

# Voimaa ruuasta

# Gerä

**Yhteisiä  
suuntaviivoja  
kuntoutukseen  
s. 6**

**Japanilaisten  
pitkän iän  
salaisuus  
s. 14**

**TEEMA**

**Kuntoutus**

Maalaislääkäri  
Tapani Kiminkinen  
elää niin kuin puhuu

**S.4**



6

© TERVEYSKYLÄ.FI



18

© HELI SALMIENIUS-SUOMINEN



10

© NINA PARKKINEN



22

© MAIJA SOLJANLAHTI

## Sisältö

- 4** Elä täysillä ja tee hyvät valinnat huomiselle
- 6** Kuntoutuksesta vahvistusta elämään
- 8** Lukulamppu
- 9** Voimaa vuosiin
- 10** Etelä-Savossa syrjäseutujen seniorit syövät yhdessä
- 12** Virtuaalista ruokaseuraa
- 13** Välipalat
- 14** Huomio ravitsemispalveluiden ruokahävikkiin
- 16** Pitkän iän salaisuus löytyy Japanista
- 18** Suomalainen tutkimus vahvistaa proteiinin-saannin tärkeyden
- 19** Voimaa treenistä ja ruuasta
- 20** Kolumni: Ikääntyneen väestön ruokailua ja ravitsemusta on tärkeää seurata
- 21** Ajankohtaista Gerystä
- 22** Kohtaamispaikkana asukastila

3/2019  
*Voimaa ruuasta*  
**Gery**

TEEMANUMERO  
**Kuntoutus**

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 (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: Hanne Manelius

Taitto: Taittotoimisto Åsa Åhl

Paino: Painotalo Plus Digital Oy





## Ravitsemus on osa kuntouttavaa toimintaa

**V**iime syksynä Hyvä ikä -messuilla oli iso kuntoutusosasto. Hienoa, ajattelin, on varmaan monipuolisesti kuntoutukseen liittyviä uusia ideoita esillä. Löysin kuitenkin lähes yksinomaan fyysisen kunnon kohottamiseen liittyviä laitteita ja ohjauksia, ikäihmisille räätälöityjä tosin.

Monissa seurantatutkimuksissa on osoitettu, että hyvälaatuinen ruokavalio ehkäisee gerasteniaa eli ikäihmisen haurastumista. Lisäksi riittävä proteiinin saanti ylläpitää lihasvoimaa ja sitä kautta ehkäisee toimintakyvyn heikentymistä. Aiheesta on julkaistu tänä vuonna kuopiolaisista naisista tehty tutkimus, josta on tiivistelmä tässä lehdessä.

Ravitsemus on keskeinen osa toimintakyvyn ja sitä kautta elämänlaadun ylläpitämisessä vielä aivan viimeisinäkin elinvuosina. Nuoremmilla ikäihmisillä haurastumisen ehkäisy ja lihasvoiman ylläpito korostuu erityisesti naisten kohdalla vaihdevuosien jälkeen, kun estrogeenin lihaksia suojaava vaikutus loppuu. Miehet näyttävät olevan enemmän suojassa haurastumisen ja sarkopenian etenemisen suhteen.

Hyvä elämän laatu koostuu monista tekijöistä iäkkäillä ihmisillä. Fyysinen kunto ja toimintakyky näyttävät ehkä selvimmin ulospäin. Jotta lihas-

**” Gerontologinen kuntoutus onkin parhaimmillaan kokonaisvaltaista toimintaa, jossa eletyn elämän kokemukset ja tottumukset otetaan huomioon.**

voimaa ja toimintakykyä voidaan tukea, myös muihin elämän osa-alueisiin pitää kiinnittää huomiota. Gerontologinen kuntoutus onkin parhaimmillaan kokonaisvaltaista toimintaa, jossa eletyn elämän kokemukset ja tottumukset otetaan huomioon.

Gery ja Ikäinstituutti ovat yhdistäneet tietonsa ja resurssinsa. Olemme julkaisseet yhdessä Voimaa ruuasta YouTube-kanavalle videon, josta saa vinkkejä ikäihmisen voimaharjoitteluun ja ravitsemukseen. Monilla ikäihmisillä ravitsemus ja proteiinin saanti ovatkin hyvällä tasolla ja silloin voimaharjoittelusta saa parhaan mahdollisen hyödyn. Monet kuitenkin hyötyvät pienestä ohjauksesta ja hyvän ravitsemuksen peruspilareiden kertaamisesta.

**Merja Suominen**

Toiminnanjohtaja, Gery ry

# Elä täysillä

## ja tee hyvät valinnat huomisolle

**M**aalaislääkäri **Tapani Kiminkinen** on nähnyt lähes jokaisen pitäjän Suomessa. Hän iloitsee siitä erilaisuuden rikkaudesta, jota kohtaa: murteista ja tavoista.

Kun kiertää maata, kertyy ajokilometrejä tuhansia. Tutuksi on tullut surullisesti autioituva maaseutu. Auton ratissa hoituvat pohdintojen lisäksi puhelinkeskustelut.

- Olen matkalla Lavalle, kohta ohi-tan Virrat. Täällä Pohjanmaalla riittää nuorille paremmin töitä. Vaan kun nuoret muuttavat jostain pois, jää vanhempi sukupolvi itsekseen. Esimerkiksi Pohjois-Karjalassa muuttotahti on ollut nopea. Sinne jäädytään ikääntymään raskaamman tautitaakan kanssa ja kunnalla on vähemmän veroeuroja terveydenhuoltoon. Autioituminen ei tee hyvää kunnan taloudelle, terveydenhuollolle eikä ikääntyneen elämänlaadulle.

### Mitä voit itse tehdä – tee

Uudessa kirjassaan Tapani Kiminkinen antaa laatuvinkejä seniorivuosiin. Vaikka Suomessa elinajanodote on noussut hurjasti, on kansanterveydessä vielä parantamisen varaa. Hän tarttuu aiheisiin, joihin jokainen voi omassa arjessaan vaikuttaa. Monelta krepalalta voi välttyä kun tekee fiksua päätöksiä ja pysyy niissä.

Kiminkinen muistuttaa Pekka Pus-

kan johtamasta Pohjois-Karjala -projektista, jonka avulla saatiin monen ihmisen elämään lisää täysiä vuosia.

- Projektissa oltiin kansan parissa, aloitettiin tupailloista ja vietiin tiedettä käytäntöön. Siinä osoitettiin, kuinka omilla ruoka- ja liikkumistavoilla saadaan paljon hyvää aikaiseksi. Tärkeää on myös hoitaa niitä sairauksista, joita kullakin on.

Tällä Kiminkinen viittaa esimerkiksi veren- ja silmänpaineeseen ja korkeaan veren kolesteroliin. Aina eivät ruoka ja liike riitä, vaan tarvitaan myös lääkettä ja motivointia muutoksiin.

- Vaikka sairauksia ei olisi todettukaan, kannattaa tehdä huoltokäynti lääkärille. Vuoden tai kahden välein tehtävässä terveystsekissä sydän pitää kuunnella, tarkastaa veriarvot ja silmänpaineet. Kyllä ihmisille pitää kertoa, mitä riskejä vaikkapa tupakoinnista tai viinan juomisesta on. Ei se ole syyllistämistä vaan tiedon jakamista ja neuvoa siihen, miten niistä pääsee eroon tai ainakin vähemmälle käytölle.

### Ruuan merkitys muuttuu

Tapani Kiminkinen näkee eron siinä, mitä ruualta ja ravitsemukselta missäkin ikääntymisen vaiheessa pitää odottaa.

- Keski-iässä viimeistään pitää tehdä terveyttä tukevia muutoksia, jolla päästään kiinni kansansairauksien

riskiin. Syödään pehmeitä rasvoja, runsaasti värikkäitä kasviksia ja vihanneksia. Ja kartetaan suolaa. Hoi-vakotivaiheessa ruualla tuetaan täysiä vuosia ja tehdään niistä mielekkäitä.

Kiminkinen toimii kuten opettaa. Hän syö hyvin ja liikkuu ja on mukana monessa kulttuuririennossa.

- Minua ei viedä kotoa kuin karmit kaulassa. Ja näin ajattelee moni seniori. Siksi pitää elää sen tavoitteen mukaisesti. Omaa terveyttä vaalien ja sairauksia hoitaen. Tärkein ohjeeni on elä! Elä peiliin vilkuillen, eli miettien, mitä voit itse tehdä oman ja läheistes-ti terveyden eteen.

### Kohdaten ja puhuen

Kiminkinen on kysytty esiintyjä niin potilasjärjestöjen tapahtumissa ris-teilyaluksilla kuin sukujuhlissa. Esiin-tyessään hän laittaa koko persoonan-sa likoon ja avaa myös omia terveys-huoliaan. Hän on ihmistä lähellä ja haluaa puhua ymmärrettävästi. Hän myös kirjoittaa säännöllisesti kolum-neja eri lehtiin ja pitää tärkeänä, että suomalaiset saavat tutkittua tietoa.

- *Vaikka sairauksia ei olisi todettukaan,*

**kannattaa tehdä huoltokäynti lääkärille.**



Lääkäri **Tapani Kiminkinen**, 64 vuotta

Terveyskeskuslääkäri Saarijärven terveysasemalla. Monen järjestön palkitseva vaikuttaja.

Tullut tutuksi televisioesiintyjänä, kolumnistina ja tietokirjailijana. Uusin kirja Täyttää elämää, lisää laatua seniorivuosiin ilmestyi tänä vuonna.

ta myynnin tehostamiseen käytetään pelottelua ja harhaanjohtamista.

### **Hoito kuntoon**

Kiminkinen kritisoi sairaanhoidon nykytilaa tiukin sanakääntein. Hän on ollut myös huolissaan hoivakotien tilanteesta jo ennen kuin tämän vuoden alussa tuli julkisuuteen virheitä.

- Hoivakotien sairaanhoidon järjestämistä on järjeistettävä, jotta ihmisen hoidetaan siellä, missä hän asuu. Nykyään ikääntyneitä siirretään herkästi terveysasemille ja se näkyy ruuhkautumisina ja lopulta myös sairaaloiden päivystysten kiireenä.

Hyvä, ravitseva ruoka on osa hyvää hoitoa.

- Hoivakodeissa oma kokki on keskeinen elementti! Ruuan tuoksut, täysipainoinen, ikäihmiselle sopiva ruoka, jossa on riittävästi valkuaista ja juomaa. Tämän tärkeyttä ei olla vielä täysmääräisesti ymmärretty.

Kuntoutus ja kinestiikka ovat avainsanoja kun on joutunut sairauden takia lepoon tai leikkaukseen.

