

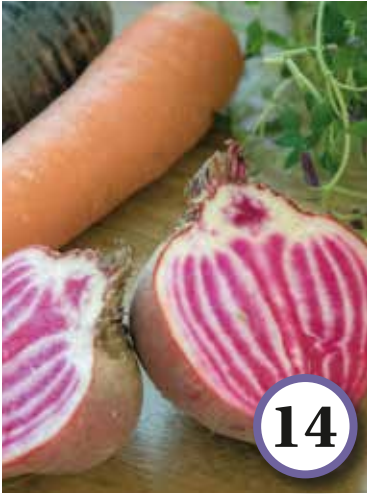
Voimaa ruuasta Tery

**Lounaisrannikon
senioriopettajat
voittivat
Voimaa ruuasta
-palkinnon.
s. 10**

**Kypsennetyistä
kasviksista iloa
ja vireyttä.
s. 14**

TEEMA

**Uudet ruoka-
suositukset
s. 4**



© HELI SALMENIUS-SUOMINEN



© SIPPE

Sisältö



© HELI SALMENIUS-SUOMINEN

4 Ikääntyneiden uudet ruokasuositukset

7 Kolumni
Ruokasuositukset lääkärin silmin

8 Suosituksista arkeen

10 Voimaa ruuasta -teko
Vireyttä ruuasta -kurssi

12 Välipalat

13 Ravitsemus-
terapeutti vastaa

14 Kypsennetty kelpaa!

16 Ajankohtaista
Gerystä

17 Lukulamppu

18 Vapaaehtoistoiminnasta
uutta intoa eläkepäiviin!

20 Arjesta vahvuuksia

22 Kohtaamispaikkana
Keski-Suomen
Muistiyhdistys

2/2020
Voimaa ruuasta
Gery

TEEMANUMERO
Uudet ruokasuositukset

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: Veikko Somerpuro

Taitto: Taittotoimisto Åsa Åhl

Paino: Painotalo Plus Digital Oy





Edistetään yhdessä ikäihmisten hyvää ravitsemusta

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinninlaitos ovat julkaisseet uudet ruokasuositukset, jotka on suunnattu ikäihmisille. Suositusten julkistamistilaisuudessa neuvottelukunnan puheenjohtaja **Sebastian Hjelm** muistutti aloituspuheenvuorossaan, että niissä on asiaa myös nuoremmille. Eläkkeelle siirrytään yhä myöhemmin, joten suosituksissa esiin tuodut asiat koskettavat monia vielä työelämässä olevia.

Toimintakyvyn ylläpito hyvän ravitsemuksen ja sopivan liikunnan avulla korostuu suosituksissa.

Ruokavalion hyvän laadun ja ruokailun merkitys arjessa lisääntyy iän myötä. Iäkäs ihminen voi asua omassa kodissaan, vaikka toimintakyky on heikentynyt. Silloin ruokaan liittyvien palveluiden tulee toimia joustavasti ja laadukkaasti. Lievä muistitoimintojen heikkeneminen voi vaikeuttaa kaupassa asiointia, ruuan valmistusta ja ruokapalveluiden käyttämistä. Apua ja tukea tarvitaan.

Monissa ravintoloissa on eläkeläisalennuksia, se on hienoa. Uusien innovaatioiden ja laajempi mobiilipalveluiden hyödyntäminen iäkkäille suunnatuissa ruokapalveluissa on ollut vähäistä. Kevään 2020 aikana covid-19 viruksen aiheuttamat karanteenimääräykset ovat lisänneet uudenlaisten ruo-

” Ikäihmisten kotihoidossa on tärkeä huolehtia, että ruoka on maukasta ja sopivaa sekä ravitsemus kokonaisuutena hyvällä tasolla.

kapalveluiden kysyntää ja tarjontaa. Niistä löytyy varmasti hyviä ideoita myös myöhempää käyttöä ja kehittämistä ajatellen.

Osa ikäihmisistä tarvitsee apua ja tukea useissa päivittäisissä toimissaan sekä kotihoidon asiakkaina että ympärivuorokautisessa hoidossa. Ikäihmisten kotihoidossa on tärkeä huolehtia, että ruoka on maukasta ja sopivaa sekä ravitsemus kokonaisuutena hyvällä tasolla. Näin tuetaan kotona asumista, toimintakykyä ja hyvää elämänlaatua. Ruokailu voi olla parhaimmillaan tärkeä sosiaalinen tapahtuma hoivakodeissa. Mahdollisuuksia yhteiseen ja nautittavaan ruokailuun on edistettävä myös heidän keskuudessaan.

Suosituksien tarkoitus on laajalle ryhmälle asiantuntijoita sekä ikääntyneille itselleen, omaishoitajille ja oppikirjaksi opiskelijoille. Me Geryssä pyrimme tarjoamaan koulutusta, opastusta ja neuvoja uusien suositusten käyttöönoton tueksi.

Merja Suominen

Toiminnanjohtaja, Gery ry

Ikääntyneiden uudet ruokasuositukset

Uudet ikäihmisille suunnatut ”Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus” julkaistiin maaliskuun lopussa 2020.

Edelliset ikääntyneille suunnatut ravitsemukseen ja ruokaan liittyvät suositukset julkaistiin kymmenen vuotta sitten. Silloin ikääntyneiden ravitsemukseen liittyvät erityiskysymykset näkyivät vain vähän valtakunnallisissa ikäihmisiä koskevissa suosituksissa.

Viime vuosina tilanne on muuttunut. Ravitsemustilan arviointi ja hyvän ravitsemuksen tukeminen on nähty tärkeänä osana hyvän ikääntymisen turvaamisessa mm. sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksissa. Myös keväällä 2019 hoitoalan tahot sopivat sosiaali- ja terveysministerin johdolla 25-kohtaisesta sitoumuslistasta. Sen yhtenä kohtana on ”Vanhus-ten aterioinnista huolehditaan. Aliravitsemukseen tulee nollatoleranssi.”

Ikääntyneiden sukupolvet ovat erilaisia

Painopiste ikäihmisten ravitsemuksessa on ollut usein hyvin iäkkäissä ihmisissä, joiden ravitsemustila on jo heikentynyt monien sairauksien seurauksena. Tärkeää on kuitenkin kiinnittää huomiota myös koko ajan kas-

vavaan juuri eläkkeelle jääneiden sekä hyväkuntoisten, eri ikäisten ikäihmisten joukkoon. Heidän kohdallaan voidaan ennaltaehkäistä raihaantumista ja ylläpitää hyvää ravitsemustilaa, toimintakykyä ja elämänlaatua.

Ikääntyneet ovat hyvin heterogeeninen joukko ihmisiä. Henkisesti vireiden ja aikaansa seuraavien ohella iäkkäissä on suuri ryhmä muistisairaita ja toimintakyvyltään heikentyneitä sekä kotona asuvia että ympärivuorokautisessa hoidossa olevia ikäihmisiä. Ei ole olemassa keskimääräistä vanhenemista eikä ikä väistämättä tuo sairauksia tullessaan.

Erot ikääntyneiden välillä eivät liity pelkästään terveyteen, vaan myös elintapoihin sekä sosiaalisiin ja taloudellisiin resursseihin. Iän sijasta onkin tärkeämpää ajatella ikääntyneitä terveydentilan ja toimintakyvyn mukaan. Siten 90-vuotias voi olla ravitsemuksen suhteen verrattavissa itseään jopa 30 vuotta nuorempiin.

Vanhenemiseen on mahdollista vaikuttaa. Elintavat, ruokavalio, liikunta ja psykososiaaliset tekijät voivat korostaa ikääntymisen negatiivisia vaikutuksia tai päinvastoin niillä voi



olla positiivinen rooli sisäsyntyisen ikääntymisen rinnalla.

Kansalliset suositukset perustana

Hyväkuntoisille ikääntyneille sopivat samat ruokailua koskevat suositukset kuin muillekin aikuisille. Käytännössä tämä tarkoittaa ruokavaliota, joka sisältää runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä, täysjyväviljaa, riittävästi pehmeää rasvaa, vähän suolaa ja lisättyä sokeria.

Juuri eläkkeelle jääneiden ikääntyneiden tavallisin ravitsemukseen liittyvä ongelma on ylipaino ja keskeisimpiä terveydellisiä ongelmia sydän- ja verisuonitaudit sekä tyypin 2 diabetes.

Uusissa suosituksissa korostetaan, että mahdollisen laihduttamisen tulisi tapahtua hitaasti ja siihen tulee aina yhdistää lihaksia suojelevaa voimaharjoittelua. Näin suojataan kehoa li-



haskadolta ja toimintakyvyn heikentymiseltä.

Ikääntyessä ruokavalion hyvä laatu korostuu

Ikääntyminen ja sairaudet asettavat tarjottavalle ruualle erityisvaatimuksia. Vanhimpien ikäihmisten yleisimmät ongelmat ovat huono ruokahalu, vähäinen energian saanti, ruokavalion yksipuolisuus, suositusta vähäisempi proteiinin saanti, lihaskato ja laihtuminen sekä yleinen raihnaisuus, liikumisvaikeudet ja muistitoimintojen heikentyminen ja muistisairaudet. Lihaskudoksen määrän pienenemisen ja fyysisen aktiivisuuden vähenemisen seurauksena perusaineenvaihdunnan taso laskee. Energiantarve pienenee ja syödyn ruuan määrä vähenee.

