosittelee kiinnittämään huomiota kehonkoostumukseen. Tarkoitus on löytää liikunnan ilo ja pysyvyys eli aineenvaihdunnan parantaminen. Marin selvittää kansantajuisesti aineenvaihdunnan perusteet ja antaa ohjeita siitä, miten unta voi parantaa ja päästä eroon stressistä. Ruokapäiväkirjakin on mukana, samoin kymmenkunta reseptiä, jotka on helppo toteuttaa arjessa. Tärkein resepti taitaa olla kuitenkin *liike on lääke*, jota ilman ei kehon koostumustaan voi muuttaa.

Teoksen viimeisillä sivuilla on nettiosoitteita, joista saa lisätietoa ja ilmaisia treeniohjelmiä.



Pekka Järvinen:

Miten selvitä eläkepäivistä hengissä

WSOY 2017. 300 s.

Pekka Järvinen kuuluu niihin onnekkaisiin eläkeläisiin, jotka jatkavat edelleen työntekoa. Se on tutkimustenkin mukaan lempein tapa siirtyä hektiseltä uralta keinutuoliin. Sitä paitsi se tekee hyvää

huoltosuhteelle. Nyt sataa työssäkäyvää kohti Suomessa on 129 ei-työssäkäyvää. Järvinen kyllä toteaa viisaasti, ettei eläkeläisten siitä kannata huolehtia, mieluummin surtasiin sitä työkeskeisyyttä, johon suuret ikäluokat sotien jälkeen kasvatettiin - ja lastenkasvatustaidot kärsivät.

Psykologina Järvinen on nähnyt myös eläköitymisen varjopuolen kriiseineen, kun pudotaan tyhjiyteen. Mutta vähän mindfulnessia, zeniläisyyttä ja Montaignea Järvisen tapaan, niin eiköhän hautaustoimisto hoida loput. Luetutin kirjan kahdellakin vastikään eläköityneellä, jotka nautiskelivat kirjan kepeästä ja viisaasta annista. Eihän mikään muu ole tärkeää, paitsi puutarhanhoito.

RAVITSEMUSHOIDOLLA TUKEA KOTONA ASUVALLE IKÄÄNTYNEELLE

Suomalaisen tutkimuksen mukaan vajaan ravitsemus on vakava ongelma. 75 vuotta täyttäneistä lähes yhdeksän kymmenestä (86 %) on vajaan ravitsemus-riskissä tai vajaan ravittuja.*

Nutridrinkin avulla voidaan lisätä ravinnonsaantia tehokkaasti.



Nutridrink on kliininen ravintovalmiste vajaan ravitsemuksen 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

Vesi kiehuu ja kananmunat kypsyvät. Pieni laite liesituulettimessa on oppinut käyttäjän tavat ja antaa vesihöyryn nousta laitteeseen. Jos liedelle tipahtaisi keittiöpyyhe, joka syttyisi palamaan, reagoisi laite poikkeavaan toimintaan ja antaisi hälytyksen. Teknologia tulee kotona asuvan turvaksi monin tavoin.



MAIJA SOLJANLAHTI

Turvallisesti keittiö



unnetko keittiösi vaaranpaikat? Voisiko rollaattorin kahva pyöräyttää liedен päälle? Onko vaarana kompastua mattoon? Unohtuuko kahvinkeitin usein päälle? Suriseeko sähkövatkain epäilyttävästi?

Turvallisuuspäällikkö **Ilpo Leino** Suomen pelastusalan keskusjärjestöstä kertoo huoneistopalojen alkusyttymispaikan olevan yleisimmin keittiö ja siellä liesi ja uuni.

– Lieden lähellä ei pidä säilyttää mitään, joka sille päätyessä syttyy tuleen. Omaa huolimattomuuttaan tai lemmikin yllättävää hyppyä voi ennakoida, ja siirtää reseptit, lehdet, keittiöpyyhkeet ja muut palavat tavarat toiselle pöydälle.

Laitteita löytyy

Ilpo Leino kertoo monenlaisista ratkaisuksista, joilla pienennetään tulipalon riskiä. Jos rollaattorin kahva pyö-

räyttää liedен nappuloita, voi liedен etuosaan asentaa lapsiperheistä tutun ritiläsuojan. Kotimaisia liesivahteja, jotka tarkkailevat liedен toimintaa, on tarjolla useita. Silloin liesituulettimeen asennetaan anturi, joka oppii käyttäjän keittotavat ja hälyttää epätavallisesta muutoksesta.

– Erilaisia ratkaisuja voidaan asentaa myös vanhempiin liesiin. Fiksut ratkaisut löytyvät, kun ensin tiedetään, mitä asukas tarvitsee ja mihin



©ISTOCK.COM/BOJAN89

ssä

hintaan. Se voi olla laite, joka napsauttaa liedestä virran pois tai tekee jopa alkusammutustyön ja hälyttää paikalle apua.

Jos liedien hankinta on edessä, voi harkita nappulatonta liettä, jota hallitaan pinnan hipaisutoiminnoilla. Induktioliesi tarvitsee lisäksi metallin, jotta kuumenee, joten päivän lehti ei syty palamaan, vaikka liedelle jäisi-kin. Palovaroitinta Leino ei suosittele asentamaan keittiöön, muihin huo-

Keittiöpuuhat ovat monelle mieluisaa askareta. Keittiöön saa tarvittaessa apuvälineitä ja teknologiaa, jotka voivat estää esimerkiksi tulipalon tai vesivahingon.

neisiin kylläkin.

