

Ikäntyneiden ravitseminen

⁴
2018

Voimaa ruuasta Gery

**Vastuullinen
ruokapalvelu
s. 10**

**Makuraadissa
kotipalvelu-
ateriat
s. 12**

TEEMA

Ruokapalvelut

Sirpa Sarlio
luotsaa Ikäruoka-
hanketta

S.4



12 Gery testasi
kotiateriapalvelua

14 VÄLIPALAT

15 Ravitsemus-
terapeutti vastaa

16 Ryhmästä
saa lisää hyvää oloa

16 Puhutaan hyvästä
ruuasta ja liikunnasta!

18 Lukulamppu

19 Puolivalmiit ja
valmisateriat käyttöön

20 Täydennä
pinaattikeittoateria

22 Kolumni:
Hyvä ravitsemus
kuntoutumisen
voimavarana

23 Kohtaamispaikkana
Helsingin Alzheimer-
yhdistyksen keittiö

24 Ajankohtaista Gerystä

Sisältö

4 Ikäruoka-hanke
suuntaa tulevaisuuden
ruokapalveluja

6 Ruokaa kotiin

7 Ruoka-apua
vapaaehtoisvoimin

8 Minkälainen ruoka-
palvelu sopisi Sinulle?

10 Monitahoinen
vastuullisuus

4/2018
Voimaa ruuasta
Gery

TEEMANUMERO
Ruokapalvelut

Lehti on Voimaa ruuasta
-toiminnan julkaisu.
Tuotamme ikääntyneiden
hyvinvointia tukevaa materiaalia.

Aikakauslehtien liiton
(Aikakausmedia) jäsenlehti.

”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





Ikäihmisten oma ääni esiin ruokapalveluissa

Ikääntyneille suunnattuja ravitsemussuosituksia ollaan uudistamassa ensi vuoden aikana. Edelliset on kirjoitettu lähes kymmenen vuotta sitten, joten uudistamisella on jo aikansa. Perusasiat eivät ole muuttuneet, mutta uusi sukupolvi on tulossa eläkeikään.

Muuttuneet ruokailutavat, toiveet ja ikääntyneiden ihmisten monenlaiset tarpeet ravitsemuksen suhteen lisäävät painetta tuottaa monipuolisia, maukkaita ja ravitsemuksellisesti täysipainoisia aterioita myös kotona asuville ikäihmisille. Useimmat heistä tosin valmistavat ruuan alusta asti itse, mutta kysyntä hyvälaatuisille ruokapalveluille on kasvussa.

Monella eläke on pieni, eikä silloin ole usein mahdollisuutta käyttää kasviksia tai hyviä proteiininlähteitä monipuolisesti ruokavaliossa. Edullisia, sosiaalisesti aktiivisia sekä kaikille saatavilla olevia ja hyvätasoisia ruokapalveluita tarvitaan.

Esteitä kodin ulkopuolella tapahtuvalle ruokailulle ovat rahan lisäksi heikentynyt terveydentila, liikumisen esteet, tottumattomuus, kuljetuksen puuttuminen tai sen vaikeus.

Valtioneuvoston kanslia rahoitti selvitystyönä Ikäruoka-hankkeen, joka toteutettiin vuosina 2017 ja 2018. Selvityksen tulosten mukaan Suomessa tuotettua tietoa oli kiitettävästi saatavilla sekä tie-

” Edullisia, sosiaalisesti aktiivisia sekä kaikille saatavilla olevia ja hyvätasoisia ruokapalveluita tarvitaan.

teellisesti arvioituna että hankkeissa tuotettuina raporteina. Hankkeessa kartoitettiin myös muiden maiden hyviä kokemuksia ikääntyneiden ruokapalveluiden tuottamisessa.

Yksin asuminen on lisääntynyt Suomessa eniten eläkeikäisten ja erityisesti pienituloisten naisten keskuudessa. Ruokailua kodin ulkopuolella arvostetaan, koska silloin on mahdollista tavata samanikäisiä ihmisiä. Se voi kuitenkin olla pienituloiselle liian kallista. Eläkeläiskerhojen, kahviloiden tai seurakuntien järjestämistä yhteisistä ruokailuhetkistä pidetään ja ne koetaan usein päivän kohokohtina.

Ikäihmisten oma ääni tulee harvoin kunnolla kuuluviin, kun ruokapalveluita suunnitellaan ja toteutetaan. Monet ikääntyneet ovat vähään tyytyväisiä. Ravitsemuksellisesti hyvälaatuisen ja maistuvan ruuan avulla on kuitenkin mahdollista ylläpitää toimintakykyä ja parantaa sitä kautta myös elämänlaatua ikääntyessä.

Merja Suominen

Toiminnanjohtaja, Gery ry

Ikäruoka-hanke

suuntaa tulevaisuuden ruokapalveluja

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimustieto ohjaavat tulevaisuuden päätöksiä.

Sosiaali- ja terveysministeriössä neuvotteleva virkamies FT, VTM **Sirpa Sarlio** on kansanterveyden ja ravitsemuksen asiantuntija. Hänen työnsä kuuluu kaiken ikäisten terveyttä edistävä ravitsemus.

- Suomi oli ensimmäisiä maita, joissa ikääntyneille kirjattiin omat ravitsemussuosituksensa. Olin mukana kirjoittamassa näitä vuonna 2010 julkaistuja suosituksia, jotka olivat maailmanlaajuisesti urauurtavia, hän muistelee.

Tutkittua tietoa oli tuolloin jo suosittelun taustaksi, mutta tänään tietoa on yhä enemmän ja syvällisemmin. Myös sosiaali- ja terveystieteiden palvelut ovat muuttaneet, ja tietoa tarvitaan päätöksenteon tueksi.

- Uudet suosituksensa ovat työn alla vuonna 2019. Suosituksia pitää päivittää myös siksi, että palveluympäristö on muuttanut. Laitosasumisesta on siirrytty uusien palvelujen suuntaan ja tavoitteena on hyvä ikääntyminen kotona mahdollisimman pitkään.

Valtioneuvoston kanslian rahoituksella haluttiin varmistaa, että hyvä ravitsemus turvataan sote-muutoksessa. Siksi viime vuonna käynnistettiin yhteistyöhanke, jonka tavoitteena oli selvittää ikääntyneiden ruokapalvelujen nykytilaa ja hahmottaa tulevai-

suuden tarpeita.

- Tällä poikkihallinnollisella rahalla tehtävällä selvityksellä on tarkoitus saada tietoa poliittisen päätöksen tueksi mutta myös suositusten taustaksi ja toimijoille jalostettavaksi. Nykytilanteen kartoitus antaa tärkeää tietoa päivitykseen tulevia ravitsemussuosituksia ja uusia käytäntöjä ajatellen. Ruokapalvelut ovat kriittinen asia, jotta toimintakyky ja terveys pysyvät hyvänä.

Palvelut tarpeen mukaan

Tietoa tarvitaan ruokapalvelun tasosta ja palveluiden hinta-laatusuhteesta. Siksi Ikäruoka-hankkeessa tarkastellaan kestäviä liiketoimintamalleja. Suomessa etäisyydet ihmisten välillä ovat pitkät, sillä maa on harvaan asuttu.

- Hankkeessa selvitettiin myös muiden maiden hyviä käytäntöjä. Osa niistä voidaan soveltaa Suomeen, osa vaatisi tiheämmän asumisen.

Tavoitteena ei ole määrätä kuntia tuottamaan palveluita jonkin yhteisen konseptin mukaan, sillä asuminen, ikärakenne ja nykyiset palvelut vaikuttavat sekä haasteisiin että ratkaisuihin.

- Kunnissa on perinteisesti keskitytty lapsiin ja nuoriin muun muassa neuvolatoiminnalla, mutta väestön



Sirpa Sarlio sosiaali- ja terveysministeriöstä nostaa esiin yhdessä tekemisen ja yhdessä syömisen tärkeyden.

ikäntyessä tarvitaan uusia avauksia. Palvelut on vietävä ihmisten luo ja tähän haetaan nyt malleja. Ruokapalvelut ovat yksi asia, muita ovat muun

Ikäruoka-hanke

Valtioneuvoston rahoittaman ”Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä” -hankkeen vastuutahona toimii Helsingin yliopisto ja työryhmään kuuluu Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu,

Jyväskylän ammattikorkeakoulu Gerontologinen ravitseminen Gery ry sekä Ammatti-keittiöosaajat ry. Hankkeen päätavoitteena on tuottaa kattava kuva ikääntyneiden ruokapalveluiden nykytilasta sekä suosituksia ja ehdotuksia siitä, miten ruoka-

palveluja tulee kehittää, jotta ne tukevat ikääntyneiden kotona asumista

Hankkeen päätösseminaari järjestetään 12.12. Helsingissä, ja siihen voi ilmoittautua osoitteessa www.gery.fi/uutiset.




kokeilijoita ja voivat toimia ruokapalveluiden tuottajina. Tarvitaan hyviä malleja, joita voidaan jalostaa eri alueille ja asiakasryhmille.

Ruulla on monta ulottuvuutta

Sirpa Sarlio nostaa esiin näkökulmia, jotka liittyvät hyvään ruokapalveluun. Sen täytyy olla ravitsevuuden ja monipuolisuuden lisäksi henkilön maun ja kulttuurin mukaista, omaa identiteettiä tukevaa palvelua. Makuja, raaka-aineita, tapoja valmistaa ja tarjoilla ruokaa.

Lähes kymmen vuotta sitten ikääntyneiden ravitsemussuosituksia kirjoitettaessa hahmotettiin se, että toimintakyky ja terveys vaikuttavat ikää enemmän kaupassa käyntiin, ruuan valmistamiseen, ruokailuun ja palveluiden käyttöön sekä ravitsemustilaan.

Ruokavalintoihin vaikuttavat myös tavat ja tottumukset, osaaminen ja keittotaidot sekä käytettävissä oleva raha. Yhä enemmän saadaan tutkittua tietoa siitä, kuinka hyvillä ruokavalinnoilla edistetään myös koettua elämänlaatua ja onnellisuutta.

