

Ikäntyneiden ravitsemus

3  
2017

*Voimaa ruuasta*

# Geräy

**Professori  
Timo Strandberg  
tarjoaa hyvää  
ikäntymistä s.4**

**Diabetes  
pitkäaikaisena  
kumppanina s. 14**

## **TEEMA**

**Muisti ja  
aivoterveys**

Kati Outinen:  
Muistisairautta on  
turha hävetä

**s.12**

# Sisältö



6

© HELI SALMENIUS-SUOMINEN

20



Ikäinstituutti



© MAIJA SOLJANLAHTI

10

**4** Tavoitteena hyvä ikääntyminen

**6** Ravintoa aivoille

**8** Lukulamppu

**9** Ravitsemusterapeutti vastaa

**10** Kotipalvelua kiireettä

**12** Kati Outinen haluaa keskustella kasvokkain yleisönsä kanssa

**14** 42 vuotta yhteiselo diabeteksen kanssa

**16** VÄLIPALAT

**17** ”Syö särkeä, se kasvattaa järkeä”

**18** Porissa pääsi pohtimaan omaa ruokavaliota

**20** Aivovoimaa saa säännöllisestä liikunnasta

**22** Ajankohtaista Gerystä

**23** Kohtaamispaikkana kirpputori

**Gery**  
Voimaa ruuasta  
3/2017

TEEMANUMERO

**Muisti ja aivoterveys**

Lehti on Voimaa ruuasta -hankkeen julkaisu. Hankkeessa 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** (verkkójulkaisu)

**Juttuideat ja palaute toimitukseen:**  
info@gery.fi

**Tilaukset ja osoitemuutokset**  
info@gery.fi

Tilauhinta 25 €/vuosi

**Lehden päätoimittaja**

Merja Suominen, puh. 050 584 1995

**Toimituspäällikkö**

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







## Hyvä ravitsemus suojaa aivojasi

**A**ivojen toimintakykyä ja muistia suojaavat ravintotekijät ovat melko uusi tutkimuksen ja sen kautta uutisoinnin kohde. Elämäntapatekijöiden ja ravitsemuksen merkitys sydämen valtimoiden suojana on tunnettu jo pitkään. Samat asiat ovat hyväksi myös aivojen valtimoille ja sitä kautta hyödyllisten ravintotekijöiden ja hapen kuljetukseen aivosoluille.

Tutkimusnäyttö on vähitellen lisääntynyt ja sitä kautta on vahvistunut liikunnan ja terveellisen ruokavalion merkitys toimintakyvyn ja lihasvoiman ylläpitämisen lisäksi myös muistin ja muiden kognitiivisten toimintojen säilymisessä iän karttuessa. Professori **Timo Strandberg** nostaa lehden haastattelussa lisäksi virikkeet, sosiaalisen toiminnan ja levon aivojen toimintakyvyn säilyttämisessä tärkeiksi tekijöiksi.

Hiilihydraattien, rasvojen ja proteiinien suhteet ruokavaliossa ovat jo pitkään kiinnostaneet hyvinvoinnistaan ja aivoterveystään kiinnostuneita ihmisiä. Uusien, isojen väestötutkimusten tuloksia julkaistaan maailmalla ja niistä myös uutisoidaan näyttävästi. Tutkimuksista kirjoittaminen kansantajuisesti ei ole aina helppoa.

Kun liikkuminen ja energiankulutus vähenevät ikääntyessä, on totta, että varsinkin huonolaatuis-

**” Käytännössä tämä tarkoittaa, että jokaisella aterialla on hyviä proteiinin lähteitä ja myös välipaloiksi on hyvä valita ruokia, joissa on proteiinia.**

ten hiilihydraattien, kuten sokerin ja valkoisen viljan, määriä ruokavaliossa on hyvä vähentää. Samalla proteiinin määrää voidaan hiukan lisätä, jolloin energian saanti pysyy ennallaan. Käytännössä tämä tarkoittaa, että jokaisella aterialla on hyviä proteiinin lähteitä ja myös välipaloiksi on hyvä valita ruokia, joissa on proteiinia.

Tässä Voimaa ruuasta –lehden numerossa on vinkkejä monipuolisen ja aivoterveellisen ruokavalion toteuttamisesta. Lisäksi liikunnan hyödyistä muistin ja muiden kognitiivisten toimintojen säilymisessä on kerrottu sivuilla 20 ja 21.

Hyvää ja aktiivista syksyä  
Toivottaa

**Merja Suominen**

Toiminnanjohtaja, Gery ry



Professori Timo Strandberg harmittelee, että marjat kypsyivät tänä vuonna niin myöhään, ettei hän ehtinyt loman aikana kerätä mustikoita kuin puoli litraa. Metsä on täynnä terveyttä.

MAIJA SOLJANLAHTI

# Tavoitteena hyvä ikääntyminen

*Aivot tarvitsevat liikettä, virikettä, ravintoa ja lepoa.*

**S**airaudet eivät niinkään haittaa, niitä voidaan usein hoitaa. Ratkaisevinta on toimintakyvyn säilyttäminen tai sen palauttaminen, sanoo geriatrian professori **Timo Strandberg** Helsingin yliopistosta ja Hyksistä puhuessaan hyvästä ikääntymisestä.

– Monia sairauksia voidaan ennal-

taehkäistä tai hoitaa esimerkiksi rokottein, osallistumalla seulontoihin ja huolehtimalla sopivasta lääkityksestä mutta terveelliset elintavat edesauttavat tervettä ikääntymistä jo lapsuudesta saakka.

## Pärjäätkö?

Toimintakyvyllä tarkoitetaan pärjäämistä. Se on fyysistä toimintakykyä, niin kauppakassien kantoa ja rapuissa kävelyä, kuin kilometrin kuntouintia tai itsenäistä pärjäämistä suihkussa. Psykkinen toimintakyky taas kohdistuu arvokkaaseen pääomaamme eli aivoihin ja muistitoimintoihin, hah-

motuskykyyn ja pärjäämisen tunteeseen. Sosiaalista toimintakykyä määrittää henkilön vuorovaikutus muiden kanssa ja osallistuminen vaikkapa senioriklubeihin.

Timo Strandberg nostaa esiin kaksi tärkeää seikkaa toimintakyvyn säilyttämisessä: liikunnan ja terveellisen ruokavalion. Niihin molempiin voi itse vaikuttaa, ja molempiin pätee yksilöllinen ajattelu. Suositukset kuntoliikunnan määrästä tai ravintoaineiden suhteista perustuvat laajoihin väestötutkimuksiin ja toimivat siksi hyvinä ohjenuorina.

Liikunta on tärkeää, ja jokainen voi lisätä sitä oman kuntonsa mukaan. Jos esimerkiksi tasapainon kanssa on haastetta, ratkaisuja voi hakea apuvälineistä. Kaatumisia voi ehkäistä esimerkiksi sauvakävelysauvoin tai rollaattorilla. Jos taas polvet eivät siedä kävelyä, voi vedestä löytyä sopiva paikka liikua.

## Aivaruokavinkkejä

Samoin ruokavalion suhteen on huomioitava mieltymykset ja tottumukset, jotta terveellisistä muutoksista tulee pysyviä. Toinen vaihtaa leivän vähäsuolaisempaan kun toiselle tärkeämpää on totutella lastaamaan kasviksia lautaselle.

### Liikkeelle

- Yläikärajaa säännöllisen liikunnan aloittamiselle ei ole. Siitä hyötyvät aivot, luut, lihakset, painonhallinta sekä toimintakyky. Kävely stimuloi aivoja, ja aiheesta tehdään tällä hetkellä paljon kiinnostavaa tutkimusta, kertoo professori.

Kävely on oivaa aivoliikuntaa, ja se, kuten muukin säännöllinen kestävyysliikunta, alentaa muistisairauksien riskiä. Liikunta lisää aivojen verenkiertoa, ja sinne pääsee kulkeutumaan enemmän ravintoaineita ja happea. Myös unen laatu paranee ja unettomuus vähenee liikunnan avulla. Sumu hälvenee kun saa kunnolla nukuttua.

- Liikunta tehostaa kehon aineenvaihduntaa ja alentaa kohonnutta verenpainetta. Se vaikuttaa myös veren kolesteroliarvoihin. Kuitenkaan se ei ole ihmelääke, jolla kaikki pärjäävät, vaan osalle lääkkeitä tulevat tarpeeseen, muistuttaa verisuonitutkija Strandberg.

### Virikettä päivään

Aivot nauttivat pienestä haasteesta: ristikoista, kielen opettelusta, musiikin kuuntelusta, lukemisesta, muistelemisesta. Myös epätasaisessa maastossa liikkuminen aktivoi aivoja ja luonto antaa kävelyllä rauhoittavaa virikettä.

Yhdessä tekeminen, osallistuminen tapahtumiin, yhteisen pöydän ääreen kokoontuminen ja seurassa vietetty aika on mielen vireydelle hyväksi.

- Pehmeää rasvaa saa olla päivittäin kaksi kolmannesta rasvan määrästä. Sitä saa kun käyttää yli 60 prosenttia kasvirasvaa sisältävää margariinia leivän päällä, öljypohjaista kastiketta ja siemensekoitusta salaattissa ja kypsentää ruuan öljyssä tai pullomargariinissa. Tai puuroon voi lisätä margariinisilmän ja välipalaksi napostella pähkinöitä.
- Kahvihetken tarjoiluun ja välipaloihin kannattaa kiinnittää huomiota: viinerit vaihtaa pullaan ja keksit pähkinöihin tai tummaan suklaaseen ja mukaan hedelmiä, esimerkiksi omenalohkoja tai mandariini.