- Makuuttaa ei saa. Vuodepotilas-diagnoosia ei ole, eikä tule! Vaikka liikkumiskyky on mennyt, voi asukkaan nostaa kinestetikkaa ja apuvälineitä hyödyntäen gerituoliin. Sillä pääsee yhteisiin tiloihin ja vaikka ulos. Kuntoutusta pitää tehdä enemmän kotona, jotta hyvät tavat istuvat paremmin arkeen. ■

© HANNE MANELIUS

- On järjestetty Terveysmessuja, liikutettu SuomiMiestä ja puhuttu siitä, mikä ihmisiä omassa terveydessä kiinnostaa. Sillä terveys kiinnostaa. Siitä pitää vain puhua siten, että se puhuttelee: ymmärrettävällä kielellä. Naisille puhutaan heitä kiinnostavista aiheista ja miehille heitä kiinnostavista. Suosittelemme gynekologisia tarkastuksia, vaikka menopaussi olisi käynnissä. Ja miesten pitää mennä tutkimuksiin jos alkaa esiintyä virt-

sanheittovaikeuksia.

- Minä uskallan sanoa vastaan huuhaa-puheille. Eipäs-juupas -keskustelu ei aina ole hyvää viihdettä, mutta tutkittua tietoa on puolustettava joskus ärhäkästikin.

Hän nostaa esiin terveyden, erityisesti ravitsemuksen, ympärillä pyörivät katteettomat lupaukset, joita erilaisilla kapseleilla voisi parantaa. Monesti myyntimiehen puheiden taustalla on jonkin verran tietoa, mut-

# Kuntoutuksesta vahvistusta elämään

*Turvallisesti kotoa tekemässä itselle tärkeitä asioita.*

**K**untoutuksella tarkoitetaan muutakin kuin fysioterapeutin antamia jumppaohjeita. Kuntoutuksella on yleensä laajempi tavoite, ja pelkät jumppaohjeet voivat olla riittämättömiä.

Kuntoutuksella tuetaan mahdollisimman itsenäistä ja oman näköistä elämää. Ikääntyneen henkilön kuntoutuksen lähtökohta on pysähtyä tarkastelemaan tämänhetkistä elämäntilannetta ja suunnata tulevaisuuteen.

- Kuntoutuksessa ihmisen elämää tarkastellaan kokonaisvaltaisesti ja tilannekohtaisesti. Fyysisen toimintakyvyn lisäksi voidaan paneutua esimerkiksi mielenterveyden kysymyksiin, sosiaalisiin suhteisiin, muis-tihaasteisiin tai ravitsemustilaan, kertoo erikoissuunnittelija **Tiina Autio** GeroMetrosta.

Omien nykyisten tarpeiden tai tulevaisuuden näkymien määrittely voi olla vaikeaa, ja siksi kuntoutuksen tavoitteet voivat tarkentua jakson aikana. Kuntoutus on rajattu ajanjakso, jonka vaikuttavuutta seurataan.

- Kuntoutuksen aluksi tehdään tilannearvio ja tarvittaessa testejä tai mittauksia. Kuntoutuksen tavoitteet

ja motivaatio etsitään kuntoutujan kanssa yhdessä, avaa kehittäjä **Meri Pekkanen**.

## Kotiin ja pois kotoa

Kuntoutuksen suunta onkin ollut pidemmän aikaa pois laitoksista ja sairaaloista.

Oman näköisen arjen askareita on paras harjoitella siellä, missä niitä tavallisestikin tehdään. Tavoitteena voi olla esimerkiksi, että kuntoutusjakson jälkeen jaksaa hakea postin postilaitokosta, lähteä konserttiin tai laittaa ruokaa.

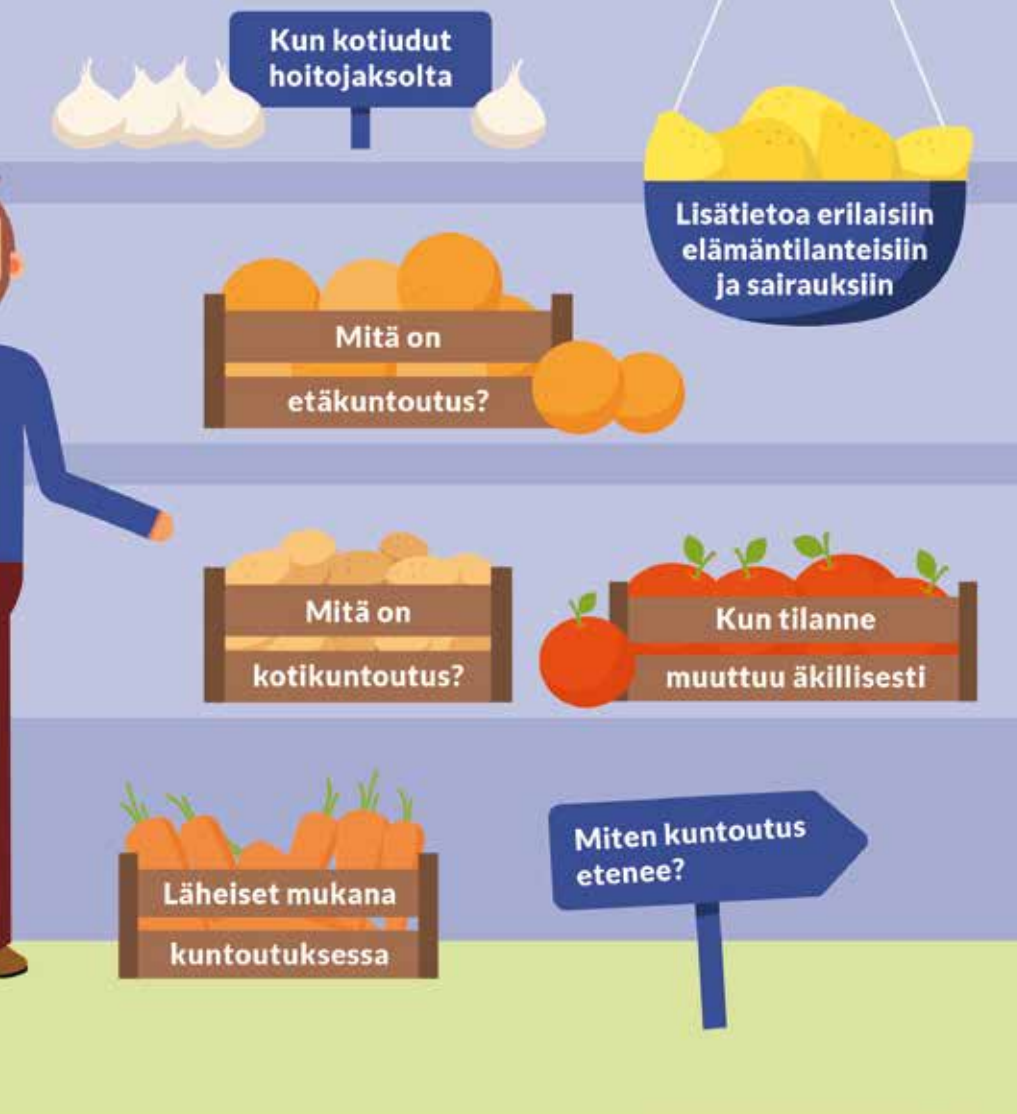
- Puhumme kotikuntoutuksesta ja arkikuntoutuksesta. Kuntoutumista tapahtuu joka päivä ja erilaisissa paikoissa. On fiksua tuoda kuntoutumistilanteet kotiin, ja kannustaa vähitellen lähtemään kodin ulkopuolelle, sanoo Meri.

Kotikuntoutukseen osallistuvat ikääntyneen kanssa yleisimmin kotihoiton hoitajat, toiminta- ja fysioterapeutit sekä tarvittaessa sosiaalityöntekijät, ravitsemusterapeutit tai vaikka päihde- ja mielenterveyshoitajat. Mukana voi olla myös läheisiä tai järjestöjen työntekijöitä ja vapaaehtoisia.



## Monialainen gerontologinen kuntoutus

*on kokonaisvaltaista kuntoutusta, jossa tavoitteellisen kuntoutuksen lähtökohtana ovat kuntoutujan aikaisempi elämäntilanne ja nykyinen elämäntilanne ja tulevaisuuden tarpeet.*



kien kuntien asukkaiden olisi helppo toteuttaa kuntoutusta itsenäisestäkin tai he osaisivat hakea kuntoutukseen apua oikealta taholta.

## Hyvät tavat jakoon

Pääkaupunkiseudun ikäihmisten palvelujen kehittämisverkosto GeroMetro toimii Helsingin, Espoon, Vantaan, Kauniaisen, Keravan ja Kirkkonummen sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten tukena.

- GeroMetro kokoaa ammattilaisia yhteen pohtimaan parhaita tapoja toteuttaa ikääntyneiden kuntalaisten kuntoutusta. Kuntien tavoitteet asukkaiden hyvinvoinnin tukemiseen ovat samoja, mutta kunnat ovat monella tavalla erilaisia. Haemme sellaisia tapoja, joita voidaan juurruttaa erilaisiin kuntiin moniammatillisella otteella. Koulutamme, järjestämme työpajoja ja seminaareja. Verkostossa yhdistyy osaaminen, kehittäminen ja tutkimus, kertovat Tiina Autio, Tiina Soukiala ja Meri Pekkanen, jotka työskentelevät verkostossa.

Tämän ja ensi vuoden teemoina GeroMetron toiminnassa ovat kotona tapahtuva kuntoutus, päivytykselliset tilanteet sekä ikäihmisten yksinäisyyden ja turvallisuuden kysymykset.

- Teemme sisältöä Terveyskylä.fi:in myös ammattilaisille. Esimerkiksi päivytyksellisiin tilanteisiin voidaan hahmotella työkaluja tai vahvistaa sellaista osaamista, joka auttaa kuntalaista saamaan oikeanlaista ohjausta tai hoitoa nopeasti jo kotona, kertoo Tiina Autio.

GeroMetrossa pohditaan myös, miten ikääntyneiden yksinäisyyteen ja turvallisuuden tunteeseen liittyviä haasteita ratkaistaan ja tunnistetaan osana kuntoutusta ja päivytyksellisiä tilanteita. ■

© TERVEYSKYLÄ.FI

## Etäkuntoutus tulee

Etäkuntoutus mahdollistaa kotona kuntoutumisen vaikka välimatkat olisivat pitkiä tai esimerkiksi omaishoitajuus pitelisi poissa kyliltä. Voi olla myös niin, että osa kotikuntoutuksesta toteutetaan etäkuntoutuksena. Kaikilla Suomessa ei vielä järjestetä etäkuntoutusta.

- Etäkuntoutus on ohjattua ja tavoitteellista toimintaa, jota tehdään esimerkiksi videon välityksellä, jolloin ammattilainen ja kuntoutuja ovat fyysisesti eri paikoissa. Etäkuntoutuk-

seen pääsyä voi kysellä palveluohjausyksiköstä tai seniori-infosta tai omalta terveysasemalta tai kotihoidosta, vinkkaa kehittäjä **Tiina Soukiala**.