- Ruokapalvelun täytyy olla vastuullisesti tuotettua, eikä mikään pala ole ylitse muiden. Ja siinä täytyy huomioida kulttuurien ja toimintakyvyn heterogeenisyys, joka yhä lisääntyy. Se vaatii uutta osaamista ja joustoa palveluntuottajilta sekä henkilökunnalta. 

muassa liikunta - ja kulttuuripalvelut.

Sirpa Sarlio nostaa esiin myös hallituksen kärkihankkeen, Yhteisen keittön. Sen tavoitteena on terveyserojen kaventaminen, yksinäisyyden vähentäminen, osallisuuden lisääminen ja ruokahävikin vähentäminen. Toiminnassa on nyt useita ”olohuoneita” tai ruokasaleja, joissa tehdään ruokaa ja

syödään yhdessä.

- Tämä on tulevaisuuden palvelua, jota nyt Yhteisessä keittiössä tekevät seurakunnat ja järjestöt yhdessä. Yhdessä tekemisen tapa edistää hyvinvointia ja osallisuutta sekä autonomiaa.

Järjestöt, oppilaitokset ja seurakunnat ovat tärkeitä erilaisten palvelujen

© VEIKKO SOMERPURO

Ruokaa kotiin

Kunnat järjestävät asukkailleen kotiateriapalvelua, mutta tarjolla on muitakin palveluja arjen ateriahetkeä helpottamaan.



Kunnan järjestämä ateriapalvelu tuo ateriat kotiin. Kunnasta riippuen ateriat tuodaan joko päivittäin ja lämpiminä tai muutaman kerran viikossa ja kerralla useampi ateria. Tarvittaessa läheiset tai kotihoidon työntekijät auttavat ruuan lämmityksessä ja tarjoilussa.

Kotiateriaan sisältyy tyypillisesti pääruoka, kasvislisäke, salaatti tai täysmehu ja jälkiruoka. Kotihoidon asiakasta tuetaan yleensä ateriakustannuksissa.

Ateriapalvelun hintaan vaikuttaa kuljetuksen tiheys ja se, lämmittääkö kuljettaja aterian vai asiakas itse.

Kotipalvelun avustamana asiakas voi tilata tarvittavat muut ateriat ja välipalat kunnan tarjoamasta kauppakassi-palvelusta. Tällöin esimerkiksi työntekijä tekee tilauksen, joka toimitetaan asiakkaan ovelle, parhaassa tapauksessa jää- tai kuivakaappiin saakka.

Lämmintä ruokaa

Menumat on laite, jossa on pakastinosa ja

sen päällä kiertoilmauuni. Laitteesta maksetaan vuokraa ja aterioista veloitetaan aterioita kohti. Usein vuokrasopimuksen tekee kunta asukkaalleen. Menumatteja on käytössä Suomessa noin 1500.

Pakastimeen mahtuu 18 ruokaannosta. Aterian lämmitys kestää noin 30 minuuttia. Uuniin mahtuu kaksi ateriaa kerrallaan, eli se sopii myös pariskunnille. Uunista tullutta ateriaa täytyy täydentää, koska salaattit ja hedelmät eivät kuulu pakastimeen.

Menumat toimittaa myös välipaloja, jälkiruokia, kiisseleitä ja proteiinijuomia. Palveluun sisältyy myös supistettu kauppakassi, esimerkiksi wc-paperit tai tavallisimmat hedelmät ja säilykkeet, ja kuljetus kuuluu sopimukseen.

Ravintolaherkkuja tarjolla

Tiheämmin asutuilla alueilla myös ravintolat tarjoavat annosten kotiinkuljetusta. Isoimmista kaupungeista kuljetuksia hoitavat keskitetysti *Foodora* ja *Wolt*, joiden kautta saa kotiovelle sushiä, intialaisia ja kiinalaisia ruuat, pizzat ja kebabit. Hinnat ovat ravintolahintoja ja kuljetuskustannukset lisätään summaan.

Ravintoloiden hävikkiruokaa tarjoavat Lunchie- ja ResQ-palvelut, jolloin ruoka-annos tai annokset haetaan valitusta ravintolasta alennettuun hintaan. Käyttö vaatii mobiilisovelluksen ja tarjonta vaihtelee ravintoloiden tilanteen mukaan.

Ruokakauppa verkossa

Verkko-ostokset säästävät aikaa ja eten-

Menumat on laite, jossa on pakastinosa ja uuni.



kin voimia. Tiheään asutuilla alueilla vähittäiskauppa toimittaa isot, painavat ostokset kotiovelle, ja kaupat tarjoavat keräily- ja kotiinkuljetuspalvelua, jonka hinta vaihtelee noin neljän ja kymmenen euron välillä. Joillain verkkokaupoilla toimitusmaksu putoaa pois, jos ostosten määrä on tarpeeksi suuri ja toimitukselle annetaan väljemmät aikarajat. Osalla kaupoista on pelkkä keräilypalvelu, jolloin ostoskassit haetaan noutopisteestä oman aikataulun mukaisesti.

Verkko-ostosten teko vaatii osaamista ja totuttelua, verkkopankkitunnuksia sekä joko uskallusta tai apua läheisiltä tai avustajalta. Jos käyttää säännöllisesti verkkokauppaa, ostosten teko helpottuu ja nopeutuu, sillä palveluun voi jättää ostoslistansa ja tehdä vakio-ostokset helposti.

Reseptit ja raaka-aineet

Kotiin kuljetetaan myös ruokakasseja, joiden mukana tulee ruokaohjeet ja ohjeen mukaiset raaka-aineet. Niiden ideana on helpottaa ikuista pohdintaa: mitä tänään syötäisiin? Suomessa on muutama palveluntarjoaja, ja ne toimivat isoimpien kaupunkien ympäristössä.

Palveluun ei kuulu muiden kuin reseptissä esiintyvien tuotteiden kotiinkuljetus, jolloin talouden muut ostokset on hankittava muualta. □



© PALVELUKESKUS HELSINKIPETTERI HAUTAMAA

Ruoka-apua vapaaehtoisvoimin

Heinolassa ruoka-apua jaetaan kaupungin ja järjestön yhteistyönä.

Sosionomi **Teija Naakka** organisoii vapaaehtois-toimintaa Jyränkölän Setlementissä Heinolassa. Hänellä on kokemusta vapaaehtoisten motivoinnista ja kouluttamisesta jo kahdenkymmenen vuoden ajalta. Teija kertoo, että vuoropuhelu kaupungin, muiden toimijoiden ja asiakkaiden kanssa on ensiarvoisen tärkeää.

- Emme muuten tiedä, mitä kannattaa tehdä, ellemmme kuuntele kenttää. Ikääntyneiden arjen haasteet, kuten yksinäisyys, näkyvät meidän työssämme. Osa tarvitsee konkreettista apua, esimerkiksi elintarvikkeita, kun toinen tarvitsee ryhmän, johon saa tulla ilman sitoutumista tai harastuneisuutta.

Ylijäämäruoka jakoon

Kun paikallisen koulun ylijäämäruuan jako haluttiin Heinolan kaupungin toiveesta toteuttaa, oli yhteistyökumppanina Teijan työnantaja. Vuosi oli 2015 ja jakelupaikkana terveyskeskus. Tavoitteena oli ruokahävikin vähentäminen ja jakaminen ruoka-apua tarvitseville.

Kouluruokaa jää lähes aina jaettavaksi. Ylijäämäruuan jakelu on siirtynyt Lyseonmäen koululle, jotta ruuan kuljetus ja lämmitys eivät aiheuta lisäkustannuksia. Toimiva yhteistyö rehtorin ja ruokalan henkilökunnan kanssa mahdollistavat arjen avun noin kahdellekymmenelle ruokaili-

jalle koululaisten siirryttyä oppitunneille. Ruuan saa syödä paikan päällä tai se pakataan mukaan. Jakelusta ja pakkaamisesta huolehtivat vapaaehtoiset.

- Tärkeää on viestintä, jotta saadaan kaikkien asenteet kohdilleen. Koululaisille ja heidän vanhemmilleen, kouluruokalan henkilökunnalle, koulun muulle henkilökunnalle ja vapaaehtoisille on selvitettävä toiminnan tavoitteet ja etsittävä parhaat tavat toimia. Tärkeää on tietysti levittää sanaa palvelusta ja sitä tehdään eri toimijoiden kanssa yhteistyössä. Painettu esite ja suullisesti annettu vinkki johdattavat ikääntyneet, päihdekuntoutujat ja toivottavasti tulevaisuudessa myös pientenlasten vanhemmat lapsineen jaettavan ruuan ääreen.

Teija Naakan toive on, että oppilaat saataisiin mukaan ruuan jakeluun. Se lisäisi molemminpuolista ymmärrystä ja sopisi nykyaikaiseen ilmiöoppimiseen osana yhteiskuntaopintoja.

Ruoka-apua kassiin

Ruoka-apua heinolalaisille jaetaan torstaisin Kämmen-toiminnassa. Tilaisuus alkaa hengellisellä osuudella, johon halukkaat saavat osallistua.

Kämmenen taustalla on **Mirjam Iiskola**. Hän on 85-vuotiaanakin joka viikko paikalla, kun elintarvikkeita jaetaan. Kämmen perustettiin jo 1992 laman aikaan mutta talouden nousut ja laskut eivät ole tarvetta poistaneet. Nykyään jakamisesta ja vapaaehtois-



ten organisoinnista vastaa Jyränkölän Setlementti, ja vapaaehtoistoimintaa organisoii Teija Naakka.

Kasseihin jaettavaa kauppojen ylijäämäruokaa sekä muuten lahjoitettua ruokaa hakee viikoittain noin 200 henkilöä, joista suurin osa on työttömiä tai eläkeläisiä ja mukana on myös nuoria. Kynnys ottaa vastaan ruoka-apua ei saa nousta korkeaksi.

Jakelu tehdään vapaaehtoisvoimin. Vapaaehtoisia tarvitaan myös kuljetusten hoitamiseen, tavarain lajitteluun ja tarpeellisten hankintojen tekemiseen. Teija korostaakin huimaa sitoutuneisuutta, joka vapaaehtoisilla on, jotta apua voidaan jakaa vuoden jokaisena viikkona.