- Vaikka ihminen on sosiaalinen eläin, se, kuinka paljon kukin kaipaa seuraa ja virikettä, on hyvin yksilöllistä. Varsinkin menetykset syventävät yksinäisyyden tuntemusta, mutta myös alkava muistisairaus voi eristää.

### Säännöllinen tankkaus

Ruokavaliolla on väliä: värikäs kasvikattaus, pehmeät rasvat, kala ja pähkinät ovat herkkua verisuonille, sydämelle ja aivoille. Aivot pitävät säännöllisestä energiansaannista.

Ruokailu 3-4 tunnin välein ja pienehköt annokset takaavat verenkerin tasaisuuden. Sokeri on aivojen energiaa, ja elimistö muodostaa siitä esimerkiksi kasviksista, leivästä ja perunasta. Raskaat annokset ja pitkät aterivälit sekä liika suola taas aiheuttavat keskittymisvaikeuksia ja rasittavat huonolla tavalla aivoja.

Juomiseen kannattaakin kiinnittää huomiota, sillä janon tunne on monesti myöhässä. Veden lisäksi vihreä tee ja kahvi sekä tumma kaakao ovat aivoterveellisiä.

- Alkoholista ei ole aivoille iloa, rentoutumiseen voi nauttia välillä lasin viiniä tai olutta.

### Rasvasuhde ratkaisee

Muistisairauksista yli puolet johtuu verisuoniperäisistä ongelmista, ja siksi verisuonten joustavuudesta ja veren vähäisestä kolesterolista on etua. Kasviöljyt, margariini, kalan ja broilerin

rasva liukastavat ajatuksen ja suonet.

- Aivot eivät tarvitse voita, vaan tykkäävät samasta ruokavaliosta kuin sydän- ja verisuonitauteja ehkäistäessä. Välimerellinen ruokavaliio sekä sen itämerellinen, lähiruokatarjontaa suosiva versio lautasmaalleineen on suositeltava. Terveellisen ravitsemuksen perusteet eivät ole muuttuneet mihinkään viidessäkymmenessä vuodessa. Jo 1960-luvulla Suomessa tiedettiin, miten kannattaisi syödä, jotta terveys kestää, huomauttaa professori.

Voi, juustot, rasvaiset jogurtit, keksit, viinerit, kermit, makkarat ja muut lihavalmistet sisältyvät verisuonille, sydämelle ja aivoille haitallista kovaa rasvaa. Niitä saa nauttia mutta kohutuudella. Totaalikieltoihin ei ole tarvetta kuin allergioissa.

### Rauha ja lepo

Vireydelle herkkua on myös lepo. Päivätorkut tai hetken haaveilu tekee hyvää vireystasolle.

- Jos unirytmii on aivan sekaisin ja päivätokkurassa väsyneenä kaatuu helposti, on aivan perusteltua ottaa nukahtamista auttava lääke, jotta saa yöllä nukuttua. Lepo on tärkeää, mutta ei stressin arvoista, sanoo Timo Strandberg.

Aivot ovat toimintakyvyn keskus, joita ruokkimalla on mahdollista vaikuttaa hyvään ikääntymiseen joka päivä. ▣



# Ravintoa aivoille

*Aivot hyötyvät sydänystävällisestä ruokavaliosta. Kokeile valmistaa syksyn sadosta helppoa sienimunakasta tai herkullista mustikkapuuroa. Näistä nauttavat aivojen lisäksi myös suu.*

## Ravintokuitua riittävästi

Täysjyväviljatuotteet sisältävät paljon ravintokuitua. Hyviä valintoja ovat täysjyväleipä, jossa on vähintään 6 % kuitua sekä riisit, pastat ja puurot täysjyväversioina. Kasvikset, marjat, hedelmät ja palkokasvit sisältävät myös kuituja. Ravintokuitu tasaa verensokerivaihteluita ja hillitsee tulehdusta. Ruis esimerkiksi sisältää lingaani-nimistä antioksidanttia.

## Sienimunakas

2-3 annosta

- 4 kananmunaa (omega-3 munia)
- 4 rkl vettä
- 2 tl rypsiöljyä
- 200 g sieninä reilu pala purjoa tai sipuli pala punaista paprikaa tai muita kasviksia maun mukaan
- ½ tl suolaa ripaus mustapippuria persiljaa tai muita yrttejä

käytät säilöttyjä sieninä, nopea lämmittäminen riittää. Sekoita kulhossa munien rakenne rikki ja lisää vesi, suola ja mustapippuria. Lisää kananmunaseos ja paprika pannulle. Paista miedolla lämmöllä kunnes munakas on hyytynyt.

3. Ripottele päälle persiljaa.

Nauti sellaisenaan tai tarjoa raikkaan salaatin ja leipäpalan kanssa.

*Munakas sisältää mm. omega-3-rasvahappoja, C-vitamiinia, antioksidanteja ja hyvälaatuista proteiinia.*

### Valmistus:

1. Jos käytät tuoreita sieninä, puhdista sienet ja hienonna. Hienonna purjo ja paprika.
2. Kuullota sieninä ja purjoa öljyssä pannulla. Jos

### Aivoille hyviä rasvahappoja

Pehmeän rasvan saanti yhteydessä parempaan muistiin. Erityisesti ruuasta saadut omega-3-rasvahapot ovat tutkimuksissa näyttäneet hyödyllisinä muistin kannalta.

Rasvainen kala sisältää runsaasti hyvälaatuista pehmeää rasvaa ja omega-3-rasvahappoja. Muita hyviä pehmeän rasvan ja omega-3-rasvahappojen lähteitä ovat rypsiöljy, pehmeät margariinit, camelinaöljy, saksanpähkinä ja omega-3 kananmunat.



## Mustikkaruispuuro

5 annosta

- 1 l vettä
- $\frac{3}{4}$  -1 dl sokeria
- 4 dl (200 g) mustikoita
- 3 dl ruisjauhoja
- ( $\frac{1}{4}$  tl suolaa)

### Valmistus:

1. Kiehauta vesi, sokeri ja suola. Vatkaa joukkoon ruisjauhot.

2. Hauduta puuro kypsäksi välillä sekoittaen, noin 45 minuuttia. Lisää kypsennyksen loppuvaiheessa sauvasekoittimella/

tehosekoittimella hienonnetut mustikat. Näin vitamiinit ja antioksidantit pysyvät paremmin tallella.

Tarjoa haaleana tai kylmänä maidon kanssa. Puuron voi vatkata kuohkeaksi sähkövatkaimella.

*Puuro sisältää mm. antioksidantteja, ravintokuitua ja maidon kanssa tarjoiltuna hyvälaatuisia proteiinia sekä kalsiumia.*

### Tummaa suklaata herkutteluhetkiin

Kaakao ja tumma suklaa sisältävät flavanoli-antioksidanttia ja sillä voi olla suotuisia vaikutuksia muistiin ja toimintakykyyn. Vaikuttava määrä antioksidantteja saadaan noin 30–40 g:sta tummaa suklaata. Tummaa suklaata, jossa kaakaopitoisuus on vähintään 70 %, voi välillä nauttia vaikka kahvin kanssa pullapalan sijaan.

### Kasviksissa suojaavia antioksidantteja

Kasviksista (vihannekset, juurekset, hedelmät, marjat) saadaan monia elimistölle tärkeitä vitamiineja, kivennäisaineita, kuituja, antioksidantteja ja muita terveyttä edistäviä yhdisteitä. Kiinnostaviksi muistin kannalta ovat nousseet antioksidantit. Antioksidantit ovat yhdisteitä, jotka kykenevät pysäyttämään hapettumisen, eli härskiintymisen aikaansaamia vaurioita elimistön rasva-aineissa, perimää määrittävässä DNA:ssa ja valkuaisaineissa.

Kasvikset sisältävät erilaisia tehoaineita vaihtelevasti, ja siksi erivärisiä kasviksia kannattaa nauttia monipuolisesti, vähintään puoli kiloa päivässä. Antioksidantteja on erityisesti marjojen väriaineissa. Kotimaiset marjat ovat todellista superruokaa!

Kasviksista saadaan myös C-vitamiinia ja sen saannin on todettu vähentävän verisuoniperäiseen dementiaan sairastumista. Hyviä C-vitamiinin lähteitä ovat muun muassa sitruhedelmät, kiivi, mustaherukka, tyrni, mansikka, paprika ja parsakaali.





## Loppukesän ruokakirjat ilahduttavan arkisia



Sakari Nupponen:

### Salve

Siltala 2017, 132 s.

Merimiesravintola Salve ansaitsee juhlakirjansa kahdestakin syystä. Ensinnäkin, sen elämä on jatkunut jo 120 vuotta, mikä kapakalle on

komea ikä. Ja toiseksi: viimeisin omistaja HOK-Elanto teki onnistuneen manööverin siirtäessään maailmankuulun silakkaravintolan muutaman sadan metrin päähän ja käytännöllisiin, moderneihin tiloihin, kun vanha tila ostettiin alta pois.

Konkarikirjoittaja-toimittaja **Sakari Nupponen** kuvaa Salven lisäksi Hietalahden satamaoloja, joissa köyhyys ja rikkaus antoivat tietä toisilleen. Asiakkaissa oli laitapuolen kulkijoita ja merimiehiä, mutta naapurustossa asui herrasväkeä. Myöhemmin tulivat taiteilijat, kirjailijat ja toimittajat.