Johdot syyniin

Keittiössä on liedien lisäksi monia sähkölaitteita. Niiden kunnan arvioimiseen riittää monesti omat aistit ja järki: sirinä, surina, käry ja outo haju kertoo, että laitteesta on syytä katkaista virta, ja laite on vietävä asiantuntevaan huoltoon tai keräykseen. Ilpo Leino suosittelee myös kunnan juhannussii- vouta, jolloin imuroidaan jääkaapin ja pakastimen takaa pölyt.

Tasoilta on hyvä poistaa paperipi- not, ylimääräiset pakkaukset ja muu helposti syttyvä tavara. Pitkiä jatko- johtoja tai ketjutettuja johtoviida- koita Leino kehottaa karsimaan sekä tulipalon että kompastumisvaaran vuoksi.

Sprinklerit keittiöön?

Uhkaavan tilanteen varalta on hyvä olla toimintasuunnitelma mietitty-nä. Jos palo syttyy, pystyykö asukas käyttämään alkusammutusvälineitä vaarantamatta itseään?

- Monesti on paras lähteä kotoa, sulkea ovi ja hälyttää apua. Alkusam- mutukseen tarvitaan osaamista, ri- peyttä ja nopeaa toimintaa.

Markkinoilla on sammutuslaitteis- toja, jotka vahingon sattuessa sumut- tavat tilaan vettä ja estävät tulipalon. Laitteistoa ei tarvitse aina asentaa huoneistoon, vaan siirrettävä laitteisto kulkee muutossa mukana.

- Kööpenhaminassa sosiaalitoimi on hankkinut asiakkailleen siirrettäviä laitteistoja. Kun tavoitteena on asua yhä pidempään kotona, on yhteis-

kunnan syytä osallistua turvalliseen asumiseen. Näin turvallisuutta edis- tävien hankintojen kulut eivät muo- dostu asukkaille kohtuuttomiksi.

Kun muisti pettää

Keittiöpuuhat ovat mukavaa ajanvie- tettä mutta Varsinais-Suoman Muis- tiyhdistyksen pelastusalan asiantun- tija **Joonas Lahdenperä** toivoo, että keittiöturvallisuutta pohdittaisiin jo ennen ensimmäistä läheltä piti -ti- lannetta.

- Muistisairaudet vaikuttavat mo- neen eri asiaan, kuten esimerkiksi hahmottamiseen. Jollakulla on vai- keuksia erottaa kahvipannua veden- keittimestä, toinen vääntää väärän levyn päälle, kolmas menee kesken kokkailujen päiväunille. Siksi toimen- piteet on hyvä miettiä tapauskohtai- sesti.

Kotihoidon tai omaisten kanssa kannattaa pohtia, pitäisikö siirtyä ate- rioiden valmistamisesta niiden läm- mittämiseen mikrossa, liittämään pistor- asioihin ja lieteen ajastin tai hankkia liesivahti. Varsinais-Suomen Muisti- yhdistys kouluttaa kotihoidon ja pe- lastuslaitoksen henkilökuntaa kohta- maan muistisairas ja kartoittamaan kodin riskipaikkoja muistisairaana tur- vallisuuteen liittyen.

- Muistisairaus ei näy päällepäin, mutta se vaikuttaa käyttäytymiseen esimerkiksi yllättävässä tilanteessa. Muistisairas ei välttämättä tunnista palovaroittimen hälytystä tai hah- mota käyttökelpoista poistumisreit- tiä. ■

Maukasta valmisruokaa

ja helposti avattavia pakkauksia

Kuinka tehdä suuhun sopivaa, maistuvaa ja herkullisen näköistä valmisruokaa? Miten ikääntyneet otetaan huomioon kun suunnitellaan pakkauksia?



oni ikänsä hellan ääressä viettänyt on päättänyt heittää kauhan nurkaan, toiset opettelevat ruoanvalmistusta alkeista. Yksi ei näe ja puristusvoima on kadonnut käsistä, ja toinen taas haluaa nauttia itämaisia makuja lomamuistojen tunnelmissa.

Valmisruoka helpottaa yhä useamman arkea kotona. Kaupassa onkin mistä valita, ja asenteet valmisruokaa kohtaan ovat lieventyneet.

Suomalaisten ostoskoriin päätyvät useimmiten perinteiset valmisruuat: lihapullakastike, kalapaistos ja erilaiset keitot. Kiinnostus esimerkiksi aasialaisiin makuihin kuitenkin kasvaa.

Elintarviketeollisuus tiedostaa ikääntyneet kasvavana kuluttajaryhmänä, jolla on ostovoimaa ja omia tarpeita. Senioreiden makumaailma on laaja, ja aktiivisten maailmaa nähneiden ikääntyneiden myötä se yhä vain laajenee.

– Seniorit ovat niin heterogeeninen ryhmä, että tuotekehityksessä heitä ei nähdä yhtenä ryhmänä. Silti ikääntyneiden erityistarpeet ja mieltymykset ovat aina takaraivossa kun uusia tuotteita kehitetään, kertoo HKScanin

ravitsemusasiantuntija, laillistettu ravitsemusterapeutti **Soile Käkönen**.

Pehmeästä napakkaan

Mikä tekee ruuasta maukkaan? Maun, tuoksun ja ulkonäön lisäksi ruuan rakenne on yhteydessä ruuan miellyttävyyteen. Erityisesti ikääntyneet kokevat annoksen erilaiset rakenteet miellyttävinä, kertoo SenioriSapuska-tutkimus, jossa koulutetut seniorimaistajat pohtivat ruuan herkullisuutta. Mössö ei maistu, vaan haarukkaan halutaan pehmeän lisäksi napakkaa pureskeltavaa.