Heinolan kaupunki on osoittanut toiminnalle maksuttomat tilat, joihin on saatu kylmälaitteet ja jakelukeskus. Kassista löytyy erilaisia tuotteita, yleensä sellaisia, joita on helppo käyttää. Toiveita otetaan huomioon.

- Maahanmuuttajaperheiden mukaantulo on laajentanut toivelistaa. Haluamme tarjota kaikille sellaista ruokaa, joka maistuu ja ravitsee, ja jota osataan käyttää, sanoo Teija. □



ETT SUVI ITKONEN, TUTKIJATOHTORI HELSINGIN YLIOPISTO

Minkälainen ruokapalvelu sopisi Sinulle?

Ikäihmisten ruokapalvelukokemuksista tarvitaan lisää tutkittua tietoa.

Ikäihmisten ruokapalveluita kehittäessä on erityisen tärkeää ottaa huomioon ikääntyneiden kokemukset ja toiveet. Ikäihmisten oma ääni on saatava kuuluviin. Jos kyselylomake tai kutsu tutkimukseen

kolahtaa postilaatikkoon, kannattaa niihin osallistua ja vastata, ja siten edistää omalta osaltaan ruokapalvelujen kehittymistä. Onkin tärkeää, että palautetta ja toiveita jaksetaan esittää eri kanavia pitkin.

Kotiateriat tutkituin palvelu

Valtioneuvoston kanslian rahoittamassa Ikäruoka-hankkeessa koottiin kirjallisuusselvitys ikääntyneiden ruokapalvelukokemuksista taustoitamaan sitä, miten ruokapalvelujen avulla voidaan tukea ikääntyneiden kotona asumista.

Ikääntyneiden ravitseminen ja ruokapalvelut koskevat laaja-alaisesti eri



© VEIKKO SOMERPURO / GERY

Ikäihmiset olivat pääosin tyytyväisiä tarjottuihin ruokapalveluihin, oli kyse sitten kotiateriapalveluista, ravintolaruokailuista tai yhteisöllisestä ruokailusta.

ammatti- ja asiantuntijaryhmiä. Kat-tavin tietolähde aiheesta oli ammatti-korkeakouluissa tehdyt opinnäytetyöt, joissa kokemuksia oli selvitetty haas-tatteluilla tai kyselylomakkeilla. Kir-jallisuusselvityksen aineistosta suurin osa käsitteli kotiateriapalveluita.

Tutkimusta ikääntyneiden ravin-tolaruokailusta, yhteisöllisestä ruo-kailusta ja valmisruokien käytöstä oli tehty huomattavasti vähemmän kuin

kotiateriapalvelusta. Lisää tutkittua tietoa tarvitaan, jotta ruokapalveluita voidaan kehittää asiakaslähtöisesti. Ruokapalveluja ja niihin liittyviä tuki-palveluita kuten kauppakassipalvelua ja muita uusia toimintamalleja kehit-tämällä on mahdollista päästä tilan-teeseen, jossa jokainen ikäihminen saa tarpeeksi mieleistään maittavaa ruokaa unohtamatta ruokailuun liit-tyviä tärkeitä psykologisia ja sosiaa-lisia tekijöitä.

Tyytyväiset vai hiljaiset asiakkaat?

Kotiateriapalvelut saivat vaihtelevia arvioita asiakkailta, vaikka palveluihin oltiinkin pääpiirteissään tyytyväisiä. Ruuan maussa ja ulkonäössä koettiin toisinaan olevan parantamisen varaa. Perinteisiä ruokia ja makuja pidettiin arvossa. Tärkeää on huomata, että vaikka ateriapalvelun asiakkaat koki-vat aterioiden annoskoot sopiviksi, ruokaa jaettiin usein useammalle ateriointikerralle.

Lämpimänä toimitettuja kotiaterioita pidettiin suuremmassa arvossa kuin kylmänä toimitettuja aterioita, vaikka lämpimänä toimitetut ateriat saattoivat jäähtyä kuljetuksen aikana. Lämpimänä toimitetut ateriat lisäsi-vät asiakkaiden sosiaalista kanssa-käymistä, kun ateriankuljettaja kävi useammin. Hyvä ja ystävällinen pal-velu koettiin erittäin tärkeäksi. Ruoka ei ole vain vatsantäytettä, vaan ruo-kailutapahtuman tai ateriapalvelun kuljettajan käynnin sosiaalisuus on merkityksellistä.

Yhdessä syömään

Kodin ulkopuolelle ruokailemaan läh-teminen vaikutti myönteisesti ikään-tyneiden koettuun toimintakykyyn. Kyselyjen mukaan he tunsivat syövän-sä terveellisemmin ja monipuolisem-

min kuin yksin kotona aterioidessaan.


Ikääntyneet käyttivät vaihtelevasti ruokaravintoloiden palveluita. Ravin-tolaruokailu oli ikääntyneille yleensä sosiaalinen kokemus, sillä usein ravintolaan mentiin tapaamaan su-kulaisia ja tuttavvia. Liikkumiseen ja etäisyyksiin liittyvät tekijät vaikutti-vat usein siihen, kuinka usein kodin ulkopuolella ruokailtiin.

Ravintoloissa ikääntyneet arvosti-vat henkilökohtaista ja huomioivaa palvelua. Ruokailuympäristön esteet-tömyys nousi esiin tärkeänä tekijänä tilan rauhallisuuden lisäksi. Valittaes-sa ravintolaa, ruuan maku ja hyvä hin-ta-laatusuhde olivat merkityksellisiä. Senioreille kohdistettuja alennuksia pidettiin arvossa, ja toiveena oli mah-dollisuus tilata pienempiä annoksia edullisempaan hintaan.

Yhteisöllistä ruokailua voidaan to-teuttaa monin eri tavoin esimerkiksi seurakunnan tai kahvilan järjestämä-nä tai asumisyhteisössä. Yhteisöllistä ruokailua tarkasteltaessa tärkein ha-vainto oli sen tarjoama mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen sama-nikäisten ihmisten kanssa – ruokailu-hetkiä pidettiin päivän kohokohtana.

Kaupasta hankittua käytännöllistä

Valmisruokaa ikäihmiset eivät koke-neet kunnolliseksi ateriaksi sellaise-naan, vaan ateriaan toivottiin kuulu-van myös muita komponentteja kuten salaatti, leipä, ruokajuoma, jälkiruoka ja kahvi. Valmisruokia pidettiin kui-tenkin käytännöllisenä vaihtoehtona, mutta niissä toivottiin olevan ”tuu-nausvaraa” oman maun mukaiseksi.

Ikäihmisten mielestä tärkeää oli pakkauksen avattavuus ja pakkaus-merkintöjen selkeys, mutta pelkäs-tään ikääntyneille suunnattuja val-misruokia ei kaivattu. 

Monitahoinen vastuullisuus

Ruokapalveluiden vastuulla on laadukkaan ravitsemuksen lisäksi ympäristön ja työntekijöiden hyvinvointi.

Gaius-säätiön ruokapalvelut tarjoavat noin 1000 aterialla päivän aikana kolmessa palvelutalossa ja kahdella hautausmaalla sijaitsevassa lounasravintolassa. Palvelutalojen lounasravintoloiden asiakkaat ovat pääosin palvelutalojen asukkaita, eli ikääntyneitä helsinkiläisiä Käpylässä, Munkkiniemessä ja Puotilasassa. Palvelutalojen ravintoloihin ovat tervetulleita myös ulkopuoliset lounasasiakkaat.

Vastuullisuus on kuuntelemista

Ravitsemustoimenjohtaja **Eija Hiltunen** Gaius-säätiöstä korostaa asiakkaan kohtaamista ja kuuntelemista: mikä asiakkaan vointi on tänään, kuinka paljon on sopivasti ruokaa, mikä maistuisi? Ruokaa tarjotaan asiakkaan tarpeiden ja toiveiden eli vireyden, kunnon ja terveydentilan mukaisesti.

Ikääntyneet ovat makutottumuksiltaan ja toiveiltaan ruuan suhteen erilaisia kuin 20 vuotta sitten. Mieli-ruokakyselyjä tehdään ja toiveet huomioidaan, jotta tarjolla on ruokaa, joka houkuttelee syömään.

- Viimeksi listalle toivottiin kunnon sianlihastiketta, perunasosetta ja

punajuurta. Nyt se on listalle laitettu, kertoo Eija Hiltunen.

Kun kotimaista ja tuttua ruokaa toivotaan, sitä hankitaan ja valmistetaan. Eija kertoo kokkien olevan ammattistaan ylpeitä ja haluavan valmistaa monet ruuat itse raaka-aineista alkaen.

Laadukasta ravintoa

Vastuullista on varmistaa, että ruuasta saa kaikki tarvittavat ravintoaineet. Eija tiivistääkin kulmakiveksi ruokalistasuunnittelun: mitä tarjotaan milloinkin ja minkälaisia raaka-aineita hankitaan. Asiakkaiden tarpeet ovat moninaisia ja vaihtelevat, ja siksi tarjolla on rakennemuunneltua ruokaa tai annokseen voidaan lisätä joko energiaa tai proteiinia tai molempia tarpeen mukaan.

- Hoitajat seuraavat säännöllisesti ympärivuorokaudessa tehostetussa palveluasumisessa olevien asukkaiden painoa ja käyttävät ravitsemuksen arviointilomaketta. Sen avulla lasketaan saatu energian, proteiinin ja nesteen määrä keittiön kanssa yhteistyössä ja sovitaan tarvittaessa korjauksista. Keittiön lisäksi meillä voidaan osastoilla tehdä energia- ja proteiinilisäystä jauheilla, öljyllä tai



mikä parhaaksi katsotaan.

Elämänlaatua voi kohentaa hyvällä ja ravitsevalla ruualla, ja siksi sen tarjoaminen on Eijalle ja Gaius-säätiön ruokahuollolle ykkösasia. Ensi vuonna astuu voimaan Gaius-säätiön tekemä Ravitsemussitoumus, jolla halutaan lisätä kasvisten menekkiä ravintoloissa.

Ruokapalveluissa järjestetään myös teemaviikkoja ja -päiviä, otetaan satokausi ja juhlapyhät huomioon ja halutaan tarjota sitä, mitä asiakas kotonaankin valitsisi.