Saamme pikakatsauksen helsinkiläisen ravintolaelämän historiaan. Salvekin kärjisteli kieltolain kynsissä ja viime laumoissa, mutta selvisi silakoineen kuiville. Nykyään silakoi-ta myydään 1800 annosta kuukaudessa. Kirjan kuvitus on ensiluokkainen: uutta ja vanhaa, annoksia ja tunnelmia. Jos jotain kaipasi, niin ihan oikeaa silakkareseptiä. Lähdeluettelot ja henkilöhakemisto todistavat, että Nupponen on tehnyt Salven sisällä ja sydämellä.



Matias Koskimies:

### Tulilla

Minerva 2017, 140 s.

Avotulessa on tunnelmaa ja sillä voi loihtia herkkuhetkiä erämaassa, kunhan muistaa metsäpalovaroitukset. Koskimies neuvoo, miten ruokaa voi tehdä avotulella: hiillostamalla, loimuttamalla, maakuopassa, muurikalla, savustaen tai nuotiolla kypsentaen. Rosvopaistin valmistukseenkin saa seikkaperäiset ohjeet.

Proteiinirikkaiden ruokien lisäksi huomioon otetaan myös vihannekset, kasvikset ja juurekset. Perunakin kyllä kypsyy vartaassa! Jopa hampurilainen syntyy tulilla, kun sämpylä korvataan perunarieskalla, ja senkin voi tehdä valmiista jauhosta, kunhan lisää joukkoon kananmunaa. Ohjeita löytyy siis joka ikään.

Tuulia Järvinen ja

Tiina Strandberg:

### Puuron uusi aika

Atena 2017, 140 s.

Koulukeittiön ankeat ohra- ja riisipuurot kannatta unohtaa ja astua uuteen puuroaikaan. Nyt puurossa pääosaa näyttelevät gluteenittomat viljat, pähkinät ja siemenet, marjat ja hedelmät, joilla ravitsemussisältökin monipuolistuu. Myös puuron kaltaisia herkkukaat, jogurtit, tuorepuurot ja pikapuurot. Viimeistään nyt tulevat tutuiksi myös kvinoa, tattari, hirssi ja amarantti. Hyvä, että puuro on saanut renessanssinsa, mikäpä sen parempaa ruokaa huonohampaisellekin.

Ansiokas on luku *leftover*: tähteistä voi tehdä muffinseja, hedelmäpizzan tai chip-keksejä.



Marko Leppänen ja Adela Pajunen:

### Terveysmetsä

Gummerus 2017, 300 s.

Puitten halailijoille on ilahduttavasti syntynyt uusia kirjoja. Ja hyvä niin, kyllä luonto elvyttää aina. Pajunen on biologi ja

Leppänen maantieteilijä, ja he ovat tehneet varsin kattavan oppaan luontoon. Teos perustuu uusimpaan tutkimustietoon ja valottaa, millaisia metsät ja niissä liikkuminen on Suomessa etelässä pohjoiseen.

Kirjan luettavuutta haittaa kuvituksen puute. On siis otettava mielikuvitus avuksi ja lähdeittävä vaeltamaan. Mitä korkeammalle havittelee, sen paremmin kehon ja ajatuksen liikkeet tutkijoiden mukaan yhdistyvät. Ja mikä ettei retkellä metsän uumenissa syntyisi vaikka nokkosrieska nuotiolla. Mutta silloin on muistettava pakata mukaan myös keittoa ja valkosipulivoita...





# Ravitsemusterapeutti VASTAA

THM, laillistettu ravitsemusterapeutti, Tuija Pusa • ravitsemusasiantuntija, Suomen Sydänliitto ry

*Äitini sairastui 20 vuotta sitten, hieman yli 70-vuotiaana, verisuoniperäiseen dementiaan, ja pohdin itse sairastumisen riskejä, kun ikää alkaa tulla ja välillä oma muistikin pettää. Sain keväällä myös aivoinfarktin, josta kuitenkin kuntouduin, ja olen aloittanut verenpainelääkityksen. Minkälaisia asioita ravitsemuksen osalta pitäisi ottaa huomioon, jotta pidän muistini, aivoni ja itseni muutenkin kunnossa? Olen 56-vuotias, normaalipainoinen, tupakoin puoli askia päivässä ja harrastan arkiliikunnan lisäksi kerran viikossa uintia.*



## VASTAUS

Aivojen terveyttä voi edistää samoilla ruokavalinnoilla kuin sydänterveyttä. Keskeisimpiä seikkoja, joihin kannattaa kiinnittää huomiota ovat kasvikset, pehmeät rasvat, suolan vähentäminen ja kuitu. Nämä tekijät pienentävät valtimotautien riskitekijöitä eli veren kolesterolipitoisuutta ja verenpainetta, jotka lisäävät myös aivoverenkierroshäiriöiden vaaraa.

**Kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät runsaasti suojaravintoaineita ja kuitua.** Niitä voi syödä mahdollisimman monipuolisesti ainakin puoli kiloa eli kuusi kourallista päivässä. Myös pähkinöitä, manteleita ja siemeniä voi käyttää päivittäin noin 2 rkl päivässä. Ruokavalioon kannattaa myös sisällyttää täysjyväviljälämisteita ja palkokasveja.

**Pehmeiden eli tyydyttymättömien rasvojen riittävään saantiin on hyvä panostaa.** Päivittäin leivälle kasvirasvalevitettä, jossa on vähintään 60 % rasvaa ja salaatin höysteeksi

kasviöljypohjaista salaattinkastiketta tai kasviöljyä 1-2 rkl. Kalaa, mieluiten rasvaista, pari kertaa viikossa. Rypsiöljyssä on runsaasti omega-3-rasvahappoja, ja se sopii myös ruoanvalmistukseen ja leivontaan. Omega-3-rasvoja on myös mm. saksanpähkinässä, pellavaöljyssä ja camelinaöljyssä. Samalla kannattaa vähentää tyydyttyneen eli kovan rasvan saantia. Käytännössä rasvaiset jogurtit, maidot, juustot, kermat, lihat, makkarat ja leikkeleet, leivonnaiset kannattaa vaihtaa vähärasvaisemmiksi tai vähentää niiden käyttöä. Jos kolesterolia on koholla eikä em. keinot riitä, kannattaa ruokavalioon liittää vielä kasvistanolia tai -sterolia sisältäviä elintarvikkeita.

**Suolan vähentäminen tehostaa verenpainelääkityksen vaikutusta ja edistää terveyttä.** Leivistä ja leivänpäällisistä kannattaa valita vähempisuolaisia. Ruokaa valmistuksessa voi karsia suolaa, kun tarkistaa raaka-aineiden suolapitoisuudet.

Monista maustetuista lihoista, kastikkeista, mausteseoksista, fondeista ym. kertyy helposti suolaa. Valmisruoista kannattaa valita vähäsuolaisimmat.

Kaupassa valintojen tekemistä helpottaa Sydänmerkki. Se kertoo, että tuotteessa on muita vähemmän suolaa, kovaa rasvaa ja sokeria, mutta enemmän kuitua ja pehmeää rasvaa tuoteryhmästä riippuen.

**Liikunta edistää valtimoterveyttä.** Sykettä nostava liikunta kannattaa, vaikka joka päivä. Tupakoinnin lopettaminen olisi suuri palvelus sydämellemme ja aivoille. Lopettamiseen saa apua terveydenhuollosta, myös lyhyen lääkehoidon tarvittaessa. Kohonnut verenpaine ja kolesterolia kannattaa hoitaa huolella lääkärin ohjeiden mukaan ja lääkehoidon vaikutusta seurata. Mahdollisista haittavaikutuksista pitää kertoa lääkärille, jotta lääke voidaan tarvittaessa vaihtaa sopivampaan.

Lisää tietoa sydänterveyttä edistävästä ruokavaliosta:  
[www.sydan.fi](http://www.sydan.fi) sekä [www.yksielama.fi](http://www.yksielama.fi)

# Kotipalvelua kiireettä

*Yhden naisen yritykseltä saa neuvoja myös terveellisestä ravitsemuksesta.*

**K**un avaat oven, saat iloisen ja levollisen hymyn **Sari Roosilta**. Sari ottaa kengät pois ja värikkäät sukut jalassaan hän kyselee kuulumiset ja sitten aloitetaan yhteiset askareet. Hän tapaa asiakkaitaan heidän kodeissaan pääkaupunkiseudulla.

– Olen mukana arjessa ja juhlassa. Asiakkaita on monenlaisia, toiset tarvitsevat tukea päivittäin, toiset viikoittain tai harvemmin. Pyrin, että teemme asiakkaan kanssa asioita yhdessä, kuten valmistaessani ruokaa tai siivotessa. Siinä samalla voidaan jatkaa juttelua päivän polttavista aiheista tai olla vain.

Sari Roos vie asiakkaitaan heidän toiveestaan taidenäyttelyyn, kauppareissulle tai terveyskeskukseen ja on järjestänyt kolmen kierroksen juhlatkin: auttanut valmisteluissa ja tarjoiluissa.

– Kun toimin itsenäisenä yrittäjänä, tutustun hyvin asiakkaisiini ja asioiden hoito on luontevaa. Monet eivät tunne omia oikeuksiaan, ja olemmekin hakeneet esimerkiksi taksikorttioi-

**ETM Sari Roos perusti oman palveluyrityksen ja käy ikääntyneiden kotona avustamassa erilaisissa tehtävissä. Ravitsemuksen asiantuntija antaa välillä vinkin terveellisistä ruokavalinnoista ja sitten istahdetaan rauhassa kahville.**

keutta yhdessä asiakkaan kanssa.

Arkiaskareita, apua pukeutumiseen ja peseytymiseen, muistuttamaan ja tukemaan. Mieluisia tehtäviä ovat yhdessä ruuan valmistaminen ja ruuasta puhuminen.

