

Ikäntyneiden ravitsemus

<sup>4</sup>  
2017

*Voimaa ruuasta*

**Gery**

**TEEMA**

**Alkoholi**

Tunnettu ääni  
Päivi Istala  
sairastui ja toipui  
alkoholismista

**s.4**

Talven herkkuja  
juureksista s. 10

Professori Taina Rantanen  
etsii aktiivista vanhuutta s.12

# Sisältö

10



© SIRPA KÖKKÖ

20

- 4** Äänekkästä feminististä tuli viisastunut mummi
- 6** Viini on viisasten juoma
- 7** Pilkeporukat
- 8** Aijjoos-toiminta
- 8** Ruoka osana päihdekuntoutusta
- 10** Talvi on juuresten juhlaa
- 12** Miten haluat vanheta?
- 14** Nautinnollista ruokahetkeä
- 16** VÄLIPALAT
- 17** Ravitsemusterapeutti vastaa
- 18** Lukulamppu
- 19** Kolumni: Nollaolut nosteessa
- 20** Käsinkosketeltavia elämyksiä
- 21** Hyvinvointia mielelle
- 22** Ajankohtaista Gerystä
- 23** Kohtaamispaikkana päihdepoliklinikka

## 4/2017 Voimaa ruuasta Gery

TEEMANUMERO  
**Alkoholi**

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** (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

**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







# Enemmän ihmisyyttä, vähemmän päihteitä

**K**ohotetaan malja! Työtoverini sai apurahan, jonka turvin hän voi tutkia Voimaa ruuasta -toiminnan vaikuttavuutta. Kesällä työpäivää ja työporukan mieltymykset huomioiden maljoissamme oli kotimaista alkoholitonta kuohuvaa. Hyvin maistui ja kuplat virittivät juhlatunnelmaan.

Juhlapyhät ovat pahimpia hetkiä yksinäiselle. Kun tuntuu, että kaikilla on joku, jonka luokse mennä tai joku, jonka kanssa olla. Syy käyttää alkoholia lääkkeenä yksinäisyyteen on pysäyttävä ja surullinen.

Kenen kuuluisi ottaa puheeksi alkoholin käyttö ja milloin? Hieman huvittavaa on, että käyttökysely tehdään ajokortin uusimiseksi tarkoitettussa terveystarkastuksessa. Monella on ajokortista luopumisen pelosta paine kaunistella käyttömääriä.

Mutta muulloin on hyvä hetki: ruokailun yhteydessä, arjesta juteltaessa – kokemus kertoo, että ikäihmiset haluavat tietää, mikä on terveydelle hyväksi tai mikä omaa terveyttä voi uhata jos valitsee runsaamman käytön. Yllätyksiä tulee kun riskirajat lyödään eteen: ikääntynyt keho ei kestä alkoholia kuten ennen.

Järjestöt tekevät tärkeää työtä ikäihmisten rinnalla jakaen tietoa ja ohjaten. Ammattitaidolla tehty ohjaus ja moniammatillinen yhteistyö tuovat hyviä tuloksia ikääntyneiden päihdekuntoutustyössä. Hyviä tuloksia on myös saatu kun ikäihminen juttelee toiselle – ilman saarnaamista, ilman sormen heristelyä.

Ihminen ihmiselle, luottamuksen piirissä. Jokainen meistä voi ottaa hieman enemmän vastuuta toisen yksinäisyydestä: hymy ja kysyvä katse tuovat uskoa yksinäiseenkin päivään.

Järeämpääkin apua on tarjolla, mutta valitettavan vaihtelevasti ikäihmisiä ajatellen. Ikä ei kuitenkaan ole este hakea apua, sillä pienetkin muutokset tai juomisen lopettaminen ovat tekoja, joista kiittää oman terveyden lisäksi läheiset tai muut tärkeät henkilöt.

Toivotan hyvää joulua ja lempeää katsetta itsen ja toiseen myös ensi vuonna – huomataan ja kohdataan toisemme, iloitaan saavutuksista!

**Maija Soljanlahti**

*Ravitsemusasiantuntija, Gery ry  
Toimituspäällikkö, Voimaa ruuasta -lehti*

# Äänekkäästä feminististä tuli viisastunut mummi

**E**nsin oli kiistelty ja kii-  
tetty radio-ohjelma Ris-  
tivetoa, sitten teatteri-  
korkeakoulu, avioliitto  
näyttelijä **Jussi Vilpposen** kanssa,  
kuusivuotinen ura ohjaajana Kemis-  
sä, **Anna**-tyttären syntyminen 1978 ja  
paluu pääkaupunkiin Yleisradioon.  
Päivi Istalan elämä on ollut rankkaa  
ja rikasta, kuten muutama vuosi sitten  
ilmestyneestä Ristivetoa -elämäker-  
rastakin on saatu lukea.

Elämäkerrassaan Päivi avautuu  
myös alkoholismistaan, eikä välttä  
keskustelua siitä nytkään, vaikka rai-  
tistumisesta on 30 vuotta. Sitä edelsi  
syöksy pohjalle:

- Olin pisteessä, että viinasta oli  
päästävä eroon. Häpeällä tai peitteilyllä  
ei ollut enää mitään merkitystä. Olin  
vaikka kontannut Mannerheimintien  
päästä päähän, jos se olisi ollut ehtona  
raitistumiselle, nauraa Päivi 30 vuotta  
myöhemmin.

Tie kulki katkaisuhoidon kautta  
terapiaan ja vertaistukea löytyi. Sillä  
tiellä on pysytty. Tippakin alkoholia  
on liikaa - vaikka juomarivuodet myös  
antoivat paljon:

- En haluaisi sitä kokemusta pois.  
Alkoholismiin sairastuminen ja siitä  
toipuminen oli olennaisinta, mitä mi-  
nulle on elämässä tapahtunut. Tietys-  
ti antaisin pois sen, miten läheiseni  
joutuivat kärsimään. Mutta toisaalta  
pakettiin kuuluu, että nyt on kasvanut  
ymmärrys elämästä, mitä se on, ja mi-  
kä siinä on arvokasta.

- Raittius on ollut henkisesti kas-  
vulleni välttämätöntä. Elämänpiiri on  
muuttunut, kapakkailtoja ei ole enää  
edes ystävien kertomuksissa. Olin 30  
vuotta sitten nuori, hurja ja hullu, nyt  
vanha ja viisaampi, sanoo kahden lap-  
sen mummi.

## Elämä mallillaan

Päivin elämä on mallillaan. Hän on  
palannut juurilleen Vuosaaren, nyt  
tyttären ja väyn lähelle kaksioon,  
josta on lyhyt matka auttamaan las-  
tenlasten hoidossa. Nelivuotias **Sai-  
mi** ja kuusivuotias **Konsta** kuuntelevat  
miehellään, kun mummi lukee satuja  
tai laulaa. Tietokonepelien aika tulee  
toivottavasti vasta paljon myöhemmin  
- tosin harkinnassa on Konstalle pu-  
helin pukinkonttiin.

Päivi on ikänsä ollut laulu- ja eten-  
kin kuoroihminen. Tällä hetkellä hä-  
nen kotikuoronsa on Vuosaaren Kan-  
taattikuoro, joka esitti Senaatintorilla

- 70 on uusi 50? No jaa,  
arvot toki ovat muuttuneet,  
pukeutumisessa ja  
ulkonäössä ei ole  
sukupolvien välistä kuilua.  
Mutta seitsemänkymppinen  
saattaa ehkä kuitenkin  
olla viisaampi, Päivi Istala  
tuumii.

- Päivi Istala, 70, on koko kansan tuttu radioääni, kolumnisti, ansiomerkein ja tunnustuksin palkittu naisliikkeen ja tasa-arvon puolestapuhuja.
- Valmistunut Suomen Teatterikoulun korkeakouluosastolta ohjaajaksi 1971, teatteritaiteen maisteri 2008 (näyttötutkintona Karjalaiselle näyttämölle Heini Tolan Raudanluja rakkaus, Juhani Ahon ja Venny Soldan-Brofeltin tarina). Toimittajana Yleisradiossa 1967–1975 ja 1981–2011.
- Asuu Helsingin Vuosaarella.



tuhansien laulajien kanssa Händelin Messiaan. Nyt syksyllä on vuorossa Luther. Musikaalisuus on periytyvässä tyttärensä pojalle, joka on aloittanut poikkihuilunsoiton.

Päivi eläköityi Ylestä kuutisen vuotta sitten, mutta se ei tarkoita, että tahti olisi tippaakaan hidastunut. Hän käy lukemassa Näkövammaisten kirjastoon, tekee moderaattorin töitä esimerkiksi seurakuntien tilaisuuksissa. Ja tietysti Istala on edelleen melkoinen yhdistysluuta.

- Haluan olla elämässä kiinni tasapainoisesti. Tuntuu, että elän elämäni parasta aikaa. Ihmissuhteet ovat kunnossa, rahahuolia ei ole Olen terve: uniapnea häittäsi, mutta se on saatu järjestykseen hammaskiskoilla, sokeria yritän vahtia ja syödä muutenkin säännöllisesti.

Nivelvaiva pysy kurissa toistaiseksi luontaislääkkeellä. Maanantaisin on jumppaa, joskus vesijuoksua Vuosaaren uimahallissa. Liikuntaa voisi Päivin itsensä mielestä olla enemmänkin. Yhdistysihminen puuhaa edelleen mm. Mika Waltari -seurassa, Saima Harmaja -seurassa ja rivijäsenenä Eino Leino -seurassa. Sen sijaan Istalan pönkittämä vanha luottoyhdistys, Naisliitto Unioni, ei Päiviltä kovin korkeaa arvosanaa tänä päivänä saa:

- Me too -kampanja sai Ruotsissa heti mielenosoittajat ja ministerit liikkeelle, mutta mitään ei Suomessa tapahtunut. Unioni tuntuu olevan tällä hetkellä huolestuneempi marginaalisista seksuaalisista vähemmistöistä kuin todella yleisestä ahdistelusta, Istala puuskahtaa.