Ikääntyessä ruokavalion hyvä laatu korostuu, jotta varmistetaan riittävä proteiinin ja muiden ravintoainesten saanti. Erityisesti naiset ovat alttiita lihaskadolle ja haurastuneesta luustosta johtuville luunmurtumille, koska naisten luun tiheys on miehiä pienempi ja vaihdevuosien jälkeen lihaskato ja luuston tiheyden lasku vielä kiihtyvät.

Ruuanvalmistus, leipominen ja niihin liittyvät askareet voivat myönteisellä tavalla aktivoida ikäihmistä ja tuoda mielekkyyttä ja rytmiä arkeen. Ateriapalvelut ovat kuitenkin tärkeitä varsinkin kotihoidon asiakkaille ja muillekin kotona asuville. Tulevaisuudessa niiden merkitys vielä korostuu. Kotiin kuljetettavia aterioita tarjoavat nykyään monet tahot ja kuljetuspalvelut. Myös kauppojen valmisateriat ovat täydennettyinä hyvä ja usein edullinen vaihtoehto kotona asuvalle ikäihmiselle. Uusissa suosituksissa muistutetaan myös, että ruuan tulee aina olla maukasta ja laadultaan kaikin puolin hyvää.



Yksilöllinen annoskoko vaihtelee energiantarpeen mukaan. Kun paino pysyy samana, on annoskoko sopiva. S-kokoinen annos riittää vähän liikkuvalla pienikokoiselle naiselle. M-kokoinen annos sopii suurimmalle osalle ikääntyneistä. L- ja XL-kokoiset annokset sopivat runsaampaan energiantarpeeseen.

Pieni eläke ja hyvät ruokavalinnat

Koulutus, tulot tai ammattiasema ovat tutkimusten mukaan yhteydessä ihmisten terveydentilaan koko elämän ajan. Eläkkeelle siirryttäessä tulotaso laskee ja monet pienituloiset eläkeläiset ovat huolissaan eläkkeensä riittävydestä ruokaan ja muihin päivittäisiin tarpeisiin. Kasvisten syöntiä tulisi lisätä kaikissa ikäryhmissä, mutta niiden hinta saattaa olla esteenä käytön lisäämiseen.

Suosituksissa korostetaan, että kunnan on järjestettävä ikäihmisten hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä tukevia neuvontapalveluja. Myös ateria- ja kauppapalveluita ja ravitsemusneuvontaa tulee tarjota. Ikääntyneiden parissa toimivia ammattilaisia tulee kouluttaa hyvän ravitsemuksen tukemiseen ja hyvien ruokavalintojen tekemiseen. Silloin varmistetaan, että ikääntyneiden parissa työtä tekeville on ajantasainen tieto ruoka-apupaikeista. Myös sosiaalityöntekijöiden on hyvä olla mukana suunnittelemassa ikäihmisen ruokatalouden hoitamista.

Arviointi on tärkeää

Ikäihmisten kohdalla on tärkeää arvioida ravinnonsaannin, toimintakyvyn ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokonaisuutta. Uusissa suosituksissa korostetaan, että ravitsemustilan heikentyminen tulee tunnistaa mahdollisimman aikaisin, jolloin sen korjaaminen on helpointa ja ikäviltä seurauksilta vältytään.

Ravitsemus- ja ruokasuosituksissa on monissa maissa siirrytty korostamaan ruokaa ja sen monipuolisuutta, jolloin yksittäiset ravintoaineet ja niiden saannin arviointi ei ole silloin suosituksissa keskeisessä osassa. Näin on myös uusissa ikääntyneiden ruo-



© VEIKKO SOMERPURO

Ikääntyneiden parissa työskentelevien ruoka- ja ravitsemusosaamista tulee vahvistaa, jotta laadukas ravitsemus onnistuu kotona tai palvelujen piirissä.

kasuosituksissa. Ruokakuvilla havainnollistetaan tekstiä eri energiatasoilla sekä myös silloin kun ikäihminen tarvitsee rakennemuutettua tai energia-aiheita ruokavaliota.

Ruokasuositus on tarkoitettu päätäjille, vanhustyön ammattilaisille, ruokapalvelujen henkilöstölle sekä ikääntyneille itselleen ja omaishoitajaperheille. Suositus soveltuu myös oppikirjaksi alan opiskelijoille.

Suosituksista käytäntöön

Gery ry:n toiminnassa otetaan huomioon uudet suositukset. Tuotamme eri ikääntyneiden ryhmille ja ammattilaisille resurssiemme puitteissa koulutusta, materiaalia ja myös sähköisesti palveluita, jotta ikäihmisten ravitsemus, elämänlaatu ja toimintakyky pysyvät hyvällä tasolla.

Ikääntyneiden kanssa työtä ja vapaaehtoistyötä tekevät kaipaavat Gerryn tulleen palautteen mukaan sel-

keitä työkaluja ja vinkkejä, kuinka motivoitua vähäisen ruokahalun tai epäsäännöllisen syömisen takia heikentyneestä ravitsemustilasta kärsiviä. Erilaisia keinoja on tarpeen saada jakoon, ja siten helpotetaan ikääntyneitä, joiden arkihaasteet ovat moninaiset.

Alamme käyttää toiminnassamme vahvasti myös verkon etäpalveluita, joiden avulla ikäihmisten ja ammattilaiset saavat ohjeita, opastusta ja koulutusta ikäihmisten ravitsemuksesta ja uusista ruokasuosituksista. Erityisesti yli 70-vuotiaat tarvitsevat kaiken mahdollisen tuen fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. ▣

Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus on luettavissa verkossa ja sen voi tilata painettuna thl.kirjakauppa.fi -verkkokaupasta.

Kolumni

TIMO STRANDBERG, GERIATRIAN PROFESSORI,
HELSINGIN JA OULUN YLIOPISTOT JA HUS

Miltä ruoka- suositukset näyttävät lääkäriin silmin?

Ikääntyneiden ruokailu, sen laatu, määrä ja puutteet ovat jatkuvasti julkisen keskustelun aiheena. Kun nuorilla ja keski-ikäisillä pääpaino ruokakysymyksissä terveyden kannalta on liiallinen saanti ja sen seurauksena lihavuus, vanhusten kohdalla asia on monimuotoisempi. Vaikka lihavuus siihen liittyvine haittoineen yleistyy myös vanhoissa ikäluokissa, mitä hauraampi ja huonokuntoisempi vanhus on, sitä enemmän ruokaan ja sen laatuun pitää kiinnittää huomiota. Kuitenkin myös kotona-asuvien ”hyvinvoivien”, joita iso osa yli 75-vuotiaistakin on, ruokailun laadussa saattaa olla puutteita.

Uudet ikääntyneiden ruokasuositukset antavat varmasti vastauksen mihin tahansa vanhusten ruokailuun liittyvään kysymykseen. Siinä on kuvien kera tarkkoja ohjeita ja esimerkkejä eri vanhusryhmien ruokailusta ja sen järjestämisestä. Suositus on myös linjassa yleisistä näkemyksistä terveellisestä ravinnosta. Terveellinen on terveellistä vanhoillakin, kuten kovien rasvojen korvaaminen pehmeillä ja liian suolan välttäminen. Näin oidaan vääriä käsityksiä rasvan laadusta tai vaikkapa matalan natriumpitoisuuden (hyponatremian) korjaamisesta suolaa lisäämällä.

Mutta suositus muistuttaa myös ruokailun muista tärkeistä puolista, ruokailutapahtuman ja ravinnon psykisistä ja sosiaalisista ulottuvuuksista.



© VEIKKO SOMERPURU

Tärkeää on se, että vanhat ihmiset ovat hyvin erilaisia, terveistä kuntoilijoista monisairaisiin ja hauraisiin ympärivuorokautisessa hoivassa oleviin. Näin ravitsemusasiatkin pitää yksilöllistää.

Geriatrian kannalta on tärkeää, että suositus myös nostaa esiin - muistisairauksien lisäksi - gerastenian ja sarkopenian, jotka ikääntyvässä väestössä ovat hyvinkin ”kansansairauksien” asemassa. Niiden ehkäisyssä ja hoidossa ravitsemus on tärkeässä roolissa, vaikka yksityiskohdista kaivataankin lisää tutkimustietoa.

Suosituksessa korostuvat myös hyvin geriatriset periaatteet, kuten moniammatillisuus ja geriatrinen kokonaisarviointi, josta on apua myös ruokailuun ja ravitsemukseen liittyvien kysymysten ratkomisessa. Suositus ohjeistaa myös yksityiskohtaisesti ruokailua erilaisten sairaustilojen yhteydessä.

Ravitsemustietämyksen vähäisyyttä lääkäreiden opinnoissa aika ajoin kritisoidaan. Etenkin vanhusten hoidossa ravitsemuksen ja ravitsemushoidon perusasiat on osattava yhtä hyvin kuin esimerkiksi lääkehoito. Näin uudet ruokasuositukset kuuluvat myös lääkärin pöydälle (tai näytölle). Ne auttavat peruseriaatteiden opiskelussa, ja suositukset toimivat erinomaisesti myös käsikirjana.

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

Suosituksista arkeen



Arja Lyytikäinen, 64 v, on Valtion ravitsemusneuvottelukunnan pääsihteeri. Vuoden mittainen työprojekti on päättynyt, kun ikääntyneiden ruokasuositus julkaistiin.

Minkälaisia terveisiä lähettäisit ikäisillesi naisille ja miehille, jotka kolkuttelevat eläkeikää?