– Monesti otan itsekin hieman ruokaa ja istun seuraksi pöytään syömään yhdessä. Kaunis kattaus ja seura, silloin maistuu ruokakin paremmin. Tai siivouksen jälkeen nautitaan aina kahvit.

## **Siivouksesta se alkaa**

Sari kertoo, että monelle on alkuun korkea kynnyks päästää vieras ihminen kotiinsa. Yleensä oven avaaminen ja



avunpyytäminen alkavat siivoamisesta. Vähitellen moni huomaa, että tukea tarvitaan, ja tutulta ihmiseltä sitä on helpompi ottaa vastaan.

– Käyn aina ennen sopimuksen tekoa tutustumassa asiakkaaseen ja hän minuun, ja juttelemme hänen tai heidän tarpeistaan. Joillekin tuntihinta tuntuu kalliilta, mutta kotitalousvähennyksen jälkeen se on hyvin kohtuullinen.

Sarilla on omat vakioasiakkaansa, mutta hänellä on myös muiden hoivayrittäjien kanssa rinki, jossa toisia lomitetaan. Ja jutellaan työstä.

– Vaikka työni onkin sosiaalista, on tärkeää, että voi jakaa työhön liitty-

## **YKSITYISEN KOTIPALVELUN OSTAJAA TUETAAN**

Kotipalvelusta saa kotitalousvähennyksen (50 % v. 2017, omavastuu 100 e) verotuksessa, jos asiakkaalla on verotettavaa tuloa, esimerkiksi eläkkeestä tai omaisuudentuotosta. Myös ikääntyneen omainen voi saada verovähennyksen, jos maksaa palvelun. Kunnan palveluseteli

tai maksusitoumus estää vähennyksen.

Jos kotipalvelua tuottava yritys on tehnyt omavalvontasuunnitelman ja rekisteröity *kunnan yksityisten sosiaalihuoltopalveluiden antajien rekisteriin*, voi asiakas hakea oikeutusta arvolisäverotomaan (alv) palveluhintaan. Alvittomuus

koskee kotipalvelun tukipalveluita, kuten siivous-, ruokaostos-, kuljetus- ja saattajapalveluita. Henkilön tulee silloin olla tukipalveluiden tarpeessa ja tehdä sopimus sekä palvelusuunnitelma yrityksen kanssa tarvittavista palveluista.



viä asioita muiden kanssa. Meillähän on tietysti vaihtoehtoisuus, mutta moni asia ratkeaa kun sitä pohdii alan ihmisen kanssa.

### Asiakkaiden suosituksista

Palvelus Roos on toiminut kaksi ja puoli vuotta, ja uusia asiakkaita on tullut luentokeikkojen jälkeen ja puskaradion kautta, omien asiakkaiden suosituksista. Toki yhteystiedot löytyvät myös kaupunkien hyväksymisen palveluntarjoajien listoilta.

– Ravitsemukseen liittyviä luentoja olen pitänyt esimerkiksi palvelutaloilla ja eläkeläisjärjestöissä. Koska olen elintarviketieteiden maisteri, ravitsemustieteilijä, voin antaa hoiva- ja kotipalvelun lisäksi ravitsemusneuvoja ja vinkkejä terveellisestä ruuasta.

Sari kertoo asiakkaasta, joka vatsaoireiden takia vähensi syömistään ja laihtui 85-vuotiaana huomattavas-

ti. Yhdessä he pitivät kirjaa syödyistä ruuista, kokeilivat mukailla FODMAP-ruokavaliota ja etsivät sopivia ruokia, joita tuunasivat energiapitoisimmiksi.

– Vain syöty ruoka ja siten riittävä energian ja proteiinin saanti nostaa painoa ja kasvattaa lihasmassaa.

### Tässä hetkessä

Yrittäjyys Sarilla oli mielessä jo kaksikymmentä vuotta sitten kun hän opiskeli ravitsemustiedettä. Ateriapalveluista lähtenyt idea muotoutui elämänmuutosten ja opintojen jälkeen Palvelus Roosiksi.

– Olen ikuinen opiskelija. Ennen yliopisto-opintoja valmistuin merkonomiksi, olen suorittanut yrittäjän ammattitutkinnon sekä hoiva-avustajakoulutuksen. Nyt meneillään on lähihoitajan tutkinto, josta minun pitäisi valmistua helmikuussa. Ja opis-

kelen espanjaa omaksi iloksi.

Sari Roos lukee päivän lehden tarkkaan, jotta tietää, missä mennään, ja juttelee mieluusti asiakkaitensa kanssa erilaisista asioista. Kielitaitoinen nainen keskustelee myös ruotsiksi tai englanniksi, ehkä pian myös espanjaksi.

– Sote-valmistelua seuraan toki oman yritykseni kannalta, mutta myös ikääntyneiden omalta kannalta. Palveluntuottajien kriteerit voivat tiukentua ja lähihoitajakoulutuksellani haluan varmistaa, että saan sote-uudistuksen jälkeen yhä jatkaa arkea omien asiakkaiteni kanssa ja palvella heitä yhä paremmin. □

**Palvelus Roos** on Geryn jäsenyhteisö. Esittelemme jäsenyhteisöjä lehdessä vastaisuudessakin. Yritykset ja yhdistykset voivat liittyä Geryn jäseniksi. Katso lisää [www.gery.fi](http://www.gery.fi).

## Kliininen ravintovalmiste varhaisen Alzheimerin taudin ravitsemushoitoon



- Sisältää ravintoaineita, jotka ovat erityisen tärkeitä Alzheimerin tautia sairastaville

- Kliinisesti tutkittu
- Nautitaan 1 pullo päivässä
- Myyntipakkaus 4 x 125 ml pullo
- Maut: kahvi, mansikka ja vanilja

**NUTRICIA**  
**Souvenaid®**

# KATI OUTINEN HALUAA KESKUSTELLA **kasvokkain yleisönsä kanssa**

**K**ati Outinen sanoo muistisairautta käsittelevän esityksen kokoamisen ja kiertueen opettaneen paljon. Varsinkin esitysten jälkeiset keskustelut ovat olleet antoisia:

– Maaseutu-pääkaupunki -kahtiajako on liioiteltu. Emmekä me ole vaikenava kansa, vaan avoimia ja suoria. Kun esityksen jälkeen syntyy keskustelua, vapaudutaan myös muistisairautta leimanneesta turhasta häpeästä ja eristymisestä. Suomalainen uskaltaa nostaa kissan pöydälle.

– Jurot suomalaiset ovat osoittaneet avoimiksi puhumaan suhteestaan tautiin. On hyvä purkaa kokemus ja löytää vertaistukea, Kati muistuttaa. Tieto ja yhteinen kokemus myös arkipäiväistävät suhtautumisen Alzheimeriin.

## **Teatteria muistisairaudesta**

Outisen monologin kertojamina on **Alli**, jonka sairastumisen esittämisellä on tarkoituskin hälventää muistisairauksiin kohdistuvia pelkoja. Outinen teki esityksen alun perin Muistiliiton tapahtumaan Oulussa 2014 ja laajensi sen teatterimonologiksi 2016.

Muistisairas Alli on alun perin kiltti

Kati Outinen, 56, on suomalainen palkittu näyttelijä, käsikirjoittaja ja ohjaaja, kansainvälisesti tunnettu mm. Aki Kaurismäen elokuvista. Hän työskenteli Teatterikorkeakoulun näyttelijätyön professorina 2002–2013.

Viime vuosina Outinen on esittänyt eri puolilla Suomea monologia *Niin kauas kuin omat siivet kantaa*, joka käsittelee muistisairautta. Tänä syksynä näytelmäversio nähdään Helsingissä Teatteri Jurkassa syys-lokakuussa.

ja tunnollinen, mutta sairauden edessä hän ei enää pysty mukautumaan ympäristön vaatimuksiin, vaan elää omassa sisäisessä maailmassaan. Oma pelko kasvaa sairauden edessä, mutta väistyy, kun potilas huomaa, että häntä kaikesta huolimatta tuetaan. Alli ei ole sankari, mutta ei myöskään luuseri, vaan ihminen, jonka osana on ollut sairastua tautiin, joka on yleistymässä kaikkialla maailmassa.

## **Omaehtoista kokemusta**

Kati Outisen omaa elämääkin muistisairaudet ovat liipanneet. Mummi sairastui aikana, jolloin muistisairas oli yleisesti vain vanhuudenhöperö. Outisen oma isä sairastui Alzheimeriin ja kuoli joitakin vuosia sitten.

– Muistisairas saattaa olla epäluuloinen, äkäinen tai väkivaltainen.

Mutta ei se ole kenenkään syy. Joku nyt vain saa elämässä huonommat kortit.

Muistisairaudet ovat perinnöllisiä. Miten Kati, muistisaira lapsi ja lapsenlapsi, sitten itse suhtautuu niihin kortteihin, jotka hänelle on jaettu?

– En pelkää sairastuvani, vaan olen siitä varma. Toivoisin vain, että ystävät pitäisivät menossa mukana mahdollisimman kauan, pakottaisivat osallistumaan, veisivät taidenäyttelyihin ja sauvakävelylle. Ja haluan inhimillistä hoivaa. Mutta miten tässä maassa yksilöllinen hoito on mahdollista? Hoivakoteihin tarvittaisiin esimerkiksi virikevastaavia järjestämään tansseja, ei robotteja syöttämään.

Sekä monologikiertue että omaisten saattohoito avasivat silmät myös näkemään, miten eriarvoista sairaanhoito Suomessa on. On paikkoja, jois-





– Tässä maassa ei yksilöllinen vanhushoito ole mahdollista ilman miljoonaomaisuutta. Tarvittaisiin enemmän hoitajia ja virikevastaavia, sanoo muistisairauksiin perehtynyt Kati Outinen tiukasti.

sa muistisairaat sidotaan vuoteisiin ja tuodaan korkeintaan ruokapöytään. Toisaalta paikkoja, joissa olot ovat kuin viiden tähden hotellissa ja potilaan tunnemuistista pidetään huolta.