Etäkuntoutuksen tavoitteena voi myös olla kannustaminen tutustumaan paikalliseen palvelutarjontaan tai osallistumaan arkea rytmittävään tai ilahduttavaan toimintaan.

- Olemme koonneet Terveyskylä.fi -palveluun paljon kuntoutukseen liittyviä ohjeita ja vinkkejä. Terveyskylän Kuntoutumistalon sisällöt täydentyvät koko ajan. Teemme työtä, jotta kaik-



## Ruokakirjoissa paljon uutta

Kati Jaakonon:

### Ruokapäivä remonttiin.

Readme 2019. 240 s.

Kati Jaakosen eli *Hellapoliisin* tuorein kirja esittelee helppoja reseptejä. Kirjaan kannattaa ikäihmisenkin tutustua, sillä se sisältää juuri niitä yksinkertaisia herkkuja, joita lapsemme ja lapsenlapsemme taikovat.



Tämä kirja on toki tarkoitettu työssä käyvälle kiireiselle ruuanlaittajalle, mutta koska ne ovat niin helppoja (ja eläkeläisen silmissä uusia) sopii kirjaa joka ikään.

Kati Jaakonen painottaa, että kysymyksessä ei ole painonhallintaan liittyvä kirja, vaan ideoita ja iloa arkiseen ruuanlaittoon. Kirjaan on koottu kahden viikon kaikki ateriaehdotukset, joihin raaka-aineet voi hankkia kerralla, eli ohjeet sopivat sillekin, joka käyttää ruuan kotiinkuljetuspalvelua. Valmistaminen ei ole vaikeaa, mutta lopputulos kruunaa: löydät jotain uutta ja helposti.

Ysanne Spevack:

### Kakkuja kasviksista.

Minerva 2019. 144 s.

Vihanneksista voi tehdä myös leivonnaisia. Itse asiassa moni vihannes on makeampi kuin hedelmä. Kasviskakkujen hyviä puolia ovat niitten tyrmistyttävän kaunis väri ja tietysti terveellisyys.



Koska kysymys on käännöskirjasta, on joitakin raaka-aineita ehkä vaikea kotikaupasta löytää. Mutta useimpia kuitenkin löytyy, kuten bataattia, palsternakkaa tai kukkakaalia. Mangoldia ja kurpitsaa löytyy nykyään monelta omasta kasvimaasta.

Kirjassa on myös hyödyllinen ravintoainetaulukko: esimerkiksi tomaatti-mantelikakussa energiaa on 554 kcal/annos. Kalorit ehkä kannattaa unohtaa, jos herkuttelee Spevackin tapaan vain silloin tällöin, sillä ohjeiden rikkaus piilee niitten väreissä ja tuoksuissa.

Minna Kinnari-Elina Ovaskainen ja Siiri Kinnari:

### Herkkävatsaisen keittokirja.

Readme 2018. 144 s.

Kaikki eivät voi syödä kaikkea, vaikka mieli tekisi. Esimerkiksi ärtyvän suolen oireyhtymä eli IBS on joka kymmenennellä suomalaisella. Usein auttaa FODMAP-ruokavalio, jossa suositetaan kauraa ja muita gluteenittomia viljoja ja vähennetään maidon ja joidenkin kasvien käyttöä.

Fodmappilaisillekin voi tehdä helppoa ja herkullista arkirookaa. Kirja sisältää tavanomaisia nykyajan arkiherkkuja - pääasia, että muistaa esimerkiksi pastaruissa käyttää gluteenittomia vaihtoehtoja ja korvata jauhelihan - tai muun lihan - broileriversiolla. Kevyempää ja vatsaystävällisempää myös niille, joita ärtyvän suolen oireyhtymä ei vaivaisikaan. Myös jälkiruuat ja välipalat syntyvät tosi helposti.



Pirjo Saarnia:

### Syö oikein, sammuta tulehdus.

WSOY 2019. 176 s.

Ravitsemusterapeutti, TtM Pirjo Saarnia varoittelee, miten monissa meistä saattaa jyllätä matala-asteinen tulehdus. Toisin sanoen kehossa on piileviä tulehduspesäkeitä, jotka lisäävät riskiä sairastumiseen tai pahentavat jo olemassa olevia sairauksia. Yksi merkittävimmistä matala-asteisen tulehduksen aiheuttajista voi olla ruokavalio. Niinpä Saarnia antaa konkreettisia ohjeita terveempään elämään. Saarnian evankeliumia kyllä toistetaan vähän liian moneen kertaan.

Julkinen terveydenhuolto ei vielä mittaa asiakkaan matala-asteista tulehdusta, mutta yksityisellä puolella se on jo mahdollista. Mittareita on paljon: mm. keskivartalolihavuus, runsas lääkkeiden käyttö, voimakas väsymys tai mielialaongelmat.

Moni syö tietämättään "tulehdusruokaa". Sitä voi syntyä kotikeittiössä, mutta suurimpia uhkia ovat pikaruoka ja voimakkaasti väärillä rasvoilla käristetyt ruuat. Tilalle siis matalassa lämmössä kypsytettyä kauraa ja kalaa sekä paljon vihannuksia. Myös suu- ja hammashygienia ovat tärkeitä. Esimerkiksi hammaskivi ylläpitää voimakasta piilevää tulehdusta suussa. Saarnia antaa selkeät ohjeet, miten syödä tulehdusta halliten. Lopussa on myös muutama kokeilemisen arvoinen resepti.





# Käytännön vinkkejä, miten saa Voimaa vuosiin

**H**yvinvoinnin pilarit ovat oman näköisessä arjessa, jossa on liikettä, monipuolisesti ruokaa, sopivasti seuraa, riittävästi unta ja mielekästä tekemistä. Liikunnan ja ravitsemuksen tutkijat TtM, ft **Annele Urtamo** ja FT **Satu Jyväkorpi** ovat laatineet kattavan tietopaketin, Voimaa vuosiin -kirjan, liikunnasta ja ravitsemuksesta ja höystävät sen käytännön esimerkeillä.


Jos maito ei maistu, löytyy kirjasta selkeät vinkit, miten kasvipohjaiset juomat vastaavat maitoa. Kirja antaa

tietoa vitamiineista, rasvoista, proteiineista sekä kuidusta ja siitä saa reseptejä myöten vinkit päivään. Jos oma ruokailu tai liikkumisen määrä mietityttää, voi tilanteen testata helpolla kyselyllä. Kyselyn vastauksista saa taas tarkastuspisteitä omaan arkeen.

## Lihaskunto

Kirjassa muistutetaan, ettei istuminen ja makaaminen ei ole terveellistä eikä pidä kuntoa yllä. Lihaskato ja heikko lihasvoima ovat tutkimusten mukaan etenkin ikääntyneillä suurempi riski terveydelle kuin liiallisen lihavuuden

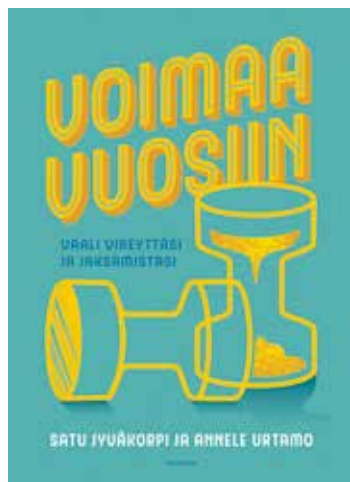
sekä korkean verenpaineen ja veren kolesterolipitoisuuden riskit yhteensä, tutkijat kertovat.

Lihaskunnan haurastumista vastaan voi tehdä itse paljon. Lihaskunnan ylläpitoon tarvitaan liikettä sekä energiaa ja sopivaa ravintoa, jossa on riittävästi laadukasta proteiinia. Liikua voi puiston tai kuntosalin lisäksi kotona. Kirjassa on hyvät ohjeet lyhyisiin harjoitteisiin, joita voi yhdistää vaikkapa päivittäiseen kävelyyn tai polkupyöräilyyn. Harjoitteissa on eri tasovaihtoehtoja, jotta sopivaa haastetta löytyy jokaiselle. 



© UZI VARON

Annele Urtamo




## Miksi lähditte kirjoittamaan kirjaa?

- Idea kirjasta syntyi, kun havaitsimme, että uusinta tietoa liikunnan ja ravitsemuksen merkityksestä gerastenian ehkäisyssä ja hyvän vanhene-  
misen edistämisessä ei ole vielä julkaistu käytännönläheisinä ohjeina, joita keski-ikäiset ja sitä vanhemmat voivat soveltaa arjessa.

## Mitä gerastenia on?

- Haurastuminen eli gerastenia liittyy ikääntymiseen, mutta ei kuulu normaaliin vanhenemiseen. Gerastenia on oireyhtymä, jossa elimistö toimii resurssiensa äärirajoilla. Oireyhtymään liittyy uupumusta, tahatonta laihutumista, hitautta, heikkoutta ja vähäistä fyysistä aktiivisuutta.

## Mitä käytännön vinkkejä antaisit, jottei sairastuisi gerasteniaan?

- Syö monipuolisesti kasviksia, suosi hyvälaatuisia rasvoja, kalaa ja vaaleaa lihaa sekä sopivasti etenkin hapatettuja maitotuotteita. Huolehdi sopivasta proteiinin ja energian saannista. Lisää askelia arkeesi, kävele asiointimatkoja ja käytä portaita. Liiku useamman kerran viikossa niin, että hengästyit. Vahvista lihaskuntoa ja harjoita tasapainoa. Muista riittävä lepo ja rentoudu tekemällä asioita, jotka tuovat iloa! 

## Palvelusetelit käyttöön

Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä (Essote) siirtyi vuonna 2018 ateriapalvelusetelien käyttöön. Tämä tarkoittaa sitä, ettei Essote toimita kotiin vietäviä aterioita itse. Vähävaraisten henkilöiden, joiden toimintakyky on alentunut, on mahdollista hakeutua palveluseteliasiakkaaksi. Kolmen euron arvoisia seteleitä voi saada enintään 20 kuukaudessa ja setelit voi käyttää joko kotiin toimitettaviin tai ravintolassa paikan päällä syötäviin aterioihin. Ateriapalvelun tarjoajina toimivat yksityiset ateriapalvelutuottajat, jotka ovat solmineet palvelusopimuksen Essoten kanssa.

NINA PARKKINEN, PROJEKTIPÄÄLLIKKÖ,  
KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU

# Etelä-Savossa syrjäseutujen seniorit syövät yhdessä

*Kimpassa syömään – ikääntyvien yhteisöllinen ruokailu -hankkeesta muotoutui pysyvä käytäntö.*

**E**telä-Savo on Suomen ikääntynein maakunta. Palvelut ovat keskittyneet isoihin kaupunkikeskuksiin, mutta haja-asutusalueilla asuu jopa neljännes väestöstä. Pitkät välimatkat, julkisen liikenteen puute ja palvelujen väheneminen kyläkeskuksista hankaloittavat monien maaseudulla asuvan elämää.