● Nyt on aika huolehtia itsestä! Keski-ikässä tehdyt ruokavaliinnat vaikuttavat tutkitusti ikääntymiseen. Viimeistään 55 + -vuotiaana kannattaa ryhtyä kuuntelemaan kehoaan ja vahvistamaan sitä sekä itselle sopivalla liikunnalla että fiksulla syömisellä. Kannattaa katsoa tulevaan ja tehdä itselle viisaita valintoja oman hyvinvoinnin lisäämiseksi. Siihen löytyy nyt voimavaroja, kun lapset ovat jo ehkä lentäneet pesästä ja työelämästä on karttunut kokemusta, että osaa keskittyä olennaiseen. Toki monella voi olla huoliakin, esimerkiksi omista tai appivanhemmista ja heidän terveydestään.

● Ruokasuosituksessa nostetaan esiin myös ylipainon yhteys tavallisimpiin kansantauteihin. Jos on runsaasti ylipainoa tai esimerkiksi verenpaine tai kolesteroli koholla, nyt on aika hakea niihin tukea ja hoitoa. Hyvä hoito hidastaa tautien etenemistä, ja ravitsemuksella on kansantauteihimme suuri vaikutus.

● Kannustan syömään yhdessä ja nauttimaan ruuasta eri ikäisten ihmisten kesken, sekä ystävien että perheen. Suosittelen tarjoamaan omalla esimerkillä arjen hyviä peruspalikoita, jotka liittyvät säännölliseen ruokailuun ja hyväksi havaittuihin resepteihin.

● Kun ikää tulee enemmän, lautasen sisältö kannattaa koota huolellisemmin. Kun energiaa ei tarvitse yhtä paljon kuin ennen, mutta proteiinin tarve hieman lisääntyy, kannattaa proteiinipitoiselle ruualle varata lautaselta hieman enemmän tilaa, noin kolmannes. Myös riittävä pehmeiden rasvojen saanti pitää turvata, sillä proteiininilla ja hyvillä rasvoilla on vaikutuksia aineenvaihduntaan ja koko kehon hyvinvointiin aina aivotoinnin lihaksiin ja luuihin.

● Kannattaa kuunnella kehoa ja tehdä sellaisia lisäyksiä tai muutoksia ruoka-

valioon ja liikkumiseen, joita uskoo noudattavansa vielä seuraavat kymmenen tai kolmekymmentä vuotta. Suosittelen kokeilemaan yhtä tapaa tai liikuntalajia aina parisen viikkoa ja sitten päättämään, toimiiko se itsellä.

Miten olet itse ottanut suosituksia arkeesi?

● Lautasmalli on iskostunut selkärankaani tarkasti, sen avulla koostan ateriat. Syön säännöllisesti ja perusterveellisesti, mutta viimeisten vuosien aikana olen huomannut, että kehoni ei tarvitse enää niin paljon energiaa kuin ennen. Vaikka sauvakävelen ja pyöräilen paljon, minulle riittää vähempikin ruokamäärä. Olen myös siirtynyt kasvispitoisempaan ruokavaliioon ja syön paljon kasvis- ja kala-aterioita. Lautaselta on jäänyt pois myös leikkeleet ja olen vähentänyt muita suolaisia tuotteita, ja lounaalla valitsen kevyemmän vaihtoehdon. Siten jaksan vireänä tietokoneen ääressä vielä iltapäivälläkin.

● Liikun säännöllisesti ja nautin liikkumisesta ulkoilmassa. Sauvakävelynkin ja pyöräilyn jälkeen käyn ”jokamiesten kuntosalilla” eli kunnan ylläpitämällä ulkoliikuntapaikalla ja teen siellä lihaskuntoharjoitteita. Sisälle ja ohjattuun ryhmäliikuntaan en niinkään kaipaa. Työmatkat pyöräilen kesäisin, ja viikoittaisia kilometrejä voi kertyä 50–80. Vapaa-ajan lenkit teen joko ystävättäreni tai aviomieheni kanssa, yhteislenkit ovat hyvä kannustin.

● Lomalla liikun enemmänkin. Kun arki-lenkki on 6000–8 000 askelta, vapaalla tuplaan matkan. Ja se tuntuu kehossa hyvältä! Myös risusavotta, klapien raahaaminen ja marjastaminen vievät ulos ja liikkeelle.

Miten olet vinkannut omaa ikääntynyttä äitiäsi säilyttämään vireyttä ja toimintakykyä?

● Äitini on 88-vuotias, itseksensä elävä ja hänellä on terveystulokset. Onneksi veljeni perheineen asuu lähistöllä. Veljeni hoitaa raskaammat kauppaostokset ja veljen vaimo käy pyöräyttämässä puolitiehen jääneet rahkapullat, kun äitini voimat ehtyvät kesken projektin.

● Äitini syö säännöllisesti ja olemme kehittäneet hänelle maistuvan päivällisen aamupuuron ylimäärästä: hän lisää siihen maitoa ja leseitä ja keittää velliksi.



Arja Lyytikäinen toivoo, että suositukset kuluisivat monissa käsissä. Suosituksia voi lukea kevyesti selailleen ja ensin keskittyä kuvitukseen sekä taulukoihin. Teoriaosioon voi syventyä halutessaan.


Lisäksi hän tekee voileivän ja syö tuoreita vihanneksia ja hedelmiä ja juo maitoa. Näin pienellä vaivalla saa päivään toisen lämpimän aterian.

- On tärkeää seurata, ettei äitini laihdu tahattomasti. Siksi ruuasta ja syömisestä keskustellaan aktiivisesti. Aamu-puuroon hän lisää rypsiöljyä, jotta saa hyviä rasvahappoja. Muuten perusruoka riittää nyt.
- Olemme sopineet, että hyvä päivittäinen liikunta on lähteä toisen kerroksen asunnosta ja kiertää kerrostalo kahdesti ympäri näin koronan jyllätessä. Muuten hän käy rollaattorin kanssa kaupassa tekemässä pieniä hankintoja, lähikauppa on muutaman sadan metrin päässä.
- Kannustan kaikenlaiseen puuhasteluun ja liikkumiseen kotona ja talossa. Hän käy kellarin pyykkituovassa mankeloi-massa ja järjestelee tavarat siivoajaa varten. Hänen ikäpol-vensa vierastaa monesti ajatusta lähteä erikseen liikkumaan, mutta mielekäs tekeminen, johon sisältyy liikettä, tuo vireyttä ja hyvää mieltä.

Erityistilanteita tulee eteen. Miten esimerkiksi leikkauksen kannattaa varautua ravitsemuksen suhteen?

- Perusterveellinen ruokavalio riittää. Ennen leikkausta kannattaa levätä, syödä hyvin ja ulkoilla.
- Jos takana on useita tyhjennyksiä vaativia kuvantamisia tai sairauden takia ruoka ei ole maistunut tai tukielinleikkauksiin vaadittavia laihdutusohjeita on noudatettu liian rankasti, voi ravitsemustila olla jo leikkaukseen mennessä heikko. Jotta toipuminen onnistuu, on tärkeää syödä ravitsevasti ja siksi ruokaa on usein täydennettävä. Usein leikkauksen jälkeen sairaalassa ruokavaliota tehostetaan. Näistä erityistilanteiden ruokavaliosta tulee ammattilaisille konkreettisia ohjeita ravitsemushoitosuosituksen, joka uudistetaan seuraavana.
- Tehostettu ruokavalio tarkoittaa sitä, että pienestäkin määrästä ruokaa saa riittävästi välttämättömiä ravintoaineita. Tehostamista voi tehdä tutuilla elintarvikkeilla kuten rypsiöljyllä ja maidolla tai proteiinijauheella ja kliinisellä täydennysravintovalmisteella. Jokaiselle tarpeen mukaan.

Mitä muuta ruokasuosituksesta voi löytää?

- Ruokasuosituksen kuvitus ja taulukot antavat vastauksia moneen käytännön kysymykseen. Suosituksessa on havainnollistavia kuvia suositeltavista ruoka-annoksista ja esimerkiksi vähän syövän ikäihmisen lautasmalli.
- Loppuosan lomakkeet voivat olla hyödyksi esimerkiksi omaishoitajalle tai omaisille, jotka ovat huolissaan ikääntyneen ravitsemuksesta. Esimerkiksi ruokahalun arviointilomakkeen voi täyttää kotona ja ottaa sen mukaan terveyskeskukseen tai näyttää kotisairaanhoidossa. 

IKÄIHMISTEN RAVITSEMUKSEN TURVAAMINEN ON TÄRKEÄÄ

Täydennysravintovalmisteet osaksi ruokavalihoitoa tarvittaessa

Vajaaravitsemus on iäkkäillä pitkäaikaissairailta yleistä: suomalaisaineistossa 55 %:lla oli vajaaravitsemus ja 40 %:lla sen riski. Vajaaravitsemuksen seuraukset ovat vakavia, sillä jo sen riski voi lisätä kuoleman riskiä. Ravitamon Nutricialle tekemän laskelman mukaan kliinisen ravitsemuksen ja erityisesti täydennysravintovalmisteiden avulla voitaisiin Suomessa vähentää 650 000 sairaalahoitoon ohjausta. Lisäksi sillä voitaisiin vuosittain estää ikääntyneiden keskuudessa 17 000 antibioottireseptiä ja 54 000 painehaavaa. Vajaaravitsemus on liitetty gerasteniaan ja sarkopeniaan, infektiotermiin, haavojen hitaampaan parantumiseen, heikentyneeseen toimintakykyyn ja sitä kautta alentuneeseen itsenäiseen elämään sekä heikompaan elämänlaatuun. Vajaaravitsemuksen ruokavalihoito on tärkeää yksilön, omaisten, hoitohenkilökunnan ja yhteiskunnan näkökulmasta. Terveystieteiden tutkimusten ja kliinisten tutkimusten mukaan ehkäisemään ikäihmisten vajaaravitsemusta ja tukea heitä ruokavalioidon toteutuksessa.

Hyvä ravitsemustila auttaa ehkäisemään infektioita ja tukee toipumista

Suomessa arvioidaan olevan 100 000 yli 65-vuotiaasta vajaaravitettua. Väestön vanhetessa tulevaisuudessa tarvitaan konkreettisia toimenpiteitä. Tehostettu ruokavalihoito sitä tarvitseville vajaaravitetuille on järkevä investointi, jolla saadaan kustannussäästöä kansantaloudellisesti jopa yli 500 milj. €/v.

Energia- ja proteiinipitoinen täydennysravintojuoma tukee ikääntyneen toipilaa ja potilaa ruokavalihoitoa tehokkaasti ja tukee osaltaan nopeampaa toipumista. Täydennysravintovalmisteiden käyttö auttaa osaltaan ikäihmisiä säilyttämään toimintakykynsä sairauksien jälkeen tukien kehonpainon säilymistä ja ylläpitäen lihasmassaa. Lisäksi ruokavalioidolla voidaan vähentää sairauksista aiheutuvia komplikaatioita, tukea toipumista ja lyhentää sairaalassaoloaika. Täydennysravintovalmisteet tukevat osana monipuolista ruokavaliota ja terveellisiä elämäntapoja ikäihmisten kykyä itsenäiseen elämään mahdollisimman pitkään. Kaikilla on oikeus terveyteen ja laadukkaaseen elämään ikääntyessä.

Nutricia Medicalin tuotteet ovat sairauden ruokavalihoitoon tarkoitettuja kliinisiä ravintovalmisteita, joita käytetään lääkärin valvonnassa. Valmisteita löytyy myös harvinaisiin erityistilanteisiin. Saatavana apteekeista.



Vireyttä ruuasta -kurssilla

kohtasivat senioriopettajat ja kokkiopiskelijat

*Opetuskeittiöön
kokoonnuttiin
valmistamaan
terveellistä, maistuvaa,
pieneen talouteen
sopivaa, edullista ja
ilmastoystävällistä
ruokaa. Lopuksi
käytiin yhteiseen
ruokapöytään.*



ounaisrannikon Senioriopettajien ruokakurssit palkittiin Voimaa Ruuasta -tekona.

Lounaisrannikon Senioriopettajien (LRSO) hallituksen jäsen **Irjaleena Tikkanen** oli vastaanottamassa palkintoa.

- Vireyttä ruuasta -kurssimme sai niin innostuneen vastaanoton, että niitä piti järjestää kaksi. Viime marraskuussa pidetyt kurssit muistuttivat meitä siitä, miten paljon vireyttä ja hyvinvointia yhteinen ruokailu tuo arkeen.

LRSO oli jo pidempään pohtinut ikääntyvien ravitsemukseen liittyvän tapahtuman järjestämistä. Kun Opettajien Seniorijärjestö OSJ otti Geryn

Voimaa ruuasta -teeman myös omaksi vuoden teemakseen, LRSO huomasi otollisen hetken koittaneen. OSJ myönsi LRSO:lle projektirahaa, ja kurssit suunniteltiin järjestön oma jäsen, kotitalousalan ammattilainen **Marja Lamminen**.

Seniorit oppivat nuorilta uusia niksejä

Tikkanen kertoo, että kurssin kokkaustilaksi järjestyi Raision Seudun Koulutuskuntaryhtymän opetuskeittiö Naantalissa. Avuksi seniorit saivat viisi keväällä valmistuvaa kokkiopiskelijaa opettajansa **Mari Vartiaisen** johdolla. Idea yhteiseen kurssiin tuli, kun maksuton tila saatiin käyttöön tekemällä yhteistyötä. Ja sitten tartuttiin

toimeen tuttuun kesken.

Mari Vartiainen piti tilaisuuksien aluksi tietoisuuden ikäihmisten ravitsemuksesta, minkä jälkeen paneuduttiin ruuanlaittoon.

- Kokkaus oli iloista ja innokasta. Opiskelijat nauttivat silminnähdessä, kun pääsivät opastamaan meitä senioriopettajia. Opimme esimerkiksi, miten sitruuna puristetaan kädessä niin, ettei mehuun tule siemeniä. Tutustuimme uusiin, näppäriin ja nopeisiin valmistustapoihin ja saimme uutta mielenkiintoa syventyä vaikka kaupan pakastealtaan tarjontaan. Kaikkeahan ei tarvitse valmistaa alusta asti itse.

Pannuille, kattiloihin ja uuniin päätyi uusia tuotteita, muun muassa mys-




kikurpitsaa, mifua ja kookosmaitoa.
 – Opimme myös, että voi olla luova käyttämällä mitä kaapista löytyy -taltiikkaa. Reseptistä voi poiketa, ja näin syntyy uusia makuelämyksiä, Tikkanen kertoo kurssin antia.

Lisää luvassa

Gery ry:n Voimaa ruuasta -viikko haastoi helmikuussa sukupolvia kokoontumaan yhteiseen ruokapöytään ja senioreja hakeutumaan syömään ystävien kesken. Palkintoraati arvosti Vireyttä ruuasta -kurssin ideaa, eli nuorten ja ikäihmisten tuomista luontevasti yhteen ruuan ympärille ja kiitti Voimaa ruuasta -teeman esimerkillisestä toteutuksesta. Voimaa ruuasta -viikon teema näkyi hienosti voitta-

Senioriopettajat kokeilivat uusia reseptejä ja ruoka-aineita Naantalissa Rasekon toimipisteessä kokkiopiskelijoiden ohjaamina.

jateossa. Palkinnoksi senioriopettajajärjestö sai 1000 euroa.

- Aiommekin järjestää jäsenillemme lisää ruoka-aiheista ohjelmaa vielä tänä vuonna. Seniorit voisivat myös esimerkiksi kokoontua koteihin valmistamaan ruokaa yhdessä kirja- ja käsityöpiirien tapaan. Yhtenä tärkeimmistä tavoitteista oli innostaa yhdessä tekemiseen myös arjen ruuanlaitossa. Ruoka maistuu paremmalta kivassa seurassa. Ajatus on vapaasti muidenkin kuin senioriopettajien käytettävissä, Irjaleena Tikkanen ideoi. 

Voimaa ruuasta -TEKO

Voimaa ruuasta -teko palkittiin ensi kertaa tänä vuonna. Kilpailuun osallistui 14 tekoa eri puolilta Suomea. Osallistuminen tehtiin viime vuoden joulukuussa verkkolomakkeella www.gery.fi -sivustolla.

Avaamme taas kilpailun syksyllä, jotta saamme jakaa hyviä ja ilahduttavia ruokatekoja, joita jo nyt tehdään paljon!



© PIXABAY/IXKLUSIV

Nyt on nokkosen ja muiden villiyrteiden aika

● Keväällä ja alkukesällä kannattaa katsoa kotipihaa ja mökkien pientareita tavallista tarkempaan. Sieltä saattaa nimittäin löytyä nokkosia, voikukkia ja muita villiyrteitä, jotka ovat terveellisiä ja ekologisia lähiruokaa. Puhtaita voikukan lehtiä voi käyttää esimerkiksi salaattiin. Nokkosta voi lisätä muun muassa lettuihin ja munakkaisiin. Villiyrteistä innostuneelle kesäinen luonto kasveineen on monipuolinen aarreaitta. Yksi sääntö pitää kuitenkin muistaa: älä kerää äläkä maista mitään, mitä et varmasti tunnista. Lisää varmuutta hortoiluharrastukseen voi hankkia keruukursseilla. Myös tietokirjoista ja verkosta löytyy villiyrteistä runsaasti tietoa. Lue lisää esimerkiksi Voikukka! -kirjauutuudesta tai www.arktisetaromit.fi.



VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikollainen liikunnan suositus yli 65-vuotiaille UKK-instituutti ukkinstituutti.fi

© UKK-INSTITUUTTI

Kevät kutsuu liikkeelle luontoon

● Aurinkoiset kevätpäivät kutsuvat ulkoilemaan. Luonnossa kulkeminen kerryttää huomaamatta askelia, jotka auttavat viikoittaisen liikuntatavoitteen saavuttamisessa. Ikääntyneiden liikuntasuosituksen mukaan sykettä nostavaa, reipasta liikuntaa on hyvä sisällyttää jokaiseen viikkoon ainakin 2,5 tuntia. Pari kertaa viikossa tulisi lisäksi harjoittaa lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta. Kaikenlainen kevyempikin liikkuskelu kannattaa, kuten puuhastelu pihalla ja askareet kotona. Istumista ja muuta paikallaan olemista on hyvä tauottaa aina, kun se on mahdollista. Säännöllinen liikunta edistää terveyttä ja toimintakykyä. Palauttavaa untakin tarvitaan, se vahvistaa liikunnan hyödyllisiä terveysvaikutuksia.

Saathan riittävästi rautaa?



● Rauta on terveydelle välttämätön kivennäisaine, jota etenkin maksa- ja liharuuat sisältävät runsaasti. Myös monissa kasvikunnan tuotteissa on rautaa. Tärkeimpiä kasvipärisen raudan lähteitä ovat täysjyvävilja, palkokasvit, pähkinät, mantelit ja

siemenet. Lihan sisältämä rauta imeytyy tehokkaammin elimistön käyttöön kuin kasvipärisen rauta. Sen imeytymistä voi tehostaa syömällä samalla aterialla C-vitamiinipitoisia kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Raudan tunnetuin tehtävä eli-

mistössä on osallistua hapen kuljetukseen ja varastointiin. Liian vähäinen raudan saanti voi johtaa raudanpuutokseen. Silloin ruokavalion tueksi saatetaan tarvita rautalisää, jonka tarve arvioidaan terveydenhuollossa yksilöllisesti.



Ravitsemusterapeutti VASTAA

Laillistettu ravitsemusterapeutti Johanna Rapo • Gery ry

Olen huolissani 74-vuotiaan itsekseen asuvan isäni alkoholinkäytöstä.

Hänellä on diagnosoitu alkava muistisairaus ja hänellä on verenpainelääkitys. Eläkkeelle jäätyään alkoholia on kulunut käsitykseni mukaan pieniä määriä päivittäin. Nyt huomaan, että hän saattaa juoda illan aikana kolmekin isoa lasillista viiniä sekä arkena että viikonloppuna. Onko syytä huolestua ja miten ihmeessä otan asian tyylikkäästi esille?

- Minna, 52 vuotta

VASTAUS

Hei Minna! On ymmärrettävää, että isäsi tilanne huolettaa, ja hyvä, että olet rohkeasti lähtenyt selvittämään asiaa. Alkoholien haitat voivat olla samanlaisia kuin sairauksista tai lääkityksestä johtuvat tai fysiologiseen vanhenemiseen liittyvät, joten niiden tunnistaminen voi olla haasteellista. Alkoholia käyttävä ei välttämättä itse tiedosta tilannettaan, joten läheisillä on tärkeä rooli alkoholien riskikäytön tunnistamisessa. Ikä ei ole este avunsaannille.

Alkoholien vaikutukset ovat yksilöllisiä riippuen terveydentilasta, fyysisestä kunnosta ja lääkityksistä. Yli 65-vuotiaiden alkoholinkäytön enimmäis-suositukset ovat enintään 7 annosta viikossa ja 2 annosta kerralla, mitkä kertomasi perusteella ylittävät isälläsi. Riskirajat ovat ohjeellisia ja niitä tulee soveltaa yksilöllisesti. Ikääntyneelle ongelmia voi syntyä jo tätä vähemmällä käytöllä, minkä vuoksi alkoholia ei pääsääntöisesti suositella ikääntyneille lainkaan. Liiallinen alkoholinkäyttö vaarantaa arjesta selviytymisen, mikä

voi ilmetä itsestä huolehtimisen heikkenemisenä, tapaturmina, ruokailujen ja lääkitysten unohteluna.

Alkoholinkäyttö on arkaluontoinen aihe keskustella, mikä voi estää sekä avun pyytämistä että sen tarjoamista. Sitä tärkeämpää onkin ottaa asia puheeksi. Ajoita keskustelu siten, että isäsi on selvinpäin. Suoraan puhuminen ja aidon huolen esittäminen ovat keinoja herätellä käyttäjää tiedostamaan tilannettaan. Lähestyessä on hyvä korostaa välittämistä ja välttää leimaavien käsitteiden, kuten ”alkoholisti” käyttöä. Asioita kannattaa ottaa esille vähän kerrallaan ja oman kokemuksen kautta.

Voit lähestyä isääsi esimerkiksi kertomalla, että olet huomannut, että viiniä menee useita lasillisia illan aikana ja olet huolissasi. Voit perustella tätä tuomalla esiin jonkin haitallisen terveysvaikutuksen, minkä ajattelisit koskettavan häntä. Alkoholi nostaa verenpainetta, voi heikentää muistia ja lisätä muistihäiriöitä, mitkä voivat huonontaa jo diagnosoitujen sairauk-

sien tilannetta. Alkoholi voi myös voimistaa tai heikentää joidenkin lääkkeiden vaikutusta. Alkoholi vaikuttaa myös ravitsemukseen, sillä se voi yksipuolistaa ruokavaliota ja syrjäyttää muiden ravintoaineiden saantia.

Avoimet kysymykset, arvostava lähestyminen ja motivoiva keskustelu luovat turvaa ja rakentavat luottamusta. Mihin isäsi alkoholia tarvitsee ja mitä kokee siitä saavan? Riskikäyttöön voi olla monia syitä: yksinäisyys, elämän mielekkyyden katoaminen tai isot elämänmuutokset kuten eläkkeelle jääminen, joten käytön merkityksestä tähän hetkeen on hyvä keskustella. Läheisten tuki on tärkeää, mutta se ei korvaa ammattiapua, mikäli tilanne sitä vaatii.

Oman alueen terveydenhuollosta saa tietoa päihdepalveluista. Päihdelinkki-sivustolta löytyy tietoa ja testi, jonka avulla voi arvioida yli 65-vuotiaan alkoholinkäyttöä ja saa lisäksi ohjausta alkoholien käytön vähentämiseksi. Auttavien puhelien numerot löytyvät myös sieltä.

Kypsennetty kelpaa!

Runsaasti kasviksia sisältävä ruokavalio on kaikin puolin suositeltava. Onko kypsissä kasviksissa ravintoaineita jäljellä ja vaikuttavat erilaiset kypsennystavat ravintoainepitoisuuksiin?



© HELI SALMENIUS-SUOMINEN

Uunijuureksiin ihastuu! Katso reseptivideo VoimaaRuuasta -YouTubekanaalta.

Kasvikset, joihin lukeutuvat vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät, sisältävät runsaasti erilaisia ravintoaineita ja biokemiallisia yhdisteitä, kuten flavonoideja. Kehityspäällikkö **Marita Suontausta** Maa- ja kotitalousnaisten Keskuksesta kertoo, mitä kypsennyksessä kasvien ravintoaineille tapahtuu:

- Kypsennys ei merkittävästi heikennä kasvien ravintoarvoja. Kuumuudelle arimpia ovat vesiliukoiset C- ja B-ryhmän vitamiinit, kuten folaatti, mutta niidenkään tuhoutumista kypsennämällä ei tarvitse arastella.

Kasviksia on hyvä syödä vaihtelevasti raakana ja eri tavoilla kypsennettynä. Näin saa parhaimmat terveyshyödyt. Oikeastaan pahinta, mitä voi tehdä, on keittää paloitetuja kasviksia hyvin runsaassa vedessä pitkään. Veteen liukenee runsaasti ravintoaineita ja keitinvesi yleensä kaadetaan pois.

Kasvien kypsennystavan valinnalla on myös vaikutusta ravintoainepitoisuuden säilymiseen. Suontausta antaa vinkkejä kasvien kypsennykseen:

- Nyrkkisääntönä on, että kasvikset kypsennetään mahdollisimman nopeasti ja keitetessä mahdollisimman vähässä vedessä. Kasvikset saavat juu-

ri ja juuri peittyä. Kypsennä mieluummin liian vähän kuin liian pitkään. Mikroaaltouuni on kätevä ja nopea tapa kypsennää pienikin määrä kasviksia. Höyrytys on myös hyvä tapa. Jos et omista höyryritilää, metallisen siivilän avulla voi kypsennää kasviksia höyryssä samalla, kun keittää esimerkiksi perunoita. Uunissa paahtamalla valmistuu myös herkullisia kasviksia. Öljyllä sivellyt peruna- ja kasvislohkot uunivuokaan tai pellille kypsymään noin puoleksi tunniksi. Kasvien viereen tai päälle voi laittaa myös kalaa, broileria tai muuta lihaa ja koko aterian kypsyy samalla kertaa.

Kasvikset sisältävät myös ravintokuituja ja herneet, pavut ja linsit runsaammin proteiinia. Kuidun ja proteiinin määrään kypsennys ei vaikuta. Jos vatsa ärsyyntyy tietyistä tuoreista kasviksista, voi kokeilla kypsennettyjä kasviksia. Ne voivat sopia paremmin herkkävatsaiselle. Kypsennäminen voi myös parantaa joidenkin ravintoainepitoisuuksien imeytymistä.

- Esimerkiksi tomaatin sisältämän lycopeenin on tutkimuksissa todettu imeytyvän paremmin kypsennetyistä tomaateista. Tomaatteja kannattaa siis toisinaan, ihan jo vaihtelun vuoksi nauttia kuumennettuna puolikkaina tai lohkoina. Ruuanvalmistuksessa voi myös käyttää tomaattimurskaa, paaseerattua tomaattia tai tomaattisostetta varsinkin talviaikaan, kun tomaatit eivät Suomessa ole parhaimmillaan.

Ikäihmisillä saattaa myös olla vaikeuksia pureskella raakoja kasviksia, vaikka ne olisivat raasteena. Niiden pehmeneminen kypsennämällä helpottaa syömistä. Kasvien terveysvaikutukset ovat kiistattomia, joten on parempi, että syö kypsennettyjä kasviksia kuin jättäisi kasvikset täysin syömättä! 📌

C-vitamiini

C-vitamiini on vesiliukoinen vitamiini, joka toimii antioksidanttina, eli suojaa elimistöä haitalliselta hapettumiselta. Se myös edistää kasvua, raudan imeytymistä ja sitä tarvitaan ihon uudistumisessa. Liian pieni C-vitamiinin saanti aiheuttaa väsymystä ja infektiokerkkyyttä, pitkäaikainen puute voi johtaa keripukkiin. C-vitamiinia on runsaammin esimerkiksi mustaherukassa, tyrnissä, appelsiinissa, kiivissä ja paprikassa.

Folaatti

Folaatti eli foolihappo on vesiliukoinen B-ryhmän vitamiini, jota tarvitaan muun muassa hermoston toimintaan ja proteiineissa olevien aminohappojen aineenvaihduntaan. Folaatin puutteen tunnetuin oire on anemia. Hyviä folaatin lähteitä ovat kasviksista esimerkiksi pinaatti, parsakaali, tankoparsa, ruusukaali, pavut ja herneet sekä kiivi, vadelma ja mansikka. Myös täysmehut sisältävät melko paljon folaattia. Folaattia saa myös viljatuotteista ja pähkinöistä.

Lykopeeni

Lykopeeni on karotenoidi ja antioksidantti, joka antaa esimerkiksi tomaatille kauniin punaisen värin. Tutkimuksissa runsas lykopenin saanti on yhdistetty pienempään riskiin sairastua syöpään ja parempaan sydänterveyteen. Lykopenia on runsaasti tomaatissa, jossa se on sitoutunut tomaatin solurakenteisiin. Tomaattia kypsennettäessä ja hienonnettaessa solurakenteet rikkoutuvat ja lykopeeni pääsee imeytymään elimistöön paremmin. Erityisen paljon lykopenia onkin esimerkiksi tomaattikastikkeessa, jossa on runsaasti tomaattia tiiviissä muodossa.




© HELI SALMENIUS-SUOMINEN

HELI SALMENIUS-SUOMINEN

Liikennevalon värit lautaselle

Värikkäät ja monipuoliseen käyttöön sopivat paprikat ovat vuoden vihanneksia. Miedon ja makean paprikan maku on raikas ja tuoreena suutuntuma on mukavan rapsakka. Paprika on keittiön moniotelija ja sopii salaattiin, leivän päälle, erilaisiin keittoihin, kastikkeisiin, wokkeihin ja uuniruokiin. Mauste-

suutta kaipaaville saa tulisilla chili-paprikoilla lisättyä potkua ruokiin.

Kasviksista paprikat ovat yksi parhaimmista C-vitamiinin lähteistä ja muiden värikkäiden kasvien tapaan ne sisältävät antioksidanttiyhdisteitä. Nauti paprikaa satokauden mukaan: kesä-syyskuussa kotimaista, syys-lokakuussa puolalaista ja huhti-toukokuussa hollantilaista. 

Täytetyt paprikat (neljälle)

- 4 iso (tai 5 pientä) paprikaa sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 rkl öljyä
- 1 pkt (250 g) Härkistä
- 100 g tuorejuustoa esim. yrtti
- 0,5 tl mustapippurirouhetta
- 1,5 dl keitettyjä ohrahelmiä
- 1-2 dl juustoraastetta

1. Pese ja halkaise paprikat pituussuunnassa. Poista valkoinen siemenosa.

2. Hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset ja kuullota hetki pannulla öljyssä. Lisää Härkis, tuorejuusto, mustapippuri ja pakkauksen ohjeen mukaan keitetyt ohrahelmet. Täytä paprikat seoksella. Ripota pinnalle juustoraastetta.

3. Paista uunissa 225 asteessa 25-30 minuuttia.

Vinkki! Paprikoiden täytteeksi voi lusikoida omia mieliherkkuja ja hyödyntää vaikka edellisestä aterialta ylijääneen keitetyn riisin, jauheliihakastikkeen tai broilerisuikaleet.

Ikäruoka 2.0

- tavoitteena monipuoliset ruokapalvelut senioreille

Gery on osallisena terveyden edistämisen hankkeessa, jossa kerätään ja kehitetään uusia palveluja, jotka helpottavat ja madaltavat kynnystä ottaa käyttöön erilaisia, eri tilanteisiin soveltuvia ruokapalveluja ikääntyneiden arjessa.

Nyt koronaepidemian aikana hankkeessa kerätään tietoa siitä, miten eri tavoin palveluntarjoajat, järjestöt ja kuntatoimijat ovat luoneet uusia palveluja tai markkinoineet vanhoja. Jos teillä on kiinnostavia huomioita, vinkkaa niistä osoitteeseen info@gery.fi.



Muutos lautasella

Virtuaalisen Muutos lautasella -hankkeen ryhmät toimivat ja uusia ryhmiä sekä fokushaastatteluja tehdään aktiivisesti. Vaikuttavuustutkimuksen alkumittaukset jouduttiin keskeyttämään koronaepidemian takia.

Gery
Muutos lautasella

Jäseneksi Geryyn!

Liity Geryn jäseneksi ja saat Voimaa ruuasta -lehden neljästi vuodessa kotiin kannettuna! Senioreille sekä opiskelijoille ja työttömille hinta on 20 euroa vuodessa, muille 30 euroa. Jos työpaikkasi innostuu jäsenyydestä, ota yhteys info@gery.fi. Organisaatioiden jäsenmaksu on 150 euroa ja sillä saa lehteä runsaamminkin levitykseen sekä ravitsemuskonsultaatiota maksutta.



Voimaa ruuasta
Gery

Voimaa ruuasta -lehdellä laajennettu jakelu

Tämä lehti jaellaan poikkeuksellisesti mm. kaikille Vanhustyönkeskusliiton jäsenille sekä jokaiseen Attendon hoivakotiin. Jos haluatte tilata lisää lehteä itsellenne tai jaettavaksi, tilaaminen onnistuu Geryn verkkosivujen kautta: gery.fi/julkaisut ja sieltä tilauslomakkeella kertomalla määrästä avoimeen kenttään.

Muutoksia koulutuskalenteriin

Kevään koulutukset uusista ruokasuosituksista ammattilaisille siirtyvät syksyyn. Lue ajantasaiset tiedot www.gery.fi/koulutus.

Tarjoamme verkkotietoiskuja ja pidämme koulutuksia etäyhteyksien avulla myös tilauksesta. Ota yhteyttä Merja Suomiseen: merja.suomen@gery.fi.



Muistoja ja trendiruokaa



Eero Huovinen:

Äitiä ikävä.

WSOY 2020. 235 s.

Sakari Huovinen:

Isän kädestä. Lauri Huovisen ensimmäinen elämä.

Teos 2020. 411 s.

Turun tuomiorovastin **Lauri Huovisen** (1915-1994) neljästä pojasta kaksi, esikoinen, emerituspiispa **Eero** ja kolmas poika, oikeustieteen tohtori **Sakari** ovat molemmat julkaisseet tänä keväänä ”vanhempiansa romaanin” eli vertaiselämäkerran Lauri Huovisen ensimmäisen avioliiton ajoilta. Hammaslääkärinä toiminut **Aili Huovinen** menehtyi Eeron ollessa 9-vuotias ja Sakarin ollessa kolme.

Eero Huovinen keskittyi äitiin, josta hänellä on yhä selkeät muistikuvat. Kirja on henkilökohtainen ja herkkä pastissi nuoresta parisuhteesta. Sakari Huovinen puolestaan valottaa isänsä elämää ja yrittää selvittää ankaran isän salaisuuden. Molemmat ovat nojautuneet isän ja äidin kirjeenvaihtoon, koska äidin kuolemasta tuli perheessä tabu. Sakari Huovisen kirja on tutkijan kynästä: kirjelainauksia ja muuta ajantietoa on paljon, tunnetta vähemmän – mikä oli ominaista myös kirjan päähenkilölle. Kirjat kannattaisi ehkä lukea peräkkäin, jolloin kuva Laurista ja Ailista on todella antoisa.



Eero Huovinen keskittyi äitiin, josta hänellä on yhä selkeät muistikuvat. Kirja on henkilökohtainen ja herkkä pastissi nuoresta parisuhteesta. Sakari Huovinen puolestaan valottaa isänsä elämää ja yrittää selvittää ankaran isän salaisuuden. Molemmat ovat nojautuneet isän ja äidin kirjeenvaihtoon, koska äidin kuolemasta tuli perheessä tabu. Sakari Huovisen kirja on tutkijan kynästä: kirjelainauksia ja muuta ajantietoa on paljon, tunnetta vähemmän – mikä oli ominaista myös kirjan päähenkilölle. Kirjat kannattaisi ehkä lukea peräkkäin, jolloin kuva Laurista ja Ailista on todella antoisa.

Tara Junker-Anna Sarmanto: Syö Hyvä Mieli.

Cozy Publishing 2019. 223 s.

Terveyslehdistä on viime aikoina saanut lukea moneen kertaan, miten toimiva suolistofloora lievittää tulehduksia ja vaikuttaa mm. mielialaan ja kroonisiin sairauksiin. Vuodenaikeiden mukaan jaoteltujen reseptien väliin on ripoteltu tutkittua tietoa suolistoflooran vaikutuksista. Suurin osa raaka-aineista löytyy lähikaupasta, ja on samalla lähiruokaa.



Soki Choi: Suolistovallankumous.

Näin suolistobakteerit vahvistavat aivojasi. WSOY 2019. 205 s.

Teos on todellinen lähdetos sille, joka haluaa tietää paljon suoliston ja aivojen välisestä vuoropuhelusta. Vahvemmat aivot voi syödä, jos muistaa korealaiset kimchin ja kombuchan. Molempien valmistus opetetaan, mutta kiireinen

löytää lähikaupasta nykyään kombutcha puolen litran pulloissa ja kimchin voi aina korvata tuorepakatulla hapankaalilla. Kannattaa vain muistaa, että hapankaali paistinpannulta tai alumiinisesta säilykepurkista on jo menettänyt voimansa.

Anette Palssa:

Rauhoita stressivatsa.

Tammi 2020. 173 s.

Ravitsemusguru Anette Palssa on tehnyt kansantajuisen itsehoitoppaan, jolla stressiä voi ruokavalion avulla vähentää. Hänkin korostaa, että suoliston bakteerikanta vaikuttaa mieleen. Teoksessa käydään läpi mindfulness ja fodmap -esimerkkejä. Palssa muistuttaa myös, että uni ja luonto ovat avainasemassa, kun stressivatsaa rauhoitetaan.



Erika Palmcranz Aziz:

Kombuchaa ja kimchiä helposti.

Mäkelä Oy. 93 s.

Erika opettaa fermentoinnin eli hapattamisen kädestä pitäen kuvakirjassaan. Maitohappokäymistä käytetäänkin ympäri maailman hyvänä säilömismenetelmänä, joka lisäksi edistää sielun ja ruumiin hyvinvointia. Fermentointi lisää ruokaan probiootteja eli terveyttä edistäviä mikrobeja. Hapatetussa ruuassa on myös prebiootteja eli kuitumaisia hiilihydraatteja, joita suoliston bakteerit käyttävät.



Erikan menetelmät ja reseptuuri on vaativa puuha, johon tarvitaan aikaa, astioita ja hygieniää. Siksi on ehkä helpompi aloittaa ruokavallankumous lähikaupasta.

Erikan menetelmät ja reseptuuri on vaativa puuha, johon tarvitaan aikaa, astioita ja hygieniää. Siksi on ehkä helpompi aloittaa ruokavallankumous lähikaupasta.

Vapaaehtoistoiminnasta *uutta intoa eläkepäiviin!*

*Sippe on sosiaalista ilottelua,
porukalla positiivisuutta elämään.*

Dea ja Arja lähettävät kännykällä kuvia turkulaisen taloyhtiön kerhohuoneesta, kun ravitsemus-teemaisilla Sippe-kutsuilla on hulvaton meno päällä. Leo johdattaa innokasta eläkeläisjoukkoa maailmanympärysmatkalle turvallisesti kotisohvalla musiikin säestyksellä. Anna-Liisa kertoo kutsuilleen osallistuneen 80 ikäihmistä. Mitä ihmettä on tapahtumassa? Mikä saa ihmiset eri puolilta Suomea juttelemaan vieraisiin pöytiin ja taloyhtiöiden kerhohuoneet täyttymään iloisista eläkeikäisistä?

Kysytäänpäs Sipeiltä itseltään: miksi on niin hienoa olla Sippe?

- Tämä on kyllä just se tapa tehdä vapaaehtoistyötä, jota mä haluan tehdä, kertoo Sippe-vapaaehtoinen Arja.

Yksi syy Sippen vetovoimaan onkin se, että se on uudenlaista vapaaehtoistoimintaa, jossa voi käyttää omaa ainutlaatuista osaamistaan.

- Jos on joku intohimo johonkin, ja yleensä ihminen haluaa jakaa sellaista mistä ne itse nauttii, kuvaa

Sippe-vapaaehtoinen Mirja.

Vapaaehtoistoiminnankin pitää uudistua ja tarjota ihmisille merkityksellisyyden kokemuksia. Omasta mielenkiinnosta lähtöisin oleva vapaaehtoistoiminta, sen tekeminen, siinä oppiminen ja kehittyminen tuovat sisältöä ja iloa vapaaehtoisen elämään.

Sippessä on vetovoimaa

Sippe-hyvinvointikutsut toimivat samalla periaatteella kuin tavalliset kotimyyntikutsut, mutta ilman myymistä ja ostamista. Kutsuilla lisätään tavaran sijaan tietoa ja jaetaan mukava yhteinen kahvihetki. Toiminnan perusidea on, että kuka tahansa voi kutsua koulutetun Sippe-esittelijän kotiinsa tai yleiseen tilaan pitämään ikäihmisille suunnatut maksuttomat hyvinvointikutsut. Noin tunnin mittaisten kutsujen teemana voi olla esimerkiksi ravitsemus, uni, luonto, liikunta, kirjallisuus, kuvataide tai musiikki.

60+ on juuri paras ikä lähteä sipeilemään. Yläikärajaa ei ole, ja Sippe vain parane vanhetessaan. Sipeile-



Sippe-kutsut voi järjestää vaikkapa ruuan tai liikunnan ympärille ja lopuksi viedä tieto käytäntöön yhteisellä reippailulla lähimaastossa.



mällä elämänsä voi kokea merkitykselliseksi myös työvuosien jälkeen. Jokainen voi tuoda Sippeen mukanaan parhaat palansa ja löytää myös uusia osaamisalueita.

Eläkeikäinen, vapaaehtoinen esittelijä toimii kutsuilla tavallisen ihmisen taidoin, ammentaen omasta osaamisestaan ja kokemuksistaan, kuitenkin pohjaten keskustelun näyttöön perustuvaan tietoon hyvinvoinnista. Tiedon esittelijät saavat kutsuja varien koostetuista koulutuspaketeista, joita käytetään vapaaehtoisten koulutuksessa. Sippe-esittelijöille tämä on keikkamuotoista vapaaehtoistyötä ja siksi muodoltaan erittäin joustavaa.

Sippe-kutsujen luonne riippuu paljon vapaaehtoisesta itsestään. Esimerkiksi ravitsemuskutsuilla voidaan keskittyä ajatuksiin ikääntyneiden ravitsemussuosituksista, jakaa lempireseptejä tai muistella lapsuuden ruokamuistoja. Jokaiset Sippe-kutsut ovat esittelijänsä näköiset. Luentomaisen asetelman sijaan tietoa hyvinvoinnista jaetaan keskustelun kautta. Aktiivisen osallistumisen myötä on mahdollista saada oivalluksia ja herättää kipinä oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen.


Liikuntateemaisilla kotikutsuilla Sippemme Kirsti, yleisurheilun veteraani-ikäisten moninkertainen maailmanmestari, kysyy, miten saa 10 senttiä helposti pois vyötäröltä?

- Voi ei, taasko niitä pikadieettejä! Mutta ehei! Kirstipä laittaaakin

10 sentin kolikon vyötärölleen ja pompsauttaa sen ilmaan. Niin se hävisi tuosta vaan! Nauretaan yhdessä. Kutsuilla saa vinkkejä hyvinvointiin ja faktatietoa huumorilla höystettynä.

Suomi täynnä Sippejä

Sippe-toiminta on ollut useamman vuoden aktiivista Turussa ja Kaarinassa Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry:n koordinoimana. Sippe-projekti on osana STEA:n rahoittamaa Elämänote-ohjelmaa, ja nyt tavoitteena on levittää Sippe-toimintaa valtakunnallisesti. Uusia Sippe-vapaaehtoisia on jo koulutettu Lahdessa, Salossa, Ylivieskassa ja Keravalla. Hankkeen aikana tavoittelemme yli kymmentä uutta paikkakuntaa mukaan Sippeen. Vuoden 2020 aikana Sippe vieraillee mm. Pohjois-Savossa, Helsingissä ja Ruovedellä. Kohta koko Suomi on täynnä Sippejä ja heillä on vauhti päällä!

Juttua kirjoittaessa kaikki kokoon-tumiset ja tilaisuudet on peruttu toistaiseksi koronaviruksen vuoksi. Poikkeuksellisen tilanteen takia myös Sippe-projektissa kehitellään nyt uudenlaisia etätoimintoja, joiden avulla voimme tukea ikääntyneiden hyvinvointia kotona. Kurkista Sippen nettisivuille www.sippe.fi, jossa jaamme viikoittain vaihtuvia vinkkejä kotiin sekä kerromme mahdollisuudesta järjestää Sippe-hyvinvointikutsut netin välityksellä. 



Kurkista Sippen nettisivuille www.sippe.fi,

jossa jaamme viikoittain vaihtuvia vinkkejä kotiin sekä kerromme mahdollisuudesta järjestää Sippe-hyvinvointikutsut netin välityksellä.

© SIPPE

Arjesta vahvuuksia

Luontevahvuuksia ilmenee esimerkiksi kaupassa, keittiössä ja ruokapöydässä.



mia vahvuuksiaan voi tunnistaa kiinnittämällä huomiota siihen, mikä itsessä on hyvää, mikä saa hymyn kasvoille, mikä saa innostumaan. Vahvuudet tulevat esiin monenlaisissa arkisissa asioissa ja rutiineissa. Usein vahvuuksia ei tule havainneeksi ennen kuin keskittyä pohtimaan niitä.

- Vahvuudet tuovat esiin sen, kuka olet ihmisenä ja mitä ainutlaatuista hyvää voit tuoda lähellesi. Vahvuusajattelu auttaa suuntaamaan huomion hyvään ja myönteiseen. Kun olet löytänyt omat ydinvahvuutesi ja hyödynnät niitä, voit kokea onnellisuutta ja tyytyväisyyttä elämään.

Psykologian tohtori **Sirkkaliisa Heimonen** Ikäinstituutista kannustaa keräämään itselleen vahvuusvarastoa ja konkretisoimaan sen näkyväksi vaikkapa kirjoittamalla. Apuna voi käyttää tehtäviä, joita on kerätty ikäopisto.fi -sivustolle. Näin voi löytyä esimerkiksi luovuus, tarkkuus, sinnikkyys, huumorintaju tai uteliaisuus. Vahvuudet ovat voimavara, joka auttaa kestäämään elämän kolhut, raapaisut ja syvemmätkin murheet.

Ruokailusta löytyy hyvää

Arkea pohtiessa konkretisoituu myös moni piilossa lymyävä vahvuus. Kehsitkö uuden reseptin jo nahistuneista kasviksista, oletko tarkka mittamaan tai rauhallinen leipoja vaikkapa las-

tenlasten kanssa? Katatko kauniisti, valitsetko lautaselle värikästä ruokaa, innostutko arjen estetiikasta? Pohditko, miten ruokavalintasi vaikuttavat ympäristöön?

Ruuan valmistamiseen tai ruuan valintaan liittyy suunnitelmallisuutta tai luovuutta, toiselle ruuan valmistamiseen ja tarjoamiseen taas rakkautta ja välittämisen osoittamista sekä huolenpitoa, myös itsestä huolehtimista. Nämä kaikki ovat vahvuuksia, joista saa iloa.

Löydetään yhdessä

Ikäinstituutista kannustetaan järjestämään Vahvuusvartteja, joita voi organisoida esimerkiksi kerhon tapamisessa, ystävien kanssa kotona tai virtuaalisesti ystävien kanssa viestitelmällä. Niissä keskitytään yhdessä pohtimaan omia vahvuuksia ja aut-

tamaan myös ystävää kartuttamalla hänen vahvuusvarastoaan.

- Mikä toisissa on hyvää? Kerro se heille. Joskus omien vahvuuksien sanoittaminen on vaikeaa ja omille vahvuuksille on sokeutunut. Silloin toisten palaute auttaa pääsemään jyvälle siitä, miltä omat vahvuudet näyttävät tai mitä vahvuuksilla ylipäätään tarkoitetaan.

Sirkkaliisa muistuttaa myös, että osa vahvuuksista pääsee esiin haastavissa tilanteissa. Tuolloin voi nousta uusiakin vahvuuksia, jotka sitten auttavat selviytymään eteenpäin.

- Vahvuuksien käyttö vaihtelee elämän eri tilanteissa. Uudessa tilanteessa voi nousta esiin vahvuuksia, joista emme aiemmin olleet tietoisia. Omiin vahvuuksiin tutustuminen rikastuttaa ja niiden käyttö arjessa antaa iloa ja voimaa.

- Vahvuuksien käyttö vaihtelee elämän eri tilanteissa.

Uudessa tilanteessa voi nousta esiin vahvuuksia, joista emme aiemmin olleet tietoisia. Omiin vahvuuksiin tutustuminen rikastuttaa ja niiden käyttö arjessa antaa iloa ja voimaa.

Hyvän ruokailun vahvuuksia

Minkälaisia vahvuuksia tunnistat ruokaan liittyen, kaupassa käymseen, ruuan valmistamiseen, ruuan tarjoamiseen, syömiseen?

Älä mieti liikaa vaan poimi rohkeasti omasi.
Ympyröi sopivat:



<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>	estetiikka		tehokkuus
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>	sosiaalisuus		joustavuus
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>	luovuus	reippaus	vastuullisuus
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>	kekseliäisyys		kokeilunhalukkuus
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>		tarkkuus	innovatiivisuus
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>		suunnitelmallisuus	
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>			

Kerrytä vahvuusvarastoasi: www.ikäopisto.fi

Muistiystävällinen tila

tukee muistisairaahan toimintakykyä ja lisää viihtyvyyttä

Keski-Suomen Muistiyhdistyksen toimitilat Jyväskylässä on remontoitu muistiystävälliseksi. Tiloissa kokoontuu muistisairaita yhdessä läheistensä kanssa saamaan vertaistukea ja virkistystä.



© HELI SALMENIUS-SUOMINEN

Viihtyisät tilat ottavat vierailijan lämpimästi vastaan. Keski-Suomen Muistiyhdistyksen toiminnanjohtaja **Ulla Halonen** esittelee niitä tyytyväisenä:

- Tilat on suunniteltu värimaailmaltaan ja yksityiskohdiltaan muistisairaahan kannalta. Kontrastiseinät, värit ovien karmeissa ja lattianrajassa auttavat hahmottamaan tilaa. Valokatkaisijan löytymistä helpottavat värilliset reunat. Kodinomaista tunnelmaa tiloihin on tuotu lämpimillä värisävyillä, huonekasveilla ja matoilla.

Väreillä voidaan viestiä, antaa tietoa tai kiinnittää muistisairaahan huomiota tiettyihin yksityiskohtiin. Muistisairaus on huomioitu myös kalusteiden ja astioiden valinnassa sekä valaistuksen suunnittelussa. Tiloissa ei ole vastavaloa, mikä voi estää jopa tutun henkilön tunnistamisen.

- Valoa tiloihin tuovat riittävän tehokkaat valaisimet, joiden valo on tasaaisesti samanväristä. Pöytien pinnat eivät ole valkoisia, koska se vaikeuttaa hahmottamista. Ruokailuastioista löytyy myös väriä, Ulla kertoo.

Toimistolta ei löydy hahmottamista vaikeuttavia raitoja tai geometrisia kuvioita. Heijastavia ja kiiltäviä pintoja on vältetty, koska esimerkiksi lattiasa heijastavat pinnat saattavat näyttää liukkailta tai märiltä. Toimiston kahvinkeitimestä löytyy aikakatkaisu ja kello kertoo kellonajan lisäksi vuorokaudenajan.

Kohtaamisissa mukana aina syötävää

Yhdistyksen tiloissa kokoontuu muun muassa erilaisia vertaisryhmiä. Vertaisryhmiä tai vapaaehtoisten vetämiä Muistikahviloita järjestetään lisäksi lähes kaikissa Keski-Suomen kunnis-

sa. Ryhmiä järjestetään niin muistisairaahan omaisille kuin muistisairaille. Iso osa ryhmistä on kuitenkin yhteisryhmiä, johon osallistuu muistisairas yhdessä läheisen kanssa.

- Omaiset saavat ryhmistä tukea ja vinkkejä jaksamiseen sekä arjessa pärjäämiseen. Yhteisryhmissä käsitellään monipuolisesti hyvinvointia ja muistiin liittyviä asioita. Ohjelmassa voi olla aivojumppaa, keskittymisharjoituksia tai muuta mukavaa toiminnallista tekemistä, Ulla avaa.

Ravitsemus on esillä yhtenä säännöllisenä teemana ryhmissä. Ryhmissä keskustellaan esimerkiksi proteiinin saannista ja terveellisistä välipaloista. Välillä maistellaan uusia ruokia tai tehdään smoothieta ja mukaan saa valmistusohjeen.

- Meidän tärkeä periaattemme on se, että ryhmissä tarjoillaan aina syötävää. Yhdessä syömisellä on huomatt-




Ulla Halonen valmistautuu ryhmän aloitukseen. Ryhmissä tarjoillaan aina syötävää, yhdessä syöminen virkistää ja samalla tulee vaihdettua kuulumisia.



**ELÄMÄÄ
MUISTI-
SAIRAUDEN
KANSSA**

tu olevan iso merkitys; se virkistää ja samalla tulee vaihdettua kuulumisia. Suosittuja ovat olleet vapaaehtoisena toimivan leipurimme leipomat pullat. Pullia on tuunattu välillä myös monipuolisemmaksi. On kokeiltu esimerkiksi speltti- ja rahkpullia ja samalla on viritelty keskustelua rahkan kautta proteiiniin.

Miehiä kaivataan toimintaan lisää

Muistiyhdistyksen toimintaa mahdollistavat aktiiviset vapaaehtoiset ympäri Keski-Suomea. Yhdistyksessä on juuri käynnistynyt hanke, joka on suunnattu muistisairauteen sairastuneille miehille. Parasta miesmuistiin-hankkeessa kokeillaan uudenlaista vapaaehtoistyön mallia. Miehiä on haastavampaa saada toimimaan vapaaehtoisina ja uusi hanke etsii siihen keinoja. 

ELÄMÄÄ MUISTI- SAIRAUDEN KANSSA

Muistiliitto julkaisi vuoden alussa oppaan etenevään muistisairauteen sairastuneelle ja hänen läheisilleen. Gery oli mukana kirjoitusprosessissa.

Opas on ladattavissa verkosta www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/luettavaa-ja-tekemista/esitteet. Painettua opasta voit tiedustella omasta muistiyhdistyksestä.

Oppaassa on omat osionsa sekä muistisairaalle ihmiselle että läheiselle tai omaishoitajalle.

– Monet ovat kertoneet, että elämä ei pääty muistisairausediagnosiin. Sen jälkeen voi arkeen löytyä uusia asioita, harrastuksia tai ihmisiä. Toivomme, että opas antaa vinkkejä ja uusia näkökulmia arjen sujumiseen, sanoo Muistiliiton asiantuntija **Anita Pohjanvuori**.

Oppaasta löytyy tietoa esimerkiksi palvelujärjestelmästä ja kodin turvallisuudesta. Lisäksi mukana on jumppaohjeita.



www.voimaaruusta.fi
www.gery.fi