- Mieheni näytteli 1970-luvulla Helsingin Kaupunginteatterissa, ja olin menossa iltakymmeneltä häntä vastaan oikeaisella aikaa pimeään puiston halki. Yhtäkkiä, kun pääsin pimeästä valoon, rintoihini tartuttiin takaapäin ja minut yritettiin kaataa. Huusin ja pääsin irti, mutta kokemus oli karmaiseva, elämäntittainen, Päivi muistelee. □





© SINIAUHALIITTO RY

MAIJA SOLJANLAHTI

# Viini on viisasten juoma

Ikä sen tekee, että vähempi on enemmän.



hä useamman suomalaisen arkeen ja juhlaan kuuluvat viini, olut, hömpsy tai malja.

Vaikka nuoriso osoittaa viisastumisen merkkejä ja on vähentänyt humalakuista juomista, niin ikääntyneiden, eli 65 vuotta täyttäneiden kohdalla kulutus ei ole menossa suotuisaan suuntaan.

Ikääntymisen myötä kehon nestemäärä vähenee ja elintoiminnon hidastuvat. Tästä syystä alkoholilla on voimakkaampi vaikutus elimistössä. Alkoholilla vaikuttaa muun muassa hermoston ja aivojen toimintaan, verenpaineeseen sekä sydämeen, vatsan toimintaan ja maksaan.

Vaikutukset ovat yksilöllisiä, mutta riskirajoja voidaan vetää. Jos päivässä kuluu enemmän kuin kaksi annosta ja viikossa enemmän kuin seitsemän annosta kasvavat riskit kaatumisten lisäksi muun muassa aivoinfarktille, syöväälle, ripulille, maksavaurioille, muistisairaudesta ja univaikeuksille.

## Tyhjää energiaa

Alkoholista ihminen saa energiaa, muttei lainkaan suojaravintoaineita, joita keho tarvitsee. Erilaisissa juomasekoituksissa tai vaikkapa oluessa on myös ravintoaineita, mutta vähänsisältöisesti. Siksi kannattaa juomat valita viisaasti.

Jos esimerkiksi käyttää tavallisesti olutta palautusjuomana, mutta vaihtaakin sen maitoon, saa samalla proteiinia, D-vitamiinia, B-ryhmän vitamiineja ja jodia. Jos taas viinilasin vaihtaa tuoremehuun, saa runsaasti C-vitamiinia, karotenoideja ja folaattia.

## Ei suruun vaan iloon

Ikä tuo mukanaan monesti sairauksia ja lääkityksiä. Lääkäriin, hoitajaan tai farmaseutin kanssa kannattaa keskustella lääkkeitä ja alkoholin yhteisvaikutuksista, sillä osan lääkkeitä kanssa ei alkoholi sovi lainkaan, osan kanssa huonosti.

Monelle kohtuukäyttö on mahdol-

lista ja alkoholi iloinen osa elämää. Sillä voi juhlistaa merkkipäivää tai muuta saavutusta, lisätä täyteläisyyttä herkulliseen ateriaan tai kruunata saunaillan.

Jos alkoholia käyttää tylsistymisen tai yksinäisyyden lääkitsemiseen, on pitkäkestoisempi lääke apeuteen soitto ystävälle, lähtö mukaan kiinnostavaan toimintaan, liikunta ihmisten kanssa tai jokin muu toiminto käsille kuin korkin avaaminen.

## Juttele tai lähde käymään

Terveysvaikutusten lisäksi runsas alkoholinkäyttö saattaa johtaa ihmisen ja rahaongelmiin sekä arvaamattomiin mielialamuutoksiin. Lastenlasten hoito ei sovi päihtyneelle, autoilusta puhumattakaan.

Jos omasta tai läheisen alkoholinkäytöstä joutuu huolestumaan, on apua tarjolla. Ikä ei ole päihdehoidon este, vaan ikääntyneille on muun muassa omia vertaisryhmiä, kotihoito osaa auttaa eteenpäin, terveyskes-

## Alkoholin käytöstä kannattaa jutella

*lääkärin tai hoitajan kanssa, jottei tulisi nollanneeksi lääkkeiden vaikutuksia tai aiheuttaneeksi epätoivottuja yhteisvaikutuksia.*

kuslääkäri voi kirjoittaa lähetteen tai oma-apuohjelmista voi löytyä konkreettisia vinkkejä.

- Päihdelinkki.fi -sivustolla on yli 65-vuotiaille sovellettu testi (Yli 65-vuotiaan alkoholimittari), jonka avulla voi testata oman riskinsä.
- Mielenterveystalon Juomisen hallinnan opas löytyy verkosta: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/juomisen\\_hallinnan\\_opas](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/juomisen_hallinnan_opas)

## Sinua odotetaan omassa porukassa

*Päihteiden käyttäjille on tarjolla vertaistoimintaa.*

**A**amu alkaa pilkeporukan yhteisellä aamupalalla. Monelle yhdessä syöty kunnan aamiainen on tärkeä osa viikon ohjelmaa. Aamupalan aikana vaihdetaan kuulumiset, jokainen pääsee vuorollaan ääneen.

Pilkeporukan ohjaajapari kokoaa noin seitsemän henkilön porukan kerran viikossa paikallisen palvelukeskuksen tiloihin. Ryhmä tekee jotain yhdessä sovittua, kertoo ikään-tyneiden päihdetyön kehittäjä YTM **Katariina Hänninen** Sininauhaliitosta.


– Porukat tekevät kaikkea tietovisailusta tuolijumppaan, levyraadista bingon pelaamiseen, tai osa ryhmistä on keskustelevaisempia. Tavoitteena on pitää ajatus pois päihteiden käytöstä tapaamisen ajan, vaikka sinne saattua päihtyneenä. Tapaamisen aikana ei kuitenkaan juoda, vaan ajatuksena

on olla juomatta edes sen muutaman tunnin ajan.

### Etsivä löytää

Pilkeporukkaan ohjataan esimerkiksi kotihoidon tai diakoniatyön kautta tai omaisten ehdotuksesta. Pilkeohjaaja tutustuu henkilöön ja kutsuu mukaan.

– Ryhmissä käy sekä miehiä että naisia, 60-vuotiaasta 90-vuotiaisiin saakka. Ryhmäläiset ovat kokeneet rikkautena, että osallistujilla on erilaisia taustoja. Pilketoiminta tuo rytmiä päivään ja pilkeläiset tietävät, että heitä odotetaan omaan ryhmään joka viikko. Ryhmässä saa jatkaa niin pitkään, kuin haluaa.

Pilketoimintaa löytyy Helsingin, Turun ja Rauman alueilta. Sininauhaliitto kouluttaa ohjaajia seurakunnan, kunnan ja omien jäsenjärjestöjen työntekijöistä. 

## Alkoholin aineenvaihdunta ja vaikutukset ravitsemukseen

Alkoholi tai paremmin etanoli imeytyy elimistöön nopeasti, joskin ruokailun yhteydessä hitaammin. Se vaikuttaa useiden ravintoaineiden varastointiin, vapauttamiseen varastomuodosta sekä niiden aineenvaihduntaan. Alkoholimetaboliassa on perinnöllistä vaihtelua ja siksi käytön seuraukset ovat eri henkilöillä erilaisia.

Alkoholin etanoli muuttuu maksassa asetaatiksi, ja asetaatti eritetään vereen, jossa se kuljetetaan muihin kudoksiin. Kudoksissa asetaatti on ensisijainen energianlähde ja se syrjäyttää rasvojen ja hiilihydraattien käyttöä energiaksi.

Alkoholi on ihmiselle karsinogeeninen eli syöpää aiheuttava aine. Etanolin hajoamistuotteen, asetaldehdydin, oletetaan olevan syöpää aiheuttava ja etanoli myös lisää muiden karsinogeenien aiheuttamaa syöpävaaraa.

Vaikka alkoholia käyttää kohtuudella, saa siitä usein ylimääräistä energiaa ja paino nousee. Alkoholista saatava energia suosii rasvojen varastointia. Sen sijaan kroonisessa alkoholismissa alkoholilla korvataan usein muuta ruokaa ja toisaalta elimistö joutuu käyttämään paljon energiaa ja ravintoaineita sen hajottamiseen.

Tämä johtaa yhdessä heikentyneen ravintoaineiden imeytymisen kanssa jopa aliravitsemukseen.

Ravintoaineista erityisesti A-vitamiinin, folaatin, tiamiinin, B6-vitamiinin, magnesiumin ja sinkin puutosta esiintyy alkoholisoituneilla henkilöillä. Tämä johtuu yksipuolisen ruokavalion lisäksi mm. näiden imeytymisen heikentymisestä tai erityksen lisääntymisestä munuaisissa.

**Lähde:** Aro et al. (toim.) Ravitsemustiede, 2012, Duodecim

# Aijjoos-toiminnassa otetaan alkoholi puheeksi

*Ikäihmiset ovat kiinnostuneita terveydestään.*

**K**auhavan seudulla Aijjoos-toiminta kohtaa ja yhdistää pohjalaisia ikäihmisiä ryhmätöimintojen ja tapahtumien avulla. Ikäntyneille suunnatun Aijjoos-toiminnan kehittämispäällikkö **Marja-Liisa Nevala** kertoo, että maaseudulla ei kannata odotella keskuksissa, että ikäihmiset

lähtisivät kauempaa liikkeelle.

– Liikumme itse sivukylille, kylätoiloille tai -kouluille ja keskustelemme siellä ikäihmisten kanssa terveyteen liittyvistä asioista. Läpi käydään esimerkiksi sydänterveyttä tai muisti-asioita, ja otamme aina keskusteluun mukaan alkoholinkäytön. Alkoholista pitäisikin pystyä puhumaan osana

ikäihmisten elämää. Vaikuttavaa on, jos toinen ikäihminen kertoo asiasta vertaisena.

Alkoholi on astunut monen ikäihmisen arkeen: lähdetäänkin lasilliselle eikä enää kahville, ja ruokailun yhteydessä otetaan lomamatkalta tuotu tapa eli lasi viiniä, välillä toinenkin.

– Osalle alkoholista puhuminen on herkkä asia, mutta esimerkiksi tietovisan avulla olemme voineet sivuta aihetta ja jakaa tietoa ilman, että siitä on kukaan pahastunut. Monelle riskirajat ovat tulleet yllätyksenä ja halu pitää huolta omasta terveydestä on korkealla. Moni on todennut, että

MAIJA SOLJANLAHTI

## Ruoka osana päihdekuntoutusta

*Ridasjärvellä päihdekuntoutujat saavat hyvää ruokaa säännöllisesti.*

**R**idasjärven päihdehoitokeskus ”Ridis” palvelee lähes kahdenkymmenen kunnan kuntouttavana laitoksena Hyvinkäällä. Tilalla, jolla laitos sijaitsee, on pitkä historia, ja ensimmäinen asiakas on päässyt työlaitokseen vuonna 1929, kertoo **Katariina Heinonen**, joka toimii hoitopalveluiden esimiehenä keskuksessa. Keskuksessa on omat solut eri ryhmille, ja niistä Setri kerää kattonsa alle ikääntyneimmät päihdekuntoutujat.

– Omaisten huoli on usein kova, ja läheisen pääsy Ridikselle on heille helpotus. Omaiset voivat esittää toiveita, mutta me toimimme asiakkaan kanssa

yhteistyössä, sillä pakottamalla ei saa hyvää aikaan. Täällä aikuiset päättävät omista asioistaan.

Tulijoita Setriin riittää, ja kaikki paikat ovat täynnä. Kuntoutus tuottaa tuloa: väri palaa asiakkaiden kasvoille, liike notkistuu, ruoka pysyy sisällä.

– Tullaan rollan kanssa ja lähdetään ilman.

### Rytmiä päivään

Ridasjärvellä Setrissä on rauhallisinta ja siisteintä, kertoo **Hilkka**, joka on toista kertaa Ridiksellä kuntoutumassa. Hilkka on kuusissakymmenissä ja pääsi katkaisuun ja kuntoutukseen, koska osasi sitä vaatia.

– Kaljan juominen lähti käsistä, ja tiesin, etten pääsee kaljahyllyjen ohi ilman apua. Suunnittelin juomieni määrän, menin humalassa keskussairaalan päivystykseen terveysaseman suljetta. Vaadin päästä katkaisuun ja sitten Ridikselle. Olin hoitanut kotiasiat jo ennakolta valmiiksi, ja olin vapaa lähtemään kuntoukseen.

Päivät Ridiksellä kulkevat tasaisesti: on ryhmätöimintaa, ruokailua, liikuntaa ja unta sekä omia juttuja. Kuukauden ajan kuntoutuksessa ollut Hilkka on käynyt toisen asiakkaan kanssa syksyllä sienessä ja kertoo hymyillen eksyneensä metsään. Hätää ei kuitenkaan ollut.

### Ateriat rytmittävät

Ruoka ja ruokailu ovat tärkeä osa Ridasjärven toimintaa. Keskuksessa on oma keittiö, jossa työskentelee keittäjä **Marita Kuokkanen** neljän ammatilaisen kanssa, ja välillä mukana on myös asiakkaita. Keittiössä riittää intoa ja kekseliäisyyttä. Marita on kumppaneineen idearikas ruokalajien nimitäjä, ja listalta löytyy satokauteen tai juhlaan liittyvää ruokaa ja ruokalassa



kaipaisi tietoa alkoholista, sen turvallisuudesta käytöstä esimerkiksi lääkäriltä tai hoitajalta. Ei saarnaamista mutta selkeitä rajoja. Varoituksen sana tarvitaan ennakkoon varsinkin lääkemääräysten yhteydessä mahdollisista yhteisvaikutuksista. Eihän sitä omaa terveystään halua tietämättömyyttään riskeerata.

### **Unohdetaanko ikäihmiset?**

Aijjoos-toiminnassa tavataan myös ikääntyneitä, jotka lääkitsevät yksinäisyyttään tai elämän vastoinkäymisiä alkoholilla. Valitettavia tapauksia tuovat mukanaan omaishoitajien raskaat päivät ja tehtävät, joita on lääkitty al-


koholilla, eikä hoitamisesta sitten enää tulekaan mitään.

Osa ikääntyneistä salailee alkoholin käyttöönsä, eikä kukaan ota asiaa puheeksi. Omaistakaan eivät aina tiedä ongelman laajuudesta.

Sen lisäksi, että alkoholin käyttöä salaillaan tai hyssytellään, Marja-Liisa Nevala on törmännyt siihen, ettei päihdepalveluissa ole otettu ikäihmisiä huomioon. Se saattaa näkyä asenteissa tai jopa tilojen sijoittelussa siten, ettei paikalle pääse esimerkiksi rollaattorilla.

- Ikäihmisille suunnattuja päihdepalveluita on harvassa. Apua on haas-

teista huolimatta syytä hakea aina sitä tarvittaessa. Kun ikäihmiset rohkautuvat hakemaan apua, tarve tulee näkyväksi ja palvelutkin kehittyvät vastaamaan tarpeita. Tärkeää on ottaa alkoholinkäyttö puheeksi ikäihmisten kanssa.

Aijjoos-toiminnassa on kehitetty yhdessä geronomiopiskelijoiden ja ikäihmisten kanssa ”Kysely ikäihmisen alkoholinkäytöstä”. Se on työväline ottaa asia puheeksi. Kyselyn voi myös antaa ikäihmiselle itse täytettäväksi. Silloin vastaukset ovat rehellisempiä, ja hän voi itse punnita omaa alkoholinkäyttöään. 

sopivaa somistetta.

Tarjolla on perinteisiä suomalaisia ruokia ja riisipuuro maistuu kaikille. Erityisruokavaliot huomioidaan, ruokailussa autetaan tarpeen mukaan ja ruokaa saa riittävästi. Täällä otetaan huomioon myös ne, joilla ei ole hampaita.

Kaikki kutsutaan syömään, ja Setrissä työskentelevä lähihoitaja **Krista Tuohioja** varmistaa, että kaikki tulevat paikalle. Tai vaihtoehtoisesti hän toimittaa ruuan soluun, jos liikkuminen ruokalaan on mahdotonta.

Ridasjärven ruokalassa käyvät myös omaiset, ja ruokaa tarjotaan viikonloppuna kuntoutujien vieraille.

### **Kun ruoka on jäänyt taka-alalle**

Katariina Heinonen kertoo, että naiset pystyvät kotonaan pitämään ravitsemuksestaan paremmin huolta ja salaaman myös alkoholinkäytön. He eivät tunnu hakevan apua yhtä helposti kuin miehet ja pitävät pärjäämisen kulissia pidempään pystyssä.

- Ridikselle tulevat ovat välillä todella huonossa ravitsemuksellisessakin


kunnossa. Vaikka tänne tulevat oma-toimiset ihmiset, ovat he saattaneet olla vuodeosastolla heikon yleistilansatäkiä ja monet ovat monisairaita.

### **Eväitä kuntoutujalle**

Päihdekuntoutujien kanssa käydään keskustelua arkeen palaamisesta, jotta päivärytmi säilyisi. Ridiksen työntekijäporukka pohtii, miten hyvä ravitsemustila pidetään kuntoutuksen jälkeen.

- Kaikki eivät osaa kokata, toiset eivät viitsi kokata vain itselleen. Osa kuntoutujista pääsee kotihoidon piiriin, toiset palvelukeskuksen läheisyyteen. Säännölliset ruokailut pitäisivät päivän rytmissä, sanoo sosiaalihoaja **Minna Mäkelä**.

Pian kotiutuva Hilkka toivoisi oman kunnan järjestävän kuljetuspalvelua, joka toisi kotona kuntoutuvat sekä vaikeasti liikkuvat ikääntyneet yhteisen pöydän ääreen edulliselle lounaalle. Yhteiseen kiireettömään pöytään pääsy tekisi ihmeitä.

- Kotiin vien mukaan raittiuden. Hyvä hoito, hyvä ruoka ja kaunis paikka, tämä on hieno kokonaisuus, mutta takaisin en ole tulossa. 



Ridasjärven kuntoutuskeskuksen keittiössä tarjotaan maistuvaa ruokaa. Keittäjä **Marita Kuokkanen** luottaa perinteisiin suomalaisiin ruokiin ja huomioi sesongin sekä raaka-aineissa että ruokasalin somistuksessa.

# Talvi on juuresten juhlaa

*Juurekset ovat monipuolista, ravintorikasta ja edullista syötävää. Maukkaat juurekset sujahtavat patoihin, keittoihin ja salaatteihin. Kokeile tehdä paahdetuista juureksista lämmintä salaattia.*

**R**uokatoimittaja, kotitalousopettaja **Pirjo Toikkaselle** juurekset ovat tuttuja ja hän innostuu niistä puhuessaan:

- Suomalaiset syövät vielä melko yksipuolisesti kasviksia. Juureksista eniten käytetään porkkanaa. Juureksia löytyy kuitenkin kaupasta isot valikoimat ja porkkanoitakin saa nykyisin monessa värissä. Punajuuren lisäksi on myös tarjolla keltajuurta ja raitajuurta. Juuresten yksi ehdoton etu on niiden monikäyttöisyys.

Pirjo haluaa innostaa kaikkia kasvisten monipuoliseen ja sesonkien mukaiseen käyttöön ja on ansaitusti saanut lempinimen Rouva Kasvis. Juureksista Pirjon omia suosikkeja ovat tällä hetkellä juuripersilja ja mustajuuri. Hänen keittiössään juureksista valmistuu muun muassa erilaisia keittoja ja uunijuureksia:

- Uunissa paahtaminen saa juuresten maun parhaiten esiin. Juurekset voi myös paahtaa kokonaisina ja kuorineen, jolloin ne valmistuvat pienellä vaivalla. Uunijuureksia voi käyttää

myös sosekeittoihin tai niistä voi tehdä juuressosetta. Juurekset kannattaa keittää pienessä määrässä nestettä ja esimerkiksi porkkanalle voi laittaa keitinveteen tilkan appelsiinimehua ja muille juureksille omenamehua. Juuressoseita voi lisätä perunamuusin sekaan tai käyttää perunarieskojen tapaan juuresrieskojen tekoon. Siemenet, pähkinät ja mantelit sopivat juuresten kanssa hyvin yhteen.

Kaikki eivät keittiössä hellan ääressä viihdy ja silloin kannattaa kurkata kaupan pakastealtaaseen tai vihaneshyllyyn, joista löytyy myös valmiita ja puolivalmiita juuresvaihtoehtoja.

- Valmisjuuressoseista valmistuu helposti ihania sosekeittoja. Pakasteesta taas löytyy esimerkiksi erilaisia juuressuikaleita, punajuurigratiinia sekä keittoja ja tuorevihannesosastolta löytyy uuni- ja pannuvalmiita juureksia, Pirjo vinkkaa.





Keltajuuri on punajuuren keltainen versio ja muistuttaa maultaan punajuurta. Raitajuuren maku on punajuurta miedompi. Nimensä mukaisesti raitajuuressa on nähtävissä punaisia ja valkoisia raitoja. Mustajuuri on voikukan sukulainen ja muistuttaa maultaan parsaa. Porkkanoita on saatavilla monessa värissä.

© HELI SALMENIUS-SUOMINEN

## Ravintorikkaat juurekset tutuiksi

Juurekset säilyvät viileässä säilytettynä hyvin ja ovat hinnaltaan edullisia. Lisäksi niiden etuja ovat korkea kotimaisuusaste, monikäyttöisyys sekä ravintoarvot. Juurekset sisältävät mm. erilaisia vitamiineja ja kivennäisaineita. Esimerkiksi 200 grammaa punajuurta riittää täyttämään aikuisen päivittäisen folaatin tarpeen ja reilu 100 grammaa porkkanaa täyttää päivän A-vitamiinin saantisuosituksen. Mustajuuri taas sisältää neljänneksen enemmän rautaa kuin naudanliha.

Voimakkaan purppuran värinen punajuuri sisältää lisäksi betalaiini-antioksidanttia. Keltajuuri saa keltaisen värinsä betaksantiini-antioksidantista. Puna- ja keltajuuri kannattaa keittää kuorineen, koska kuori vähentää värin ja ravintoaineiden liukenevista veteen. □

- **Folaatti** on vesiliukoinen B-ryhmän vitamiini, jota tarvitaan solujen jakautumiseen ja verisolujen muodostumiseen.
- **A-vitamiini** on rasvaliukoinen vitamiini, joka osallistuu mm. näköaistimuksen syntyyn ja solujen kasvuun.
- **Rauta** on veren hemoglobiinin rakenneosana ja osallistuu hapenkuljetukseen ja elimistön aineenvaihduntareaktioihin.
- **Antioksidantit** ovat yhdisteitä, jotka kykenevät pysäyttämään haitallisia hapettumisreaktioita elimistössä. Antioksidanttien runsas saanti ruuasta on yhdistetty tärkeäksi terveyttä ylläpitäväksi tekijäksi.

## Paahdettu juuressalaatti (4:lle)

400 g puna-, raita- ja keltajuuria  
 400 g erivärisiä porkkanoita  
 200 g mustajuurta  
 3 valkosipulinkynttä  
 timjamin tai rosmariinin oksia

### Marinadi

½ dl rypsi- tai oliiviöljyä  
 3 rkl tummaa balsamicoa  
 1 rkl hienonnettua rosmariinia  
 1 tl lakritsinjuurijauhetta (tai fenkolinsiemeniä)  
 1 tl suolaa

### Lisäksi

150 g sinihomejuustoa

**Pese** ja kuori juurekset. Leikkaa pyöreät juurekset lohkoiksi tai pitkät paksuiksi vinoviipaleiksi. Kuori ja paloittele valkosipulinkyntset.

**Sekoita** marinadin ainekset isossa kulhossa. Lisää kasvikset ja sekoita.

**Nosta** kasvikset leivinpaperin päälle pellille. Paahda 200-asteisessa uunissa 30-40 minuuttia.

**Murustele** kasvien päälle sinihomejuustoa.

**Vinkki:** Paahdettuun juuressalaattiin voi käyttää erilaisia lähikaupasta löytyviä juureksia ja sinihomejuuston tilalle voi laittaa itselle mieluisaa juustoa esim. fetaa tai mozzarellaa. Juurekset myydään usein isommissa erissä. Ruokahävikin välttämiseksi puna- ja keltajuuria voi käyttää keitoissa, risotossa sekä kiusauksissa. Juureksia voi myös paahata uunissa kerralla isomman määrän ja käyttää myöhemmin vaikka sosekeittoon tai tuoresalaattien kanssa. Erivärisistä porkkanoista saa näyttävän näköisiä dippikasviksia.



© LAURA RIIHELÄ

**Löydät Rouva Kasviksen parhaat -kirjan reseptin videoituna YouTubesta: Paahdettu juuressalaatti**



# Miten haluat vanheta?

*Elinikä nousee, ja ikääntyneet ovat erilaisia*

*75-vuotiaina tänään kuin 20 vuotta sitten.*

**V**uodet vierivät ja mittariin tulee yhä suurempia lukuja. Gerontologia on tiedettä, joka tutkii ihmisen vanhenemista syntymästä kuolemaan. Kokonaisvaltainen katsonta iän karttumiseen ei keskity vain sairauksiin tai toimintakyvyn rajoituksiin vaan tarkastelee ikääntymistä osana elämää.

–Gerontologisen tutkimuksen tavoitteena on löytää keinoja tukea iäkkäiden ihmisten toimintakykyä ja autonomiaa niin, että he pystyvät elämään elämäänsä haluamallaan tavalla. Keskeisiä tutkimusalueita ovat fyysinen ja psyykinen toimintakyky, asuinympäristö sekä toimintakyvyn ja aktiivisuuden lisääminen, kertoo professori **Taina Rantanen** Jyväskylän yliopistosta. Oppiaineesta valmistuneet maisterit sijoittuvat erilaisiin tehtäviin terveydenhuollon, hallinnon, tutkimuslaitosten, järjestöjen ja yritysten pariin tai työllistävät itsensä yrittäjinä.

## **Iloa arkeen**

Gerontologeilla on huoli, että ikääntyneet nähdään kohteina eikä aktiivisina aikuisina.

## *Nyt tutkitaan*

### **ikäntyneiden aktiivisuutta**

Professori Taina Rantasen ryhmä on tutkinut aktiivisena vanhenemista nyt vuoden verran. Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa Rantanen on kollegoineen kehittänyt aktiivisena vanhenemisen mittarin. Se käännetään myös muille kielille, jotta muiden tutkimuslaitosten tutkijat ympäri maailman saavat sen käyttöönsä. Tuloksia aktiivisena vanhenemista enustavista tekijöistä ja aktiivisena vanhenemisen seurauksista saadaan odottaa vielä hieman, sillä tutkimusaineiston (1000 henkilöä) kerääminen ja analysointi kestää pitkään.

Jyväskylän yliopiston viisi vuotta kestävä AGNES-tutkimusta rahoittavat Suomen Akatemia ja Euroopan tutkimusneuvosto. Tutkimusneuvosto myönsi tähän yli kahden miljoonan euron suuruisen ERC Advanced Grant-rahoituksen, jonka turvin laaja tutkimus toteutetaan.

–Pallo on jokaisella itsellään. Pohdi, mistä tykkäät ja mitä haluaisit tehdä, mistä siihen löytyisi välineet tai kaveri. Mieti omasta ympäristöstäsi, mikä on kiinnostava kohde, vaikka torikahvila, jonne olisi mukava mennä, Rantanen kannustaa ottamaan aktiivisen otteen omaan viihtyvyyteen ja hyvinvointiin.

Tavoitteet tuovat arkeen mieleistä tekemistä. Oman arjen huippuhetket

voivat olla kaunis kukkakimppu, veteraaniporukan kokoontuminen, kamppajakäynti tai lastenlasten vierailu. Jokaiselle se on jotain omaa, ja itse sen tietää parhaiten.

## **Mitä on aktiivinen ikääntyminen?**

Jyväskylän yliopistossa päästään uuden tutkimusaineiston ääreen kun loppuvuoden aikana ja ensivuoden



Ruuasta ja hyvin nuketusta yöstä saa voimia liikuttaa itseään ja lähteä mukaviin tapahtumiin ja toimintaan, sanoo gerontologian ja kansanterveyden professori Taina Rantanen Jyväskylän yliopistosta.

nan vaikutuksia tarkastellaan ja selvitetään, onko aktiivisuus ominaispiirre vai käyttäytymismalli, johon voidaan neuvonnalla, palveluilla tai muistutuksin vaikuttaa.

### Ovi auki ja ulos

Taina Rantanen kertoo, että ne, jotka asuvat lähellä esimerkiksi rantaa tai puistoa tai muuta mielenkiintoista luontoelämystä, liikkuvat enemmän ja heillä on pienempi riski liikuntakyvyn heikentymiselle.

–Hikijumppa ei suinkaan ole kaikkien tavoite vaan monille on tärkeämpää on vähentää sitä aikaa, jolloin ollaan paikoillaan. Ovesta ulos lähteminen moninkertaistaa liikkumisen määrän, sillä arkiliikkuminen kuten asiointi ja ulkoilu tai eri tilaisuuksissa käyminen kerryttää huomattavan osan päivittäisen liikunnan määrästä.

Liikunta ja kotoa lähteminen liittyvät vahvasti aktiiviseen elämäntapaan. Yhteiskunnan päätökset, esimerkiksi kaupunkisuunnittelu ja palveluiden tarjonta tulisi valmistella siten, että ne kannustavat ja helpottavat kotoa lähtemistä.

–Hieman nurinkuriselta kuulostaa, mutta iäkkäiden liikkumista edistävät levähdyspaikat. Kun tietää, että on tasaisin väliajoin sopiva paikka levätä, lähtee pidemmällekin kävelylle tai kauempana sijaitsevaan tapahtumaan. □

alussa 75-, 80- ja 85-vuotiailta jväskyläläisiltä kerätään tietoa liittyen aktiiviseen ikääntymiseen. Heiltä kysytään muun muassa osallistumisesta eri tilaisuuksiin, liikkumisesta ja siitä, miten he huolehtivat itsestään ja läheisistään.

–Monet iäkkäät ihmiset sanovat, että aktiivisuus pitää elämässä kiinni. Haluamme selvittää, mitkä tekijät selittävät aktiivisena vanhenemista ja

sitä, onko aktiivisena vanheneminen yhteydessä henkilöiden hyvinvointiin. Etsimme näitä tekijöitä muun muassa ihmisen terveydentilasta, toimintakyvystä ja elinympäristöstä. Toiveena on löytää toimintatapoja, joilla vanhusen yksilöllistä osallisuutta voitaisiin parantaa.

Kun tutkittavilta on saatu tieto nykytilasta, osalle heistä annetaan aktiivisuutta tukevaa neuvontaa. Neuvon-

© MALJA SOLJANLAHTI

# Nautinnollista ruokahetkeä!

*Mieliruokien syöminen hyvässä seurassa kannattaa.*

**R**uoka vaikuttaa paitsi fyysiseen myös henkiseen hyvinvointiin. Hyvä ruoka vapauttaa mielihyvän tunnetta aikaansaavia hormoneja. Tietty haju tai maku voi tuoda mieleen unohduksiin jääneitä muistoja jopa lapsuudesta saakka. Ruuasta nauttiminen edistää myös ravitsemusta. Mieluisaksi koettua ruokaa syödään usein enemmän, jolloin siitä saadaan usein enemmän ravintoaineita.

## **Kaunis kattaus houkuttaa**

Pöydän kauniilla kattauksella on todettu olevan vaikutus syödyn ruuan määrään. Siisti pöytäliina, kauniit ja toimivat ruokailuvälineet sekä helposti käsillä oleva ruoka lisäävät ruokahalua ja kannustavat syömään. Kauniisti tarjoiltu ateria herättää ruokahalua, jolloin ruoka maistuu paremmalta.

Ruokailutilan merkitys korostuu erityisesti palvelutaloissa ja pitkäaikaishoidossa, mutta myös kotona siihen kannattaa panostaa. Rento mielentila lisää ruokahalua ja ruuasta nauttimista.

Liian kuuma ruokailutila voi heikentää ruokahalua. Lämmin ja him-

meämpi valaistus saattaa puolestaan rentouttaa ja lisätä ruokahalua.

Kun ruokailutilassa on mukava ja helppo olla, siellä vietetään enemmän aikaa ja syöminen on mukavampaa. Ruokailutilan viihtyisyyttä voi lisätä esimerkiksi musiikin avulla. Muistisairaiden on todettu syövän enemmän ja aktiivisemmin, kun heille on soitettu musiikkia ruokailutilanteessa.

Kattauksella voi myös helpottaa näkövaikeuksista kärsivien ruokailua. Värilliset reunat auttavat hahmottamaan lautasen ja siinä olevan ruuan sijaintia ja mukissa oleva värillinen kahva voi auttaa siihen tarttumisessa. Liikuntavaikeuksista kärsivien ruokailua helpottaa, kun ruoka on valmiiksi pöydässä ja helposti käden ulottuvilla.

## **Syödään yhdessä**

Yhdessä muiden kanssa syöminen on todettu lisäävän ruokailun kestoa, syödyn ruuan määrää sekä siitä nauttimista. Ruokailun voi esimerkiksi ajoittaa samaan aikaan puolison kanssa tai kutsua ystäviä, sukulaisia tai naapureita syömään tai lähteä esimerkiksi palvelutaloon tai lounasravintolaan syömään.

Aterian lomassa on mukava rau-



hoittua pöydän ääreen vaihtamaan kuulumiset. Syömiseen on syytä muutoinkin varata tarpeeksi aikaa, etenkin jos syöminen on vaikeutunut. Kiireessä syömisestä tulee enemmänkin suoritus, josta ei nauti, eikä ruuan laatu-kaan ole välttämättä riittävä.

## **Yrttejä maustamaan**

Haju- ja makuaisti ovat ruuan maistuvuuden kannalta tärkeimmät aistit. Ikääntyessä nämä aistit saattavat heiketä, jolloin ruuan riittävä maustaminen on tarpeen. Suurin osa ruuan mausta aistitaan itse asiassa hajuaistilla, joten suolan lisääminen ruokaan





Kiireetön ruokahetki on jokaisen oikeus. Ruoka maistuu paremmin kun sen saa nauttia kauniisti katettuna mukavassa tunnelmassa, hyvässä seurassa.

Toisaalta liian lämmin ruoka voi heikentää ruokahalua, koska ruumiinlämpö nousee ja kylläisyydentunne saavutetaan nopeammin.

### Ruuan näkeminen innostaa

Ruuanlaitto ja muu keittiössä puuhailu on hyvä tapa valmistautua ruokailuun. Kun ruokaa laittaa itse tai yhdessä toisen kanssa, saa ruuasta itselleen mieleistä. Samalla ruuan tuoksu ja näkeminen herättelevät ruokahalua ja valmistaa elimistöä ruuan vastaanottamiseen.

Keittiötoimet ovat myös hyvää aktiivista toimintaa. Aina ei ateriaa ehdi tai pysty laittamaan alusta saakka, jolloin voi esimerkiksi pilkkoa mieleisiä kasviksia valmisruuan kanssa.

Ruuan asettelulla on merkitystä myös välipalojen syönnille: näkyvillä olevasta hedelmäkulhosta tulee otettua helpommin kuin kaapista, ja pöydällä oleva vesikannu toimii muistutuksena juomisesta. Kun nostaa pähkinöitä kulhoon pöydälle ja ostaa jääkaappiin maistuvia viileitä välipaloja on helppo tehdä parempia valintoja kun tekee mieli jotain hyvää. ■

ei ole paras keino maistuvuuden lisäämiseksi. Mausteiden ja yrttien runsaampi käyttö sen sijaan on tehokas ja terveellinen keino vahvistaa ruuan makua.

Ruuasta nauttimista voi lisätä koostamalla aterian erilaisista osista. Syödessä voi tulla kylläiseksi tietyllä maulla, hajulle, suutuntumalle tai jopa värille, vaikka näiltä ominaisuuksiltaan erilaista ruokaa jaksaisi vielä syödä. Esimerkiksi kasvien syöntiä voi lisätä valitsemalla lautaselle erilaisia kasviksia, joista osa voi olla kypsiä ja osa tuoreita. Kylläisyys hyvän makuisiksi koettuun ruokaan voi kehittyä

hitaammin.

Epämiellyttävänä koettu suutuntuma voi heikentää hyvänmakuisenkin aterian maistuvuutta. Suutuntuman miellyttävyyteen vaikuttaa suuresti se, millainen sen odotetaan olevan tai millainen se on aiemmin ollut. Tämän vuoksi syömisvaikeuksista kärsivät saattavat syödä enemmän ruokaa sen tavanomaisessa muodossa kuin esimerkiksi soseutettuna.

Ruuan lämpötila vaikuttaa sen makuun ja rakenteeseen. Lämpimänä tarjottavia annoksia onkin syytä lämmittää tarpeeksi, jotta ne voi keua mahdollisimman miellyttävänä.

© MAITO JA TERVEYS, MATTI RAJALA



**Tukholman Spritmuseumissa näkee havainnollisesti, mitä juomarin maksalle tapahtuu.**

## Viina on museotavaraa

● Tukholman Spritmuseum, viinamuseo, kertoo ruotsalaisten katkeransuloisesta suhteesta alkoholiin. Suuri osa aiheesta puhuttelee myös Suomea: olihan viinanpoltto yleinen harrastus juuri Ruotsi-Suomessa.

Perinteistä huolimatta niin Ruotsissa kuin Suomessakin juodaan nykyään enemmän viinejä ja oluita ja seuraukset ovat yhtä iloiset tai surulliset. Museon kahdessa kerroksessa tutustuu lavasteiden, videoiden, tuoksujen ja musiikin avulla viinanvalmistukseen, päihdyttävään iltaan ja sitä seuraavaan krapulaan. Yläkerran baarissa voi tietokilpailla ja ala-aulan baarissa voi ostaa maisteltarjottimen, joka sisältää kolmenlaista snapsia ja yhtä punssia.

Museon henki on toki valistava, mutta ah, niin ruotsalaisen hilpeä. Kunpa Suomessakin yllettäisiin samaan suvaitsevaisuuteen. Meillähän avattiin Rajamäellä viinamuseo jo 1963, mutta se kiellettiin hetimiten. Viime kesänä se avattiin jokikin aikaa viimein yleisölle, ja esillä oli tietysti myös Molotovin cocktail.

## Kovat kundit, Oskari ja Jere

● Viisikymppisestä näyttelijästä **Oskari Katajistosta** on **Arto Leivo** tehnyt kirjan, jota Oskari nimittää henkiseksi almanakakseen. Muisteltavaa olisi, eri asia sitten, muistaako mies mitään. No, ainakin Seiska-lehti muistaa ja lehti osoittautuu Oskarin arkkiviholliseksi. Muita elämässä töpeksimisen syitä on sitten alkoholihuruinen lapsuudenkoti, Turkan & Parviaisen diktatoriset punttisulkeiset Teatterikorkeassa, kahnaukset poliisien kanssa, epäreilu teatterinjohtaja, joka kolmannen varoituksen jälkeen rohkeni antaa tähdelle potkut, mediahype ja sotkuiset avioerot.

Lahjakkaan miehen ura on jäähyllä, eikä Oskari sitä kiellä. Korkki ei ole vielä kiinni, mutta toivotetaan miehelle silti voimia.

Paremmaksi panee **Jere Karalahti**, jonka sekoilut on kirjannut mainiosti ylös toimittaja **Aki Linnanahde**. Huippukiekkoilijan cocktailit ovat sitä luokkaa, että heikompaa hirvittää. Kiekkoilija sai varsinkin NHL-aikanaan apua, mutta hoito-ohjelman hengellinen voima oli mie-



**Oskari ja Jere, nykyiset kohtuukäyttäjät.**

helle ”vihonviimeistä dadaa”. Suomessa taas pelikaverit peittelivät kuukausitolkulla toikkaroivaa pelikaveria. Haima sanoi sopimuksen irti, kooma ja kuolemanvaara olivat totta, mutta rumba jatkui ilman viinaa kokaiinilla, heroiinilla, crackillä ja unilääkkeillä. Tuhkimotarinan loppu näyttää tätä nykyä onnelliselta: on hyvin myyvä muistelmateos, kaunis vaimo, uudet elämänarvot, pientalo Keravalla ja menetetty ajokortti. Pari lasia viiniä ja menetetty ajokortti. Pari lasia viiniä ja menetetty ajokortti. Pari lasia viiniä ja menetetty ajokortti. Pari lasia viiniä ja menetetty ajokortti. Pari lasia viiniä ja menetetty ajokortti.

## Pitkäripaisessa imua



● Helsingin Töölöntorin Alko on firman 85-vuotisjuhlan kunniaksi remontoitu nostalgiamyymäläksi. Pullot pönöttävät tiskin takana ja ne kääristään puotipa-periin. Viinakorttia ei kylläkään tarvitse esittää, mutta henkilökorttia saatetaan tietysti kysyä. Nykyaikaa ei ole unohdettu, vaan myymälän takaosa on tavanomainen valinta-alko kyykkyviineineen. Mutta kassat ovat digiaikaa, verkkopalvelu pelaa ja myyjät osaavat hymyillä!

**Myyjä Sanna Pulksten** kertoo, että **sesongit kuten Oktoberfest tai uusi Beaujolais näyvät myynnissä, sekä joulun aikaan kaikki laatikoihin pakattu: hyvät riistaviinit ja konjakit.**



# Ravitsemusterapeutti VASTAA

TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti Katri Suhonen • syömisen ilon lähettiläs, Ravistamo Oy

*Työskentelen kotihoidossa ja olen huolissani eräästä asiakkaastamme.*

*Eikka on 72-vuotias, sairastaa Alzheimerin tautia mutta on kykenevä asumaan vielä omassa kodissaan. Ateriapalvelu tuo lämpimän lounaan ja samalla kylmän päivällisen kerran päivässä, kotihoito käy aamulla ja tekee aamupalan. Poika asuu lähellä ja vie Eikan usein iltaisin kävelyille, ja omaiset eivät ole halukkaita lisäämään kotipalvelun käyntien määrää. Toivoisinkin sinulta vinkkejä, miten voisimme edesauttaa Eikan iltaruokailua, joka unohtuu häneltä. Sen sijaan kahvia kuluu runsaasti.*



## VASTAUS

**Säännöllinen ja riittävä ravitsemus on yksi toimintakyvyn ylläpysymisen edellytys.** Ateriapalvelun käyttö on hyvä tapa turvata monipuolinen syöminen silloin, jos ei itse pysty tai jaksaa valmistaa ruokaa. Jos ateriapalvelu ei voi toimittaa päivällistä erikseen päivällisaikaan, niin tuohon kohtaan päivää olisi hyvä miettiä jokin Eikan kohdalla toimiva muistutusmenetelmä; voisiko se olla pojan vierailu isänsä luona tai esimerkiksi kotihoidon tai pojan soitto Eikalle, jolla muistutettaisiin syömisestä? Toisinaan myös herätyskellon tai kännykkämuistutuksen käyttö voi auttaa muistamaan päivän tärkeä ateria. Ihanteellistahan olisi, jos joku voisi olla paikalla päivällisaikaan, sillä seurassa ruokakin maistuu paremmin, mutta aina tähän ei ole ikävä kyllä mahdollisuutta.

**Kahvilla voidaan helposti hämätä nälän tunnetta,** joka voi johtaa ruokavalion yksipuolistumiseen ja liian vähäiseen syömiseen. Tämä taas voi

johtaa ravitsemuksellisiin ongelmiin, jopa aliravitsemukseen. Jotta Eikka ei korvaisi monipuolisia aterioita pelkällä kahvilla, voisi kahvinkeittimen luokse jättää muistutuslappuja (joko kuvallisia tai kirjoitettuja), joissa muistutettaisiin lämpimän ruuan syömisestä ennen kahvin keittämistä. Kahvi voisi olla mukava jälkiruoka pienen makean pullan tai leivoksen kanssa.

Kotihoito voi myös muilla tavoin tukea muistisairaana asiakkaansa ravitsemusta. Jääkaappiin olisi hyvä kurkata ja tarkistaa, että sieltä löytyy monipuolisesti ilt- ja välipalatarpeita kuten leivän päälle rasvaa ja leikkeleitä, juomaksi maitoa tai piimää sekä helpoiksi vaihtoehdoiksi jogurttia tai rahkaa. Ruuista olisi hyvä lisäksi tarkistaa, että ne ovat käyttökelpoisia eli että päiväystä on jäljellä. Ostoslistan sisältöä voisi suunnitella yhdessä Eikan kanssa, jotta kotoa löytyisi hänelle mieluisia ja kuitenkin ravitsevia vaihtoehtoja. Iltaruokailujen tukemiseksi

voisitte kenties tehdä aamukäynnin yhteydessä Eikalle jääkaappiin valmiiksi vaikkapa voileipiä, jos niiden tekeminen häneltä itseltään unohtuu. Jos valmistatte Eikalle aamupalaksi puuroa, olisi puuro hyvä keittää maitoon, jolloin siitä saa runsaammin proteiinia ja hyvälaatuista energiaa.

**Hyvä ja onnistunut ravitsemushoito lähtee liikkeelle aina yhteistyöstä asiakkaan kanssa** eli teidän kannattaakin keskustella Eikan (ja hänen läheistensä) kanssa siitä, millaista tukea ja apua hän itse kokee tarvitsevansa. Yllä on joitakin esimerkkejä, joita kannattaa lähteä kokeilemaan. Ruokailujen seuraamisen lisäksi myös Eikan ravitsemustilaa olisi hyvä seurata. Suosittelisinkin ottamaan tavaksi kuukausittaiset Eikan painon punnitukset, ne ovat helppo ja edullinen tapa arvioida ravitsemustilaa ja mahdollisiin muutoksiin voidaan reagoida nopeasti.

Syömisen iloa teille ja asiakkailenne!

Ravistamo Oy on Geryn yhteisöjäsen. [www.ravistamo.fi](http://www.ravistamo.fi)





## Syksy tarjosi lukemista varttuneille

Samaan aikaan, kun älytutkijat ja äidinkielenopettajat voivottelevat nuorison lukutaidon taantumista, ovat kustantajat ilahduttavasti ottaneet varttuneet uudeksi kohderyhmäkseen.

Peter Franzén:

### Särkyneen pyörän karjatila

Tammi 2017, 323 s.

Franzénin sankarit on 80-vuotispäivää viettävä Kaino, jonka suku ehtii yhden vuorokauden aikana riidellä ja rakastaa niin, että läheisten jälleennäkemisen sekamelskassa on naurussa pitelemistä, kun yllätyksiä tulee sananmukaisesti tunkiolta. Myös viisikymmipisten sisarusten, miinöiden ja vävyjen suhteet kuvataan tarkkanäköisesti.

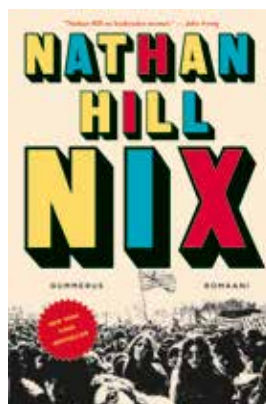


Hanna-Reetta Schreck:

### Minä maalaan kuin jumala Ellen Thesleffin elämä ja taide

Teos 2017, 400 s.

Tämä on syksyn ehkä kaunein kirja. Luettuna, katsottuna (ihasuttava ulkoasu Annukka Mäki-järvi) ja sulateltuna myöhemmin. Schreck tarjoilee Thesleffinsä (1869-1954) elämäkertana, kasvukertomuksena, perhekronikkana ja suomalaisen taidehistorian läpileikkauksena. Kirjan keskelle sijoitetusta kuvallitteestä (44 kpl) käy ilmi taiteilijan kaari nuoruuden pehmeistä kasvokuvista kohti ekspressionismia. Sopii sillekin, joka ei aikaisemmin ole taiteesta kiinnostunut.



Nathan Hill:

### NIX

Gummerus 2017, 716 s.

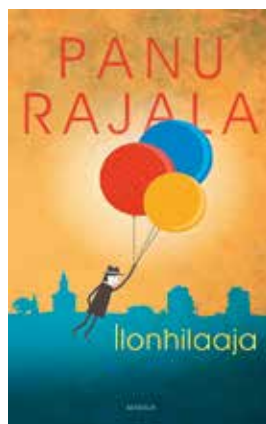
NIX iltalukemisina on raskas: 1023 grammaa. Urakasta selviää, kun käyttää aputyynyä. Päähenkilö Faye on 60-lukulainen hippy, josta tulee mediakukkanen. Samalla paljastuu kokonainen salainen eletty naiselämä. Näinhän se olisi voinut mennä.

Panu Rajala:

### Ilonhilaaja

Minerva 2017, 295 s.

Rajalan nimestä tulee mieleen kirjallisuutemme jättiläiset tai henkilökohtaiset paljastustarinat. Nyt uusi alue on veijarromaani. Verojohtaja jää eläkkeelle ja mikä riemu siitä ratkeakaan, toisin sanoen uusi elämä entiselle virkamiehelle! Rajala aloittaa varovasti, mutta draama tihenee loppupuolella ja hauskaa on.



Raija Oranen:

### Kreivin aikaan

Teos 2017, 464 s.



Orasta on syytetty, ettei hän ole paljastanut suurhenkilöistä kertovien kirjojensa lähdeluettelo, kuten moni muu historiallisen romaanin tekijä. Nyt asia on korjattu Orasen Teokselle viimeisenä työhään tekemässä romaanissa. Oranen kertoo kauniista Kaija Valpurintytöstä ja Kajaanin linnan vaiheista. Fakta kohtaa fiktion ja

väritytty. Chick-lit yhdistyy mukavasti Suomen yhteiskunnalliseen ja poliittiseen kehitykseen 1600- ja 1700-luvuilla niin kuin juuri Oranen osaa.

# Nollaolut nesteessä

**K**uulun niihin, joita vanhan hyvän ajan lääkäri neuvoi nauttimaan olutta, etteivät munuaiskivet vaivaisi.

Työtä käskettyä. Nautin usein lounaalla oluen ja vielä toisen iltapalan kanssa. Eipä ole munuaiskivet vaivanneet yli 40 vuoteen. Suosikkeihini kuuluu tšekkiläinen keskiolut suomalaisten brändien rinnalla..

Aina ei kuitenkaan voi tai halua nauttia edes keskioluesta. Sitä on automies, nestehukkainen urheilija, lääkekuurilla tai muuten pelottaa juoman väsyttävä vaikutus. Eli olisi löydettävä alkoholiton vaihtoehto.

Aikaisemmin se oli ongelma, sillä alkoholittomat oluet ja alle 2,25 -prosenttiset oluet olivat olutharrastajan suussa varsin tymeitä. Mutta toista on nyt. Nollaoluiden valikoima on kasvanut ja Panimoteollisuusliitosta kerrotaan, että kysyntä on edelleen kasvussa. Nyt kasvu on jo ollut peräti 20 prosentin luokkaa viidessä vuodessa ja tahti vain kiihtyy. Niinpä markkinoille on varkain ilmestynyt kelvollinen laatuvalikoima: aulle on annettu mahdollisuus. Toivottavasti päivittäistavara-kauppakin reagoisi tähän. Nythän lähikaupan hyllyssä saattaa olla kymmeniä erilaisia keskioluita, mutta vain yksi nollavaihtoehto. Myös nollasiideriä on alettu tehdä.

Oluen alkoholittomuus syntyy hallitsemalla hiivan



© MALJA SOLJANLAHTI

## Markkinoille on varkain ilmestynyt

*kelvollinen laatuvalikoima alkoholittomia oluita.*

käymistä niin, ettei alkoholia muodostu ja mausta saadaan silti maltainen ja aromikas. Suosituimmat nollaoluet olivat pitkään tuontilaatuja, mutta nyt Suomesakin osataan jo.

Suomalainen olut onkin lähes kotimainen tuote. Vain humala tulee ulkomailta. Oluen kulutus on hyväksi maataloudellemme, sillä joka viides peltihehtaari Etelä-Suomessa tuottaa mallasohraa! Ohran laatu on hyvän oluen avainasia – tietysti vehnäoluisissa se on vehnä. Kauraa ja ruistakin käytetään muutamissa laaduissa.

Myös veden sopivuus ja puhdistus ovat tärkeitä – ja hyvää vettähän meillä on. Sameus taas johtuu suodattamattomuudesta, ei vedestä: olueen jätetään tarkoituksella hiivaa. Uusi tuoteryhmä on myös luomuuoluet, jotka valmistetaan valvotusti kasvatetusta viljasta.

Panimot valmistautuvat jouluun hartaudella. Jouluoluiden valmistaminen alkaa jo kesällä. Miedot ja alkoholittomat oluet

ovat nekin tulossa joulupöytään, tosin ei vielä joulu-nimikkeillä. Oluen rinnalla vähäprosenttinen kotikaljakin toki käy. Slaavilaista puoliprocenttista hiilihapotettua kvassiakin on tarjolla. Mutta varoituksen sana: vaikka prosentteja ei juuri ole, saattaa sokerimäärä ylittää kansanterveys-suositukset. Eli joulupöydässä herkuttelu on sekin ruokarajoitteiselle nollasummapelä. **▣**

**Kirjoittaja on töölöläinen olutharrastaja.**

MAIJA SOLJANLAHTI

# Käsinkosketeltavia elämyksiä

*Käsitöistä ja taiteesta hyvinvointia ikääntyneille.*

**T**utkimustieto kertoo, että käsitöiden harrastajat sekä rentoutuvat että virkistyvät käsitöitä tehdessä. Jatko-opiskelija, projektityöntekijä KM **Mari Salovaara** keräsi tutkimusaineistoa yhdessä käsityönopettajaopiskelijoiden kanssa siitä, miten ikäihmisten hyvinvointia voi edistää käsityön keinoin.

– Sopiva kognitiivinen haaste mahdollistaa uuden oppimisen ja voimaannuttaa ikään katsomatta. Eri-laisten toiminnan muotojen, kuten maalaamisen, käsitöiden, tanssin ja laulamisen on todettu säilyttävän aivotoiminnan joustavuutta. Lisäksi käsillä tekeminen ylläpitää käsien toimintaa.

Toinen, yhtä tärkeä, ja monelle harrastajalle terveyden edistämistä tärkeämpi, on harrastuspiirien sosiaalinen ulottuvuus. Käsityöt kokoavat kotonaan tai palvelukeskuksessa asuvia eläkeläisiä itseohjautuvasti sekä ohjatusti erilaisten järjestöjen, seurakuntien ja kuntien järjestäminä.

Harrastepiirit torjuvatkin yksinäisyyttä ja antavat hyvän syyn lähteä kotona mukavien, samasta aiheesta innostuvien pariin. Monelle seniorille, esimerkiksi palvelukeskuksen päivätoimintaan osallistuvalla, luontaisin tapa on harrastaa saman pöydän ympärillä.

## Palvelu pakettiin

Tämän vuoden elokuussa päättyneet Handmade Wellbeing -hanke toteu-

tettiin neljässä EU-maassa, Suomen lisäksi Virossa, Itävallassa ja Iso-Britanniassa. Hankkeen tavoitteena oli löytää käsityöalan ammattilaisille uusia tapoja ja kohderyhmiä, joille paketoita ja tarjota omaa osaamistaan.

– Käsityöopettajaopiskelijat kehittivät töitä, johon inspiroiduttiin erityyppoisin tavoin: metsäaiheisen taulun tekoon kaivettiin muistoja ja innostusta luonnon äänistä, tuoksuista ja tunnustelemalla pusseja, jotka kätkevät sisäänsä sammalta ja havuja. Huovutustyöhön taas haettiin inspiraatiota taidepostikorteista.

Hankkeessa järjestettiin työpajoja ja helsinkiläisen palvelukeskuksen osastoilla. Ryhmiin kehitettiin sopivia muotoja edistää kädentaitoja ja yhdessä tekemistä.

– Halusimme unohtaa tutuimmat tavat tehdä, kuten patalappujen virkkaus ja sukien neulominen, mutta yhdistää jotain uutta johonkin tuttuun. Yksilötöistä muodostettiin lopuksi yhteinen teos. Kun yhteinen työ nostettiin esiin, kokivat ryhmäläiset tyytyväisiä onnistumisen tunteita. ”Mehän olemme oikeita taiteilijoita!”

## Asenne kohdilleen

Kuka haluaa mukaan käsityötyöpaajaan? Yleensä he, joille tekeminen on muutenkin tuttua. Mutta saatiin mukaan myös noviisejakin. Mari Salovaara kertoo, että asenteisiin vaikutti myös palvelukeskuksen vakituisen henkilökunnan innostus ryhmätoimintaa kohtaan. Innostus tarttui hoi-

Eräs projekti oli pujotella käytöstä poistetun cd-levyn päälle langalla uusi päällys. Värien valinta ja sommittelu useista väreistä oli välillä haastavaa, mutta pujottelu sujui, sillä monille neulankäyttö ja langat materiaalina olivat tuttuja. Cd-levyt olivat kaikille uusi materiaali ja lopputulos riemastutti.

tajilta asiakkaisiin.

– Monia ikääntyneitä piti ensin rohkaista osallistumaan ja tietysti ilman pakkoa. ”En näe kunnolla, sormeni eivät enää toimi”, mutta kun ryhdyttiin toimeen, huomattiinkin, että pienet vaivat eivät estäneet tekemistä. Pysyvyyden ja onnistumisen tunne saavutettiin kun tehtävät olivat sopivan vaativia.

Iloa tuottavia hetkiä ovat myös näyttelyt ja lopputuotoksesta saatu palaute muilta.

– Hanke vahvisti ajatusta, että ikään katsomatta jokainen voi oppia jotain uutta ja saada ryhmästä iloa ja voimaa. Huomasimme myös, että vaikka osalla muistisairaus olisi edennyt pitkälle, voi kädentaitoja kehittää ja kerta kerralta työ sujui helpommin.

Hankkeen tuotoksena on ammattilaisille ja muille asiasta kiinnostuneille englanninkielinen työkirja, johon on kuvattu hankkeen taustat sekä annettu konkreettisia vinkkejä työpajojen suunnitteluun ja siellä kommunikointiin. ■

<http://craftwellbeing.eu/>

© CAROLINA MOBARAC

© MARI SALOVAARA





# HYVINVOINTIA mielelle

*Lyhyitä mielen tynnytysharjoituksia on monia.  
Kokeilemalla löytyy sopiva tapa itselle.*

## 1. Tee 10 minuutin mittainen kävelylenkki

Usein fyysinen tekeminen on paras lääke mielen rauhoittamiseen. Jos liikkuminen sujuu, kävely auttaa selvittämään päätä ja laskee stressitasoa. Tutkimustiedon valossa erityisen tehokasta on luonnossa liikkuminen.

## 2. Keksi käsille tekemistä

Vastapaino mielen kuormittumiselle voi löytyä myös käsillä tekemisestä kuten käsitöistä, piirtämisestä, maalaamisesta, leipomisesta, nikkaroinnista tai vaikkapa puutarhanhoidosta. Käsillä tekeminen sekä virkistää että lepuuttaa aivojamme.

## 3. Hengitä syvään

Hengityksen rauhoittaminen viestii keholle, ettei syytä vaaraan ole ja antaa keholle luvan rentoutua. Kehon rentoutuminen taas vaikuttaa myönteisesti mieleemme rauhoittumiseen. Usein jo muutama syvä ja rauhallinen

sisään- ja uloshengitys riittää laukaisemaan jännityksen.

## 4. Kuuntele mielimusiikkiasi

Musiikki virkistää aivojamme laaja-alaisesti saa jopa motorisen järjestelmämme aktivoitumaan vaikka istuisimme paikallamme liikkumattomina. Musiikki tuottaa mielihyväkokemuksia. Myös hyräileminen tynnyttää mieltä.

## 5. Kirjaa murheet ja pidä huolihetki

Huolet ja murheet ovat luonnollisia elämään kuuluvia asioita, joita aiheutuu pettymyksistä ja menetyksistä. Huolien vattvominen on luonnollista, mutta ylimitoitettuna ja pitkään jatkuessaan se on riski mielen hyvinvoinnille. Tutkijat suosittelevat neljän askeleen ohjelmaa huolten hallittamiseen:

1. tunnista huolenaiheesi

Musiikkia kuulokkeisiin ja rentoutumaan mielimusiikin tahtiin.

2. keksi sopiva paikka ja aika niiden miettimiseen
3. jos saat itsesi kiinni pohtimasta murheita muuna kuin sovittuna aikana, suuntaa ajatuksesi päätäväisesti toisaalle
4. käytä murehtimisaika pohtien ratkaisuja huoliisi

Huolien purkaminen paperille auttaa saamaan niihin etäisyyttä. Kirjoittamisen jälkeen voit rutistaa paperin ja viskata sen roskiin.

## 6. Kiitollisuusharjoitus

Kirjoita joka ilta ylös viisi tänä päivänä tapahtunutta hyvää asiaa. Huomaathan, ettei niiden tarvitse olla suuren suuria. Riittää, että ne ovat hyviä, myönteisiä asioita.

## 7. Ota yhteys ystävään

Kun mieli on rauhaton jo pelkästään toisen ihmisen läsnäolo voi rauhoittaa. Hyvälle ystävälle voi purkaa huolensa ja murheensa. Usein jo puhuminen auttaa näkemään asiat oikeassa mittasuhteessa ja keventää mieltä.

Jos omasta lähipiiristä ei löydy hyvää juttukaveria, sellaisen voit löytää esimerkiksi

- Helsinki Mission Aamukorva, joka aamu klo 5–9, puh. 045 341 0405
- Vanhustyön keskusliiton ystäväpiirit

### Muokattu kohteesta:

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

Aikuiset » Omahoito ja oppaat

» Oppaat » Tietoa ikäihmisille

» Hyvinvointiharjoitukset »


Seniöri hyvinvointitreenit -

Itsenäiset harjoitukset

# Voimaa ruuasta

## -koulutukset käynnistyneet

**H**ämeenlinnassa ja Kokkolassa on käynnistynyt terveydenhuollon henkilökunnan ravitsemuskoulutukset. Syksyn aikana Geryn toimesta on koulutettu noin 40 ammattilaista, ja koulutukset jatkuvat ensi vuonna.

Tavoitteena on, että näillä paikakunnilla ikääntyneille järjestetään Voimaa ruuasta -ryhmiä, joissa ikäihmiset voivat yhdessä kouluttajan kanssa pohtia hyvän ravitsemuksen kulmakiviä liikuntaa unohtamatta sekä löytää uusia ruokakavereita. 


## Ikäruokatutkimus

kotona asuvien ikääntyneiden hyväksi

**M**ikä on ruokapalveluiden tilanne Suomessa? Mitä toiveita ikäihmisillä on ruokailun suhteen tulevaisuudessa?

Ikäruoka -tutkimus on osa Valtioneuvoston rahoittamaa hanketta, jossa haetaan vastauksia ikääntyneiltä itseltään: miten nyt menee,

ja mitä siintää tulevaisuudessa? Suomessa yli 90 % yli 65-vuotiaista asuu kotonaan, joten on erittäin tärkeää kartoittaa tilanne tulevaisuuden palveluiden suhteen.


Gery kerää verkostonsa avulla ikääntyneiltä tietoa kyselytutkimuksessa. Aineiston keruu on parhaillaan käynnissä. 

## Kiitos lukijapalautteesta!

**K**yselimme lukijoilta palautetta ja uusia ideoita lehden sisältöön. Saimme palautetta ja sen mukaisesti teemoitimme lehteä ensi vuotta ajatellen.

Vuoden 2018 lehdissä keskitytään ikääntyvän proteiiniinsaantiin ja testailemme erilaisia tuotteita pitkin vuotta. Teemat pyörivät proteiinin lisäksi ruuan ja mielen ympärillä ja

syksyllä sukelletaan metsään hakemaan voimaa marjoista ja sienistä ja liikunnasta. Ikäruoka-hankkeen tuloksia ja käytännön näkemyksiä ruokapalveluista sekä ikääntyneiden kotiruuasta esitellään vuoden viimeisessä numerossa.

Lehtien ilmestymisaikataulu muuttuu hieman, ja lehti tulee kotiin: 28. helmikuuta, 14. toukokuuta, 6. syyskuuta ja 26. marraskuuta. 


Ajankohtaista  
**GERYSTÄ**

## Ravitsemusfoorumit


**14.3. ja 6.9.2018**

**R**avitsemusfoorumi koostuu ikääntyneiden ravitsemuksesta kiinnostuneista ammattilaisista koulutuspäivään.

Maaliskuussa, aivoviikolla järjestetään Ravitsemusfoorumi Kouvolassa, Kuusankoskella. Ohjelma tarkentuu alkuvuodesta ja on luettavissa Geryn verkkosivuilla sekä Ravitsemusfoorumin facebook-sivulla.

Syksyn Ravitsemusfoorumi järjestetään Helsingissä 6.9. Jos sinulla on hyviä ideoita puhujista tai teemoista, älä epäröi olla yhteydessä: [info@gery.fi](mailto:info@gery.fi). 

## Suklaa-tutkimuksen tutkimuskäynnit on tehty

Gery tekee Fazerin kanssa tutkimusyhteistyötä, jossa selvitetään tumman suklaan yhteyttä muisti- ja ajattelutoimintoihin. Reilut sata 65-75-vuotiaasta tutkimushenkilöä nautti tummaa suklaata 50 grammaa päivittäin kahdeksan viikon ajan. Tutkimukseen liittyvät mittaukset on nyt tehty ja seuraavaksi alkaa kerätyn tiedon käsittely- ja analysointivaihe. Alustavia tutkimustuloksia on tulossa alkuvuodesta 2018. 

# Päihdepoliklinikalla

*näkyä ikääntyneiden lisääntynyt alkoholinkäyttö*



”Oletko viime aikoina raitistellut?” Tarja Tainio ja Seija Sistonen ovat työskennelleet yhdessä päihteiden käyttäjien parissa lähes 30 vuotta.

**R**iittävän hyvä elämä on tavoite, johon juomaringin kannattaa pyrkiä. Alkoholinkäytön hallintaan otto on tärkeä välietappi.

Tätä mieltä on psykiatri **Tarja Tainio**, päihdelääketieteeseen erikoistunut Helsingin kaupungin päihdepoliklinikan apulaisylilääkäri. Samaa mieltä on yksikön johtava sosiaaliterapeutti **Seija Sistonen**. Pari on työskennellyt yhdessä lähes kolmekymmentä vuotta, vaikka yksiköiden nimet ja osoitteet ovat ajan mittaan muuttuneet.

## Käyttö lisääntynyt

Tarja Tainio ja Seija Sistonen ovat huomanneet, miten vuosien mittaan ikäihmisten alkoholinkäyttö on hitaasti, mutta varmasti lisääntynyt. Kymmenen vuotta sitten päihdepoliklinikan asiakkaista noin neljä prosenttia oli yli 65-vuotiaita. Nyt määrä on lähes kaksinkertaistunut. Tilasto on Tainion ja Sistonen mielestä vain jäävuoren huippu, tutkimusten mukaan joka kymmenes yli 65-vuotias käyttää liikaa alkoholia.

Asiantuntijat pohtivat syitä: suuret ikäluokat eli kostea sukupolvi on tullut eläkeikään ja aikaa ja rahaa on. Myös

yksinäisyys ja masennus ovat lisääntyneet, tottumukset ovat muuttuneet ja lipityksestä on saattanut tulla arkipäivää perjantaipullon sijaan. Ihmiset myös käyttävät päihteitä lääkitäkseen jotain, yksinäisyyden lisäksi esimerkiksi unettomuutta.

## Matalalla kynnyksellä

Kynnys ikäihmisen hoitoon tuloon on nykyään matala. Jos esimerkiksi terveyskeskuksessa arvioidaan hoidon tarve, kuka tahansa voi tulla päihdepoliklinikalle ilman ajanvarausta. Asiakas saatetaan ohjata päivätoimintakeskuksiin tai ryhmäkuntoutukseen tai kotikatsoon, kotona tapahtuvaan katkaisuhoidon.

- Usein meille päihdepoliklinikalle tullaan kumppanin, lapsen tai muun läheisen kanssa. Omaiset ovat tärkeä voimavara. Yhteistyöhalukkuus asiakkaan oman verkoston ja terveydenhoidon välillä on myös selvästi nousussa. Silloin päästään helpommin selville, miten moniongelmainen kenttä on: on unettomuutta, kipuja ja yksinäisyyttä, johon haetaan apua alkoholista. Geriatrian yksittäinen ongelma ei ole päihteet, vaan tilanne on nähtävä kokonaisvaltaisesti.

- Kysymme usein asiakkaalta, etä mitä olet toivonut pullon hengel-tä? Vastaaja alkaa yleensä hahmottaa omia odotuksiaan ja toiveitaan ja alkaa löytää uusia keinoja pullon tilalle, mikä on iloinen asia, kertovat Tainio ja Sistonen. □



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!