- Haluan tarjota sellaista ruokaa asukkaille, jonka myötävaikutuksella heillä on iloa jokaisesta ruokailusta.




Eija Hiltunen ja Gaius-säätiön Käpylän Heseva-kodissa asuva Heikki vaihtavat mielipiteitä ruokapalvelun tarjonnasta. Eija kuuntelee ja keskustelee asiakkaiden kanssa mielellään, jotta voi välittää heidän toiveensa keittiöön.

tää työttömiä ja tarjoaa harjoittelu- ja oppisopimuspaikkoja.

Pitkän uran Gaius-säätiössä tehnyt Eija on kouluttautunut johtajan työhönsä ja pitää toimivaa keskusteluyhteyttä tärkeänä.

- Kaikki keittiössä työskentelevät uudet työntekijät perehdytetään ja koulutetaan ikääntyneiden ravitsemusasioihin. Osaamisen lisäksi meillä keskitytään siihen, että kaikilla on lakisääteisten työsuojelun ja toimivan työterveyshuollon lisäksi hyvä olla töissä ja mahdollisuus vaikuttaa omaan työhönsä. Erilaisuudelle on annettava tilaa.

Eija järjestää säännöllisesti yhteisiä palaveria keittiöhenkilökunnan ja hoitohenkilökunnan kanssa, jotta viestit kulkisivat molempiin suuntiin. Säännöllinen yhteistyö ja vuorovaikeus mahdollistaa sen, että hoivan huolet tulevat kuulluksi ja yhdessä ruokapalvelun kanssa mietitään ravitsemushoidon tarve ja seurataan sen toteutumista.

- Asiakkaiden syömisestä haasteet ja ravitsemuskysymykset ovat tärkeitä ymmärtää sekä keittiössä että hoivassa ja tarttua niihin yhdessä. Yksin vastuullista ruokapalvelua ei voi tehdä. 

© MAIJA SOLJANLAHTI

Haaveenani olisi tarjota runsaammin vaihtoehtoja niin, että myös palvelutalon asukas voi valita, mitä haluaa tänään syödä. Tällä hetkellä resurssit eivät anna siihen myöten, mutta ajatus hautuu, hymyilee Eija.

Hävikki tarkkailussa

Osa asiakkaista ruokailee lounasravintolassa, osa ryhmäkodeissa. Ryhmäkodeissa asuville ruoka toimitetaan paikanpäälle, jossa hoitaja sen annostelee.

- Ruuan menekkiä on todella vaikea arvioida. Siihen vaikuttaa ruokalajin lisäksi se, kuka ruokaa annostelee ja minkälainen vireystila asuk-

kaalla on. Joku, joka tavallisesti syö rakennemuutetun ruuan, pystyykin tänään syömään tavallisen annoksen. Ja hänellä on oikeus valita haluamansa annos.

Gaius-säätiössä tehdään säännöllisesti hävikkilaskentaa. Hävikin vähentäminen on haastavaa, sillä ruokaa halutaan tarjota riittävästi.

Vastuu tekijöistä

Vastuullinen toimija huolehtii työntekijöistään. Ruokapalvelu on vastuullinen, kun jokainen työntekijä on sisäistänyt yhteiset tavoitteet ravitsevan ruuan tarjoamisesta ja toimii niiden mukaisesti. Gaius-säätiö myös työllis-

Gery testasi kotiateriapalvelua

Pienimuotoiseen testaukseen pohjautuen ei voi vetää laajoja johtopäätöksiä kotiaterioiden laadusta tai palvelusta, mutta nostamme esiin muutamia erityishuomioita.

Testasimme Geryn asiantuntijoiden voimin viime vuoden lopulla kahden palveluntarjoajan aterioita. Aterioihin kuului alku-, pää- ja jälkiruoka, mutta ei ruokajuomia tai lisukeleipää. Nämä, kuten päivän muut ateriat ja välipalat, asiakkaan tu-

lee ostaa tai tilata joko itse tai avustettuna kaupasta tai verkkokaupasta.

Paljon syötävää

Testiaterioiden annoskoko oli varsin suuri. Kuulemamme mukaan onkin yleistä jakaa lounasateria kahteen annokseen ja syödä puolet päivälliseksi

tai jakaa annos puolison kanssa. Kun on suunniteltu, että ateria kattaa noin kolmanneksen päivän energian- ja ravinnontarpeesta, nousee huoli päivän ravinnonsaannin riittävydestä, jos ateriaa ei syödä kokonaan.

Sopivan ateriakoon määrittäminen on hyvin yksilöllistä, joten tärkeä kysymys on, kuinka ateriapalvelun tuottaja voisi huomioida yksittäisen asiakkaan. Voisiko tarjolla olla S-, M- ja L-kokoiset ateriat energian- ja proteiinin sekä muiden ravintoaineiden tarpeen ja myös ruokahalun mukaan räätälöityinä?

Koko päivän ravinnontarpeen kattamiseksi myös monipuolisista aamu-, väli- ja iltapaloista on huolehdittava. Olisiko jonkun välipalan lisääminen kotiateriapalveluun varteenotettava vaihtoehto?

Täyttyykö proteiinitarve?

Keskimäärin proteiinin määrä oli testatuissa ruuissa hyvä tai melko hyvä, kun oletuksena on, että asiakas syö koko aterian ja kaikki sen osat. Päivittäinen proteiinitarve ikäänntyneellä on kehon painosta riippuen keskimäärin 70–100 g. Lounaasta on hyvä saada tästä kolmannes, eli noin 25–30 g.

Kun joissain kotipalveluaterian pääruuissa oli proteiinia vain kymmenisen grammaa, on ruokajuoman, lisukeleivän ja proteiinipitoisen jäl-



© GERY RY



Ateriatestaus on osa valtioneuvoston kanslian rahoittamaa Ikäruoka-hanketta. Hankkeessa selvitetään ikäihmisten ruokapalveluita ja mahdollisuuksia tukea kotona asumista. Kotipalveluateriatestin koko raportti on luettavissa www.gery.fi/hankkeet/ikaruoka/ tai sen voi tarvittaessa pyytää osoitteesta info@gery.fi

volliseen arvosanaan. Tilliliha jopa ihastutti!

Pakkauslukutaitoa tarvitaan

Kotiin tilatun aterian hinta vaihtelee riippuen mm. kuljetusmuodosta (kylmä vai kuuma toimitus) ja kuljetusten tiheydestä ja kuljetusmatkasta. Testaamamme ateriat maksoivat 7–10 euroa. Tällöin sai aterian kylmänä kotiin kuljetettuna, 3–4 aterian toimituksen kerrallaan.

Kotiateriaa voi verrata kaupan valmisaterioihin. Hinta kaupan valmisruuissa on usein edullisempi, vaikka lisäksi ostaisi alkuruuan (esimerkiksi annos aurinkosalaattia tai kirsikkatomaatteja) ja jälkiruuan (esimerkiksi jogurttia tai rahkaa ja pakastemarjaja).

Kaupassa myytävistä valmisruuista löytyy monia hyviä, ravitsemuksellisesti kotiaterioille vertailukelpoisia tuotteita. Kaupan valmisruuat myydään usein hieman pienemmässä annoskoossa, mikä voi sopia ikäänyneelle, jolla ruokahalu on heikentynyt.

Kaupan valikoimasta on osattava löytää järkevät vaihtoehdot, muistettava täydentää valmisruokaa samoin kuin ateriapalvelun aterioita. Tämän lisäksi on selvitettävä toimituskulut ja huolehdittava tilauksesta, joka tehdään yleensä verkkosivustolla tai mobiililaitteella. ■

kiruuan paikattava tilannetta. Olisi tärkeää huolehtia, että ikäihminen nauttisi aterian kanssa reilun lasillisen maitoa tai piimää ja täydentäisi ateriaa myös täysjyväleivällä ja margariinilla. Nämä eivät testatuilla toimijoilla kuuluneet toimituksiin, ja ehdotammekin, että aterian täydentämisestä voisi muistuttaa asiakkaita.

Mistä C-vitamiinia?

Suomessa tehtyjen tutkimusten mukaan osalla kotona asuvista ikäänyneistä C-vitamiinin saanti on niukkaa. Tuoreiden kasvien, hedelmien ja marjojen käyttö voi vähentyä monista syistä. Kotipalveluaterialla tähän haasteeseen voidaan vastata tarjoamalla hyviä, C-vitamiinipitoisia alk- ja jälkiruokia.

Testatuista aterioista C-vitamiinin saanti jäisi monena päivänä alhaiseksi, sillä C-vitamiinipitoisia alkusalaat-

teja oli vain pari (valkokaali-retiisipaprikasalaatti ja hedelmäinen kaalisalaatti) ja jälkiruokia noin puolet. Tuoreutta kaivataan erilaisten kypsennettyjen majoneesipohjaisten juussalaattien sijaan.

Houkutteliko ruoka?

Vain syöty ruoka ravitsee, siksi ruuan ulkonäöllä, tuoksulla ja tuttuudella on maun lisäksi tärkeä rooli. Ruuat olivat tyyliltään perinteistä kotiruokaa ja suunniteltu vastaamaan ikäihmisten kohderyhmän yleisiä toiveita.

Aterioilla oli runsaasti keitinperunoita tai perunasosetta sekä kiusausta, ja monen aterian yleisväri oli hailakka. Kasvislisäke oli useimmiten keitetyt porkkanat, joita oli ilahduttavasti myös värisekoituksena.

Makuasioista on turha kiistellä, mutta yleisenä arviona aterioiden kohdalla päädyttiin hyvään tai kel-

© GERY RY

Voimaannuttavaa teatteria, voimakkaita naisia

● Elämä ei lopu eläkkeellä. Silloin alkaa toinen tai oikeastaan kolmas elämä. Asian todistaa Helsingin Kaupunginteatterin menestysnäytelmä *Pullo cavaa ja aurinkoa*. Kuusikymppiset näyttelijät **Heidi Herala, Jaana Saarinen, Aino Seppo** ja **Eija Vilpas** ovat parhaimmillaan: herkkiä, viisaita, hauskoja ja ihastuttavasti erilaisia. Sinkkunaisten taidekurssista alkanutta ystävyyttä on jatkettu matkustelemalla ja nyt Inka, Heidi Herala on keksinyt idean: Portugalin Algarvesta on löytynyt remonttikohde, josta on tulossa nelikon vanhuudenpesä.