– Vaikka ikääntyneille ei olekaan suunnattu omaa tuoteperhettä, on osa tuotteista erityisen suositeltavia heille. Ikääntyneet eivät tutkimusten mukaan halua senioriruokaa, vaan kuten muutkin, syödä hyvää, heille sopivaa ruokaa, tiivistää Saarioisten ravitsemusasiantuntija, laillistettu ravitsemusterapeutti **Mirva Lampinen**.

Haussa maukas ja terveellinen ateria

Samanlainen ruoka käy kaikille ikään katsomatta, ja erityisruokavalioita esiintyy sekä nuorilla että iäkkäim-



Ruokakaupassa

Etsi pakkauksesta Sydänmerkki tai sanoja

- Runsasproteiininen, proteiinirikas tai hyvä proteiinin lähde
- Runsaskuituinen tai kuidun lähde
- Vähän kovaa rasvaa tai ei kovaa rasvaa
- Vähäsuolainen tai erittäin vähäsuolainen
- Runsaskuituinen, runsaasti kuitua, tai kuidun lähde, sisältää kuitua
- Hyvä D-vitamiinin lähde tai paljon D-vitamiinia
- Runsaasti pehmeää rasvaa tai hyvä tyydyttymättömän rasvan lähde

Ravitsemusväittämistä lisää
Eviran sivuilla: www.evira.fi

millä. Seniorit eivät sinänsä tarvitse omaa ruokaa, mutta muutama asia kannattaa valmisruokapakkauksesta tarkistaa. Näitä ovat valmisannoksen proteiinipitoisuus sekä D-vitamiinin ja kuidun määrä.

- Pakkauksissa on monta vinkkiä hyvien valintojen helpottamiseksi. Ravintoarvotaulukosta kannattaa etsiä proteiinipitoisuutta: mitä suurempi luku sen parempi, tai suolan määrää, mitä pienempi luku sen parempi. Pakkauksissa mainostetaan usein myös hyviä ravitsemuksellisia ominaisuuksia kuten proteiini- tai kuitupitoisuutta merkinnöillä "proteiinipitoinen" tai "kuidun lähde", kertoo HK:n Soile Käkönen.

Monesta valmisruuasta on helppo muokata omalle maulle ja suulle sopiva annos maustamalla ja lisukkeilla. Tuorekasviksia lisäämällä, öljykastiketilalla, lasillisella maitoa tai piimää, leipäpalalla ja margariinisipaisulla saa ateriaan monipuolisuutta ja erilaista suutuntumaa.

Saarioisten Mirva Lampinen muistuttaa, että valmisruoka-annos on vain osa ateriaa. Kinkkukiusauksen kylkeen kuuluvat kasvikset ja salaatti, juoma ja leipä.

Sopiva pakkaus löytää pöytään

Jotta uusi tuote päätyy ostoskärryyn ja vielä uunin tai mikron kautta nautittavaksi, täytyy pakkauksen ensin löytyä hyllyltä, kiinnostaa ja sitten vielä aueta.

Jo hyllypaikka saattaa vaikuttaa valintaan: kyykistykö alas vai pyytäkö henkilökuntaa auttamaan tuote hyllyltä? Ehkä ei viitsi tehdä kumpakaan. Jos pakkauksen koko on liian iso, on ostos painava kantaa tai ruokahävikkiä syntyy ylijäämästä.

- Oma tarve on tietenkin ensisijai-



© SAARIOINEN



© HKSCAN

Hyvä pakkaus

- Avausmekanismi löytyy ja on selkeä.
- Otteen saa hyvin mutta voimaa ei tarvita paljoa.
- Pakkausmateriaali on sopivan jäykkää eikä liian liukasta.
- Pakkaus pysyy ehjänä avaamisen jälkeen ja tuotteen voi tarvittaessa laittaa sinne takaisin.

Reumaliiton EasyOpenPack-hanke 2008

nen valintakriteeri ruualle ja sopivalle pakkaukselle, muistuttaa elintarvikkepakkauksen kehittämiseen erikoistunut yrittäjä **Laura Hyvärinen** Rukki Finland Oy:stä. Hienoa olisi, jos pakkauksen tunnistaisi vaikka lukulasit ovat jääneet kotiin. Tutun värinen ja kokoinen pakkaus on helppo ostaa.

Liukasta vai karheaa?

Pakkauksen tärkein tehtävä on suojata ruokaa, ja silloin sen on oltava kestävä ja pysyvä kiinni. Tuotteen koko, olomuoto ja käyttötarkoitus määrittävät pakkausta. Nestemäinen annoskeitto syödään kerralla kun taas pähkinäpussista napostellaan tarvittaessa.

- Materiaalivalinnoilla voidaan helpottaa pakkauksen käyttöä. Liukas muovi vaihtuu karkeaan alumiiniin, sorminäppäryyttä vaativa vedin vaihtuu pakkauksen sisään painettavaan rei'itykseen, luettelee Hyvärinen.

- Vaikka tehtaantantolinjalla tai

etikointikone voi rajoittaa uusien pakkausten käyttöönottoa, ovat muutokset monesti hintakysymyksiä. Valmistajat kuuntelevat asiakkaitaan, ja joihinkin pakkauksiin on löydetty hyviä uudistuksia, sanoo Hyvärinen ja kehottaa antamaan yrityksille palautetta ongelmallisista pakkauksista, eikä kiukustua kotona. Palautetta voi antaa myös ostopäätöksillään.

- Jos jokin pakkaus on mahdoton käyttää, voi tarkistaa hyllystä, löytyykö toiselta valmistajalta fiksumpi pakkaus tai voisiko palvelutiskistä saada sopivan kokoisen ja helposti avattavan vaihtoehdon, vinkkaa Hyvärinen ja haastaa ikääntyneet antamaan myös myönteistä palautetta sekä suosituksia tuttaville, kun on löytänyt hyvän pakkauksen sekä maistuvan annoksen.