Tiedetään, että ikääntymisen ja sosiaalisen elämän muutokset sekä sairaudet lisäävät joidenkin ikäihmisten yksinäisyyden tunnetta ja aiheuttavat alakuloa. Näiden vastapainona yhteisöllisyys, ystävien tapaaminen, riittävä ravinnonsaanti, kulttuurin ja liikunnan harrastaminen ylläpitävät kuntoa ja elinvoimaa ja ennaltaehkäisevät sairauksia.

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (Xamk) ja Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä (Essote) toteuttivat ikääntyvien

toimintakykyä ylläpitävän ja yhteisöllisyyttä lisäävän hankkeen. Ikääntyneille haluttiin tarjota yhteisöllinen, toiminnallista ohjelmaa sisältävä lounas. Samalla tuotiin eloa syrjäkylien pienyrittäjien arkeen. Ennakkolullottomasti kokeilemalla kehitettiin uudenlaista palveluverkostoa, jossa ruoka-, kuljetus- ja ohjelmapalvelutuottajat sekä vapaaehtoistoimijat ja eri järjestöt toimivat yhteistyössä.

### Yrittäjät tärkeitä

Kannattava elinkeinotoiminta, joka on yksi pienten kyläkeskusten elinehdoista, on usein yksinyrittäjien varassa. Vaikka monet palvelut ovat saatavissa netin kautta, tarvitaan fyysisiä palveluntuottajiaakin. Kohtaamiset ja ruokailu ovat asioita, jotka kokoavat ihmisiä yhteen.

Kokeilujen tuli olla yrityksille liikeloudellisesti kannattavia ja niistä oli alusta asti tarkoitus tehdä niin

vahvoja, että ne jäisivät elämään myös hankkeen jälkeen. Tässä onnistuttiin. Viime vuonna kehitetyt kimppalounaat jatkuvat kaikilla neljällä paikkakunnalla: Anttolassa, Ristiinassa, Kangasniemellä ja Hirvensalmella.

### Oman näköinen tapahtuma

Paikkakunnan seniorit haluttiin alusta asti mukaan kehittämään mal-

**Neljässä pienessä eteläsavolaiskylässä testattiin yhteistyömallia,**

*jossa tuotettiin ohjelmallisia ja osallistavia lounastapaamisia ikääntyville.*

lia, ja jokaisella paikkakunnalla on omannäköisensä tapaamiset. Seniorit päättävät itse siitä, kuinka usein ja milloin yhteisiä aterioita järjestetään. Joissain paikoissa syödään kimpassa kerran viikossa, toisissa kahden viikon välein. Kävijämäärät kimppalounaille ovat vakiintuneet 5–20 henkilöön paikasta riippuen.

Kimpassa syömään -lounaat ovat kaikille ikääntyville avoimia tilaisuuksia, tuloista, asemasta tai aatteista riippumatta. Asiakkaat maksavat lounaspaikan hinnoitteleman aterian ja voivat halutessaan osallistua ohjelman ja ruokalistan suunnitteluun. Ateriapalveluseteliäsiakkaat saavat setelillä alennusta ruuastaan.

Ohjelman määrä ja laatu riippuvat lounasravintolan ja seniorien aktiivisuudesta. Joissain paikoissa ohjelmaa, kuten runonlausuntaa, tietoisuuksia, yhteislaulua, bingoa tms. on useasti, joissain ei ollenkaan. Asiakkaat ovat tyytyväisiä molempiin tapoihin. He kokevat, että tärkeintä on yhteisen lounaspöydän ääreen pääseminen, toistensa tapaaminen ja kuulumisten vaihtaminen.

### Järjestöt mukana

Eläkeliiton Ristiinan yhdistyksen Apuset-järjestö on ollut toiminnassa aktiivisesti mukana. Heiltä on paikallisella Kimpassa syömään -lounaalla aina yksi tai kaksi avustajaa mukana auttamassa huonompikuntoisia senioreita. He myös järjestävät toisinaan ohjelmaa lounaille. Muitakin yhdistyksiä on ollut mukana toiminnassa. Yleensä ruokapalvelutuottaja tarjoaa osallistuvalla vapaaehtoistoimijalle lounaan vaivanpalkaksi. Tämä on hyvä esimerkki siitä, kuinka yritysten ja vapaaehtoisjärjestöjen yhteistyö voi toimia ja tuottaa yhteistä hyvää kaikille.

**Ristiinassa ikääntyneet osallistuivat monin tavoin onnistuneeseen Kimpassa syömään -kokeiluun.**



**Hirvensalmella seniorit nauttivat yhdessä syömisestä ja ohjelmasta Kimpassa syömään -hengessä.**



© NINA PARKKINEN


Kangasniemellä Kimpassa syömään -lounaat järjestetään kokonaisuudessaan yhdistyksen toimesta.

Kimpassa syömään -konseptille, sekä yleisesti yritysten ja vapaaehtoisjärjestöjen yhteistyölle tuntuu olevan tarvetta ympäri Suomea. Yhteisöllisillä kimppalounailla on vahva ennalta ehkäisevä vaikutus. Pidemmällä aikavälillä toiminnalla voidaan ylläpitää ja jopa lisätä seniorien toimintakykyä, yhteisöllisyyden tunnetta, osallisuutta, valinnanvapautta ja mahdollistaa pidempään kotona pärjäämistä.

Malli on helposti kopioitavissa ja muokattavissa toimivaksi kokonaisuudeksi erilaisiin ruokapaikkoihin. Yrityksille ja muille mukana oleville toimijoille malli luo uusia toiminnan mahdollisuuksia mm. ruokailujen sisällön kehittämiseen ja ateriapalvelusetelin käytön ja kimppalounaiden myötä myös asiakaskunnan kasvamiseen.

### Haasteena etäisyys

Kokeiluista saatujen kokemusten ja tulosten pohjalta Essote edelleen kehittää toimintamallia ja levittää sitä toiminta-alueelleen.

Haasteellisinta on kaukana kyläkeskuksista asuvien senioreiden kyyditys ja saaminen paikalle. Matkaa saattaa kertyä yli 30 km suuntaansa, jolloin yhden ihmisen ei kannata yksin maksaa taksikyytiä. Jotkut pystyvät tulemaan paikalle kimpakyydein, mutta syrjäseuduilla on huutava tarve tuetuille kuljetuksille jo nykyisin olemassa olevien harvojen asiointikyytien lisäksi. Tähän ongelmaan ei edelleenkään ole keksitty ratkaisua. 

#### Katso lisätietoja:

[www.xamk.fi/kimpassasyomaan](http://www.xamk.fi/kimpassasyomaan)

Helsingin kotihoidossa kehitetään erilaisia etäpalveluita. Yhteinen virtuaalinen ruokapöytä on yksi esimerkki, jonka avulla edistetään hyvää ravitsemusta uusien keinojen avulla.

HELI SALMENIUS-SUOMINEN

## Virtuaalista ruokaseuraa



© PALVELUKESKUS, HELSINKI

*Lounasaikaan keittiöpöydällä oleva tablettitietokone aktivoituu ja kokoaa kotona asuvia ikäihmisiä saman ruokapöydän ääreen, syömään yhdessä.*



Yksikönjohtaja **Riitta Laanala** Helsingin palvelukeskuksesta kertoo, että virtuaalisia ruokaryhmiä on kokeiltu pienimuotoisesti vuoden ajan kotihoidon etäpalveluiden asiakkaiden kanssa ja palaute on ollut myönteistä. Helsingin etäpalveluiden piirissä on yhteensä 800 ikäihmistä ja etäpalvelukontakteja kertyy kuukausittain noin 25 000 kappaletta. Keskeisenä toimintana on huolehtia ravitsemuksen lisäksi lääkityksestä, turvallisuudesta ja toimintakyvystä. Hoitaja voi muistuttaa lääkkeen otosta tai lääke otetaan hoitajan seurattuna tilannetta. Ikäihminen voi myös osallistua tablettitietokoneen avulla fysioterapeutin vetämiin liikuntatuokioihin tai palvelukeskuksen vetämään jumpaan. Turvallisuutta tuovat turvapuuhelin ja paikannusranneke.

### Syödään yhdessä

Yhteisen virtuaalisen ruokapöydän ääreen kokoontuu kuutisen ikäihmistä sekä etähoitaja. Yhteyden avaamisesta huolehtivat Helsingin kaupungilla etä-

hoitajina toimivat terveydenhuollon ammattilaiset. Ruokailijat näkevät ja kuulevat toisensa tabletin välityksellä. Ruokaryhmään voi osallistua jokaisena viikonpäivänä ja ryhmissä pyritään siihen, että ryhmän kokoonpano pysyy samana.

- Ruokailusta on tullut yhteisöllinen ja sosiaalinen tapahtuma. Alussa etähoitaja luki päivän lehteä ruokailijoille, mutta nykyisin tutustumisen jälkeen ruokaryhmäläisillä juttu luisuu myös keskenään. Seurassa ruoka näyttää myös maistuvan paremmin. Etähoitaja nauttii samalla kotiateriapalvelulounaan yhdessä ikäihmisten kanssa ja keskustelua voidaan virittää vaikka päivän annoksen ympärille, Riitta Laanala kertoo.


### Etäpalvelut kehittyvät

Helsingissä toteutettavat kotihoidon etäpalvelut ovat herättäneet maailmanlaajuisista kiinnostusta. Suomessa etäpalveluiden käyttö on otettu mukavasti vastaan, niin ikäihmisten kuin hoitohenkilökunnan toimesta.

- Kehitämme ja testaamme jatku-

vasti uusia etähoidon palvelumuotoja ja pohdimme kenelle palvelut sopivat ja kenelle eivät. Etäpalveluiden ei ole tarkoitus korvata kokonaan perinteisiä ihmiskontakteja ja niiden käyttöä yhdistetään myös lähikäyntejä saavan asiakkaan hoitoon. Itse olen pohtinut asiaa myös siltä kannalta, että tekniikan avulla ikäihminen pystyy paremmin hallitsemaan omaa kotiaan ja toimintaansa. Osasta voi tuntua mukavalta, että vieras ihminen ei tule aina kotiin, vaan yhteydenpito tapahtuu tabletin välityksellä.

Virtuaalisten ruokaryhmien toimintaa kehitetään edelleen. Suunnitella on etähoitajan opastuksella pohtia yhdessä ikäihmisten kanssa myös tarkemmin ruokalautasen sisältöä. Esimerkiksi proteiinin riittävää määrää tai maistuvia välipalavaihtoehtoja voidaan nostaa ryhmässä keskusteluun.