Enempää juonesta ei sovi paljastaa. **Helena Anttonen** on tehnyt kevyen, hauskan komediatekstin, joka sopii kuin nenä päähän tavanomaisille teatterikatsomojen naispainotteiselle valtavirralla. Ja nauroi siellä muutama mukana ollut mieskin vapautuneesti. Sillä ketään ei ivata, vanheneminen ja parisuhteet käsitellään viisaasti huumorilla. **Sanna Levo** on puvustanut leidit kukin sielunmaiseman mukaan. Cavasta voi nauttia Arena-teatterissa vielä joulukuun puoleen väliin asti. Lippuja jonotetaan, mutta kyllä niitä vielä kuulemma löytyy.



Cavaa kuluu, kun Heidi Herala, Aino Seppo, Jaana Saarinen ja Eija Vilpas irrottelevat.

Posti palvelee uusin tavoin

● Vaikka posti hoitaa perinteiset tehtävänsä miten kuten, on se laajentanut toimintaansa myös ikäihmisten kotipalveluihin. Apuna ovat sairaanhoitajat, fysioterapeutit, lähihoitajat ja muut avustajat. Hinnat ovat 36 eurosta ylöspäin ja niitä voi ostaa myös kunnan palveluse-

telillä tai käyttää kotitalousvähennystä, jonka enimmäismäärä on 2400 euroa, omavastuu 100 euroa. Myös lapset voivat käyttää oman kotitalousvähennyksensä vanhempiensa hyväksi. Hoivakodissakin ikääntynyt voi ostaa kotitalousvähennykseen oikeuttavia palveluja.

Varo identiteetti-varkaita



● Lehdistä saa yhtä mittaa lukea, miten ikäihmisiltä viedään helposti käsilaukut tai kukkarot povitaskuista. Jos varkaustapaus sattuu kohdalla, täytyy ehdottomasti muistaa kuolettaa kaikki kortit, joissa on henkilötunnus, myös ajokortti, jolla varas voi muuttaa osoitteesi ihan muualle ja tilata nimelläsi vaikka mitä – seurauksena nimellesi tulevat laskut. Pankki- ja luottokortit on tietysti koodin takana, mutta alle 25 euron ostokset voi maksaa lähimaksuina – ja kertyyhän siitäkin nopeasti iso summa.

Korttivarkauksien sattuessa kannattaa heti kuolettaa kortit ja tehdä rikosilmoitus. Pankkikin saattaa ottaa puhutteluun. Muista aina tuhota myös ros kiin heitetty paperit, joissa on henkilötietojasi.



Oulunkylän kuntoutussairaala
Kuntoutuksen osaamiskeskus Helsingissä

RAVITSEMUS TUKEE KUNTOUTUSTA
mm. KunnanPäivä -päiväkuntoutuspaketit, ympärivuorokautiset virkistävät kuntoutuslommat, veteraanikuntoutus, KunnanStartti, kuntosali- ja vesijumpparyhmät

TUTTU TV:STA

OMA TV-sarjamme SENIORIELÄMÄÄ – KUNTOUTUSTA OULUNKYLÄSSÄ



Kuntoutuksen ammattilaiset ja kuntoutusta tukevat puitteet Vantaanjoen varrella:

- ✓ Geriatrian erikoislääkärit, sairaanhoito
- ✓ Fysioterapia, toimintaterapia, jalkaterapia
- ✓ Sauna-uima-allasosasto, poreallas ja yrttikylvyt
- ✓ Kuntosali, varustettu älykorteilla toimivilla laitteilla
- ✓ Oman ravintola Veljeshovin ravitseva kotiruoka

Suunnitellaan juuri Sinulle sopiva kuntoutuskokonaisuus

ASIAKASPALVELU 040 570 1439 tai asiakaspalvelu@okks.fi www.okks.fi

Oulunkylän kuntoutussairaala, Käskynhaltijantie 5, 00640 Helsinki. Puh. (09) 752 712



Ravitsemusterapeutti VASTAA

Laillistettu ravitsemusterapeutti Johanna Rapo • Gery ry

Ihmisillä tuntuu olevan nykyään jos jonkinlaista allergiaa.

Kaupanhyllyltä löytyy myös jos jonkinlaiseen ruokavalioon sopivaa tuotetta. Ovatko

allergiat lisääntyneet, entä erilaiset yliherkkyydet? Itselleni sienet aiheuttavat vatsaoireita.

Mistä voisi olla kyse?



VASTAUS

Aikuisista 2-5 % sairastaa ruoka-allergiaa. Allergiat ovat ajansaatossa lisääntyneet, kun emme ole tarpeeksi haastaneet puolustusjärjestelmäämme mm. kaupungistumisen, korkean hygienian ja kaventuneen ruokavalion takia. Myös erilaiset välttämisdieetit ovat lisääntyneet ja saattavat lisätä trendiä, kun elimistön sietokykyä ei haasteta monipuolisella ruokavaliolla.

Ruuat voivat aiheuttaa monenlaisia oireita ja eri asteisena. Ruoka-allergia ja -intoleranssi ovat eri asioita. Allergiassa on kyse epätarkoituksenmukaisesta immunologisesta reaktiosta, missä elimistön puolustusjärjestelmä tunnistaa harmittomiakin aineita vieraaksi ja syntyy tulehdusreaktio. Ruoka-allergioissa allergisen reaktion aiheuttajina eli allergeeneinä toimivat tavallisesti ruoan proteiinit tai muut pienimolekyyliset aineet. Ruoka-allergiassa reaktio voi tulla ruuan nauttimisen lisäksi siihen koskemalla tai hengitysilman välityksellä.

Ruoka-intoleranssilla tarkoitetaan muita yliherkkyyksireaktioita kuin allergiasta johtuvia oireita. Intoleranssia voivat aiheuttaa muun muassa maidon sokeri laktoosi ja sienten soke-

ri trehaloosi. Keliakiassa puolestaan gluteini aiheuttaa tulehduksen ja vaurion ohutsuolen suolinukassa.

Tärkeintä onkin selvittää tarkemmin mikä taustalla on, varsinainen allergia vai muu sairaus, jotta henkilö saa selkeät ohjeet itselleen sopivasta ruokavaliosta eikä turhaan joudu välttämään ruokia. Jos oireet ovat voimakkaita tai ne liittyvät ravitsemuksellisesti keskeisiin ruoka-aineisiin on syytä hakeutua lääkäriin ja ravitsemusterapeutille oikean ruokavalion löytämiseksi.

Monesti yksilöllinen ohjaus on allergiatapauksissa paikallaan, jotta tietää missä määrin välttää kyseistä ruoka-ainetta. Lievissä oireissa ruoka-ainetta voi nauttia oireiden sallimissa rajoissa. Etenkin ristiallergiaa aiheuttavien ruoka-aineiden käsittely; kuumennus tai pakastaminen, muuntaa allergeenin rakennetta niin, että elimistö ei enää välttämättä reagoi siihen vieraana. Sietokyvyssä on yksilöllisiä eroja.

Kaupoista löytyy paljon vaihtoehtoja erilaisia ruokavaliota noudattaville. Löytyy laktoosittomia ja gluteenittomia tuotteita sekä tuotteita, joi-

den laktoosin määrää, sokerin määrää tai erilaisia muita hiilihydraatteja (nk. FODMAP) on vähennetty. Toisaalta osaan lisätään aineita, kuten kuituja tai korkean kolesterolin hallintaan kasvistanoleja. Pakkausselosteet ovat tärkeässä roolissa niin allergisen elämässä kuin muita rajoitteita omaavilla. Laki elintarvikkeiden pakkausmerkinnöistä edellyttää merkitsemään tietyt yliherkkyyksiä aiheuttavat ruoka-aineet ainesosaluetteloon.

Vatsaoireiden näkökulmasta katsottuna sienten kohdalla kyseeseen voi tulla kaksi eri hiilihydraattia. Trehaloosin eli sienisokerin pilkkomiseen tarvitaan trehalaasi-entsyymiä. Kaikkien elimistö ei sitä tuota, joten näille henkilöille sienien trehaloosi voi aiheuttaa laktoosi-intoleranssin kaltaisia oireita. Trehaloosin puutos on kuitenkin melko harvinainen, joten yleisempi syyllinen voi olla polyoleihin kuuluva FODMAP hiilihydraatti mannitoli. Joillekin ihmisille FODMAP-hiilihydraatit (eli fermentoituvat oligo-, di- ja monosakkaridit sekä polyolit) voivat aiheuttaa vatsavaivoja, mitkä voivat liittyä ärtyvän suolen oireyhtymään.

Ryhmästä saa lisää hyvää oloa



Alkusyksystä seitsemän aktiivisen naisen ryhmä jakoi ajatuksiaan ruuasta, liikunnasta ja hyvästä olostu Puotilassa, Omakotisäätiön tiloissa. Ryhmää ohjasi ravitsemusasiantuntija Maija Soljanlahti Gery ry:stä.

Ensimmäisellä Voimaa ruuasta -ryhmäkerralla tavoitteena oli tutustua toisiin ja tuleviin aiheisiin. Seuraavat kolme kertaa pureskelimme yhdessä arjen ruokailuja: valmisruokapakkauksiin tutustuen, kasviksia punniten, erilaisia tuotteita maistellen. Jumppa kuuluu myös jokaiseen tapaamiseen.

Helsingin Puotilassa kokoontunut Voimaa ruuasta -ryhmä:
Pirkko, Sinikka, Maija, Vuokko, Helmi ja Riitta sekä alarivissä Kaija ja ohjaaja Maija.

© GERY RY

Puhutaan hyvästä ruuasta ja

Eija Kähkönen on järjestänyt Voimaa ruuasta -ryhmiä viime helmikuusta alkaen Kinaporin monipuolisessa palvelukeskuksessa Helsingin Sörnäisissä.