Ruoka tai pakkaus, joka sopii seniorille, sopii myös nuoremmille. □

Pinnan allakin
voi seurata
aktiivisuuttaan, mutta
vain vedenkestävillä
välineillä. Vai riittääkö
motivoitumiseen vain
tärkeä ja innostunut
uimakaveri?



©ISTOCK.COM/ASHLEWILEY

MAIJA SOLJANLAHTI

MOTIVAATIOTA mittaamisesta

*Auttaisiko jokin tekninen vempain, jotta
saisi itsensä tai puolisonsa motivoitua
liikkumaan enemmän?*

Jukka Kallion, 63 v., ranteessa heiluu musta muovinen aktiivisuusranneke, jonka hän sai 60-vuotislahjaksi. Se rekisteröi päivän aikana kertyneet arkiaskleet, golfkentällä kävellyt kilometrit sekä koripallokentällä syntyvät juoksuaskleet.

Jukan isän, **Antero Kallion**, 98 v., vyöllä oli usean vuoden kiinnitetty-

nä askelmittari, joka rekisteröi hänen päivittäisen kävelynsä. Anteron tavoitteena oli päivittäin saada omaan ikäänsä ja kuntoonsa nähden sopiva askelmäärä. Muutama vuosi sitten mittari jäi mutta lenkki on pysynyt samana.

Jouni Kallio, 43 v., vilauttaa ranteestaan, jossa on tyylikkään näköinen miesten kello. Kelloon on kätket-

ty liiketunnistin, joka mittaa miehen päivittäiset askeleet. Askelten määrä rekisteröityy langattomasti älypuhelimien.

Isä, poika ja isoisa Kallio ovat kaikki liikunnasta nauttivia miehiä. Siksi mittarit sopivat heille tavoitteen asettamiseen ja oman aktiivisuuden seurantaan.

Opi omasta liikkeestä

Liikuntatieteiden tohtori Jouni Kallio LIKES -tutkimuskeskukselta pohdii päivätyökseen, miten suomalaiset saisi liikkumaan. Olisiko mittareista avuksi?

- Tutkimuksissa nähdään, että askelmittarit ja aktiivisuusrannekkeet lisäävät päivittäistä liikuntaa jonkin verran. Kolmasosa laitteen hankkineista kuitenkin kyllästyy käyttämään laitetta puolen vuoden jälkeen.

Jouni Kallio vinkkaakin, että laitteen pohjalla majailevia rannekeita voisi laittaa kiertoon tuttavapiirissä. Hän visioi myös kirjastoihin palvelua, jossa olisi neljän viikon laina-ajaksi aktiivisuusranneke ja kirjanen, josta saisi neuvot arkiaktiivisuuden lisäämiseen. Vuoden kuluttua voisi lainan uusia ja katsoa, ovatko liikuntatottumukset jääneet pysyviksi.

- Mittarit ovat hyödyllisiä oppimisvälineinä. Oma aktiivisuutta seuraamalla huomaa, milloin päivässä on liikettä ja milloin passiivista aikaa. Sen jälkeen voi miettiä, saisiko aktiiviseen aikaan jotenkin lisäliikettä tai voisiko passiiviseen hetkeen tuoda jonkin aktiviteetin.

Kannattaisiko siis kävellä seuraavaan lähikauppaan tai kurvata vielä kirjaston kautta? Olisiko ideaa tauottaa ristikoiden ratkominen puolen tunnin välein, ja kävellä hartioita pyöritelleen muutaman kerran keittiöön ja takaisin?


Iloa liikkeeseen

Mittaamista tärkeämpää on löytää tapa liikkua, joka tuottaa iloa. Kaikki lajit eivät ole vempaimilla seurattavissa.

- Heikkoa laitteissa sekä älypuhelimien sovelluksissa on se, etteivät ne usein mittaa kaikkea liikettä. Kuntosaliliikunta on erittäin suositeltavaa, mutta ranneke ei sen aikana juuri värähdä. Uimisen aikana puhelin jätetään pukuhuoneeseen, eikä pyöräily kerrytä askelia.

Mittaaminen saattaa siis olla myös epämotivoivaa, jos mittari on omaan mielilajiin väärä tai mieli stressaantuu mittarin tarkkailusta. Mittarin ei pitäisi tuntua kontrollin välineeltä vaan tuoda lisää mielenkiintoa liikumiseen.

Jouni Kallio suosittelee pohtimaan, minkälaisesta liikunnasta itse saa nautinnon ja vasta sen jälkeen miettimään mittaamista.

- Onko virkistävintä yksin luonnossa liikkuminen vai uimahallitreffit ystävän kanssa? Nautitko tuttujen tapaamisesta kuntosalilla vai omasta ajasta ja tavoitteellisesta voimailusta? Sen jälkeen voi miettiä, olisiko hauska seurata, kuinka monta kilometriä lenkki on, ja kuinka monta lisäaskelta siihen saa kun kiertää vielä saatamassa kaverin kotiin kävelylenkin päätteeksi. 



PokemonGo -älypuhelinpeli sai lapset ja nuoret liikkeelle viime kesänä, kertoo Jouni Kallio LIKES -tutkimuskeskukselta. Mikä liikuttaisi samalla tavoin aikuista?

Teknologiasta ilo irti!

Kahdeksan senioria testasi aktiivisuusrannekeiden käyttöä seitsemän kuukauden ajan SenioriVerkko-projektin tiimoilta. Kun testin hyöty ja helppous saatiin senioreille kerrottua, oli innostus suurta: laite oli helppokäyttöinen ja oman aktiivisuuden ja unen seuranta kiinnosti. Hyvinvoinnin tarkkailu laajentui myös syömisen pohtimiseen ja muihin omaan terveyteen vaikuttaviin asioiden huomiointiin.