- Olisi mukava kokeilla ruokaryhmissä uusia makuja ja yhdistää toimintaan kauppakassipalvelu, josta kotiin saisi tilattua uusia ruokia. Monelle kotihoidon asiakkaalle kotipalveluaterian lämmittäminen on jo haastavaa, ja tähän olemme miettineet ratkaisua. Vain syöty ruoka ravitsee ja pidän erittäin tärkeänä, että ravitsemuksesta huolehditaan mahdollisimman hyvin, Riitta toteaa. 

## Vie vanhus ulos –kampanja tulee taas

● Säännöllinen ulkona liikkuminen tekee hyvää. Se auttaa ylläpitämään toimintakykyä ja on terveydelle muutenkin hyödyllistä. Varsinkin luonnossa kulkeminen tuo hyvinvointihyötyjä. Lyhytkin oleskelu luonnossa kohentaa mielialaa ja laskee jopa verenpainetta. Jo varttitunnissa virkistyy.

Syys-lokakuussa vietetään vuosittaista Ikäinstituutin koordinoimaa Vie vanhus ulos –kampanjaa, jonka mittaan ikääntyneille järjestetään monenlaisia alueellisia ulkoilutapahtumia. Vapaaehtoiset ulkoilukaverit tarjoavat ikääntyneille ulkoiluseuraa, koska yhdessä tehden sekin on mukavampaa. Lisää tietoa kampanjasta löytyy verkkosivulta [www.vievanhusulos.fi](http://www.vievanhusulos.fi)

## Kalsium on luuston kaveri

● Kalsium on luustolle tärkeä ravintoaine, jonka riittävään saantiin on hyvä kiinnittää huomiota läpi elämän. Yhdessä D-vitamiinin kanssa kalsium lujittaa luustoa ja ehkäisee ikääntymiseen liittyvää luuston haurastumista. Aikuiset tarvitsevat kalsiumia 800 milligrammaa päivässä. Tämän määrän saa esimerkiksi kolmesta lasillisesta maitoa, piimää, jogurttia tai viiliä ja 2-3 viipaleesta juustoa. Jos maitovalmisteita ei voi tai halua käyttää, kalsiumia saa myös muista lähteistä. Sitä lisätään maidon tapaan käytettäviin kasvijuomiin, kuten kaura- ja soijajuomaan. Desilitra kaura- tai soijajuomaa sisältää kalsiumia yleensä yhtä paljon kuin desilitra maitoa. Hyviä kalsiumin lähteitä ovat lisäksi kala, soijapavut, kaalikasvit, mantelit ja tummat seesaminsienet.



## Kala on muistin ja sydämen suosikkiruokaa

● Kalaruokaa kannattaa syödä ainakin kahdesti viikossa. Niin saa parhaan hyödyn kalan terveellisistä ominaisuuksista. Säännöllinen kalan syönti tekee hyvää muistille ja aivojen terveydelle. Kala on aivojen suosikkiruokaa erityisesti sen sisältämien pehmeän rasvan, omega-3-rasvahappojen, B12-vitamiinin ja jodin vuoksi. Kalan pehmeä, tyydyttymätön rasva on hyödyksi sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyssä.

Kala on suomalaisessa ruokavaliossa tärkeimpien D-vitamiinin lähteiden kärkeä. D-vitamiini lujittaa luustoa, sillä se edistää luuston rakennusaineena tarvittavien kalsiumin ja fosforin imeytymistä ruuansulatuksessa. Päivän D-vitamiinannoksen voi saada jo yhdestä kala-ateriasta.

Kalan syöminen kaikissa muodoissaan on terveydelle hyödyllistä, mutta erityisen hyvä olisi pyrkiä suosimaan kotimaisia kaloja. Esimerkiksi muikku on mainio valinta. Kun perkaa muikut itse ennen paistamista, saa samalla hyödyllistä hienomotoriikkatreeniä.

Kaupan kalaruokien valikoimasta löytyy monia arkea helpottavia vaihtoehtoja. Kiinnostava uutuuksena on esimerkiksi Apetit kotimainen järvikalapuikko, jonka pääraaka-aine on suomalainen särki. Kalatalon valmisruoissa maistuvat mm. villikalapihvit ja rantakalapyyrykät. HK tarjoilee särkipullia juuresten ja perunamuusin kanssa. Valinnanvaraa riittää jokaiseen makuun.



Kaikki ylijäänyt ruoka punnitaan. Lounaalla tarjottu lohikeitto maistui Antinkodin asukkaille hyvin.

HELI SALMENIUS-SUOMINEN

## Huomio ravitsemis- palveluiden ruokahävikkiin

**R**uokahävikillä tarkoitetaan ruokaa, joka on alun perin ollut syömäkelpoista, mutta joka syystä tai toisesta päätyy roskiin. Ruokahävikkiä syntyy myös ravitsemispalveluissa. Luonnonvarakeskuksen (Luke) tutkija **Oona Pietiläinen** kertoo uusimpia tutkimustuloksia hävikkilanteesta:

- Tuoreen Wastestimator -hankkeemme mukaan 17 % kaikista ravitsemispalveluissa valmistetusta ruuasta päätyy hävikiksi. Suurin osa, eli 11 % oli tarjoiluhävikkiä, joka siis oli valmistettu mutta ei päätenyt asiakkaiden lautasille asti. Tarjoiluhävikki on käytännössä esimerkiksi palvelu-

kodissa kärryillä ryhmäkotiin vietyä ruokaa, joka jää pakkeihin. Lautastahveja syntyy 4 % valmistetusta ruuasta ja keittiöhävikkiä, eli varastohävikkiä ja ruuan valmistuksessa pilaantunutta, 2 %. Tiivistetysti ruokapalveluiden ruokahävikki on noin viidesosa kaikesta valmistetusta ruuasta ja erityisen paljon syntyy tarjoiluhävikkiä.

Euroopan komissio on luonnostelemassa säädöstä, jonka mukaan jäsenmailla on velvollisuus raportoida ruokahävikin määrä komissiolle. Raportointivelvollisuus on alkamassa vuonna 2020.

- Tämä ei kuitenkaan tällä tietoa tarkoita esimerkiksi ravitsemispalve-

luille sitä, että heillä olisi velvollisuus mitata ruokahävikkiään ja raportoida siitä eteenpäin. Luonnonvarakeskus on kehittämässä Ruokahävikin tiekartta ja seuranta -hankkeessa tiedonkeruutapoja, jotka pohjautuvat eri tahojen vapaaehtoiseen osallistumiseen. Olemme muun muassa kehittäneet helppokäyttöisen verkkosovelluksen, joka tekee ruokahävikkimäärien raportoimisesta ravitsemispalveluille helpompaa. Samalla kun testaamme sen toimivuutta ja keräämme palautetta, saamme myös päivitettyä tietoa ravitsemispalveluiden hävikistä, Pietiläinen kertoo.

### Hävikkiruokaa punnitaan Seniorisäätiössä

Helsingin Seniorisäätiön Antinkoti osallistuu Luken hävikkiruokamittauksiin, ja ruokaa punnitaan yksikössä ahkerasti. Ravintotyönjohtaja **Satu Vartiainen** kertoo, että Seniorisäätiössä on jo pidemmän aikaa kiinnitetty huomiota ruokahävikkiin. Ruoka ja ravitsemusasiat ovat olleet muutenkin säätiössä tapetilla.

Seniorisäätiössä toimii ravitsemustyöryhmä, johon kuuluu hoitohenkilökuntaa, hoitotyönjohtaja sekä ravintotyönjohtaja. Ravitsemustyöryhmä ohjeistaa Seniorisäätiön neljässä toimipisteessä toimivia keittiöitä ja yksikköjen omia moniammatillisia ravintoryhmiä.

- Antinkodin ravintoryhmä ja ryhmäkoti Eevan henkilökunta sitoutuivat hienosti ruokahävikki-hankkeeseen. Kolmen viikon ajan meillä punnitaan kaikki keittiöstä lähtevä ruoka ja osastoilla punnitaan lautas- ja tarjoiluhävikki. Myös keittiöhävikkiä mitataan, eli vanhentuneet, syömättä jääneet ruuat sekä syömäkeltottomat, kuten kahvinpurut ja hedelmien kuoret punnitaan. Mittaustulokset kirjataan

ylös ja merkitään sähköiseen järjestelmään. Yksikkö saa Lukelta myöhemmin raportin tuloksista, Satu kertoo.


## Ruokahävikkiä voi vähentää

Miten ruokahävikkiä voisi sitten ravitsemispalveluissa vähentää? Esimerkiksi muistisairaiden asukkaiden ruokahuu voi vaihdella päivittäin. Oona Pietiläinen antaa pari vinkkiä:

- Parhaat ja tehokkaimmat keinot ruokahävikin vähentämiseen riippuvat paljolti toimialasta ja jopa yksittäisestä toimipisteestä. Kaikista paras tapa hävikin vähentämiseen on järjestää edes lyhyt mittaus, jossa hävikkiä seurataan tehostetusti. Tällöin ongelmakohdat nousevat esiin, ja niihin voi lähteä etsimään ratkaisuja. Kaikista paras tapa olisi toki seurata hävikkiä jatkuvasti ja tehdä muutoksia toimintaan seurannan perusteella. Tarjoiluhävikkiä voi pyrkiä vähentämään seuraamalla tarkasti ruuan menekkiä,

kuten ruokalajien ja viikonpäivän vaihtusta ja sen kautta pyrkimällä valmistamaan sen verran ruokaa, ettei sitä jää paljon yli. Keittiöhävikkiä voi vähentää varmistamalla varastokierroksen toimivuus, eli vanhimmat tuotteet käytetään ensiksi, ja kiinnittämällä huomiota sopiviin pakkauskokoihin.

Seniorisäätiössä herättiin myös miettimään uudelleen hävikin seuranta ja määrää. Satu Vartiainen kertoo keinoista, joiden avulla heillä on pienennetty hävikkiä:

- Käytämme tilausjärjestelmää, jonka kautta ryhmäkodit tilaavat ruoka-annokset. Annoksia voi päivittäin pienentää ja suurentaa tarpeen mukaan. Ravintokeskus punnitsee aina kaiken tilatun ruuan. Ruokasalista ylijäänyt ruoka myydään hoitohenkilökunnalle, joten linjastosta ei juurikaan hävikkiä tule. Haasteena ovat elintarvikkeiden isot pakkauskoot, esimerkiksi leipä. 

## HÄVIKKI-VIIKKO SYYSKUUSSA

Tämän vuoden kampanjaviikon 9.9.–15.9.2019 teemana on ruokahävikin ilmastovaikutukset. Tutkimukset kertovat, että kaikesta kulutuksen aiheuttamasta ympäristökuormasta noin kolmannes syntyy ruuasta. Turhaan tuotettu ruoka kuormittaa ympäristöä, sillä ruuantuotannossa tarvitaan paljon maata ja vettä. Samalla syntyy kasvihuonekaasupäästöjä sekä vesistöjä ja maaperää rehevöittäviä päästöjä.

Suomessa kotitaloudet heittävät vuosittain roskiin 120–160 miljoonaa kiloa ruokaa. Henkilöä kohden heitämme ruokaa pois keskimäärin 20–25 kiloa vuodessa. Suomalaisten kotitalouksien ruokahävikki vastaa noin 100 000 keskivertohenkilöauton vuosittaisia hiilidioksidipäästöjä.

Osallistu kampanjaan sosiaalisessa mediassa: kerro omat vinkkisi ja liitä mukaan aihetunniste #hävikkiiviikko





Okinawalaiset elävät pitkään. He nauttivat ruokansa rauhassa, eivätkä syö liikaa.

HELI SALMENIUS-SUOMINEN

## Pitkän iän salaisuus löytyy Japanista

*Japanilaisten elinajanodote on maailmaan korkeimpia. Heillä on elämäntapoja, jotka ennustavat pitkää ja tervettä ikää.*



Japani on muuttumassa ikääntyneiden ihmisten maaksi. Väkiluku alkoi pienetä vuodesta 2005 syntyvyyden laskun myötä. Ennusteen mukaan vuonna 2065 japanilaisista 40 prosenttia on yli 65-vuotiaita. Heidän elinajanodotteensa on maailman korkeimpia, noin 84 vuotta. Miesten elinajanodote on 81 vuotta ja naisten 87 vuotta. Vertailun vuoksi suomalaisten

miesten elinajanodote on 78 vuotta ja naisten 84 vuotta.

### **Okinawan satavuotiaat**

Japanilaisten pitkäikäisyyttä tarkasteltaessa esiin nousee terveysihmeeksikin kutsuttu Okinawan saari. Tyyneessä valtameressä sijaitsevalla saarella on tapahtumarikas historia. Saaren kulttuuri on saanut vaikutteita niin Kiinasta ja Japanista kuin Yhdysvalloistakin.



## HERKKUJA JAPANISTA

Pääsin tutustumaan japanilaiseen ruokakulttuuriin vieraillessani maassa hiljattain. Tokiossa ja Osakassa maistelin nuudeleita monessa muodossa. Paksuja vehnänuudeleita *udon*, ohuita tattarijauhoista valmistettuja *soba*-nuudeleita sekä *ramenia*, jossa nuudelit tarjotaan kuumassa kana- kala tai sianlihaliemessä.

E erityisen maukasta oli *shabu-shabu*. Hot-pot -tyyppisessä ruokalajissa kattilassa kiehuva vedessä kypsennetään ohuiksi viipaleiksi leikattua lihaa, tofua, sieniä ja vihanneksia. Nämä nautitaan maukkaan kastikkeen kanssa. Sushia nautin vihreän teen kanssa. Useassa ravintolassa oli tarjolla erilaisia vartaita *yakitori*, *kushiyaki*. Grillatuissa vartaisissa oli yleensä kanaa, vihanneksia ja sieniä.

Välipalaksi nappasin välillä kaupasta *onigirin* - kolmion muotoisen riisipallon, jonka ympärille kääräistään rapeaa *nori*-merilevää. Riisipalloja on saatavilla useilla erilaisilla täytteillä kuten kalalla, kanalla tai kasviksilla.

Japanilaiset arvostavat laadukkaita ja tuoreita raaka-aineita. Osakaa kutsutaan ”kansakunnan keittiöksi” ja ruokaan keskittyvässä kaupungissa herkuttelin, esimerkiksi japanilaisen katukeittiön klassikolla: paistetuilla mustekalapalloilla *takoyaki*. Munakaslettu *okonomiyaki* on lähtöisin Osakasta ja maistelin lettuja useilla erilaisilla täytteillä.

## ELÄ KUIN JAPANILAINEN

- Nauti usein kalaa, vähintään 2-3 kertaa viikossa, kalalajeja vaihdellen.
- Syö vähintään 5-6 kourallista kasviksia päivässä. Kotimaiset marjat ovat vitamiinipommeja ja sisältävät runsaasti antioksidantteja.
- Keskity syödessäsi syömiseen, älä tee samalla muuta. Kata pöytä kauriini ja syödessä maistele rauhasruuan eri makuja. Tunnustele milloin olo tuntuu kylläiseltä.
- Mahdollisuuksien mukaan liiku monipuolisesti ja säännöllisesti: kävele, pyöräile, hiihdä ja vahvista lihasvoimaa. Suomessa pääsee helposti nauttimaan luonnon monimuotoisuudesta liikkuen.
- Pysy sosiaalisesti aktiivisena. Uusia tuttavuuksia ja mielekästä tekemistä voi löytää harrastuksista, kursseilta, erilaisista yhdistyksistä ja eläkeläiskerhoista.

Yksityiskohtana mainittakoon, että esimerkiksi karate on keksitty ja kehitetty Okinawalla. Yhdysvallat miehittivät Okinawan toisen maailmansodan aikana ja hallitsivat saarta vuoteen 1972 saakka. Nykyisin saarella on Japanin korkeimmat työttömyysluvut ja suhteellisesti eniten köyhyyttä. Tästä huolimatta väestö on tervettä ja elää pitkään.


Okinawan asukkaiden hyvä terveys ja pitkäikäisyys ovat hämmästyttäneet läntistä maailmaa. Saaren väestössä on satavuotiaita väestöpohjaan suhteutettuna enemmän kuin missään muualla kuten esimerkiksi tunnetusti vanhoiksi elävien saarilla ja valtioissa: Andorrassa, Sardinialla, Costa Ricassa tai muualla Japanissa. Okinawalaisten pitkäikäisyys on ollut myös tutkijoiden kiinnostuksen kohteena. Mielenkiintoinen havainto on ollut se, että okinawalaiset eivät juurikaan sairasta suomalaisille tuttuja kansantauteja: sydän- ja verisuonitauteja, diabetesta, syöpiä tai masennusta.

## Terveyttä elämäntavoista

Geeniperimä selittää pitkäikäisyydestä vain pienen osan. On esimerkiksi huomattu, että siirtolaisiksi Yhdysvaltoihin muuttaneiden japanilaisten elinajanodote lyheni keskivertoamerikkalaisen tasolle. Pitkäikäisyydelle voidaan hakea selitystä elämäntavoista: okinawalaisten ruokavalioista, liikuntatottumuksista ja sosiaalisesta kulttuurista. Perinteiseen ruokavalioon kuuluu paljon kalaa ja muita meren eläviä, soijaa, merilevää, vihanneksia, hedelmiä ja vihreää teetä. Bataatti on kuulunut myös perinteiseen okinawalaiseen ruokavalioon. Ruokavalio sisältää siis runsaasti hyviä rasvahappoja, vitamiineja, antioksidantteja, ravintokuituja ja hyvälaatuisia proteiinia.

Okinawalaisten ruokafilosofiaan kuuluu syödä vain 80-prosenttisesti täyteen *hara hachi bu*, eli annoskoot ovat maltillisia. Kohtuusyöminen on ollut kulttuurissa perinteinen hyve. Ruuanvalmistukseen ja syömiseen käytetään aikaa ja syömiseen keskitytään. Tämä tekee syömisestä tietoisempaa, jolloin omaa kylläisyyttä tulee havainnoitua herkemmin.

Ruokavalion lisäksi saarelaiset liikkuvat paljon. Monella on oma puutarhapalsta, jossa puuhastellaan aktiivisesti. Lisäksi välimatkoja liikutaan pyöräillen. Puistoissa saattaa nähdä myös ikäihmisiä harrastamassa porukalla taijia, perinteistä kiinalaista liikuntamuotoa.

Saaren kulttuuri ja siihen liittyvät perinteiset tavat ovat todella yhteisöllisiä. Naapurit, ystävät ja perhe auttavat sekä tukevat toisiaan ja ihmiset ovat paljon tekemisissä toistensa kanssa esimerkiksi yhteisten harrastusten kautta. Ihmiset muodostavat keskenään tiiviin tukiverkoston, jota kutsutaan japanilaisittain sanalla *moai*. 



© HELI SALMIENIUS-SUOMINEN

# Japanilainen munakaslettu eli okonomiyaki

2 annosta

## TAIKINA:

- 2 dl vehnä jauhoja
  - 2 kananmunaa
  - 2 dl raastettua tai hienoksi leikattua valkokaalia
  - 1,5 dl vettä
  - 1 rkl öljyä
- riipaus suolaa ja mustapippuria

## TÄYTE:

Kalaa, katkarapuja, lihaa, kasviksia tai tofua noin kourallinen per syöjä.

Tarvittaessa riipaus suolaa ja mustapippuria.

Lisäksi letun päälle kevätsipulia, majoneesia ja teriyakikastiketta.

## VALMISTUS

1. Sekoita taikinain ainekset keskenään.
2. Pilko valitsemasi täyte (liha, kala, tofu ym.) ohuiksi suikaleiksi.

3. Ruskista tarvittaessa täyte öljytyllä pannulla ja mausta ripauksella suolaa ja pippuria.
4. Kaada ruskistetun täytteen päälle puolet taikinasta.
5. Käännä lettu, kun sen alapuoli on ruskistunut ja paista toinen puoli. Kun lettu on paistunut molemmilta puolilta, kumoa se lautaselle. Paista toinen lettu samalla tavalla.
6. Sivele letun pinnalle teriyakikastiketta, majoneesia ja ripottele pinnalle kevätsipulia.

## Vinkki:

voit myös käyttää valmiiksi kypsennettyä kalaa, lihaa tai kasviksia, jolloin niitä ei tarvitse ruskistaa, vaan täytteen voi lisätä paistetun letun päälle.

## Katso valmistusohje

@VoimaaRuuasta -YouTubekanaavalla!

Japanissa okonomiyakia syödään usein ruokaisana välipalana tai lounaana. Okonomi tarkoittaa suomeksi suunnilleen ”valintasi mukaan” ja yaki ”paistaa”. Sen valmistuksessa voi siis käyttää monia erilaisia raaka-aineita oman maun mukaan.

HENRIKKA JUSSILA

## Suomalainen tutkimus vahvistaa proteiinin saannin tärkeyden


*Riittävä proteiinin saanti on yhteydessä pienempään haurastumisen riskiin.*

**I**tä-Suomessa tehdyn tutkimuksen tulokset osoittavat, että naisilla, joilla proteiinin saanti oli vähintään 1,1 g painokiloa kohti, oli vähemmän haurastumista ja sen esiastetta. Lisäksi huomattiin, että eläinproteiinin käyttö suojasi haurastumiselta paremmin verrattuna kasviproteiinin käyttöön.

Tässä Itä-Suomen yliopiston ja

Kuopion yliopistollisen sairaalan OSTPRE-FPS-tutkimuksessa selvitettiin proteiinin saannin yhteyttä ikäntyneiden naisten haurastumiseen. Tutkimukseen osallistui 440 iältään 65–72-vuotiasta naista. Alussa selvitettiin naisten proteiinin saanti ruokapäiväkirjojen avulla, ja tästä kolme vuotta myöhemmin mitattiin mahdollista haurastumista. Vastaavaa tutkimusta ei ole aiemmin tehty.

Haurastumisen osa-alueiksi luokiteltiin heikko käden puristusvoima, hidas kävelyvauhti, vähäinen fyysinen aktiivisuus, yli viiden prosentin painonpudotus sekä väsymys. Naiset, joilla oli vähintään kolme näistä piirteistä, luokiteltiin haurastuneiksi, ja 1–2 piirrettä katsottiin haurastumisen esiasteeksi.

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa yli 65-vuotiaille suositellaan proteiinia 1,2–1,4 g painokiloa kohti. 

**Tutkimusartikkeli:** Masoud Isanejad, Joonas Sirola, Toni Rikkinen, Jaakko Mursu, Heikki Kröger, Sarang Latif Qazi, Marjo Tuppurainen, Arja T. Erkkilä. Higher protein intake is associated with a lower likelihood of frailty among older women, Kuopio OSTPRE-Fracture Prevention Study. European Journal of Nutrition, May 2019.

# Voimaa treenistä ja ruuasta

*Videolta vinkkejä iäkkään voimaharjoitteluun ja ravitsemukseen.*



Säännöllinen liikunta ja monipuolinen ruoka yhdessä edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Ikä ei ole este aloittaa tavoitteellinen ja nousujohteinen voima- ja tasapainoharjoittelu ja tarkastella ruokailutottumuksia.

## Ruuasta polttoainetta

”Liikuntaharjoittelu on nautinnollista, kun kehossa on polttoainetta. Syömällä säännöllisesti riittävän määrän ruokaa ja juomaa, saa energiaa liikkumiseen ja treenistä palautumiseen”, muistuttaa Geryn ravitsemusasiantuntija **Maija Soljanlahti**. Veden juominen on tärkeää ennen ja jälkeen harjoittelun.

Hyviä energianlähteitä ovat täysjyväviljat, joita on leivissä, puuroissa ja mysleissä sekä vihannekset, hedelmät ja marjat. Energiaa saa helposti myös rasvasta, jota kannattaa nauttia pehmeässä muodossa, esimerkiksi öljyjinä tai margariinina. Proteiini takaa lihaksille rakennusaineita. Hyviä proteiininlähteitä ovat kala, liha, broileri, kananmuna, maitotuotteet sekä palkokasvit.

”Jottei vatsa ole täysi liikkessa, niin kannattaa syödä noin tuntia ennen treeniä. Parhaan hyödyn liikunnasta saa, kun nauttii ennen harjoitusta jotakin proteiini- ja hiilihydraattipitoista, kuten juusto- tai



kinkkuvoileivän tai jogurttia ja mysiä tai lasillisen piimää ja banaanin”, vinkkaa Maija. Monipuolinen lounas tai välipala pian harjoittelun jälkeen on myös tärkeää. Erilaisia hyvin säilyviä välipaloja on saatavilla, jos kiire haastaa ateriointia.

## Pysy pystyssä

Voima- ja tasapainoharjoittelu vahvistaa ikäihmisen jalkavoimia ja ehkäisee kaatumisia. Ohjattu kuntosaliharjoittelu on turvallinen ja tehokas tapa lisätä lihasvoimaa ja parantaa tasapainoa.

”Liikkumiskyvyn testien pohjalta laaditaan yksilöllinen harjoitusohjelma, jota päivitetään säännöllisesti”, kertoo **Minna Säpyskä-Nordberg** Ikäinstituutista. ”Harjoitusvastusta ja vaativuutta lisätään voimien karttuessa.” Tavoitteelliseen harjoittelujaksoon kuuluu harjoittelua kahdesti viikossa 2-3 kuukauden ajan.

”Harjoituskerta kestää tunnista puoleentoista tuntiin, ja siihen kuuluu alkuverryttely, harjoitusosa ja jäähdyttely. Voimaharjoittelussa kutakin liikettä tehdään 8-10 kertaa, jonka jäl-

keen lyhyt tauko. Sarja toistetaan 2-3 kertaa. Tasapainoharjoitteita tehdään osana alkuverryttelyä tai voimaharjoitteiden lomassa”, sanoo Minna.

Harjoittelua on tärkeää jatkaa vähintään kerran viikossa kotona tai liikuntaryhmässä. Lihasvoimaa ja tasapainoa voi treenata myös muulla tavoin. ”Tuolilta ylösnousut, rappukävely ja kotivoimistelu ovat erittäin suositeltavia. Pienikin arkiliikunta on tärkeää!”



## Videolta vinkkiä

Ikäinstituutti ja Gery ovat tehneet yhteistyössä videon sekä lyhyen tulostettavan tiivistyksen, josta saa vinkkejä iäkkään voimaharjoitteluun ja ravitsemukseen. Video löytyy Voimaa Ruuasta -YouTube-kanavalta sekä Ikäinstituutin YouTube-kanavalta.

# Kolumni

ETT DOS. LIISA VALSTA, TUTKIMUSPÄÄLLIKKÖ,  
TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

## Ikääntyneen väestön ruokailua ja ravitsemusta on tärkeää seurata



Minkälainen on suomalaisten ikääntyneiden ravitsemustila ja mitä haasteita tai iloja iäkkäiden ruokailuun liittyy? Kattavia, ajantasaisia tietoja tästä ei ole olemassa. Iäkkäiden ravitsemusta on tutkittu alueellisissa tutkimuksissa ja jonkin verran valtakunnallisissa tutkimuksissa, mutta pääasiassa nuoremmalle aikuisväestölle räätälöityjen tutkimusmenetelmin. Olisikin korkea aika varmistaa, että ikääntyneiden ravinnonsaannista tehtäisiin valtakunnallinen selvitys iäkkäiden elämäntilanteeseen sopivilla tutkimusmenetelmillä. Kvantitatiivisten menetelmien rinnalla ruokailun sosiaalisten ulottuvuuksien selvittäminen kvalitatiivisin menetelmin on myös perusteltua.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos (THL) vastaa Suomessa kansallisesta ravitsemuksen seurannasta, pitää yllä ravitsemusseurantaan ja -tutkimukseen tarvittavia tutkimusmenetelmiä ja tietovarantoja. Kaksi vuosikymmentä sitten aikuisväestöä koskevassa Finravinto-tutkimuksissa huomattiin, että 65-74-vuotiaiden ikäryhmä syö samaan malliin kuin alle 65-vuotiaat. Tutkimusmenetelmiä on kehitettävä ja osallistujien tavoitettavuus varmistettava, jotta ravitsemuksen seuranta saadaan kattamaan myös yli 75-vuotiaat.

Voi olla, että nykyään nuorempien aikuisten tiedonkeruumenetelmät soveltuvat yli 75-vuotiaille, mutta iäkkäimmillä toimivat tiedonkeruumenetelmät vaativat panostusta. On vaikeaa saada luotettavaa tietoa ruokavaliohaastattelu -menetelmällä, jos syömisää pitää pystyä muistelemaan kuukausia taaksepäin. Osalle ikään-

tyneistä jo edellisen päivän ruoankäytön haastatteleminen on sopimaton menetelmä lyhytaikaisen muistin pulmien takia. Ruokien käyttötiheyden kirjaamiseen perustuvat frekvenssimenetelmät voivat olla hankalia, koska niissä tulisi pystyä arvioimaan keskimääräistä ruokien syöntitiheyttä, mikä on monille nuoremmillekin haastavaa. Erityistä huomiota frekvenssipohjaisissa menetelmissä iäkkäiden tutkimuksissa tulee kiinnittää laskentavaiheessa käytettävien keskimääräisten annosten määrittelyssä. Tiettyjen elintarvikkeiden annoskoot pienenevät selvästi iän karttuessa. On myös huomioitava, että kun aikuisväestöä voidaan kutsua tutkimuskeskukseen, voi vanhimmissa ikäryhmissä olla kotikäynnit varteenotettava ratkaisu. Palveluasumisen tai laitoshoidon piirissä ravitsemustutkimusten toteuttaminen luotettavasti vaatii lisäresursseja tiedon keruuvaiheessa ja hyvää yhteistyötä henkilöstön kanssa. Iäkkäillä antropometriset mittaukset ovat myös tärkeitä ja ravitsemustilaa kuvaavin laboratoriotutkimuksin voidaan kokonaiskuvaa täydentää.

Iäkkäiden ravitsemukseen liittyvien tutkimuskysymysten päivittäminen, tutkimusmenetelmien soveltuvuuden varmistaminen ja osallistumisaktiivisuuden pitäminen hyvällä kansallisella tasolla ovat lähitulevaisuuden merkittäviä tehtäviä ravitsemusseurannan kentässä. Tässä työssä iäkkäiden arkea jakavien kokemukset voivat tuoda tärkeän lisän tutkimuksen valmisteluvaiheeseen mahdollistaen tiedonkeruun hyvän laadun. Yhteistyöllä pääsemme eteenpäin.

---

*Geryn yhteisöjäsenet ja hallituksen jäsenet kirjoittavat Voimaa ruuasta -lehteen kolumneja, joita julkaistaan myös osoitteessa [www.gery.fi/blogi](http://www.gery.fi/blogi).*

## Tutkimuspäällikkö Liisa Valsta on Geryn hallituksen uusi puheenjohtaja

**L**iisa Valsta toimii Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Kansanterveyden edistämisen yksikössä tutkimuspäällikkönä ja dosenttina Helsingin yliopistossa. Koulutukseltaan hän on elintarviketieteiden tohtori (ETT) ja on suorittanut M.Sc.-tutkinnon Yhdysvalloissa elintarviketoksikologian aihepiiristä. Liisa Valstan tiimi THL:ssa vastaa erityisesti aikuisväestön ravitsemuksen seurannasta (esim. FinRavinto 2017 -tutkimus), ravitsemuksen seurannan ja -tutkimuksen tietovarantojen

(esim. [www.fineli.fi](http://www.fineli.fi)), infrastruktuurin ja menetelmien ylläpidosta ja kehittämisestä.

Vuosina 2009-2014 hän työskenteli Euroopan Elintarviketurvallisuusviranomaisen palveluksessa Italiassa erityisesti eurooppalaisten ruuankäyttötutkimusten menetelmiä ja tiedonkeruuta kehittämällä ja yhdenmukaistaen.

Liisa Valsta valittiin Gerontologisen ravitsemus Gery ry:n uudeksi puheenjohtajaksi yhdistyksen sääntömääräisessä kevätkokouksessa.

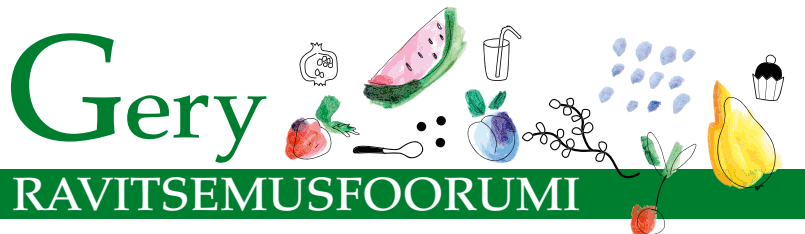
## Ajankohtaista GERYSTÄ



### Gery esillä kansainvälisesti

**M**uutos lautasella -hankkeesta tehdään tutkimus. Tutkimuksessa selvitetään älypuhelinsovelluksella annettun ryhmäohjauksen vaikutusta painonpudotukseen ja elämänlaatuun sekä etsitään tekijöitä, jotka edistävät elämäntapamuutoksen tekemistä ja painonpudotusta kuuden kuukauden tutkimusjakson aikana. Tutkimukseen pyydetään mukaan noin 120 henkilöä, jotka ovat 50-65-vuotiaita, painoindeksi on 25-40 kg/m<sup>2</sup> välillä ja käytössä on älypuhelin.

Tutkimussuunnitelma esitellään Irlannissa lokakuussa järjestettävässä eurooppalaisessa ravitsemuskongressissa (FENS).



## Ravitsemusfoorumi 20 vuotta

**I**käänntyneen hyvinvointia ja ravitsemusta monialaisesti valottava koulutuspäivä täyttää 20 vuotta.

Koulutuspäivää on järjestetty ympäri Suomea kerran tai kahdesti vuodessa. Ideointiin osallistuvat asiantuntijat sekä päivään osallistujat. Palautetta on kerätty jokaisesta tilaisuudesta ja seuraavan foorumin ohjelmaan on saatu hyviä vinkkejä aiheista ja puhujista.

Ravitsemusfoorumilla on oma Facebook-sivu ja sen ohjelma on esillä

[www.gery.fi/ravitsemusfoorumi](http://www.gery.fi/ravitsemusfoorumi) -sivulla.

### Voimaa ruuasta -teko

Gery haluaa tehdä eläkeikäisten ruokailuun, ruuasta nauttimiseen, laadukkaaseen ravitsemukseen ja liikuntaan kannustavia pieniä tekoja näkyviksi. Voimaa ruuasta -teko ja sen kriteerit julkaistaan Ravitsemusfoorumissa ja hyviä tekoja palkitaan helmikuussa 2020 Voimaa ruuasta -viikolla. Katso lisää Geryn verkkosivuilta.

**Liity Geryn jäseneksi!**

Geryn jäsenenä saat tämän neljästi vuodessa ilmestyvän lehden kotiovelle kannettuna!

Lue lisää verkosta  
[www.gery.fi/jäsenille](http://www.gery.fi/jäsenille)  
ja liity mukaan!

MAIJA SOLJANLAHTI

## Toimintaa ikääntyneiden luo

**V**alkoinen pakettiauto kaartaa Tampereen Hatanpäällä kerrostaloyhtiön pihaan. Markku-matkaava päiväpalvelu -hankkeen **Suvi Fried** hyppää ulos, avaa takaluukun ja napaa kainaloonsa tarvittavat työvälineet. Samalla kyydillä tullut **Saara Pitkälä** vie taloyhtiön asukastilaan mansikoita ja Geryn esitteitä.

Saara on koulutukseltaan terveydenhoitaja ja käynyt Geryn järjestämän Voimaa ruuasta -ohjaajan koulutuksen. Markku-hankkeessa hän käyttää joustavasti Voimaa ruuasta -materiaaleja ryhmätoiminnan tukena.

"Kehitämme Markku-hankkeessa toimintaa joustavasti ikäihmisten kotipiirissä. Meillä ei ole mahdollisuutta taustamateriaalien tuottamiseen, joten hyödynnämme järjestökentällä tuotettuja valmiita materiaaleja, joita sovellamme kohtaamisissa. Käytämme esimerkiksi oppaita, digipelejä, verkkosivustoja ja videoita", kertoo Suvi.

### Virikettä ja oppia arkeen

Tunnin kuluttua kerhotila alkaa täytyä. Heinäkuinen keskiviikko yllättää järjestäjät, sillä "Ikääntyneen ravitsemus" -aihe kiinnostaa asukkaita niin, että lisätuoleja haetaan käytäviltä ja



muista huoneista. Tämän päiväisessä esityksessään Saara Pitkälä juttelee yleisesti ravitsemuksesta ja painottaa juomisen tärkeyttä sekä antaa keskustelulle ja kysymyksille tilaa.

"Tulemme ikääntyneiden luo. Toimimme asuintalojen kerhotiloissa ja muissa avoimissa kansalaistiloissa. Toiminnan sisällöt suunnitellaan yhdessä osallistujien toiveiden pohjalta, mutta lähtökohtana on yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistaminen. Tapaamisessa johdatellaan päivän aiheeseen, siitä keskustellaan ja mukana on monesti jotain toimintaa", kertoo Suvi Fried. Toimintaa rahoitetaan kolmen vuoden ajan Veikkauksen tuotoilla.

### Yhteinen ravintola

Tänään Tampereen Vaskikotien asukastilassa on kuulolla kolmekymmentä asukasta ja heidän joukossaan **Maija Kettunen**, **Maija-Liisa Pyykönen**, **Pirjo Siimes** sekä **Anita Lindholm**. Vaskikodit on senioreille tarkoitettu asuinkiinteistö, jossa on 94 omistus-asuntoa, yhteisiä kokoontumistiloja sekä ravintola. Ulkoa löytyy aktiivipiha, jossa voi kehittää tasapainoa, lihasvoimaa ja reaktiokykyä tai leikkiä lastenlasten kanssa.

Ruoka ja ravitsemus kiinnostivat asukkaita niin omien ruokavalintojen kuin talossa olevan ravintolan tarjonnan tiimoilta. Ravintola on lounasaikaan talon asukkailla keskeinen



© MAIJA SOLJANLAHTI

tapaamispaikka, ja se on mahdollistanut myös vaivattoman ruokailun ystävien ja omaisten kanssa. Juuri nyt asukkaat harmittelevat ravintolayrittäjän vaihtumista ja ovat huolissaan siitä, säilyykö heillä maukas ja ravinto-opillisesti täysipainoinen lounasruoka.

Asukkaat ja ravintolayrittäjä ovat kokoontuneet ”yhteisen pöydän” ääreen ratkomaan tätä huolen aihetta, ja asukkaat ovat tulevaisuuden suhteen varovaisen toiveikkaita. Ruokailu yhteisissä tiloissa on asukkaiden mielestä kaikille erittäin tärkeä ja sosiaalinen tapahtuma, jonka soisi laajenevan ja houkuttelevan monia. ■



### **Anita Lindholm**

*Ruoka on tärkeä osa hyvinvointia. Erityisruokavalioni rajoittaa jopa tuskastuttavasti valinnanmahdollisuuksia, ja olenkin joutunut muuttamaan ruokavaliota paljon. Terveystyiden takia olen siirtynyt kaupapohjaisiin tuotteisiin ja joutunut jättämään pois joitain lempiruokia, kuten kaalikeiton ja herneitä ja sipulia sisältäviä ruokia.*



### **Maija-Liisa Pyykönen**

*Nautin hyvästä ruuasta ja syömisestä. Vaikka laitan ruokaa mielelläni, lounastan lähes päivittäin oman talon ravintolassa, koska seurassa syöminen on minulle tärkeää ja se on myös mukavaa. Joskus poikkean kaupungille ravintolaan. Koska minulla ei ole ruokarajoituksia, en joudu valikoimaan syömisiäni ja uskallan nauttia myös kahvileivistä.*



### **Maila Kettunen**

*Olen löytänyt minulle sopivan, terveellisen ruokavalion. Eniten syön kasviksia sekä itsepuristettuna mehuna että sosekeittona. Syön riistaa, lammasta, vapaasti kasvanutta kalaa ja kanaa. Pähkinät ja siemenet kuuluvat myös ruokavaliointi päivittäin, samoin kylmäpuristetut öljyt, voi ja kookosöljy.*



### **Pirjo Siimes**

*Olen tehnyt joitakin muutoksia ruokavaliointiin. Olen lisännyt erilaisten siementen käyttöä vaihtamalla kaupapuuron siennäkkileipään. Väli-palalla maistuvat raejuusto, marjat ja pähkinät. Lounas ravintolassamme kuuluu arkeen, samoin kahvi ja pulla.*

# Fresubin® täydennysravintovalmiste

## Heikki on 78-vuotias, yksin kotona asuva eläkeläinen

Vointia kysyttäessä hän vastaa, että on tuntenut jo jonkin aikaa väsymystä. "Ruoka ei oikein maistu enkä tunne olevani samalla lailla täynnä energiaa kuin ennen. Sellainen voimaton ja tympääntynyt olo on ollut jo pari kuukautta". Pituudekseen hän ilmoittaa 178 cm ja sanoo painavansa tällä hetkellä 62 kg (eli BMI = 19,6). Heikin mukaan paino on vaihdellut viimeisen 3 kuukauden aikana koko ajan.

Hän vastaa tiedusteluun ruokahalusta, että ruoka ei oikein tahdo maistua, koska hän on joutunut käyttämään lääkitystä, joka on vaikuttanut myös ruokahuuluun.

**HUOMIOITAVAA:** BMI on alle 20,5 (paino laskenut) ja ruokahalu on huonontunut!



**JOHTOPÄÄTÖS:** Koska Heikin ruokahalu on huonontunut ja paino laskenut, saattavat nämä tekijät olla syynä väsymyksen tunteeseen ja yleiseen "tympääntyneeseen oloon".

## Lisää energiaa jokaiseen päivään!

Monipuolinen ruokavalio on hyvän terveyden perusta.

Mikäli ruoka ei tahdo maistua, huomaat tahatonta painonlaskua tai lihaskunnan heikkenemistä, keskustele asiasta apteekin, hoitajan, lääkärin tai ravitsemusterapeutin kanssa.

Mikäli ravitsemustila on huonontunut, voi monipuolisen ruokavalion ylläpitämiseksi ja täydentämiseksi käyttää täydennysravintovalmisteita.

Yhdessä pullollisessa (200 ml) Fresubin 2 kcal DRINK -täydennysravintovalmistetta on yhden aterian verran täysipainoista ravintoa. Tuote sisältää energiaa ja proteiinia, sekä tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita.

Fresubin 2 kcal DRINK sopii myös välipalaksi!

 **FRESENIUS  
KABI**  
caring for life

## Kokeile eri makuvaihtoehtoja, ja löydä niistä oma suosikkisi!

Saatavana kuidullisena ja kuiduttomana.

### Fresubin 2 kcal DRINK (4x200 ml)

Aprikoosi-persikka

Vanilja

Metsämarja

### Fresubin 2 kcal Fibre DRINK (4x200 ml)

Suklaa

Cappuccino

Sitruuna