Terveystoimittaja, kokenut diabeteshoitaja ja paljon nähnyt kättilö Eija Kähkönen on ollut innoissaan mahdollisuudesta järjestää työssään erilaisia senioriryhmiä. Ennen omien ryhmien ohjaamista hän seurasi Geryn asiantuntijoiden Maija Soljanlahden ja Saila Paavolan vetämän ryhmän ja on edelleen tiiviis-

sä yhteistyössä geryläisten kanssa toiminnan kehittämiseksi. Voimaa ruuasta-kokonaisuus saa häneltä kiitosta.

- Tämä on todella hyvä paketti, josta olisi laajempaan levitykseen. Suosittelisin tätä toimintaa esimerkiksi kaikille terveysasemille. Muun muassa diabetesdiagnoosin saaneille tällainen peruskurssi olisi tarpeen ennen kuin aletaan laskea hiilihyd-

raatteja ja justeeraamaan lääkitystä.

Eija kiittelee ohjausmateriaalia selkeäksi ja monipuoliseksi. Ryhmäläiset saavat työkirjan, ohjaajalla on oma oppaansa ja tulostettavat ruokapäiväkirjalomakkeet. Ohjauksessa käytetään myös Geryn ja sen yhteistyökumppaneiden tuottamia esitteitä ja Voimaa ruuasta -lehtiä.

Keskustellen ja kannustaen

Kotona asuvista ikääntyneistä koostuva ryhmä kokoontuu neljä kertaa ja tapaamiset on teemoitettu: ikääntyneen ravitsemuksen erityiskysymykset, ravintoainekohtaisia pohdintoja ruoka-

Ryhmäläiset kertoivat

tehneensä syksyn aikana pieniä muutoksia ruokavalintoihinsa.

Ryhmä kokoontui viidennen kerran myöhemmin lokakuussa kertomaan, mitä syksyyn oli tullut uutta, ja miten ryhmässä pohditut asiat olivat olleet mielessä. Ravitseminen on kokonaisvaltainen asia ja sitä oli osallistujien mielestä mielekästä pohtia yhdessä. Osallistujat totesivat, että ryhmän kokoontuminen oli myös mukava sosiaalinen tapahtuma, jossa keskustelu oli helppoa.

Kalaa ja kasviksia

Ryhmäläiset kertoivat tehneensä syksyn aikana pieniä muutoksia ruokava-

lintoihinsa. Moni oli kiinnittänyt huomiota proteiinin saantiin. Raejuustoa oli lisätty iltapalaleivälle, mausteina tilliä ja mustapippuria, välipaloille oli valittu rahkaa ja marjoja. Lautsille oli löytynyt uusia tuotteita, kuten härkäpapua ja nyhtökauraa, enemmän kalaa, papuja ja uusia valmiita tuotteita. Kaupan tarjontaan oli tutustuttu uudella innolla, ja muun muassa pakastealtaasta oli löytynyt hyviä kalatuotteita. Monelle kotikokkaus oli edelleen mieluisaa.

Moni jo aikaisemmin liikunnallisesti aktiivinen osallistuja oli jatkanut säännöllistä voimistelua, mutta osa harmitteli liikunnan vähentymistä syksyn mittaan. Muut harrasteet veivät aikaa ja kaupunkiin muutto mökiltä oli vähentänyt arkiaktiivisuutta. Helsingin kaupungin liikuntamaksujen uudistus oli myös vähentänyt osallistumista. Motivoituminen ko-

tijumppaan tuntui haastavalta.

Ryhmässä oli helppo keskustella myös muista hyvinvointia tukevista asioista. Hengittämisen rauhoittava, tyynnyttävä voima puhutti, samoin ilahdutti vanhojen sukulaisuussuhteiden aktivoituminen. Monipuolinen näkemys hyvinvointiin leimasi jokaisesta ryhmäkertaa, vinkit venyttelyyn tai kiinnostaville luennoille ja tapahtumiin vaihtoivat omistajaa. Ryhmän päätteeksi jaettiin vielä pari reseptiä papujen ja linssien käyttöön ja muistutettiin maa-artisokan ja kaalien sesongista. ▣

Ryhmässä oli helppo keskustella

myös muista hyvinvointia tukevista asioista.

liikunnasta!

päiväkirjan avulla ja vielä kannustus liikkumaan. Viimeisellä kerralla kerataan aiheita, jutellaan ryhmäläisiä askarruttavista teemoista ja jaetaan hyviä reseptejä tai vinkkejä arkiruokailuun ryhmäläisten kesken.

- Ohjaus tehdään yhdessä keskustelemalla ja siksi ryhmäkoko on hyvä pitää noin kymmenessä osallistujassa, sanoo Eija.

Palaute osallistujilta kerätään ryhmän loppuksi, ennen kuin nautitaan lopetuskahvit.

- Saadun palautteen perusteella jokainen on saanut ryhmästä jotain, vaikka osallistujilla on hyvinkin erilainen tausta. Nyt kun sana toiminnasta



© MAIJA SOLJANLAHTI

Terveystenhoitaja Eija Kähkönen ohjaa Voimaa ruuasta -ryhmiä säännöllisesti Helsingissä.

on kiirinyt, olen jo joutunut ottamaan osallistujia jonotukseen, eli ryhmät täyttyvät nopeasti.

Palautteet luetaan Kinaporissa ja

niistä välitetään tietoa Geryyn toiminnan arvioimiseksi ja kehittämiseksi. Toiveita ”jatkokurssille” on tullut joka porukasta. ▣



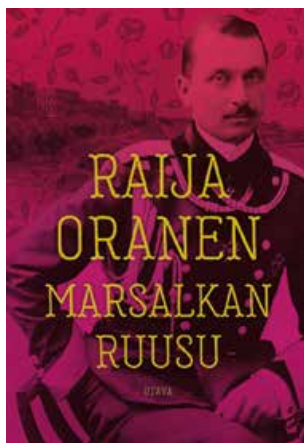
Talven kirjoissa sitä ja tätä

Raija Oranen:

Marsalkan ruusu.

Otava 2018, 492 s.

Mannerheim pakoilee sotasyyllisyysoikeudenkäyntiä Portugalissa, muistelee menneitä ja suunnittelee kahdeksankymmppisenä muistelmiensa kirjoittamista. Ja vielä keran tuo naisten mies ehtii rakastuakin. Oranen loihtii eteemme Marsalkan naisen ja poliittisen historioitsijan silmin. Tämä jos mikä on koko perheen lukukokemus.

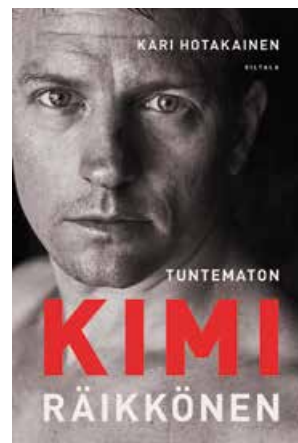


Kari Hotakainen:

Tuntematon Kimi Räikkönen.

Siltala 2018, 269 s.

Palkittu Kari Hotakainen on kirjoittanut ensimmäisen tietokirjansa arvoituksesta nimeltä Räikkönen. Jos on lukenut sanomalehtien urheilusivuja ja Seiskaa, ei kirja paljon uutta kerro. Mutta kun kirjoittajana on Hotakainen, on lukukokemus F1-luokkaa. Kaverit, läheiset, mekaanikot ja sukulaiset puhuvat, ja Hotakainen rakentaa veijarimaiseen tyyliinsä kirjan hiljaisesta miehestä.

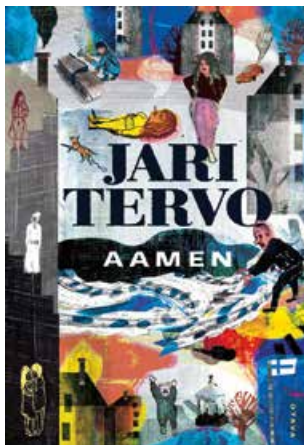


Jari Tervo:

Aamen.

Otava 2018, 328 s.

Tervo on tehnyt yhdenpäivän romaanin, joka sopii hyvin iltalukemisiksi. Luvut ovat lyhyitä ja hauskoja, vaikka kuvaavatkin ankaruutta, jolla ihmistä Suomessa kohdellaan. Tämäkin Tervo on täynnä ääntä sekä vimmaa ja yllätyskäännteitä riittävä.

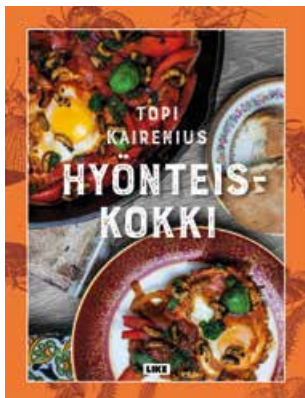


Jenna Mäkelä:

Kun pelihimo ottaa vallan.

Minerva 2018, 224 s.

Entinen peliriippuvainen Jenna Mäkelä kertoo raadollisesti, mitä peliriippuvuus on. Se koskettaa tänä päivänä myös noin miljoonaa suomalaista – minkä huomaa rahapeliautomaateilla etenkin eläkkeiden maksupäivinä. Onneksi Mäkelä selvittää myös, miten siitä voi päästä irti. Mäkelä toimii itse vertaistukena, ja teoksen lopussa on luetelo, josta löytyy apua peliriippuvuuteen.



Topi Kairenius:

Hyönteiskokki.

Like 2018, 137 s.

Ole tarkka, ota sirkka, kehottaa Topi Kairenius, hyönteiskokki ja pienpanimoyrittäjä. Aasiassa, Afrikassa ja latinalaisessa Amerikassa hyönteiset kuuluvat normaaliin ruokavalioon, ja näin kohta meilläkin. Kairenius uskoo, että hyönteisjauheesta valmistetut pihvit ja leivonnaiset kilpailevat lähitulevaisuudessa makkaran kanssa. Ainakin kirjan kuvitus ja reseptit lupaavat hyvää.

Puolivalmiit ja valmisateriat käyttöön

Kaupoissa on laaja valikoima puolivalmiita elintarvikkeita, joista syntyy helposti maistuvia ja monipuolisia aterioita. Valmisruuissa ravintosisältö vaihtelee ja valmista tuunaamalla saa hyvän kokonaisuuden.