Projektin koordinaattori **Satu Veltheim** Itä-Helsingin lähimmäistyö Hely ry:stä muistuttaa, että moni ikääntynyt ei itse keksi käyttää uusinta teknologiaa hyödyksi ja iloksi, vaan nuorempien on kannustettava ja innostettava tutustumaan laitteisiin tai sovelluksiin.

- Matalan kynnyksen teknologia lisää myös rohkeutta ottaa muuta tietotekniikkaa käyttöön. Meidän ryhmästä ainakin yksi on hankkinut älypuhelimien ja osa jatkaa rannekeiden käyttöä. Uskomus, etteivät seniorit olisi kiinnostuneita teknologiasta, pitää heittää romukoppaan.

Veltheim uskoo, että muutamassa vuodessa käsillä on monia uusia vempaimia, joissa myös ikääntyneet on otettu huomioon eikä hintakaan ole hankinnan este. Hän vinkkaa suunnittelijoille, että laitteet kannattaa suunnitella kaikenikäisille käyttäjille. Se, mikä on helppoa ja esteetöntä iäkkäälle, sopii varmasti kaikille muillekin.

SenioriVerkko-projektia koordinoi Vanhustyön keskusliiton Eloisa ikä -ohjelma ja sitä rahoittaa Veikkaus.

Vihreä rauhoittaa ja maustaa



Mausteöljy vartaille ja marinointiin

- 2 dl rypsi- tai oliiviöljyä
- ½ dl chilikastiketta
- 1 rkl hunajaa
 - ½ ruukkua timjamia
 - ½ ruukkua meiramia
 - ½ ruukkua oreganoa
 - ¼ ruukkua rakuunaa
- 4 valkosipulin kynttä viipaloituna
- 1 rkl soijakastiketta
- 1 tl rouhittua mustapippuria

Sekoita marinadin ainekset mixerissä. Anna maun tasaantua puoli tuntia. Käytä marinointiin tai sivele pihvejä tai vartaita kypsytymisen aikana mausteöljyllä. Mausteöljy sopii myös grillikasvisten marinointiin.

Marinadi riittää 1–1 ½ kilolle marinoitavia tuotteita.

Kasvien kasvun seuraaminen lisää tunnetta jatkuvuudesta ja palkitsevasta odotuksesta. Ikkunalautaviljelmällä saa myös makua ja monipuolisuutta lautaselle.

Luonto jäsentää aikaa

Kasvit lisäävät viihtyvyyttä ja kodikkuutta sisällä. Kasvia voi tarkkailla, hoitaa ja siitä voi keskustella. Kasvien istuttaminen, kastelu ja mahdollinen sadonkorjuu tuottavat myös iloa ja verryttävät kädentaitoja. Kasvun seuraaminen siemenestä tai taimesta saaton jäsentää ajankulua.

– Oman puutarhapalstan tai luonnon kasvun seuraaminen on monelle mieluisaa ajanvietettä ja rauhoittumisen paikka, kertoo dosentti, MMT Erja Rappe Ikäinstituutista.

– Luonto ja kasvit, puutarha, saavat ihmiset ulos ja liikkumaan. Luonnossa havaittava olosuhteiden muutos virkistää ja ylläpitää elimistön normaaleja elintoimintoja ja unta.

Jos ulkoilu on vaikeaa, voi itselle luoda vehreyttä ikkunalaudalle tai parvekkeelle. Huonekasvit vihertävät talvella, ja jo aikaisin keväällä voi aloittaa ikkunalaupuutarhan laittamisen. Pienimuotoisen puutarhan voi perustaa myös parvekkeelle ruukkuihin tai laatikoihin. Yrtit, mansikat, minitomaatit ja kukat viihtyvät ruu-

kuissa. Tuoksut, värit ja kasvu tuovat miellyttäviä aistikokemuksia ja herättävät muistoja.

Hyötykasvit tuottavat myös maku-elämyksiä. Makea mansikka saa ruokahalun heräämään, rouskuva porkkana ilahduttaa kirkkaalla värillään. Ravitsemuksen lisäksi oman sadon kasvattaminen ja syöminen ylläpitää muuta toimintakykyä.

– Kitkeminen, harventaminen, nyppinen ja esimerkiksi herneenpallon avaaminen ovat hyviä näppäryysharjoituksia, vinkkaa Rappe.

Vahvasti hoitamassa

Erja Rappe kannustaa käyttämään kasveja myös hoivakodeissa. Ympäristön vihertäminen on helppoa ja edullista ja siitä hyötyvät asukkaat, omaiset sekä hoitajat.

Jo pienet ideat ja uudet tavat tai toimintamallien kehittäminen voi muuttaa koettua elämän laatua. Vihreä ympäristö lisää hyvinvointia, vähentää stressiä ja rauhoittaa. Muistitoiminnot aktivoituvat, keskittyminen ja kärsivällisyys kehittyvät.

Järvikylän kesäsalaatti

4–6 annosta valmistusaika
15 minuuttia

- ½ ruukkua oreganoa
- ½ ruukkua basilikaa
- 1 sitruuna
- ½ dl öljyä
- 1 rkl sinappia
- 3 tl sokeria
- ¼ tl suolaa
- ½ tl pippurimaustetta
- 1 ruukku Ruustinna Salaattia
- 1 ruukku rucolaa
- 8 retiisiä
- 1 porkkana
- 1 syöntikypsä avokado

Silppua yrttien lehdet ja sekoita silppu öljyyn isossa kulhossa. Lisää sitruunasta puristettu mehu, sinappi, sokeri, suola sekä pippuri ja sekoita hyvin.