### Monta rautaa tulossa

Alli työllistää Outia edelleen pitkin talvea, mutta sen lisäksi hän on ehtinyt muuallekin. Kesällä hän kävi filmaamassa Irlannissa kauhu-eloku-

## Muistisairaus ei ole kenenkään syy,

*eikä sitä saa hävetä, sanoo aiheesta monologin tehnyt Kati Outinen.*

vaa ”pelottavana akkana”. Tulossa on myös ensi itsenäisyyspäivänä sata-vuotisjuhlan kunniaksi Temppe-  
liaukion kirkkoon runoilta, teemana **Helvi Hämäläinen**.

Ja tietysti professori myös ohjaa edelleen – sitähan professorin työ paljolti myös oli. Forssassa esitettiin viime talvena **Sirkku Peltolan Variksen veli**. Myöhemmin on tulossa suomenkielinen versio tyttären, näytelmäkirjailija **Iida Hämeen-Anttilan** kirjoittamasta näytelmästä, joka kertoo Helena Schjerfbeckistä ja taitelijana olosta.

Keskustelutuokion jälkeen Kati Outinen on lähdössä Liettuuan kuvattavaksi taustoihin RSO:n ensi tammi-kuussa Musiikkitalossa esitettävään Beethoven-festivaaliin. Niin kiire ei ole, ettemme lopuksi ehtisi herkutella vielä pullakahvilla. Kati Outisella on nimittäin erityinen suhde pullaan:

– Olin 18-vuotiaana töissä Santa-  
haminan sotilaskodissa, johon leipo-  
mosta tuotiin joka aamu hevuskärryl-  
lä tuoksuvat pullat. Meille tytöille oli varattu sivuun pussi ”kakkoslaatua”, mutta yhtä maistuvia kuin muutkin. Ah, siitä lähtien olen osannut olla oikeasti kriittinen pullaherkkusuu, Kati tunnustaa ja kertoo, miten pullarakaus on siirtynyt jo kolmanteen sukupolveen, parivuotiaalle tyttärenpojalle **Erkille**. □

# 42

TEKSTI JA KUVA HELI SALMENIUS-SUOMINEN

## vuotta yhteiseloa diabeteksen kanssa



**Maaret Weide**, 64, sairastui tyypin 1 diabetekseen vuonna 1975. Diagnoosin antanut lääkäri totesi alkuun: ”Diabeetikot elävät korkeintaan 65-vuotiaaksi”.

– Lause on jäänyt voimakkaasti mieleen. Olin 22-vuotias kun diabetes todettiin, enkä tiennyt sairaudesta entuudestaan juuri mitään.

Tyypin 1 diabeteksen hoidossa käytetään aina insuliinia, ja verensokeria seurataan säännöllisin mittauksin.

– Alkuun insuliini pistettiin keran päivässä ruiskulla. Arkea helpottivat myöhemmin insuliinikynät. Ensimmäisen verensokerimittarin sain muutama vuosi diagnoosin jälkeen, hän muistelee alkutaivalta diabeteksen kanssa.

*Pitkäaikaissairauden kanssa elämistä helpottavat hyvät hoitovälineet, mielekkäät harrastukset, terveelliset elämäntavat ja myönteinen asenne.*

Nykyisin Maaret käyttää jatkuvaa verensokerimittauslaitetta, joka on ollut hänelle jälleen yksi käännekohta diabeteksen hoidossa. Verensokeriarvot voidaan lukea lukulaitteella ihoon kiinnitettävästä sensorista, eikä pistämistä tarvita.

### **Arki diabeteksen kanssa**

– Diabeteksestä on tullut luonnollinen osa itseä. En koe olevani sairas. Diabeteksen kanssa eläminen vaatii

säännöllisyyttä ja suunnitelmallisuutta, mutta suuria haaveita ei ole jäänyt toteuttamatta. Mihinkään ei voi kuitenkaan lähteä yhtäkkiä, vaan aina pitää miettiä, milloin pääsee syömään ja mukana pitää olla kaikki hoitovälineet ja evästä matalan sokerin varalta, hän kertoo.

– Hyvät hoitosuhteet lääkäriin ja diabeteshoitajaan ovat auttaneet jaksamaan arjessa. Verensokeritasapainoon vaikuttavat monet asiat ja koen, että minut on huomioitu kokonaisuutena.

## **Mikä on diabetes?**

Diabetes on joukko erilaisia sairauksia, joita yhdistää energia-aineenvaihdunnan häiriö. Tämä näkyy kohonneena verensokeripitoisuutena. Eri diabetes-tyyppien rajat eivät aina ole selkeät ja osalla todetaan molempien tyyppien piirteitä. Diabetes lisää riskiä sairastua verisuoniperäiseen muistisairauteen.

### ***Tyypin 1 diabetes ”nuoruusiän diabetes”***

Tyypin 1 diabeteksessa haiman kyky erittää insuliinia on heikentynyt tai loppunut kokonaan. Tästä aiheutuu insuliinin puute ja verensokeri nousee. Jatkuva, elinikäinen insuliinihoito on välttämätöntä. Insuliini annostellaan pistoksina tai pumpulla.

### ***Tyypin 2 diabetes ”aikuisiän diabetes”***

Tyypin 2 diabeteksessa insuliinin teho ja erityis heikentyvät. Hoitona on painonhallinta, ruokavalio ja liikunta. Lisäksi kohonneen verensokerin alentamiseen voidaan käyttää tablettilääkitystä tai tarvittaessa myös insuliinia.

### **Tekeekö muisti tepposet?**

Diabeetikko joutuu tekemään sairauden hoitoon liittyviä päätöksiä ja valintoja päivittäin. Ikääntyminen diabeteksen kanssa herättää Maarettissa useita kysymyksiä.

– Muistanko pistää insuliinit ajallaan? Otanko oikean annoksen? Tuuleeko epähuomiossa pistettyä väärää insuliinia?

Monipistoshoidossa käytetään pitkävaikutteista insuliinia ja lyhytvaikutteista ennen aterioita otettavaa insuliinia. Ikääntymiseen liittyvä ruoka-





Maaret Weide ei anna diabeteksen sitoa liikaa ja on lähtenyt mukaan moneen iloa tuottavaan harrastukseen.

halun väheneminen myös mietityttää. Jos ruokaa tulee syötyä vähemmän, tulisi se huomioida myös insuliinin annoksessa. Tuleeko pistettyä vanhan totutun määrän mukaan?

Maaret kokee, että etenkin ikääntyvät hyötyisivät uudesta teknologiasta diabeteksen hoidossa. Insuliinipumppu ja jatkuva verensokerin seuranta helpottaisivat huomattavasti diabeteksen hoitoa. Hyvä hoito lisää iäkään diabeetikon elinikää ja auttaa toimintakyvyn säilyttämisessä, ilme-

nee myös useista alan tutkimuksista.

### **Elämäntapojen merkitys**

Diabeteksen hoito ei ole pelkkää verensokerin mittausta ja insuliinin pistämistä, vaan elämäntavat ovat keskeisessä asemassa. Eläkkeelle päästyään Maaret alkoi kiinnittää enemmän huomiota elämäntapoihinsa.

- Tuli aikaa keskittyä itseensä ja ruuanlaittoon, hän toteaa. Lisämotiivaatiota toi lähestyvä polvilleikkaus, joka vaati pientä painonpudotusta.

## **Diabetes lukuina**

Suomessa noin 500 000 sairastaa diabetesta; noin 50 000 tyyppin 1 diabetesta ja noin 300 000 tyyppin 2 diabetesta, lisäksi tietämättään diabetesta sairastaa noin 200 000 henkilöä. Sairastuneiden määrän ennustetaan kaksinkertaistuvan seuraavan 10–15 vuoden aikana.


Yli 70-vuotiaista noin 20 prosentilla on diabetes.

Nyt viimeisen puolen vuoden aikana hän on tehnyt suuria muutoksia ruokavalioon: kasviksia kuluu enemmän ja rasvaisia ruokia vähemmän. Ruokavaliomuutokset ovat näyttäneet parempana sokeritasapainona ja kolesterolilääkitystä on vähennetty.

- Kun sain diabetes-diagnoosin, minulta kiellettiin kokonaan sokeri. Syöminen piti ajoittaa insuliinin pistämisen mukaan ja syödä piti, vaikka ei ollut nälkä. Aterian koostumuksen piti vastata insuliinimäärää. Syömisestä vietiin nautinto pois. Nyt syöminen on vapautunut huomattavasti ja se on joustavaa, hän kertoo.

### **Huomio elämän iloihin**

Maaret pyrkii tietoisesti viemään huomion myönteisiin asioihin ja on hakeutunut itselleen iloa tuottavien asioiden pariin.

- En anna masennukselle valtaa. Nautin elämästä ja pyrin näkemään asioissa positiiviset puolet. Minua on auttanut myös se, että olen uskaltanut tarttua uusiin haasteisiin. Eläkkeelle jäämisen jälkeen olen ollut aktiivisesti mukana Marttojen toiminnassa. Lisäksi kirjoitan blogia (Deeblogi) ja löysin diabeetikkojen vertaistuki-toiminnan sosiaalisen median avulla. Näillä on iso merkitys elämänlaatuuni. Diabetes kulkee tässä kaikessa matkassa mukana. 

# Hurmaa ja huijaa huivilla eli kuolalapulla

● Eleganssia kuolalapulla? Totta! Ikiliike on seniorin kauppa, josta löytyy pientä ja suurempaa kivaa. Pienin, vaan ei vähäisin

tuoteyhmä on ruoka- ja kuolalaput, jotka muistuttavat elävästi tyylikkäitä asustehuveja. Värejä ja kuoseja on monta: lyhyitä ja pitkiä huivimalleja ja juhlavia miesten malleja. Ruokalaput ovat konepestäviä ja vuorattuja, eli alle jäävä vaate pysyy puhtaana ja kuivana. Ruokalaput kiinnitetään niskaan nepareilla, joissa on säätövara. Värejä ja kuoseja on monia yhdisteltäviksi muuhun asuun. Kunpa vielä kehitettäisiin vedenpitävästä, pyyhkäistävästä kuidusta valmistettu malli!

**Aika moni kärsii, kun ei kehtaa käyttää apuneuvoja. Invalidituotekin voi olla tyylikäs, tuumii Ikiliikkeen vetäjä Marita von Herzen, jonka ruokalaput kelpaisivat vaikka gaalajuhlaan.**



**Monipuolinen oli viikinkiateria, joskin muuten paljon käytetty kala ja oliiviöljy tästä ateriasta puuttuivat.**

## Viikinki-ateriassa oli ideaa

● Tukholmassa avattiin keväällä uusi museo Vikingaliv, jossa esitellään interaktiivisesti viikinkien elämää. Hyväntuulinen museo sopii koko perheelle ja sijaitseekin sopivasti Junibackenin, Abba-museon, Gröna Lund -huvipuiston ja Vasa-laivan naapurissa.

Museo ei ole turhan iso, mutta sitäkin hauskempi. Kierroksen voi päättää visualisoituun kiertoajeluun museon pohjakerroksessa. Millaista olikaan viikinkirouva Ragnfridin elämä kotikonnuilla ja mitä miehille valloitusretkillä sattuikaan? Kierros kestää 11 minuuttia eikä sovi alle 7-vuotiaille.

Museon puolella voi lasikuvun alla tiirailla, miltä todellinen viikinkiateria näytettiin. Jos aamupala olikin puuroa, leipää ja piimää, saattoi päivällinen olla upea: keitettyä sianlihaa timjamilla ja lipstikalla höystettynä, verimakkaraa läskinpalojen ja omenoiden kera, hunajaglaseraattua kinkkua, vastaleivottua ohutnäkkäriä ja voita, kuminaista savujuustoa, fetajuustoa vuohenmaidosta, kulhollinen pähkönöitä ja kulhollinen omenanlohkoja. Ja juotavaksi simaa, sitä viikinkien itsensä panemaa.

Eli aika herkuttelijoita nämä viikingit olivat. Ja sattumalta myös aika pitkälle välimerellisen – tai ainakin pohjanmerellisen, terveellisen ruokavalioon kannattajia. Lautasmallikin toimii.

## Herrasväen tapaan

● Jos liikutte vaikka ensi kesänä Asikkalan suunnalla, kannattaa suunnistaa vilkaisemaan Urajärven Kartanoa. Sitä isännöi 250 vuotta von Heidemanin aatelistus, mutta suvun sammuttua rakennus alkuperäisine sisustuksineen siirtyi Muinaismuistoviraston kautta Museovirastolle, joka tunnetusti muutama vuosi sitten rahanpuutteessa luopui monen pienen kotimuseon ylläpidosta.

Mutta ei syytä huoleen, kartanoa pidetään nyt avoinna kylän talkoovoimin ja kesäaikaan tasatunnein on luvassa mielenkiintoiset opastukset. Kartanossa on myös puisto ja tietysti oma kummitus, sivurakennuksen vintillä vintti pimeänä asunut Sofia-rouva.

Kartanon henkilöiden elämästä on tehty pihanäyttämölle kelpo kesäteatteria jo kolmena kesänä.



**Urajärven kartanon ruokasalissa on erikseen herrasväen astiastot punssilaseista haarukanpidikkeisiin. Arvovieraita olivat mm. kultakauden taiteilijat ja Aino Ackté, eli parasta pöytään!**



## ”Syö särkeä, se kasvattaa järkeä”



**K**ala on mitä mainiota aivoruokaa ja sitä suositellaan syötäväksi lähes päivittäin mutta vähintään kaksi annosta viikossa. Kalaa syödäänkin Suomessa entistä runsaammin, mutta noin 80 prosenttia syödystä kalasta on tuontikalaa. Eri kalalajeilla on oma sesonkinsa, syksyllä kalaa nostetaan eniten.

Kesällä uuden perunan kylkeen sopii suolainen silli tai katiskasta napattu ahven, ja kiinnostuksella saa seurata, mitä kaikkea järvien täyteenä olevista särjen sukuisista kaloista loppujen lopuksi jalostetaan. Järkikalasta valmistettua mureketta ja pihviä on jo tarjolla suurkeittiöihin, samoin kotipöytään sillin kilpailijaksi sopivaa JärkiSärkeä, jonka voi käyttää eteläisen ystävänsä sardiinin tavoin leivän päällä tai salaattissa.

Tuoretiskillä tarkanmarkkan kuluttajaa huimaa: kalafileen hinta kohoaa pitkälle yli 20 euroon kilo. Silakkaa saa toki edullisemmin, mutta Itämerestä nostetun kalan syöntiin liittyy omat rajoituksensa. Lohikaan ei edes tarjouksessa ole kovin edullista, ja pohdittavaksi jää sen ympäristövaikutukset. Kiinnostava uutuuksena on kotimainen Benella-kirjolohi, jota ruokitaan vähemmän tyypeä ja fosforia sisältävällä rehulla ja siten kevyemmällä ympäristökuormituksella.

Pakastealtaan tarjonta on kovin tuontivoittoista. Lohikuutio, seiti ja turska tuovat kuitenkin vaihtelua Itämeren antimille. Kaupasta kannattaa etsiä MCS-sertifioitua kalaa, joka lupaa, että kalastusta tehdään kestävästi. Muun muassa tilapia, puna-ahven, merikrotti ja pohjatroolatut kampelat on syytä jättää altaaseen, kehottaa Maailman Luonnonsuojelusäätiö WWF, jonka Kalaopas kannustaa suosimaan kotimaista järvikalaa.

Edullisin kala yli 65-vuotiaille onkin itsepyydytetty, seniorit kun on vapautettu vapaa-ajankalastusmaksuista. Virveli ja viehe tai mato-onki esille ja kohti rantaa!

Maija Soljanlahti  
ETM, ravitsemusasiantuntija, Gery ry

© JISTOCK.COM/MIKODATE

# Bethover<sup>®</sup> Muistin tueksi!\*



1

tabletti  
päivässä



## Ota Bethover osaksi jokaista päivääsi!

Bethover B12-vitamiinivalmiste on tarkoitettu päivittäiseen B12-vitamiinin saannin turvaamiseen ja muistin tueksi. B12-vitamiini on välttämätön vitamiini kehon solujen normaalille toiminnalle ja yleiselle hyvinvoinnille. Vadelmanmakuinen tabletti on hyvin imeytyvä ja sen voi pureskella, imeskellä tai niellä.

APTEEKISTA

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

\*B12-vitamiini edistää hermoston normaalia toimintaa ja normaaleja psykologisia toimintoja.



# Porissa pääsi pohtimaan omaa ruokavaliota

*Kun ravitsemusohjaukseen on matala kynnyks, voidaan mahdollisiin ravitsemusongelmiin puuttua ajoissa.*

**P**ienetkin muutokset arkisissa ruokavalinnoissa voivat edesauttaa ikäihmisten terveyttä ja toimintakykyä.

– Monilla ikääntyneillä ruokavaliota on saattanut aikojen saatossa yksipuolistua ja syöminen on vähentynyt. Vatsavaivat ja lääkitykset, kuten Marevan, ovat pikkuhiljaa supistaneet ruokavaliota. Toisaalta hiljattain eläköityneillä huolena voi olla muutaman kilon pois saaminen. Näitä ruokavaliotilanteita on sitten jääty itsekseen pähkäilemään, pohtii laillistettu ravitsemusterapeutti **Karoliina Salminen**.

Ravitsemusterapeutin antaman henkilökohtaisen ravitsemusohjauksen tarjonta on tällä hetkellä vähäistä, eikä ohjaukseen pääse ilman selkeää hoidettavaa syytä, kuten sairautta tai erityisruokavaliota. Siksi Porin perusturvakeskuksessassa toteutettiin 2017 touko-kesäkuun aikana pilotti, jossa selvitettiin, miten matalan kynnyksen

ravitsemusohjauksen voisi tarjota ja innostuisivatko kuntalaiset palvelusta.

## **Ilman lähetettä, ilman ajanvarausta**

Ennaltaehkäisevä ravitsemusohjaus oli suunnattu erityisesti ikäihmisille, ja sitä tarjottiin kohtaamispaikkana tunnetussa palvelukeskuksessa yhtenä päivänä viikossa, viiden viikon ajan.

– Ohjaustilanteissa annettiin paljon käytännön vinkkejä terveyttä edistävään ravitsemukseen. Yleisesti tuli puhe riittävästä proteiinin saannista ja kasvien käytöstä sekä keskusteltiin ruuan aiheuttamista vatsavaivoista tai painonhallinnasta. Vastaanotolle tuli myös tapauksia, joilla virheravitsemuksen riski oli selvästi koholla, toteaa pilotissa ohjannut Salminen.

Testatussa toimintamallissa ravitsemusohjaukseen pääsi ilman lähetettä henkilö, joka koki olevansa ravit-

semusohjauksen tarpeessa. Siitä tulikin runsaasti kiitosta. Vastaanotolle oli mahdollisuus päästä aamupäivisin ilman ajanvarausta ja iltapäivisin ajanvarauksella, mikä toi joustavuutta myös asiakkaille.

## **Motivaatiota muutokseen löytyi**

Pilottikokeilun aikana ravitsemusohjausta sai yhteensä 25 asiakasta, ja ohjaus kesti noin tunnin. Kokeilulla ei ollut tarkoitus korvata perinteistä ravitsemusterapiaa, vaan keskittyä ennaltaehkäisyyn ja löytää ohjattavien joukosta ne ikäihmiset, jotka ovat mahdollisesti jatkotutkimusten tarpeessa. Reilulle viidennekselle ohjauksessa käyneelle suositeltiin jatkotutkimuksia lääkärissä esimerkiksi vatsavaivojen takia.

– Ohjaukseen tulleet henkilöt olivat hyvin motivoituneita muutosten tekemiseen, koska he olivat ohjautuneet itse vastaanotolle joko lehti-ilmoitus-





**Laillistettu ravitsemusterapeutti Karoliina Salminen vinkkasi ikääntyneille ravitsemukseen liittyviä hyviä käytäntöjä. Lautasmalli toimii vauvasta vaariin.**

## Muistilista Marevan- potilaalle

- Vaaleanvihreitä, keltaisia ja punaisia kasviksia voi syödä huoletta.
- Tummanvihreät kasvikset, kuten ruusukaali, pinaatti ja nokkonen sisältävät erittäin paljon K-vitamiinia. Nauti vain makupaloina.
- Greippi ja karpalo voimistavat varfariinin vaikutusta, jätä ne siis pois ruokavaliosta.
- Kahvia ja teetä voi juoda huoletta.
- Alkoholin käyttöä on syytä rajoittaa.

Marevan on verenhiyymistä estävä lääke. Kasviksissa esiintyvä K-vitamiini vaikuttaa päinvastaisesti kuin Marevan. Marevania käyttävän ei tarvitse välttää kasviksia, vaan pyrkiä pitämään K-vitamiinin saanti mahdollisimman tasaisena. Greippiä ja karpaloa ei suositella käytettäväksi ja tummanvihreitä kasviksia vain vähän.

Kasviksissa on paljon elimistölle hyvää tekeviä aineita kuten vitamiineja ja kuitua. Kasviksia kannattaa nauttia säännöllisesti jokaisella aterialla: aamulla ja illalla puurossa tai voileivän päällä, lounaalla ja päivällisellä salaattina, raasteena, höyrytettyinä tai keitossa, ja välipaloilla kokonaisia hedelmiä ja kasviksina tai kiisseleinä ja puuroina.

ten, tuttavien tai terveydenhoitajan suosituksesta. Heidän ongelmansa eivät olleet vielä pääosin kehittyneet pahoiksi, mikä kertoo siitä, että ohjaukseen tullaan jo ongelman alkuvaiheessa, mikäli helposti saatavaa ravitsemusohjausta on tarjolla. Tämä kertoo mielestäni siitä, että olemme saavuttaneet pilottijakson aikana juuri sen matalan kynnyksen, mitä tällä haettiin, Salminen kertoo.

Toimintamallia kehitetään edelleen Porin perusturvassa ja tarkoi-

tuksena on saada toimiva malli myös jatkoa ajatellen.

Tärkeää on kiinnittää huomiota siihen, että ravitsemusohjauspalvelut ovat tulevaisuudessa helposti saatavissa ja että niihin ohjaututaan yhä varhaisemmassa vaiheessa. Kokonaisvaltainen satsaus ennaltaehkäisyyn on inhimillinen ja kustannusvaikuttava teko, ja ravitsemusohjaus terveyden ja toimintakyvyn edistämisessä merkittävässä asemassa. □



# Aivovoimaa

## saa säännöllisestä liikunnasta

**I**käihmistä neuvotaan pitämään yllä muistia ja aivovoimaa ratkaisemalla sudokuja ja ristikoita, lukemalla, harrastamalla ja osallistumalla kulttuuritapahtumiin. Ja mikä ettei, kaikki, mikä elämää rikastaa, on hyväksi.

Nyt Ruotsista puhaltaa. Karoliinisen instituutin psykiatrian ylilääkäri **Anders Hansen** ehdottaa, vieläpä tutkusti, kaikkein yksinkertaisinta keinoa: liikuntaa. Hansenin uusimmat kokeet todistavat, että niin pitkä- kuin lyhytkestoinenkin muisti vahvistuvat fyysisestä aktiivisuudesta.

Hansen vieraili Suomessa puhumassa asiasta elokuun lopussa, jolloin myös hänen Ruotsissa arvostettu- ja myyntimenestykseksi muodostunut kirjansa *Aivovoimaa* ilmestyi suomeksi.

### Aivot ja hiki

Liikunta auttaa tunnetusti stressiin, masennukseen ja ahdistukseen. Lisäksi se piristää ikääntyneitä aivoja



© STEFAN TELL

**Säännöllinen kuntoliikunta lisää joka iässä Anders Hansenin mukaan myös luovuutta – mutta jos liikunnan jälkeen takki on tyhjä, saa luovuudellekin sanoa hyvästit.**

Jotta liikunnasta saa parhaan mahdollisen hyödyn,

### täytyy ruuasta saada tarpeeksi proteiinia

Proteiinia tulee saada 1–1,2 g kehon painokiloa kohden, joka tarkoittaa 60 kg painavan henkilön kohdalla 60–72 g. Kun tavoitteena on lihasvoiman lisääminen, proteiinia tarvitaan enemmän, vähintään 1,4 g/kg, joka tarkoittaa vähintään 84 g/vrk. Kun painoa on 70 kg, vastaavat määrät ovat 70–84 g ja 98 g.


ja lisää aivosolujen aktiivisuutta.

Mikään silloin-tällöin -liikunta ei kuitenkaan auta. Vaikutuksen huomaava vasta, kun säännöllistä liikuntaa on harrastettu vähintään vuoden-pari. Ikäihmisen ei kuitenkaan kannata hermostua: maratoonarin *Runners High*-tai *flow*-tilaa ei seitsemänkymppisenä kannata ryhtyä tavoittelemaan, jos sitä ei ole nuoruusvuosilla aloittanut. Sen sijaan seitsemänkymppiselle riittää 20–30 minuutin kertaliikkuminen. Kävely ei kuitenkaan riitä, vaan liikunnan pitäisi olla intensiivistä hikiliikuntaa: esimerkiksi sauvakävelyä, paritanssia pyöräilyä tai porrasliikuntaa, mikäli nivelet sallivat. Moni on hurautunut rentoutumismenetelmiin, joogaan, pilatekseen tai meditaatioon, eikä siinä Hansen mielestä mitään pahaa ole:

– Ne auttavat, mutta jos kuntoliikunnan jättää väliin, menettää mahdollisesti tehokkaimman keinon hoitaa stressiä ja ahdistusta.

### Stressisammuttia löytyy

Hansen puhuu aivojen tuottamasta ”stressinsammuttimesta” eli GABAsta (gamma-aminobutyric acid), jonka erityistä voi lisätä liikunnalla: liikunta iskee siis suoraan stressin ytimeen. Toinen stressin alajonkonsti on kortisolitasen lasku. Ja se laskee jo kohtuullisella, mutta säännöllisellä liikunnalla. Myös dopamiini on luonnollinen keskittymisaine, joka palkitsee heti.

Meille on opetettu, että aivomme ovat suurimmillaan 25-vuotiaina, jonka jälkeen alkaa alamäki. Hansen kuitenkin muistuttaa, että muistikeskuksemme, hippokampuksen, kutistumista saatiin ehkäistä kuntoliikunnalla. Siihen riitti 40 minuutin reipas kävely tai hölkkä kolme kertaa viikossa. Tämä muistibuusteri alkaa myös toimia heti, eli pitäisikin liikkua ja ratkaista ongelmia yhtä aikaa, muistuttaa Hansen. 

# VIRITÄ AIVOSI LIIKUNNALLA!



## Sateenkaari

### Alkuasento

Seiso pienessä haara-asennossa toinen käsi lanteilla. Voit halutessasi pitää toisessa kädessä pientä palloa, hernepussia ym.

### Liikeselostus

Piirrä rauhallisesti vapaalla kädellä sateenkaari viemällä käsi alhaalta etukautta suorana ylös ja takakautta alas. Piirrä useita sateenkaaria kummallakin kädellä. Seuraa katseella huolellisesti sateenkaaren liikettä.

● Liike lisää olkanivelen ja rintarangan liikkuvuutta sekä parantaa ryhtiä. Olkanivelen ja vartalon hyvä ojennusliike helpottaa esim. astioiden tai hatun ottamista hyllyltä. Katseen ottaminen mukaan liikkeeseen harjoittaa lisäksi tasapainoa.



## Äkkilähtö

### Alkuasento

Istu tuolin etureunalla ryhdikkäänä.

### Liikeselostus

Kallista ylävartaloa eteen ja nouse seisomaan. Laskeudu hitaasti jarrutellen istumaan. Toista muutamia kertoja. Riittävä eteen kallistus helpottaa sekä seisomaan nousua että jarruttavaa istuutumista.

● Liike vahvistaa jalkojen lihaksia ja tukevoittaa seisoma-asentoon pääsemistä. Vakaa seisomaan nousu helpottaa kävelyyn lähtemistä.



Tutustu Ikäinstituutin Voima ja tasapainoharjoitteisiin [www.voitas.fi](http://www.voitas.fi). Voitas -jumppasivuilta löytyy tietoa iäkkäiden liikunnan erityispiirteistä, minkä lisäksi luettavaa -osio tarjoaa aiheeseen liittyviä lähteitä.

## Itään ja länteen



### Alkuasento

Seiso hyvässä ryhdissä ja ota tarvittaessa tukea edestä tai sivulta.

### Liikeselostus

Nosta jalka suorana sivulle ja laske alas. Vie jalkaa sivulle hieman kantapäätä edellä ja pidä selkä suorana. Tee liike vuorotellen molemmilla jaloilla.

● Jalan nosto suoraan sivulle harjoittaa pakaralihaksia, joita tarvitaan seistessä ja kävelyssä. Hyvä pakaralihasten voima auttaa myös tasapainon säilyttämisessä.

## Polvennostoja ristiin



### Alkuasento

Seiso perusasennossa kädet rentoina vartalon vieressä.

### Liikeselostus

Nosta polvia vuorotahtiin ylös ja kosketa kädellä vastakkaista polvea. Kierrä ylävartaloa koskettaessasi polvea.


● Liike vilkastuttaa verenkiertoa ja lämmittää lihakset koko kehon alueella. Hengästyminen vahvistaa myös keuhkoja. Polven nostaminen seisoma-asennossa vahvistaa lonkan koukistamisessa tarvittavia lihaksia ja painonsiirtoa jalalta toiselle. Näitä taitoja tarvitaan kävelyssä, portaissa ja kynnyksen ylityksessä.

## Ikäihmisten ruokapalveluista selvitys

**G**ery on mukana yhteistyöhankkeessa, jossa selvitetään ikäihmisten ruokapalveluita ja mahdollisuuksia tukea kotona asumista. Valtioneuvoston rahoittaman hankkeen vastuutahona toimii Helsingin yliopisto ja työryhmään kuuluu Geryn lisäksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Jyväskylän ammattikorkeakoulu sekä Ammattikeittiöosaajat ry.


Hankkeen tavoitteena on tuottaa kattava kuva ikääntyneiden ruokapalveluiden nykytilasta sekä suosituksia ja ehdotuksia siitä, miten ruokapalveluja tulee kehittää, jotta ne tukevat ikääntyneiden kotona asumista.

Hankkeen lopulliset tulokset julkaistaan loppuvuodesta 2018, ja makupaloja tuloksista kerrotaan matkan varrella. Seuraa hankkeen etenemistä Facebookissa: Ikäihmisten ruokapalvelut ja muissa sosiaalisen median kanavissa: #ikäruoka.

Lisätietoja hankkeesta antaa Geryn ravitsemussuunnittelija ETM Saira Paavola, [saila.paavola@gery.fi](mailto:saila.paavola@gery.fi) 

## Suklaatutkimus on käynnissä


Noin 120 tutkittavaa aloittaa kahdeksan viikon tutkimusjakson, jossa he syövät tummaa suklaata päivittäin. Osalta tutkimushenkilöitä on jo otettu verinäytteitä ja keskusteltu ruokapäi-

väkirjojen avulla ruokavaliosta sekä tehty muistitestejä. Fazerin kanssa tehtävä suklaan ja kognition yhteyttä selvittävä tutkimus jatkuu tämän syksyn. 

## RAVITSEMUSFOORUMI kokosi asiantuntijat yhteen

**S**yyskuun alussa järjestetty Ravitsemusfoorumi kokosi noin 140 ikääntyneiden ravitsemuksesta kiinnostunutta asiantuntijaa Helsingissä. Päivässä valotettiin, miten ruuan rakennetta voidaan muuttaa tai sen ravintosisältöä rikastaa siten, että se miellyttää syöjää. Koulutuksessa pohdittiin myös ruokailuympä-


ristön merkitystä syömiselle sekä miten teknologia voi mahdollistaa helpon tavan opetella terveellisiä ruokatapoja. Käytännön hoivatyöstä keskusteltiin liikunnan ja ravitsemuksen näkökulmista.

Gery järjestää maksullisen koulutuspäivän kaksi kertaa vuodessa ja sen kohderyhmää ovat ikääntyneiden hoivan, ravitsemuksen ja liikunnan asiantuntijat. 



## Uusi kirja: Hyvää aivoille

**R**avitsemustieteilijä **Satu Jyväkorpi** on ikääntyneiden ravitsemuksen asiantuntija, ja hän on keskittynyt elokuun lopussa julkaistussa kirjassaan ravitsemuksen rinnalla myös liikunnan ja suolistoterveyden yhteydestä muistiin. Ravinnolla kuten liikunnalla ja unella on vaikutusta vireystilaan, muistiin ja mielialaan. Ravintotottumuksilla onkin osansa esimerkiksi masennuksen ja muistisairauksien ehkäisyssä.

FT Satu Jyväkorpi on Geryn perustajajäsen ja vaikuttaa sen hallituksessa. 



## Vanhassa vara parempi



on aurinkoinen syyskesän päivä. Seitsemänkymppinen **Arvi** istahdaa Hakaniemen torin sunnuntaikirppiksen ulkoilmakahvilaan lepuuttamaan jalkoja ja seuraamaan vilskettä. Mies asuu nykyään Espoon puolella, mutta seutulippu tuo harva se päivä entisille kotikulmille Kallioon ja Sörnäisiin.

Arvi on esimerkki nykyajan kirpputoriasiakkaasta: nyt haetaan määrätietoisesti jotain, mitä todella tarvitaan ja impulssiostokset jäävät vähemmälle. Antiikkikauppiat tietävät arvonsa.

**Maisa Vanhanen** on saanut paalupaikan torin kulmalta ja myy sekä tätinsä perintötavaraa että omia vanhoja vaatteitaan. Vähän kauempana istuu aviomies retkituolilla ja pitää silmällä, ettei tavara lähde itsestään kävelemään – sitäkin torilla nimittäin sattuu.

– Myytävän tavaran täytyy olla hyvää, ehjää, puhdasta ja kunnollista. Myös vintagea olen harrastanut, ja sitä on aina vähän myynnissä, Maisa neuvoo torikauppaa harkitsevaa.

**Airi Lindberg ja Martti Hyttinen** myyvät leskeksi jääneen Martin vaimovainajan vaatteita ja muuta kodin tavaraa, kuten astioita, pyyhkeitä ja kuin uusia, puhtaita räsytmattoja kuudella eurolla metri.

– Vaimoni osteli

kaikenlaista 30 vuotta, osa on vieläkin käyttämättä. Froteepyyhkeitä meillä oli yli 60 kappaletta. Paljon on ehtinyt mennä kun olemme jo kolmatta kertaa täällä.

– Harvoin kirpputorilta enää löytää kansallispukuja, mutta meilläpä niitä oli peräti kaksi kappaletta. Ja Mari-mekko-tuotteet vietiin käsistä. Omiakin vaatteitani myyn kerran-pari vuodessa, sillä en halua, että komeroni täyttyvät elämän varrella, tunnustaa Airi.

**Sisarusten Airin ja Martin päiväkassaan kertyy kirpputoripäivästä nettona yleensä 300-500 euroa. Paikkavuokra on 25 euroa sunnuntailta ja torille pääsee helposti omalla autolla. Touhu on mukavaa, kun tapaa ihmisiä, kuulee, näkee ja saa olla ulkona.**



**Maisan herkku on kirkkaanpunainen vintage-ulsteri 1950-luvulta.**



Kirja ei ole suinkaan kuollut, siitä tullut vain kertakäyttötavaraa, joka ostetaan, luetaan ja kierrätetään edelleen.

**Taija Stenman ja Vepi Niemi** myyvätkin etupäässä kirjoja. Priimakuntoisesta Sinuhesta, Taija pyytää vitosta. Päivän aikana kirjoja menee 40-50 kappaletta eli 4-5 banaanilaatikon verran.

Tammen Keltainen Kirjasto löytää yleensä etsijänsä heti aamusta. Sen arvoa ei heiluttele lamat tai trendit. □



**Taija ja Vepi myyvät myös itse askartelemiaan tavaroita: pannunalusia ja sisustustauluja.**

SAAT  
*Voimaa ruuasta*  
KUN

- Syöt säännöllisesti, tarpeeksi ja monipuolisesti
- Teet fiksuja valintoja: marjoja ja muita kasviksia, täysjyvää, kasviöljyä, kalaa
- Muistat lihasvoiman lähteet: proteiinit ja jumpan
- Nappaat D-vitamiinipillerin
- Pidät korkin kiinni

## Ikääntyneiden ravitsemuksen asialla

Yhdistyksemme tarkoituksena on edistää ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä ja sosiaalista hyvinvointia monialaisesti ravitsemuksen, liikunnan ja ryhmätoiminnan avulla sekä edistää moniammatillista yhteistyötä ikääntyneiden ravitsemukseen liittyvissä asioissa.

Gery on yleishyödyllinen yhdistys, ja sen jäseneksi voivat liittyä yksityishenkilöt sekä yhteisöt. Henkilöjäsenet (norm. 30 euroa/vuosi tai eläkeläiset, opiskelijat, tai työttömät alennuksella 20 e/vuosi) saavat neljästi vuodessa ilmestyvän Voimaa ruuasta -lehden kotiin kannettuna sekä ravitsemukseen liittyviä esitteitä.

Toiminnan pääasiallinen rahoittaja on sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla. Yhdistys toteuttaa Voimaa ruuasta -toimintaa vuosina 2017–2019. Yhdistys osallistuu myös tutkimushankkeisiin.

## Lisää tietoa:

[www.gery.fi](http://www.gery.fi) ja

[www.voimaaruuasta.fi](http://www.voimaaruuasta.fi)

Löydät meidät myös facebookista, twitteristä ja instagramista!