Ruuanlaittoa helpottavia, kypsennystä vaille olevia puolivalmiita elintarvikkeita löytyy niin kaupan pakastealtaasta kuin vihanesosastolta, esimerkiksi soseina tai vaikka säilykehyllystä. Pakastealtaan kasvisvaihtoehdot sopivat keittoihin, wokkeihin, kastikkeisiin ja lisukkeeksi. Ne on valmiiksi kuorittu, puhdistettu ja paloiteltu. Lisäksi vitamiinit ja kivennäisaineet ovat hyvin tallella, koska kasvikset pakastetaan nopeasti sadonkorjuun jälkeen. Säilykehyllystä taas esimerkiksi löytyy papuja, säilykehedelmiä ja -kasviksia. Tölkkisäilykkeissä kuumennus on tuhonnut osan vitamiineista, mutta kivennäisaineet, ravintokuitu ja flavonoidit kestävät melko hyvin kuumennusta.





KUVA TUOMAS SUOMINEN, RESEPTI HELI SALMENIUS-SUOMINEN

Tuunaa valmisateriat monipuoliseksi

Valmisaterioita on kaupan hyllyillä isot valikoimat ja niiden ravintosisälöt vaihtelevat. Kaupassa kannattaakin tutustua tarkasti ateriapakkauksessa olevaan ravintosisältöön. Erityisesti ikääntyneiden kannattaa kiinnittää huomiota proteiinin määrään, jota tulisi olla noin 25 g per ateria. Haasteena voi olla myös suolapitoisuus. Suolaa ateriasa saisi mieluiten olla alle 0,8 g/100 g. Ateriapakkauksessa oleva Sydänmerkki kertoo siitä, että ateria on suolan ja rasvan laadun perusteella parempi valinta.

Valmisateriaa on helppo täydentää monipuolisemmaksi. Tuoreet tai kypsennetyt vihannekset tai juurekset sopivat aterian kylkeen ja kasvien päälle voi vielä lorauttaa tilkan kasviöljyä. Hedelmät tai marjat sopivat jälkiruuaksi. Tarvittaessa voi nauttia ruokajuomana maitoa tai piimää tai sekoittaa marjat rahkaan, etenkin silloin, jos aterian proteiinipitoisuus jää alle 25 g. Aterian kanssa voi tarvittaessa nauttia myös täysjyväleipää, jonka päällä on kasvimargariinia.

Nopea juureskalakeitto 4 annosta

- 400 g pakasteseitfileitä tai muuta kalaa, esim. ahventa tai kuhaa
- 750 g peruna & keittokasviksia
- 1 kalaliemikuutio
- 1 l vettä
- 8 kokonaista maustepippuria
- 2 laakerinlehteä
- 1 dl tuoretta tilliä
- 2 tl sitruunanmehua
- 1 tl raastettua sitruunankuorta (suolaa)

1. Sulata kala ja leikkaa se paloiksi.
2. Kiehauta vesi ja mausta kalaliemikuutiolla, pippureilla ja laakerinlehdillä. Lisää keittojuurekset ja kuumenna uudelleen kiehuvaaksi. Anna kiehua 10-15 minuuttia.
3. Nostele keittoon kalapalat ja hauduta kannen alla noin 5 minuuttia. Lisää hienonnettu tilli, sitruunanmehu -ja kuoriraaste. Lisää tarvittaessa suolaa. Nauti ruisleivän kanssa.

Proteiinia per keittoannos on noin 20 g.

MAIJA SOLJANLAHTI

Täydennä



Vertailimme neljää valmiskeittoannosta: Saarioisten Pinaattikeitto, Atrian Pinaatti-nokkoskeitto, Kokkikartanon Täyteläinen pinaattikeitto ja Kotimaista Pinaattikeitto lokakuussa 2018.

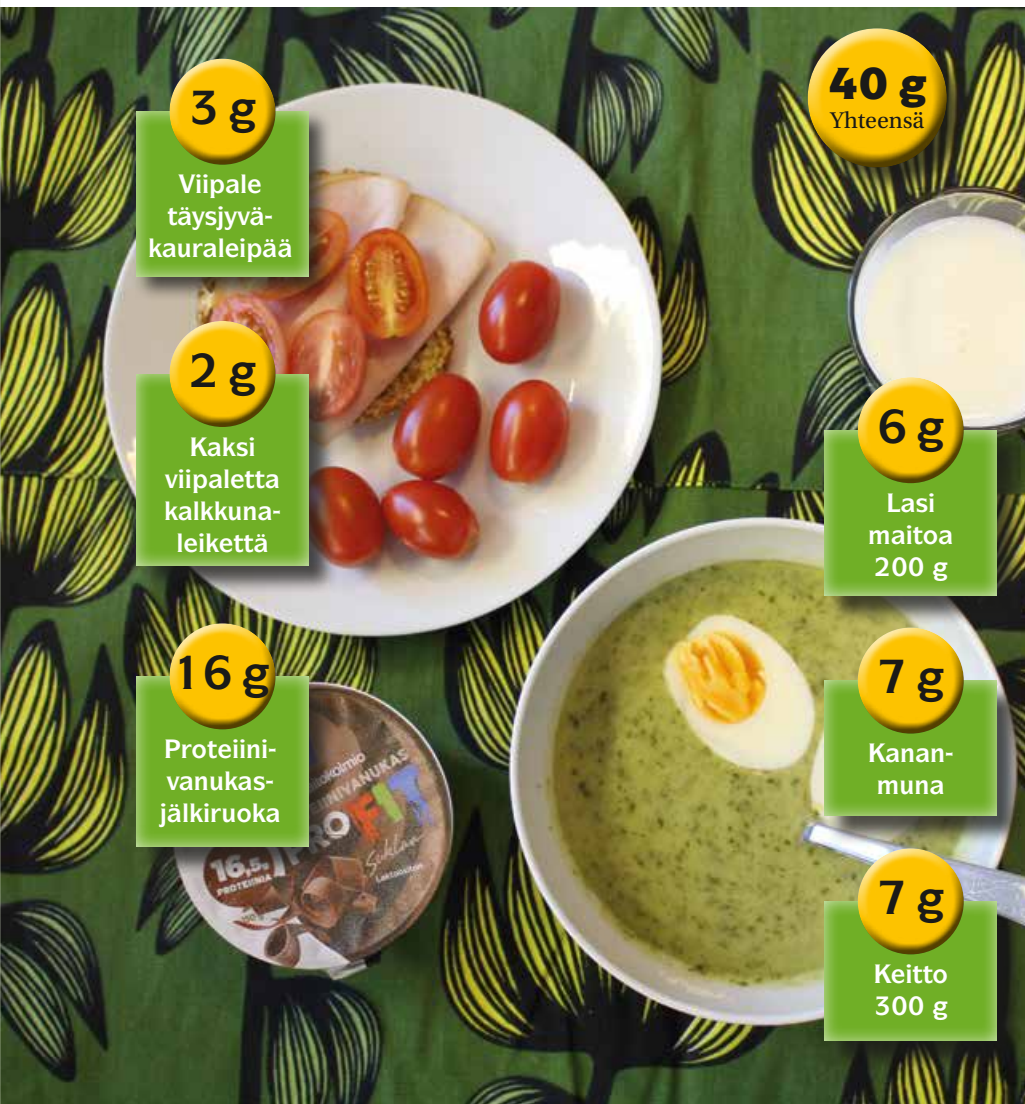
Pinaattikeitoissa on eroja

Pinaattikeittojen energiamäärät vaihtelivat 210 kcal ja 300 kcal välillä. Pinaattia keitoissa oli 12 %, paitsi Atrian keitossa, jossa oli 8 % pinaattia ja 1,5 % nokkosta.

Eroja oli suolan määrässä ja myös tyydyttyneen rasvan osuus vaihteli 4,5 grammasta 12,3 grammaan per annos. Proteiinia sai keitoista vaihtelevasti: vain kolmesta grammasta lähes seitsemään grammaan per annos.

Laskimme energia- ja proteiinimäärät käyttäen Saarioisten Pinaattikeittoa, sillä siinä oli kohtuudella suolaa, eniten proteiinia ja vähiten tyydytynyttä rasvaa.

pinaattikeittoateria



Pinaattikeittoateria, jossa on keitetty kananmuna (7 g), täysjyväleipä (3 g) sekä proteiinivanukasjälkiruoka (16 g) sisältää 33 g proteiinia kun keitossa on 7 grammaa proteiinia.



Pinaattikeittoateria, jossa on keitetty kananmuna (7 g), kalkkunaleipä (5 g) ja maitolasi (6 g) sisältää yhteensä noin 25 g proteiinia kun keitossa on 7 grammaa proteiinia.

Proteiinimäärä on ilmoitettu kuvassa grammoina.

Tuunaa kaupan pinaattikeitto

Kasviskeittoissa on keskimäärin vähänlaisesti kehon tarvitsemaa proteiinia eli valkuaisaineita. Proteiinilähteitä kasviskeittoissa ovat yleensä mukaan laitetut maitopohjaiset tuotteet kuten ruokakerma tai sulatejuus-

to. Pinaattikeitto keitetään maitoon. Eri valmistajien resepteissä proteiinin määrät vaihtelivat paljon.

Pinaattikeittoateriaa täydennetään perinteisesti keitetyllä kananmunalla ja lasillisella maitoa sekä leipäviipaleella. Kannattaa valita täysjyväinen leipä, josta saa myös kuitua. Leivän

päälle voi margariinin lisäksi laittaa täyslihaleikkelettä. Myös jälkiruokavaliinnalla voi lisätä aterian proteiinipitoisuutta. Rahkajälkiruuan voi tehdä itse tai ostaa valmiin herkun.

Tutustu, miten aterialla täydentämällä keittoateriasta saa tavoiteltavat 25 g – 30 grammaa proteiinia.

Kolumni

KATJA ILVONEN,
TTM, TOIMITUSJOHTAJA,
OULUNKYLÄN KUNTOUTUSSAIRAALA

Hyvä ravitseminen kuntoutumisen voimavarana



Vakavan sairauden, vamman tai leikkauksen vuoksi noin tuhat helsinkiläistä ikäihmistä vuodessa saapuu meille Oulunkylän kuntoutussairaalaan tavoitteena kuntoutua takaisin kotiin ja arkeen. Leikkaus ja vuodelepo ovat vieneet voimia, kipua estää liikkeelle lähtöä, haavan paraneminen ja murtuman luutumisen vie aikaa. Kuntoutuminen on vaativa prosessi, jossa moniammatillinen tiimi työskentelee yhdessä kuntoutujan kanssa kohti päämäärää. Ravitseminen on erittäin tärkeä osa kuntoutumista ja toipilasaikaa.

Usein huomaamme, että iäkkään kuntoutujan ravitsemustila on kuntoutuksen alkaessa huono. Ruoka on ollut yksipuolista, ateriakertoja ei ole ollut riittävästi, vähintäänkin proteiinin saanti on ollut vähäistä ja lihasmassa on vähentynyt. Aluksi selvitetään ruokailutottumukset, ja jos vajaaravitsemusta epäillään, tilanne arvioidaan MNA-testillä. Jokaiselle annetaan ravitsemusohjausta. Sairaudesta toipuminen, infektio, haavan paraneminen ja murtuman luutumisen aiheuttavat lisääntyneen proteiinin tarpeen. Jos taustalla on vajaaravitseminen ja ruokahalun heikentyminen, monipuolisen proteiinipitoisen ruuan lisäksi tarvitaan joskus hetkellisesti proteiinilisiä ja energiarikasta ruokaa. Hoito- ja kuntoutushenkilökunta pohtii ravitsemukseen liit-

tyviä asioita säännöllisesti ravitsemustyöryhmässä yhdessä keittiöhenkilökunnan kanssa.

Oman ravintola Veljeshovin valmistama monipuolinen, ravitseva, maistuva, tuoksuva ja värikäs ruoka lisukkeineen annostellaan osastoilla, ja päivän viisi ateriaa nautitaan viihtyisissä oleskelutiloissa kauniisti katetuissa pöydissä. Iltaisin suosiossa ovat maukkaat marja- tai hedelmärahkat, kahvileivällekään emme sano ei. Ruuan pitää tuoda mielihyvää, ja se saa usein asiakaspalautteissamme paljon kiitosta - monelle kuntoutujalle ruokailuhetket ovat päivän kohokohtia. Kotiutuessa mukaan saa ohjeita kotiruokailuun. Mukaan voi halutessaan ostaa herkullisen ruokakassin.

Paitsi toipilasvaiheessa, ravitseminen on tärkeä osa myös ennaltaehkäisevää ja toimintakykyä ylläpitävää ja edistävää kuntoutusta. Ravintola Veljeshovin monipuolinen linjasto palvelee kuntoutusjaksoilla olevia kuntoutujia samoin kuin kotona asuvia, monipuoliseen avo- ja ryhmäkuntoutukseen osallistuvia henkilöitä. Lihasvoimaharjoittelu kuntosalilla ei kannata pitkälle ilman proteiinia ja monipuolista ruokaa. Ravitseminen on huomioitava jo ennen kuin lihasvoima vähenee, tasapaino heikkenee tai pahimmillaan lonkka murtuu.

Voimaa ja mielihyvää - ruuasta.

Geryn yhteisöjäsenet ja hallituksen jäsenet kirjoittavat Voimaa ruuasta -lehteen kolumneja, joita julkaistaan myös osoitteessa www.gery.fi/blogi.

Kotiruokaa terveellisesti

Saara Sainmaa oli Lapin likka, joka ylioppilas pohjaisen kokkitutkinnon jälkeen tuli Helsinkiin. Hotelli Presidentin keittiössä kului kahdeksan vuotta, kunnes perhekuviot panivat arvioimaan tilanteen uusiksi. Sitten Muistiliitosta vihjaistiin, että Helsingin Alzheimer-yhdistys kaipasi keittiöpäällikköä ja asia oli sillä selvä. Vuosi sitten Saara suoritti Perhon liiketalousopistossa majoitus- ja ravitsemisalalan esimiehen erikoisammattitutkinnon.

- Sain merkityksellisen työn, jossa voi soveltaa omaa luovuutta ja palvelua, Saara kertoo.

Alzheimer-yhdistyksen nykyinen toimitalo sijaitsee Ruskeasuon Terveyspuistossa. Keittiö on toimiva ja moderni ja palvelee noin 50 päivittäistä asiakasta. Saaralla on apuna toinen kokki ja vapaaehtoinen. Keittiö laajenee kesäisin pihalle talon takana. Siellä juodaan päiväkahveja, grilataan, kasvatetaan yrtejä ja pelataan pihapelejä.

Päivä alkaa aamiaisella, johon sisällytetään puuro, raejuusto, kiiseli, kahvi ja tee, leipä leikkeleinen, mehu ja konvehti, jolla saadaan suu makeaksi. Kaikkea ei tuputeta, mutta Saara pitää huolen siitä, että puuro tai leipä tulee syötyä.

Lounaan ideana on lämmin, ravintorikas ruoka ja salaatti. Ruokajuomana on rasvaton maito ja keittiön oma kotikalja. Maidosta saisi toki proteiinia ja kalsiumia, mutta tuttu kotikalja houkuttelee makeudellaan. Leivästä, juureksista ja vihanneksista saadaan



kuitua. Jälkiruokana on usein kiiselliä, marjoja ja rahkaa.

Viikkoruokalista on vaihteleva: esimerkiksi uunimakkara ja muusi, linssi-tomaattikeitto, jauhelihakastike, broileri-sienikastike sekä kalaa monessa muodossa. Silakkaviikolla syötiin silakkaa oikein ja nurin: murekkeena, pihveinä ja laatikkona. Asiakkaat noutavat ja annostelevat ruokansa linjastolta sekä palauttavat astiat itse. Saaran tai ryhmäohjaajien ei paljoa tarvitse usuttaa tyhjentämään lautasia: keittiön viikoittainen biojäte mahtuu hyvin pieneen pussiin. Yksin asuvien ruokailua toki seurataan

enemmän, koska kotona muistisairas saattaa unohtaa syömisen ja jääkaapissa on pelkkä valo, jos kotihoito ei huolehdi ruokaostoksista. Siksi myös asiakkaita punnitaan säännöllisesti.

Lounaaseen ja iltapäivän kahvihetkeen kuuluu myös rupattelu, johon ohjaajatkin osallistuvat. Mukana on usein myös harjoittelussa olevia geronomiopiskelijoita. Puhutaan ruuasta ja kysellään mieliruokia. Toiveet pyritään toteuttamaan. Asiakkaat myös leipovat itse, jopa karjalanpiirakoita, usein artesaanimallisina, mutta herkullisina. Yleensä iltapäiväkahvin kahvileivän leipoo tietysti Saara. □

IKÄRUOKA-hankkeen päätösseminaari 12.12.

Valtioneuvoston rahoittaman selvitys- ja tutkimushankkeen loppuseminaari

Kohderyhmä: päättäjät, virkamiehet, ammattilaiset, media, ikäihmiset ja heidän läheisensä

Tavoite: Herättää keskustelua hyvän ravitsemuksen ja laadukkaiden ruokapalvelujen tärkeästä roolista ikääntyneiden kotona asumisen mahdollistajana

Ajankohta: keskiviikko 12.12.2018 klo 13-16

Paikka: Säätytalo, Snellmaninkatu 9-11, Sali 3

Ikäihmisten kotona asumista tukevat ruokapalvelut nyt ja tulevaisuudessa

13:00-13:05 Tervetuloa, seminaarin puheenjohtaja neuvotteleva virkamies **Sirpa Sarlio, STM**

13.05-13.20 Avauspuheenvuoro Perhe- ja peruspalveluministeri **Annika Saarikko**

13.20-13.30 Tulevaisuuden muistelu - "muistele" miten ruokailusi sujuu 80-vuotiaana?
Miten voit varautua ruokailussa ilmaantuviin vaikeuksiin?

13.30- 14.15 Mitä ikääntyneet haluavat ruokapalveluilta ja mitä ruokapalvelut haluavat tarjota ikääntyneille?
Nykytilan ja tulevaisuuden tarpeiden tarkastelua selvitystyön perusteella

14.15-14.45 Kahvitauko

14.45-15.30 Ratkaisuja tarpeisiin - mihin voimme vaikuttaa heti ja mihin pitemmällä aikavälillä
Toimenpide-ehdotuksia ikääntyneiden kotona asumista tukevien ruokapalvelujen kehittämiseen

15.30-15.45 Kommenttipuheenvuoro - mitä ehdotukset tarkoittavat käytännössä? **Pirjo Hakala-Lahtinen**

15.45-16.00 Seminaarin päätös - Mitä viet mukanas omaan toimintaympäristöösi?

Mukaan mahtuu 60 henkilöä ja ilmoittautuminen tapahtuu verkkolomakkeella www.gery.fi/uutiset -sivulla.

Ilmoittautuminen suljetaan jos tilaisuus on täynnä.

Lämpimästi tervetuloa!

Ajankohtaista
GERYSTÄ

Voimaa ruuasta -viikko helmikuussa

Ensi vuonna järjestämme ensi kertaa Voimaa ruuasta -viikon. Viikko on numero 6 eli helmikuun alkupuolella. Julkaisemme silloin mm. uuden esitteen ja luennoimme sovituissa tilaisuuksissa.

Seuratkaahan tiedostustamme www.voimaaruusta.fi sekä Facebookissa Ikääntyneen ravitsemus!

Gery näkyi Hyvä ikä -messuilla



lokakuun alussa järjestetyt Helsingissä keräsivät ikääntyneitä sekä heidän hyvinvoinnistaan kiinnostuneita Messukeskukseen. Geryn pisteellä sai pohtia omaa proteiiniinsaantiaan ja punnita puoltakiloa kasviksia.

Muutos lautasella -ryhmät jatkuvat

Ensimmäiset Geryn Muutos lautasella -valmennusryhmät ovat päättyneet ja uusia alkaa taas ensi vuonna. Ryhmien vetäjät **Heli Salmenius-Suominen** ja **Johanna Rapo** ovat saaneet ryhmiin runsaasti ilmoittautumisia ja toiminta on lähtenyt mukavasti käyntiin.