Revi salaatinlehdet, silppua rucola, viipaloi pestyt retiisit, leikkaa hyvin pesty porkkana pitkiksi lastuiksi kuorimaveitsellä ja kuutioi avokado. Lisää salaattiaineet kulhoon kastikkeen joukkoon, sekoita ilmastavasti pöyhien ja nosta salaatti tarjoilukulhoon.

Nauti kesäisten grilliruokien tai uusien perunoiden ja kalan kanssa.

Dosentti, MMT Erja Rappe on kirjoittanut Hoivakodin kasvit -kirjan yhdessä Taina Koivusen kanssa. Kirjan voi tilata Ikäinstituutista tai ladata ilmaiseksi internetistä.



Erja Rappe kertoo, ettei vihreys ja kasvit osana hoitoa ole lainkaan uusi keksintö. Luonnossa aika on näkyvää. Vuodenajat näkyvät ja jaksottavat aikaa hitaasti. Pelkkä kasvien kasvun tarkkailu pitää kiinni nykyhetkessä.

- Puutarhoja tuoksuvine ja värikäine kasveineen ja veden solinaa on käytetty hoitona jo vuosituhansia.

Yhteinen parvekepuutarha hoitokodissa luo mukavan tavan olla yhdessä, keskustella kasvusta tai vaihtaa niksejä joko talon sisällä tai omaisten kanssa. Erja Rappe vinkkaa, että kasvua voi tallentaa ottamalla kuvia tai videota, joita voi katsoa satokauden jälkeen yhdessä.

Puutarhan, ruukkuyrtin tai huonekasvin hoito, oman kunnon ja kiinnostuksen mukaan, antaa miellyttävää elämänhallinnan tunnetta. Onnistumisen kautta itseluottamus paranee. Kasvu ja kehitys ovat myönteisiä asioita elämässä ja antavat toivoa ja luotamusta tulevaisuuteen.

Hyviä tuntemuksia

- Marjat suuhun pensaasta, halaus puulle ja sormi multa. Luonnossa on terveyttä tukevia pieneliöitä. Kun niiden kanssa pääsee kosketuksiin, puolustuskyky vahvistuu, sanoo Erja Rappe ja kannustaa koskettelemaan multaa ja siemeniä paljain käsin.

Kukkien kerääminen ja niiden sitominen myös virkistää aisteja ja veryyttää sormia. Tuntoaistille virikettä tuo erilaisten rakenteiden tunnusteleminen: liukas koivunlehti, karhea tuohi, kehäkukan kippurainen siemen. Luonnosta saa nauttia kaikilla aisteilla.





Virkistävä jalkakuorinta

- 1 dl sormisuolaa
- 0,5 dl oliiviöljyä
- 5 oksaa vahvaa minttua
- (5 tippaa piparmintun eteeristä öljyä)

Jalkakuorinta on tehty sormisuolaan, jotta sillä saisi kuorittua jalkapohjien kovettumia. Jos sormisuola tuntuu liian karkealta, voit käyttää myös hienoa merisuolaa. Mikäli kuorinta tuntuu liian kovalta, lisää oliiviöljyä. Minttu virkistää ja viilentää jalkoja. Kuorinta tekee jaloistasi liukkaat, joten liiku varovasti kuorinnan jälkeen!

1. Hienonna mintun lehdet veitsellä silpuksi.
2. Kaada sormisuola astiaan.
3. Kaada oliiviöljy suolan sekaan. Sekoita.
4. Lisää mintunlehtisilppu muiden aineiden sekaan. Sekoita.

Käyttö:

Käytä jalkakyllyn päätteeksi, hiero kuorinta-ainetta kosteisiin jalkoihin ja huuhtelee.

Yrteistä tuoksua ja makua


Miltä tuoksuu timjami? Miltä tuntuu salvia?

Miltä maistuu korianteri?

Tuoreita yrtejä voi lisätä ennakkoluulottomasti erilaisiin ruokiin: silputtuna lihapullataikinaan, revittyinä salaattiin, leikattuna munakkaaseen, kokonaisina oksina lihapataan. Yrteillä saa ruokaan uutta makua ja samalla suolan määrää voi vähentää.

Tuoreyrttien käyttö monipuolistaa ravitsemusta ja houkuttelee syömään. Yrteissä on terveellisiä yhdisteitä, antioksidantteja ja flavonoideja ja värit kiinnostavat ruokailijaa.


Tuoreyrttejä saa nykyään ruoka-kaupoista ympäri vuoden. Niiden kasvukautta voi jatkaa kotona ikkunalaudalla, parvekkeella tai pihalla. Oman sadon kerääminen innostaa käyttämään yrtejä monipuolisesti.

Käyttöä voi laajentaa myös kauneudenhoitoon ja virkistykseen: yrttinen jalkakylpy hellii sekä ihoa että aisteja. Erilaisten tuoksujen ja makujen arvuuttelu voi olla kiinnostava kokemus ystäväpiirissä tai tapahtumassa. 

Ravitsemus- foorumi syyskuussa

Kiinnostava koulutuspäivä tarkastelee sitä, mitä ikääntyneet haluavat syödä ja millaisessa ympäristössä ruoka maistuu. Mukana tietoa voima- ja tasapainoharjoittelusta sekä käytännön vinkkejä hoitotyössä onnistumiseen. Ohjelma on suunnattu ikääntyneiden parissa työskenteleville ja heille palveluja tarjoaville eri alan osaajille.

Koulutuspäivä järjestetään Helsingissä keskiviikkona 6.9. klo 9–16, ja päivän hinta on 110 €. Hinta sisältää aamu- ja iltapäiväkahvin sekä luentomateriaalin.

Ilmoittautua voi www.gery.fi -sivulla. 

Gery

Liity jäseneksi

– saat ajankohtaista tietoa ruuasta ja ravitsemuksesta!

Gerontologinen ravitsemus Gery ry:n jäseneksi voi liittyä ikääntyneiden ravitsemuksesta kiinnostunut henkilö tai yhteisö.

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

Jäsenetuna saat Geryn Voimaa ruuasta -lehden neljästi vuodessa sekä proteiini- ja kasvisesitteet sekä myöhemmin julkaistavat esitteet. Keskellä vuotta liittyneet saavat aikaisemmin ilmestyneen lehden jälkitoimituksena.

Yhteisöille jäsenyys on 150 € vuodessa, ja jäsenetuina lehden ja muiden julkaisujen lisäksi mm. asiantuntijaluento ja muu yhteistyö.




Elokuussa pyörähtää käyntiin yli 65-vuotiaille tarkoitettu tutkimus, jossa tutkimushenkilöt syövät 50 g tummaa suklaata päivässä kahdeksan viikon ajan. Alussa ja lopussa otetaan verinäytteet ja tehdään muistitestejä. Tutkimuksesta kerrottiin laajasti mediassa toukokuun alussa, ja

tutkimushenkilöt onkin jo valittu satojen ilmoittautuneiden joukosta.

Mitä terveellistä on suklaassa?

Antioksidantit ovat yhdisteitä, jotka kykenevät pysäyttämään hapettumisen, eli härskiintymisen aikaansaamia vaurioita elimistön rasva-aineissa,

perimää määrittävässä DNA:ssa ja valkuaisaineissa. **Flavonoidit** ovat värikkäissä kasviksissa esiintyviä antioksidanteja. Kaakaopavussa on flavonoideihin kuuluvaa **flavanoli**-antioksidanttia.

Kaakaon ja tumman suklaan sisältämällä flavanoleilla voi olla myönteisiä vaikutuksia muistiin ja toimintakykyyn. Tutkimuksissa on havaittu, että kaakaon flavanolit ovat parantaneet avaruudellista hahmottamista, reaktioaikaa sekä vaikuttaneet sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Flavanoleja saaneiden tutkittavien verenpaine laski sekä heidän veren rasva-arvot ja sokeriaineenvaihdunta muuttuivat parempaan suuntaan. Vaikutuksien arvellaan johtuvan ainakin osittain siitä, että flavanolit saattavat vaikuttaa verisuonten joustavuuteen ja sitä kautta esimerkiksi lisäävät veren virtausta aivoissa. 



Ostoskärryyn sijoitettu suurennuslasi on napakka.

NÄE kaupassa

● Kyllä Saksassa osataan. Sieltä löytyy kosmetiikkaan, kodin pikkutavaroihin, hygienia- ja luontaisalan tuotteisiin keskittynyt kauppakettu, jonka myymäläkärryihin on tukevasti kiinnitetty kunnolliset suurennuslasit. Kelpaa niillä tiirailla purkkien ja pakettien sisältöjä ja käyttöohjeita.

Näitä pitäisi suomalaistenkin kaupakettujen alkaa suosia. Meillä kun tilanne on vielä vaikeampi, kun joka ikinen teksti täytyy lain mukaan olla suomeksi ja ruotsiksi, eli pakkaus-suunnittelijalle on todellakin haastetta. Sitä paitsi onhan meillä vielä se yksi Suomen kolmanneksi suurin elintarvikeketju. Esimerkiksi sen jugurttipurkissa tuoteselosteet ovat ruotsiksi, suomeksi, tanskaksi, kreikaksi, italiaksi ja englanniksi. Pumpulipakauksen tekstit ovat saksaa, italiaa, ranskaa, hollantia, englantia, portugalila espanjaa, tanskaa, suomea, ruotsia ja kreikkaa. Tihrustelepa siinä! Kyllä suurennuslasilla olisi käyttöä.



Mannerheimin eiralaiskodin keittiö edusti 1950-luvulla ajan moderneja virtauksia. Taloudenhoitaja Berta Haglind ja sisäkkö Elsa Sundman työskentelivät keittiössä eläkeikään asti.

Mannerheim, herkusuu ja askeetti

● Mannerheim-elokuvahanke meni konkurssiin, mutta Mannerheim-kirjoja pukkaa markkinoille tasaiseen tahtiin. Esimerkiksi viime syksynä herkuteltiin **Martti Turtolan Mannerheimilla** ja **Tee-mu Keskisarjan Hulttiolla** ja nyt on vuorossa **Henrik Meinanderin Aristokraatti sarkatakissa**, selvää Tieto-Finlandia -ainesta tämäkin. Meinanderin vanhempi kollega ja mentori **Matti Klinge** luonnehtii teosta ”hienoksi, tasapainoiseksi näkemykseksi” geopolitiikan ja sodankäynnin ammattilaisesta.

Meinander kuvaa riipaisevasti myös Mannerheimin vanhenemista sekä gerontologian että ravitsemuksen kannalta. Sotaharjoitukset, itse sodankäynti, ratsastus, tutkimukseksi naamioitu vakoi-lumatka halki Aasian söivät miestä, joka kuitenkin Meinanderin mukaan pysyi täy-

sissä hengen voimissa miltei kuolemaansa saakka 1951.

Mannerheim nautti hyvästä ruuasta ja juomista (usein muitten kustantamina), mutta yksityiselämässä mies oli askeetti. Vielä kypsillä kymmenillään hän hoiti aamuvoimistelun ja -ratsastukseen sekä kylmät kylvyt. Eiralaihuvilassa Kallioliinantiellä hänen arkiruokavalioonsa kuuluivat puurot ja viili. Pohjakerroksen keittiössä työskenteli kaksi kotiapulaista, jotka kyllä tarvittaessa loihittivat herkut pöytään, johon mahtui 40 vierasta. Keittiö olikin 1950-luvun keittiöksi hyvin varustettu; vieraiden sekä sukulaisten kanssa nautiskeltiin aristokraattisesti. Nuorten Mannerheim-kuva varmaan avartuu **Aku Louhimiehen Tuntemattomalla sotilaalla**. Mutta **Aristokraatti sarkatakissa** sopisi oheislukemistoksi.

Kaikki vessat yhteisiä

● Tukholman Moderna Museetissa riittää aina ihailtavaa. Jos ei taide aina koukuta- sikaan, on vessapuolella tapahtunut vallankumous. Entisten Herrar ja Damer- kylttien paikalla on symbolikuvat kaikista sukupuolista, olit sitten hetero-, homo-, inter-, trans- tai aseksuaalinen. Ovista voi valita mieleisensä. Ja mikä parasta, molemmilla puolilla on myös tilavat invavessat. Kyllä siellä kelpaa.

Näin Tukholmassa.



Huippusolistien siivin

Lauri Pokkinen, Suomen Kansallisoopperan yleisö- ja yhteiskuntavastuupäällikkö, on joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona yhtä hymyä.

Mies valvoo, että kaikki sujuu moitteettomasti Oopperan Teetanssiaisissa, tanssivien seniorien *must*-tapahtumassa. Orkesterit ovat lajinsa huippuja, samoin solistit.

Teetansseja on järjestetty jo viitisen vuotta, ja kävijämäärä pyörii neljässä sadassa. Ikähaitari on 60 vuodesta ylöspäin. Täällä, kuten kulttuuritapahtumissa yleensäkin, on enemmistöä tyylikkäättä naiset. Niinpä Pokkinen tokaiseekin suorasukaisesti, että ”aikuisien miesten kannattaisi tiedostaa näin hyvät apajat!” Moni nainen tunnustaa myös tulevansa vain istuskelemaan ja kuuntelemaan loistavia esiintyjä – solisteina on ollut mm. **Mari Palo, Mika Pohjonen** ja **Jyrki Anttila**.

Teetanssit ovat ilmaiset ja niillä on tarkoitus tuottaa elämyksiä senioreille, hoitaa sitä Pokkisen tittelissä mainittua yhteiskuntavastuuta. Tanssiaiset lähetetään suoratoistopalvelun välityksellä myös eri puolille Suomea, eli hoivakodeissakin voidaan tanssia yhtä aikaa kuin Oopperassa.

– Tänne tullaan yksin tai yhdessä, jopa bussilasteittain. Tällaista laatua ei muualta löydy, kehaisee Pokkinen. Kevään viimeisissä teetansseissa esiintyi Varusmiessoittokunnan solistina **Petri Bäckström**.

Seitsemänkymppiset **Seija** ja **Lasse** tulevat Oopperan lämpiöön komeiden raamien ja hyvän musiikin takia.



Seijalle ja Kyöstille tanssi on verryttelyä, kunnianhimoisemmat liikuntatavoitteet ovat MM-tasoa.

– Älykäs veto oopperalta, tuumii Lasse. Muulloinkin tanssitaan: Vanhan Ylioppilastalon maanantaitansseissa ja laivaristeilyillä.

Seija Sario ja **Kyösti Poutanen** ovat tanssikavereita, mutta myös veteraaniurheilijoita. Seijan lajit ovat korkeushyppy, juoksu ja seitsenottelu, Kyöstin kymmenottelu. Seija voitti kultaa lajeissaan viimeksi Australian MM-kisoissa sarjassa *naiset 75*. Tasolla ei pysy, jos ei harjoittele tarpeeksi: Seija käy kolmesti viikossa Liikuntamyllässä ja lisäksi Myyrmäen urheilukentäl-

Seijan ja Lassen elämään tanssi on kuulunut aina, häävalssistakin on jo 45 vuotta.



Tämähän on melkein kuin itsenäisyyspäivänä Linnassa, tuumii Reino Söderholm. Ritvalle tanssiinkutsuja satelee oikealta ja vasemmalta.

lä. Tanssi on tälle parille lämmittelyä ja elämäntapa on muutenkin aktiivinen. Ennen vappua oltiin Dubrovnikissa, jossa kaupungin muuri kierrettiin kevyesti ja päälle utiitiin 16-asteisessa Adrianmeressä.

Ritva H. ja **Reino Söderholm** ovat teetanssien vakiokävijöitä. Lisäksi tanssitaan Pavilla ja Puistonkulmassa. – Täällä on paras musiikki, mutta huonoin lattia, sanoo Reino, joka tanssilii-kunnan lisäksi tekee vapaaehtoistyötä Vantaan seurakunnan ja kaupungin yhteisessä ruokaprojektissa. □



Melarest[®]

MELATONIINI

 **VERMAN**
Valmistettu
Suomessa

Extra vahvat uutuudet apteekista.



Hyvää yötä!



Ikääntymiseen liittyvät fysiologiset unen muutokset yhdessä sairauksien kanssa lisäävät uniongelmiä. Melatoniinia voidaan käyttää ikääntyneiden unettomuuden hoidossa, etenkin jos ongelmana on huonolaatuinen uni (Unettomuus, Käypä hoito suositus 2015). Melatoniini on kehon luonnollinen hormoni, joka auttaa nukahtamaan. Nyt saatavilla on myös extra vahvat 1,9 mg tabletit. Suussa hajoavat tabletit on makeutettu hammasystävällisellä ksylitolilla ja mannitolilla. Makuina ovat mansikka, salmiakki-lakritsi tai minttu sekä nieltävä tabletti. Apteekista!

Melatoniini auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa ja lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia.