

Voimaa ruuasta Gery

TEEMA

Hyvä ikä

Psykologi
Marja Saarenheimo
tuntee vanhenemisen
taidon

S.4

Hyvää unta!
s. 14

**Kohtaamis-
paikkana
Yhteinen pöytä**
s. 22



© ISTOCK.COM/VECTOR GRAPHIC ARTIST



© HELI SALMENIUS-SUOMINEN

Sisältö



© SINIKKA ILMONEN

- 4** Oikeus vanheta
- 7** Kolumni
Omilla taidoilla eläkkeelle
- 8** Miten syö suomalainen seniori?
- 10** Välipalat
- 11** Ravitsemusterapeutti vastaa
- 12** Välipalasta virtaa päivään
- 14** Nukuitko hyvin?
- 16** Lääkkeet ja ruoka mitkä ovat yhteisvaikutukset?
- 18** Eläköityminen on suuri elämänmuutos
- 20** Iloa omasta hyvinvoinnista
- 21** Lukulamppu
- 22** Kohtaamispaikkana Yhteinen pöytä
- 24** Ajankohtaista Gerystä

Gery

4/2019

TEEMANUMERO

Hyvä ikä

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





Uusi rytmi elämään eläkevuosina

Eläkkeelle jääminen tuo suuren muutoksen elämään. Joillekin se on suuri helpotus, uuden, vapaan ja ihanan elämänvaiheen alku, toisille elämästä katoaa keskeinen merkitys. Kaikilla ei ole lapsenlapsia tai hoitaminen ei kiinnosta. Voi myös olla, että tulot pienenevät niin paljon, että työaikaisia harrastuksiin tai matkustamiseen liittyviä unelmia ei voi toteuttaa.

Säännöllinen yhteys työkavereihin jää, ja arjessa täytyy löytää uusi rytmi ja tavat. Sosiaalisten suhteiden muutos on toisille helppoa, löytyy edullisia harrastuksia ja elämä jopa kiireisempää kuin aiemmin. Joillekin tulee voimakkaita yksinäisyyden kokemuksia ja mielialan laskua. Mieli muuttuu ja kynnys aloittaa uutta ja vaikka heittäytyä uusiin kokemuksiin kasvaa.

Keho muuttuu ikääntyessä vähitellen, usein aika huomaamatta. Myös ruokailu saattaa muuttua, kun työpaikkalounas jää pois. Ikääntyminen nähdään usein raihnaistumisen aikana, jolloin sairaudet kasaantuvat ja toimintakyky heikkenee.

Unohdetaan helposti, että eläkkeellä olevia ihmisiä on kaksi sukupolvea, ja koko ajan suurenevasa ryhmässä on keskenään hyvin erilaisia ihmisiä. Suurin osa eläkeikäisistä on hyväkuntoisia tai heillä on vain joitakin haurastumisen riskiä lisääviä pitkäaikaissairauksia.

” Suurin osa eläkeikäisistä on hyväkuntoisia tai heillä on vain joitakin haurastumisen riskiä lisääviä pitkäaikaissairauksia.

Lihaskato ja toimintakyvyn ylläpitämiseen on mahdollista vaikuttaa. Ennaltaehkäisevät toimet jäävät valitettavan usein hyödyntämättä. Naisilla lihaskato eli sarkopenia on yleisempää kuin miehillä. Laihtumisen tavoite ja lihomisen pelko saattavat olla esteenä riittävälle ja monipuoliselle syömiselle. Liikunta ja lihasvoiman lisääminen edellyttävät kuitenkin riittävää ravinnon ja erityisesti proteiinin saantia.

Käymme Geryssä puhumassa hyvästä ravitsemuksesta ikäihmisten tilaisuuksissa. Kuulemme usein hienoja kokemuksia elävästä elämästä, miten eläkeikäisillä voimaharjoittelu on tuottanut tuloksia ja elämänlaatu on näin parantunut.

Jatketaan matkaa syöden, liikkuen ja voimaillen välillä yhdessä, välillä erikseen!

Merja Suominen

Toiminnanjohtaja, Gery ry

Oikeus vanheta

Ikääntyminen avaa uusia mahdollisuuksia ja vapauttaa luopumaan.

Kuka luo odotuksia ikääntymiselle? Länsimainen kulttuuri arvostaa nuorekkuutta, puuhakkuutta, kykyä kuluttaa. Ikääntyminen voi olla tämän vastakohta: rauhallisempaa toimijuutta, syvällisempää pohdintaa, jopa lekottelua ja kuluttamisesta kieltäytymistä.

Hyvä arki

Mistä muodostuu hyvä arki? Onko se myöhäinen herätys, rauhallinen aamu tai mahdollisuus nousta yhdessä lintujen kanssa auringon sarastaessa? Onko se uuden oppimista vai vanhojen taitojen jäsentelyä ja syvempiä tutkimusmatkoja omaan mieleen?

- Ihmiset ovat erilaisia ja arki itsellä erilaista kuin naapurissa. Esimerkiksi toiset latautuvat sosiaalisissa tilanteissa, kun toiset tarvitsevat aikaa itsekseen latautuakseen. Kukaan muu ei tiedä, mikä sinulle on sopiva rytmi tai määrä tekemistä tai läheisyyttä kuin sinä itse.

Hyvää arkea ja sen valintoja ohjaa luontainen temperamentti, muistuttaa psykologi Marja Saarenheimo. Hän on tutkinut ikääntymistä ja sen psykologiaa ja toimii tällä hetkellä osa-aikaisesti psykoterapeuttina.

Monet kokevat ahdistusta hidas-
tumisesta. Pitäisikö olla aktiivisempi, osallistuvampi?

- Ei tarvitse, jos se ei tuota hyvää

mieltä. On tärkeä oppia tunnistamaan itselle mielihyvää tuottavat arjen asiat, keskittyä niihin ja nauttia niistä. Kun arjesta löytyy ilon aiheita ja mielihyvää pienistä asioista, punatulkun vierailusta tai kauniista kattauksesta, ei tarvita paljoa rahaa tai ennakkointia.

On toki asioita, joita ”pitää” tehdä. Eikä kaikesta voi nauttia, mutta päivässä on hyvä olla hetkiä, jolloin saa tuntea tekevänsä jotain mielekästä, muistuttaa Saarenheimo.

Myös pitkän ajan suunnitelmia kannattaa tehdä, siirtää katsetta tulevaan. Vanhuuteenkin voi varautua sekä hyvin konkreettisesti että henkisesti tasolla. Parhaimmillaan aikaa toteuttaa suunnitelmia on yli 30 vuotta. Toisaalta raja voi tulla jo huomenna.

Jatkumo tuo sisältöä

Meille on tärkeää kokea olevamme tarpeellisia. Siksi työstä poisjääminen on monelle iso kriisi. Kun henkilöllä on voimavaroja ja aikaa jaettaviksi, tuo esimerkiksi vapaaehtoistyö tai omien lastenlasten tai vanhempien hoitaminen mielekkyyttä arkeen.

- Monia ilahduttaa isovanhemmus ja siksi onkin kurjaa kuulla perheiden huonoista väleistä. Isovanhemmuus voidaan ajatella myös kulttuurisena, ei vain perhemuotoon sitoutuneena. Toimiminen vapaaehtoisena erilaisissa lasten ja nuorten kerhoissa tai touhuaminen siskon tai

veljen lastenlasten kanssa on monelle mieluisaa. Isovanhempana saa ottaa hoivasta parhaat palat.

Marja muistuttaa myös isovanhemmuden olevan taitolaji. Jotkut asiat ja mielipiteet kannattaa pitää omana tietona ja kertoa vasta pyydettyä.

- Vanhemmuus, lasten kasvatus ja erilaiset perhekuviot ovat muuttuneet nyt eläköityvien nuoruudesta. Aika oli erilaista monin tavoin, eikä ollut tietoa esimerkiksi siitä, miten lasta tuetaan kasvussa tai tunnetaidoissa. Ennen taisi olla hieman rennompaa, eikä vaadetta täydelliseen vanhemmuuteen ollut.

Osalle eläköitymisen jälkeen avautuu kokonaan uusi ura tai mahdollisuus päästää luovuus valloilleen harrastuksen muodossa.

- Joku innostuu sukututkimuksesta, toinen maalauksesta, kolmas ajaa taksiluvan.





Olen ottanut omia vanhenemisen taitoja käyttöön. Teen nyt 65-vuotiaana töitä neljänä päivänä viikossa ja vasta rauhallisen aamun jälkeen. Tässä vaiheessa uraani ja tämän tyyppisessä työssä näin voi tehdä, kertoo vanhenemista tutkinut psykologi Marja Saarenheimo.

se tapahtui vastikään autokorjaamolla, jossa minulle tarjottiin väliaikaiseksi autoksi ”avaruusaluksen näköistä” mallia. Ei kuulostanut minun jutulta, mutta päätin silti rohkaistua ja lähteä sillä ajamaan.

Ikääntymispuheeseen liittyy joskus ”en minä nyt enää tässä iässä” ja luovutetaan helpommin uusien asioiden edessä. Marja Saarenheimo kannustaa astumaan kynnyksen yli ja rohkaistaa tarttumaan tilanteisiin. Ikä on joskus vain tekosyy.

Vanhenemisen taito

Iän myötä suhteellisuudentaju lisääntyy. Tämä pätee myös täydellisyys- ja onnellisuuden tavoitteluun. Marja puhuu asiakkailleen monesti japanilaisten wabi-sabi -ajatuksesta, jossa arvostetaan keskeneräisyyttä, pientä epätäydellisyyttä.

- Vasta särö ruukussa tekee siitä kauniimman, uniikin ja kiinnostavan.

Kun vanhenee, niin viisastuu. Marja toteaa hymyillen, että vanheneminen mahdollistaa viisastumisen, mutta automaatiosta ei ole kyse. Käyttämättöminä aivot surkastuvat kuin vuodelevossa oleva lihas.

- Ajatuksiaan pitää haastaa, aivoja pitää harjoittaa. Moni ikääntynyt on hahmottanut elämässä tapahtuneet käännekohtat, ymmärtänyt elämän sattumanvaraisuuden ja hyväksynyt asioita omassa elämässään. Se ker-

Nuorekas vanhus?

Eläkkeellä ei tuijoteta ikää. Tärkeämpää on olla terve, toimintakykyinen ja sellaisessa kunnossa, että voimia riittää. Marja Saarenheimo heittää pohdittavaksi sanan ”nuorekas”.

- Mitä nuorekkuus on? Jos se on sitä, että on ajassa kiinni, seuraa asioita, on mielipiteitä, niin en voi sitä allekirjoittaa. Moni ikääntynyt on paljon enemmän ajassa kiinni kuin moni nuori.

Kiinnostuksen kohteet voivat toki olla erilaiset. Toinen tietää Kiinan pääministerin nimen, toinen Big Brother -ohjelman juontajat.

- Moni nyt 60- tai 70-vuotias muis- telee omia isovanhempiaan ja huoma- maa, ettei ole samanlainen kuin he olivat saman ikäisinä. Me olemme en- simmäinen sukupolvi, jolla oli oma nuorisokulttuuri ja viemme sitä mu- kanamme ikääntyessämme. Joku ha-

Meille on tärkeää kokea olevamme tarpeellisia.

Siksi työstä poisjääminen on monelle iso kriisi.

luaa olla pullantuoksuinen mummi ja toinen kantaaottava rap-mummo. Eikä kenenkään muun tehtävä ole määrittää sitä, kumpi on parempi tai huonompi.

Saarenheimo on jäänyt 65-vuotiaana osittain eläkkeelle, ja hän keskustelee mielellään ikätoveriensa kanssa ikääntymisestä.

- Olen saanut itseni kiinni nyt ensimmäisiä kertoja siitä, että kynnyks- mennä uudelle, ehkä hieman epämu- kavalle alueelle on noussut. Itselleni

© VEIKKO SOMERPURO

ryttää viisautta.

Kierrosten hidastuminen mahdollistaa pysähtymisen ajatusten ääreen, ja sitä Marja kannustaa käyttämään hyväkseen.

- Tiedonkäsittelyn nopeus ei kerro laadusta. Hidastuminen voi mahdollistaa luovuuden, rauhallisempi suhtautuminen kokonaisuuksien hahmottamisen. Ajatukset voivat liittyä yhtä hyvin suuriin yhteiskunnallisiin kysymyksiin kuin pieniin yksityiselämän asioihin.

Vastaanotolla

Työssään Terapiahuone MielenTilassa Espoossa psykoterapeutti Marja Saarenheimo tapaa eri -ikäisiä ihmisiä.

- Ikääntyneitä on vähemmän, sillä Kelan kuntouttavaan psykoterapiaan saa lähetteen vain alle 67-vuotiaana. Nytkin minulla on vain yksi yli 60-vuotias Kelan tukema asiakas. Itse maksavia asiakkaita on yli 80-vuotiaaseen saakka.

Hän on harmissaan tilanteesta, sillä Saarenheimo ei näe syytä rajoittaa terapiaan pääsyä iän perusteella.

- Eläkkeelle siirtyminen ja mahdolliset menetykset ovat käännekohtia, joihin moni tarvitsee tukea. Asiakkaita tulee minulle esimerkiksi lääkärin tai muistihoitajan vinkkaamana, mutta he joutuvat maksamaan käyntinsä kokonaan itse, mikä on epäreilua. Omaishoitajat ovat monesti kovilla ja tarvitsevat tukea jaksamiseensa.

Entä kun ahdistaa, mieltä masentaa? Miksi kivut tuntuvat kovemmilta ja maailma epäoikeudenmukaiselta? Marja kertoo asiakkaastaan, joka huomasi olevansa ahdistunut eläkkeelle jäätyään. Asiakas totesi, että löysäämisen ja lekottelun sijaan hänen olisi kannattanut hieman suunnitella, mitä toiveita ja tavoitteita eläkevuosille



© VEIKKO SOMERPURO

Marja aloittaa aamun hitaasti kahvilla ja aamu-uutisilla. Hän ulkoilee koiransa kanssa ja ennen töihin lähtöä pyörittää hulavannetta: ”Ostin painavan hulavanteen ja mietin, josko osaan sitä pyörittää. Keho muisti hyvin lapsena opitun liikeradan ja pyörittäminen on helppoa!”

asettaisi. Mutta ei ole vielä myöhäistä suunnitella ja lähteä toteuttamaan. Yleensä esteenä ovat vain asenteet omassa mielessä.

- Toisilla voi olla jo alun alkaen biologisesti keskimääräistä suurempi alttius ahdistua tai masentua, ja se voi vahvistua ikääntyessä, kun aivojen toiminnanohjauksesta vastaavat rakenteet rappeutuvat. Silloin ihmi-

nen usein loukkaantuu herkemmin ja ajatukset pyörivät ikävimmissä ajatuksissa.

Niissä tilanteissa on hyvä pysähtyä pohtimaan, miten arkeen saisi enemmän hetkiä, jolloin kokee mielihyvää. Löytyisikö se omasta menneisyydestä, uudelleen viritetystä harrastuksesta vai uskalluksesta lähteä kokemaan jotain ihan uutta? 

Kolumni

RITVA SALLINEN

JÄRVENPÄÄN KANSALLISET SENIORIT RY, PUHEENJOHTAJA
EKONOMI JA VAPAAEHTOINEN TOIMIJA

Omilla taidoilla eläkkeelle



"Varaudu vanhuuteen" - onko se tarpeen? Yhteiskunta huolehtii valmentautumisesta kouluun (esi-koulu), lasten saamiseen ja kasvatukseen (neuvola). Mutta avioliittoon juurikaan valmenneta eikä ikääntymiseen sen vertaa. Ikääntyminen on ollut paljon esillä eläkepommina, mutta valmentautuminen jää lähes täysin yksilön omalle vastuulle. Kannustan varautumaan rohkeasti!

Onneksi meillä Suomessa on vapaaehtoistyön vahva perinne, kuten talkoot, joka tuo toimintaa myös ikääntyville: senioriyhdistykset, kerhot ja kuntien tukitoiminnot auttavat löytämään tapoja selviytyä seniorina. Yhteisöllisyys ja osallistuminen, ravinnon merkitys ja liikunta sekä riittävä uni ja terveydentilan seuranta antavat kohtuullisesti eväitä kohdata uusi elämänvaihe. Tarvitaan sekä tietoa että itselle mielekästä ajankulua eli mahdollisuuksia osallistua kiinnostaviin harrastuksiin ja tilaisuuksiin. Kiinnostus oman ikäluokan asioihin, yhteydenpito ystäviin ja erityisesti nuoriin ihmisiin tuovat uusia ajatuksia ja tuulettavat totuttuja tapoja. Mukaan lähteminen, osallistuminen ja kaverin mukaan ottaminen ehkäisevät yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.

Ikääntyneet nähdään paitsi eläkepommina myös mahdollisuutena ratkaista resurssivajauksia erilaisissa auttamistoimissa kuten lastenhoidossa, koululaisten kerhoissa ja muunlaisessa vapaaehtoisuudessa. Meitä on moneksi, ja osa haluaa viettää ansaittua "lepoa" eläkkeellä, mutta merkittävä osa haluaa osallistua ja pitää itsensä toimintakuntoisena itselle sopivalla tavalla. Työelämästä pois jääminen on varsin rankka vaihe, eikä siihen ei valmenneta mitenkään. Kuuluisiko se esimerkiksi työeläkeyhtiöiden toiminta-alueeseen?? Tyhjiö, joka syntyy, kun työkaverit katoavat ja ikätoverit harvenevat ympärillä vaatii vastatoimia.

Kansallinen senioriliitto ry on käynnistänyt tänä syksynä "Rohkeasti seniori" -valmennusohjelman, joka kannustaa seniori-ikäisiä aktiiviseen kansalaisuuteen ja senioritoimintaan osallistumiseen. Tavoitteena on vähentää yksinäisyyttä, ehkäistä syrjäytymistä ja helpottaa siirtymistä uuteen elämänvaiheeseen.

Järvenpäässä koko lokakuu oli varattu ikääntymiselle ja ohjelmassa ikäviikot teemalla "Varaudu vanhuuteen". Miten teidän kunnassanne näkyy varautuminen vanhuuteen?

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

65-74 -vuotiaiden keskimääräinen päivittäinen ruuan käyttö

Miehet käyttävät tuoreita ja kypsennettyjä kasviksia n. 120 g/vrk, naiset 140 g/vrk.

Miehet käyttävät hedelmiä ja marjoja n. 140 g/vrk, naiset 190 g/vrk.

Miehet ja naiset käyttävät yhden kananmunan kolmessa päivässä.

Miehet ja naiset käyttävät noin 90 g ruis- tai sekaleipää päivässä.

Miehet käyttävät maitoa noin 2,3 dl päivässä, naiset 1,8 dl päivässä.

Miehet ja naiset käyttävät juustoa n. 30 g/vrk.



©ISTOCK.COM/VECTOR GRAPHIC ARTIST

Lähde: THL Raportti 12/2018 FinRavinto 2017 -tutkimus liitetaulukot

MAIJA SOLJANLAHTI

Miten syö suomalainen seniori?

Kaikki syövät omalla tavallaan, mutta tutkittaessa koko väestöä, löytyy yhteisiä piirteitä.

Elintarvikevalikoima on muuttunut huimasti viimeisen neljänkymmenen vuoden aikana kun Suomessa on systemaattisesti kerätty tietoa ruuankäytöstä ja ravintoai-

neiden saannista. Erilaiset trendit ja kulutustottumusten muutokset näkyvät monen lautasella, mutta on paljon sellaista, kuten ateriarytmi, joka pitää pintansa. Näin kertoo Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemä Fin-

Ravinto 2017 -tutkimus, jonka tulokset julkistettiin tänä vuonna.

- Keskimäärin suomalaiset seniorit syövät tai juovat seitsemän kertaa päivässä. 65-74 -vuotiaat syövät nuorempia aikuisia harvemmin päivällisen, mutta he syövät useammin välipaloja kuin nuorimmat ikäryhmät, kertoo erikoistutkija **Susanna Raulio** Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta.

FinRavinto-tutkimuksen mukaan ateria-ajat ja ruuasta saatu energia sijoittuvat perinteisesti miellettyihin ateria-aikoihin vuorokaudessa: aamupala klo 6–10, lounas klo 11, päivällinen klo 17 ja iltapala klo 20–21.

Syökö seniori paremmin?

Vanhemmat ikäpolvet syövät nuorempia enemmän marjoja, tuoreita hedelmiä, ruisleipää ja puuroja sekä makeita leivonnaisia.

- Tässä on paljon hyvää. Marjat, hedelmät ja täysjyväviljatuotteet ovat hyviä kuidun ja vitamiinien lähteitä. Harva suomalainen silti syö riittävästi kasviksia eli vihanneksia, hedelmiä ja marjoja. Puolen kilon suositukseen yltyä vain 22 prosenttia kaiken ikäisistä naisista ja 14 prosenttia miehistä, huomauttaa Raulio.

Suomessa on paljon ikäihmisiä, joiden päivittäiseen ruokavalioon eivät kuulu hedelmät, marjat tai vihannekset. Miehistä vain 40 prosenttia ja naisistakin alle puolet kertoo syövänsä vihanneksia päivittäin. Hedelmiä ja marjoja syödään hieman useammin, mutta monelta jäävät nekin nauttimatta.

Peruna maistuu yli 65-vuotiaille. Perunasta saa vitamiineja ja energiaa edullisesti. Sen sijaan edullisia ja hyviä proteiinin ja kuidun lähteitä, palkokasveja, syödään harvemmin. Hernekeitto maistuu kaiken ikäisille, mutta linssit ja pavut sekä pähkinät ovat päässeet paremmin nuorempiin lautasille.

Suomalaisessa ruokavaliossa on suosituksiin nähden liian vähän kuitua sekä pehmeitä rasvoja. Tämä pätee kaiken ikäisillä ja sekä miehillä että naisilla. Osalla miehistä haasteena on myös joidenkin vitamiinien, kuten B-ryhmän sekä A- ja C-vitamiinin, saanti. Naisilla haasteena saattaa olla B-ryhmän vitamiinien, eli folaatin ja tiamiinin saanti.

Liikaa sen sijaan saadaan suolaa ja kovaa, tyydyttynyttä rasvaa.

- Kun syödään ruokaa, jossa on runsaasti tyydyttynyttä, kovaa rasvaa,

FinRavinto2017

Terveystieteiden tutkimuskeskus THL on seurannut kansallisissa ravitsemustutkimuksissa suomalaisen aikuisväestön ruuankäyttöä ja ravintoaineiden saantia viiden vuoden välein vuodesta 1982 lähtien.

Tutkimuksesta saatavia tietoja hyödynnetään terveys- ja hyvinvointipoliittisen päätöksenteon tukena. Seurantatietojen perusteella on mm. kehitetty joukkoruokailua, suunniteltu ja arvioitu elintarvikkeiden täydentämistoimenpiteitä sekä laadittu ravitsemussuosituksia.

FinRavinto 2017 -tutkimukseen osallistuneiden tutkittavien ruuankulutusta selvitettiin käyttämällä kahta erillistä 24 tunnin ruuankäyttöhaastattelua. Toinen tehtiin kasvokkain, toinen puhelimitse. Osallistuneet olivat 18-74 -vuotiaita ja heitä oli 1655 henkilöä ympäri Suomen.

ei syödä riittävästi kuitupitoisia hiilihydraatteja. Tämä voi johtaa myös esimerkiksi B-ryhmän vitamiinien niukaan saantiin, huomauttaa Raulio.

Mistä kannattaa vähentää?

Miehistä lähes kaikki syövät suolaa yli suosituksen ja naisistakin 86 prosenttia.

- Tavoitteena on, ettei päivässä saisi enempää kuin teelusikallisen eli 5 grammaa suolaa päivässä. Vähimmäissuositus on 1,5 grammaa, jonka saa helposti ellei valmista itse kaikkea ruokaa vähäsuolaisena. Omassa ruokavaliossa suolaa kannattaa vähentää vähitellen, jolloin maku tottuu vähäsuolaiseen, vinkkaa Susanna Raulio.

Kun etsii kaupasta vähemmän suolaa sisältäviä tuotteita, kannattaa etsiä pakkauksesta Sydänmerkki. Esimerkiksi valmisruoka kannattaa valita siten, että siinä on enintään 0,8 grammaa suolaa 100 grammassa.

Punaisen lihan ja erityisesti pekoniin ja makkaroiden syöntiä voisi moni vähentää vaihtamalla lihatuotteen tilalle kalaa, vaaleaa lihaa tai erilaisia kasviproteiininlähteitä. Liiallisella punaisen lihan tai lihavalmisteen syömisellä on terveydelle epäedullisia vaikutuksia. Runsas lihan syöminen

on yhdistetty syövän sekä sydän- ja verisuonitautien esiintymiseen.

- Tämä liittyy myös ruokavalion monipuolisuuteen, eli kun syödään paljon lihaa, jäävät kala ja kasvikset valitsematta, muistuttaa Raulio.

Nykyisen suosituksen mukaan punaista lihaa eli nautaa, sikaa ja lammasta sekä lihavalmisteita tulisi syödä korkeintaan 500 grammaa viikossa, eli käytännössä noin 70 grammaa päivässä.

Kuka syö ravintolisiä?

FinRavinto-tutkimuksessa kysyttiin myös ravintolisien käytöstä. Ravintolisiä käyttävät eniten 65- 74 -vuotiaat ja korkeasti koulutetut.

- Monesti käyttäjien ruokavalio on monipuolinen, eikä ravintolisalle ole tarvetta. Lisien käyttö kuitenkin paransi joidenkin ravintoaineiden vähäistä saantia, jolloin käyttö on järkevää.

Ravintolisistä D-vitamiinilisän käytölle on tarvetta esimerkiksi talvikaudena jos D-vitamiinin saanti ruokavalioista on niukkaa. Yli 75-vuotiaille suositellaan 20 ug lisää ympäri vuoden. Osa suomalaisista ikääntyneistä syö kovin yksipuolisesti ja silloin monivitamiinilisä on tarpeen. ■

Ruuan vitamiinit voivat auttaa flunssan torjumisessa

● Nenä tukossa, kurkku kipeä ja yskäkin tekee tuloaan. Se on täällä taas, flunssa eli nuhakuume, jonka aikuinen sairastaa keskimäärin 2-3 kertaa vuodessa. Hyvä käsihygienia on tehokkain tapa ehkäistä flunssan tarttumista, mutta apukeinoja voi löytyä myös ruokakaapin puolelta. Etenkin C- ja D-vitamiinista näyttää olevan hyötyä flunssan torjumisessa.

Sitruhedelmät ovat talvikauden sesonkituotteita, jotka sisältävät reilusti C-vitamiinia. Päivittäin suositeltu vitamiiniannos täyttyy yhdellä keskikokoisella appelsiinilla. Runsaasti C-vitamiinia sisältäviä marjoja ovat esimerkiksi mustaherukka ja tyrni. Kasviksiakin kannattaa syödä monipuolisesti. Etenkin paprikassa, parsassa, ruusu- ja lehtikaalissa on paljon

C-vitamiinia.

Kalaa on hyvä syödä ainakin suositellut kaksi ateriaa viikossa. Se on hyvä keino turvata D-vitamiinin saantia. Myös maidosta, maitovalmisteista ja kananmunista saa D-vitamiinia. Ikääntyneet tarvitsevat lisäksi ympärivuotisesti D-vitamiinivalmistetta.



Vanheneminen.fi
VARAUDE VANHUUTEEN

Etusivu Varaudu vanhuuteen Muistilista Haku

Millainen vanhuuteen varautuja olet?

Tee testi >

Talous Asuminen Mielekäs elämä Terveys Asiakirjat Hoida ainakin nämä

Hyvään vanhuuteen voi varautua

● Hyvään vanhuuteen voi varautua ja sitä voi suunnitella aivan kuten muitakin suuria elämänmuutoksia. Tänä syksynä avautunut **Vanheneminen.fi** –sivusto tarjoaa laajan tietopaketin jokaiselle, joka haluaa suunnitella itselleen ja läheisilleen hyviä ja turvallisia vanhuusvuosia. Sivuston teemoja ovat muun muassa ter-

veys, asuminen, talous ja mielekäs elämä. Tiedon lisäksi palvelu tarjoaa käyttöön työkirjoja, tehtävälistoja, malleja ja pohjia laskelmille. Vanhuuteen varautumisen teemoista voi tilata käyttöön myös maksuttoman sähköpostikurssin. **Vanheneminen.fi** –sivustosta vastaa Vanhustyön keskusliitto yhteistyökumppaneineen.

Ruokarytmi rullaa myös eläkkeellä

● Säännöllinen ruokarytmi tukee hyvinvointia ja jaksamista. Useimmille ihmisille on hyväksi, että ruokailujen väli ei venyisi 3-5 tuntia pitemmäksi. Hyvä tavoite on sisällyttää jokaiseen päivään aamiaisen, lounas, iltapäivän välipala, päivällinen ja iltapala. Ruoka-ajat voi sovittaa omaan päivärytmiin sopivaksi.

Säännöllinen ruokarytmi tahdittaa yhdessä valon, unen ja liikunnan kanssa elimistön sisäisten kellojen toimintaa. Elimistömme fysiologiset tapahtumat on aikataulutettu noin 24 tunnin rytmiin, jota aivojen keskuskello ja muut sisäiset kellomme säätelevät. Kellojen säätämä vuorokausirytmii vaikuttaa esimerkiksi vireystilaan sekä rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan. Säännölliset elämäntavat auttavat kelloja pysymään keholle optimaalisissa rytmissä.



Ravitsemusterapeutti VASTAA

Laillistettu ravitsemusterapeutti Johanna Rapo • Gery ry

Olen 69-vuotias nainen, 166 cm pitkä ja painan lähes 80 kiloa. Jäin kaksi vuotta sitten leskeksi ja "lääkitseen" itseäni valkoviinillä. Oikeita lääkkeitä käytän verenpaineeseen ja korkeaan kolesteroliin. Tiedän, miten pitäisi elää terveellisesti, mutta noudatan niitä. Tarvitsen minuuttiaikataulun ja ohjeet jokaiseen suupalaan ja liikuntaan.



VASTAUS

Ihmiset reagoivat vaikeisiin elämäntilanteisiin eri tavalla. Raskaat menetykset ja suru voivat johtaa itsensä "lääkitsemiseen" alkoholilla. On hyvä, että olet pohtinut alkoholin käyttöäsi. Voisiko jokin muu asia tuoda hyvää mieltä? Ystävät, jokin harrastus tai muu mielekäs tekeminen? Suru on myös hyvä surra pois. Uudenlaiseen arkeen tottuminen vaatii aikaa.

Alkoholilla on haitallisia vaikutuksia terveyteen ja ikääntyminen altistaa näille haitoille, minkä vuoksi viiniä suositellaan vain 12 cl annos päivässä. Alkoholilla nostaa verenpainetta ja sopii huonosti yhteen käyttämiesi lääkkeiden kanssa. Juominen voi yksipuolistaa ruokavaliota. Se heikentää unenlaatua, lisää riskiä kaatumisille ja voi myös laskea mielialaa.

Kerrot, että tiedät, miten pitäisi elää terveellisesti. Koet myös tarvitsevasi minuuttiaikataulun ja tarkat ohjeet ruokailuun ja liikuntaan. Tässä kohtaa on hyvä olla itselleen armollinen ja joustava. Ei kannata vaatia täydellisyyttä ja tiukkoja ohjeita, vaan pyrkiä hyviin valintoihin ja lisätä päivään

esimerkiksi kasviksia ja kuitupitoisia viljoja. Ei ole yhtä oikeaa tapaa syödä terveellisesti, vaan jokainen voi löytää oman tapansa. Tarkkoja ohjeita on vaikea noudattaa, jolloin tulee helposti myös epäonnistumisen tunne, mikä entisestään vaikeuttaa asioiden toteuttamista.

Etenkin ikääntymisen myötä olisi hyvä unohtaa laihduttaminen ja dieettien noudattaminen, sillä lihakset kärsivät, jos laihdutusdieettien aikana ravitsemus jää yksipuoliseksi. Toimintakyvyn kannalta tärkeä lihaskudos vähenee muutenkin iän myötä, ja lihaskatoa voi ilmetä, vaikka painoa olisi paljon. Lihasmassan ylläpitoa tukee riittävä energian ja proteiinin saanti sekä lihasten käyttö. Kuntosali, portaiden käyttö tai vaikkapa puutarha- ja lumityöt ovat hyviä lisäämään lihasten käyttöä. Lihaskuntoa olisi hyvä harjoittaa 2-3 kertaa viikossa. Kaikki liikkuminen on hyväksi.

Avainasemassa ruokavaliossa ovat säännöllisyys ja monipuolisuus. Säännöllinen ateriointi tukee riittävää energian ja tärkeiden ravintoaineiden

saantia sekä sopivaa painoa. Iän myötä näläntunne voi heikentyä, jolloin on tarpeen pitää kiinni säännöllisestä syömisestä. Päivään olisi hyvä sisällyttää ainakin pääateriat: aamupala, lounas ja päivällinen, sekä välipaloja tarpeen mukaan. Suositeltavaa on nauttia myös iltapala ennen nukkumaanmenoa. Ateriarytmiin on hyvä sallia joustot ja poikkeavuudet, niin että minuutilleen ei tarvitse syödä samaan aikaan joka päivä. Ateriakohtaisesti on hyvä suosia paljon kasviksia, kuitupitoisia viljoja, runsaasti proteiinia sekä pehmeitä rasvoja.

Terveydenhoitohenkilöstö arvioi ikääntyvän laihduttamisen tarpeen tarkkaan, ja laihdutus on harvemmin perusteltua. Näiden tietojen valossa se ei vaikuta perustellulta tilanteestasi. Painon sijaan olisi tärkeämpää keskittyä riittävällä ja laadukkaalla ravitsemuksella ja päivittäisellä liikkumisella tukemaan mielen hyvinvointia, jaksamista ja toimintakykyä.

Toivotan sinulle voimaa ja iloa syksyyn!

Väli- palasta virtaa päivään

*Kokoa monipuolinen
välipala värikkäistä
kasviksista ja kuitupitoisesta
täysjyväviljatuotteista
sekä kourallisesta
proteiinipitoista vahvistusta.*

Joskus pääaterioiden väli, eli aamupalan, lounaan ja päivällisen välit venyvät pitkiksi ja silloin on aika nauttia välipalaa. Välipalojen tarpeen huomaa parhaiten omasta jaksamisesta. Tuntuuko olo energiseltä pitkin päivää? Kova nälkä iltaisin tai jatkuva makeanhimo voivat kertoa liian pitkäksi venyneistä ateriaväleistä tai liian vähäisestä syömisestä. Pääaterioiden lisäksi voi nauttia 1-2 välipalaa tarpeen mukaan. Paljon liikkuvalle välipalat ovat tarpeellisia, mutta kaikki eivät niitä tarvitse.

Jos lounas ja päivällinen ovat kevyitä, välipalaan kannattaa panostaa. Monipuoliseen välipalaan kannattaa sisällyttää satokauden vihanneksia, hedelmiä tai marjoja, täysjyväviljatuotteita ja joku proteiininlähde, kuten rahkaa, viiliä, leikkeleitä tai pähkinöitä. Lyhyempään ateriaväliin riittää kevyempi välipala kuten hedelmä ja pidempään ateriaväliin kannattaa nauttia tuhdimpi välipala. ▣



Mansikka-
banaanismoothie
ja pähkinöitä
proteiini 10 g
ravintokuitu 5 g



Vispipuuro tummista
mannasuurimoista
ja lasi maitoa
proteiini 9 g
ravintokuitu 3 g



Proteiinivanukas
ja mustikoita
proteiini 16 g
ravintokuitu 3 g



Korvapuusti,
raejuustoa
ja vadelmia
proteiini 15 g
ravintokuitu 3 g



Ruislastuja,
juureksia ja hummusta
(kikhernetahna),
lasi maitoa
proteiini 10 g
ravintokuitu 8 g

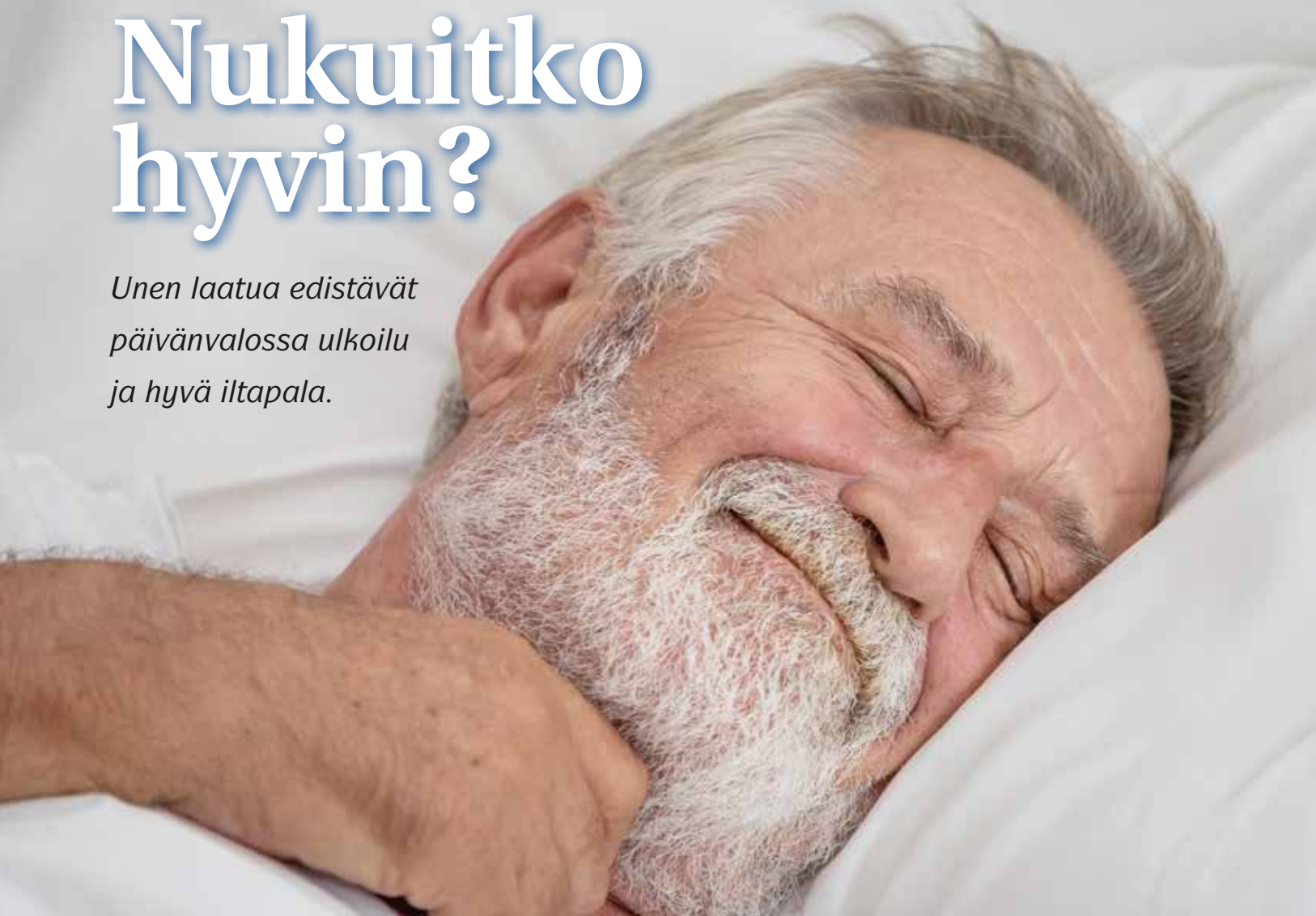


Ruisleipä
leikkeleellä, juustolla
ja paprikalla
proteiini 10 g
ravintokuitu 6 g

© HELI SALMENIUS-SUOMINEN

Nukuitko hyvin?

Unen laatua edistävät päivänvalossa ulkoilu ja hyvä iltapala.



Puolilta öin nukkumaan ja auringonnousun aikaan ylös. Moni kuvittelee, ettei enää tarvitse unta yhtä paljon kuin nuorempana. Tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa. Ikääntyessä unen tehokkuus heikkenee, toisin sanoen akut eivät enää lataudu yhtä nopeasti kuin nuorempana. Tällöin unelle täytyy antaa enemmän aikaa ja huomiota.

Aivot yötyössä

Hyvä uni on terveyden kannalta tärkeää,

sillä nukkuessa keho muovautuu. Lihakset vahvistuvat unen aikana levossa, mikäli on voimaillut kuntosalilla tai vaikkapa vesivoimistellut.

Aivot käsittelevät päivän tapahtumia ja painavat muistiin uusia tietoja ja taitoja. Ne käyttävät yön unen aikana runsaasti energiaa. Nukkuessa aivoista myös poistuu kuona-aineita, jotka ovat sinne päivällä kertyneet. Tutkimusten mukaan kuona-aineiden kertyminen voi lisätä muistisairauksien riskiä.

Hyvä uni edistää jaksamista. Huo-

nosti nukutun yön jälkeen ajatus ei kulje ja hermot ovat kireällä. Liian vähäisen unen on todettu lisäävän ylimääräisen painon kertymistä ja vaikuttavan ruokahaluun. Myös kaatumis- ja loukkaantumisriskit lisääntyvät väsyneenä.

Tulee kun on tullakseen

Hyvää unta kannattaa tavoitella, mutta liikaa paineita ei pidä ottaa. Uni tulee silloin kun tulee eikä nukahtamista voi pakottaa. On normaalia, että toisinaan nukkuu makoisasti ja toisinaan

UNI-INFO

Uni voidaan jakaa kahteen päätyyppiin, REM-uneen ja syvään uneen, jotka vaihtelevat unen aikana vuoroittain. REM-unessa aivot ovat aktiivisessa tilassa ja pyörittelevät mitä hassumpia ajatuksia, jotka näemme unina. Aivojen ei ole tarkoitus muistaa näitä, mutta jos heräämme REM-unen aikana, saatamme muistaa unen.

huonommin. Omat tuntemukset ovat paras unen mittari. Jos aamulla herätessä tunnet olosi virkeäksi ja päivällä riittää puhtia, nukut hyvin.

Nukkumaan kannattaa mennä silloin kun väsyttää. Jos nukkumaan menoa pitkittää, saattaa seuraavan keran väsyttää vasta tunnin tai parin päästä. Suurin osa ihmisistä tarvitsee 7–8 tuntia unta, vaikka poikkeuksiakin löytyy. Nykypäivänä mennään nukkumaan myöhemmin kuin ennen, mikä saattaa johtua muun muassa teknologian kehityksestä. Kun esimerkiksi

Suomessa alettiin näyttää iltakymmen uutisia televisiossa, huomattiin, että televisionomistajat menivät nukkumaan myöhemmin kuin he, joilla ei televisiota ollut.

Vinkit parempaan uneen

Erilaiset uniongelmat kuten nukahamisvaikeudet ja yöllä heräily ovat kuitenkin yleisiä vaivoja. Silloin kannattaa lähteä liikkeelle perusasioista. Ovatko sänky, peitto ja tyyny mukavia? Onko huoneessa hyvä ilmanvaihto sekä tarpeeksi pimeää ja hiljaista?

Luomalla nukkumiselle hyvät olosuhteet ja kiinnittämällä huomiota toimintaansa jo päivällä, voi parantaa mahdollisuutta laadukkaaseen uneen. Jos yöllä uni jää lyhyeksi, ovat päivänokoset klo 12–15 välillä oiva tapa lisätä unta.

Liikkuminen, ulkoilu päivänvalossa ja ihmisten tapaaminen edistävät nukahtamista ja unen laatua. Juuri ennen nukkumaan menoa ei kannata aktivoitua tai tuijotella televisiota, vaan rauhoittua iltaa varten. Runsaampi veden juonti kannattaa ajoittaa aamuun ja päivään.

Kehon lämpötila vaihtelee vuorokauden mukaan. Päivällä se on korkeampi, ja iltaa kohden kehonlämpö laskee, mikä on elimistölle merkki siirtymä unen maille. Sauna tai kuuma suihku voi helpottaa nukahtamista, sillä lämpötilan nousu ja sen jälkeinen voimakas lasku tehostavat kehon omia lämpösignaaleja.

Yksi tärkeimmistä unen edistäjistä on iltapala. Sydän, keuhkot ja muut elimet työskentelevät taukoamatta, ja siksi tarvitsevat energiaa myös yöllä. Heräily voi olla merkki nälästä. Lämmin ruoka, kuten maitoon keitetty puuro tai velli, saattavat helpottaa nukahtamista, sillä ne lämmittävät kehoa samaan tapaan kuin sauna tai suihku. Hyvä iltapala voi koostua myös parista leipäpalasta, jogurtista ja hedelmästä. Raskaita aterioita kannattaa illalla välttää, mutta muuten voi syödä sellaista ruokaa, mikä itselle maistuu. Pääasia on, ettei ryhdy nukkumaan nälkäisenä. 

Unen tärkeydestä ikäihmisille luennoi sairaanhoitaja ja unihoitaja Markku Keski-Rahkonen Voimaa Vanhuuteen -kiertueella Kokkolassa 21.8.2019. Juttu on kirjoitettu luennon pohjalta.

©ISTOCK.COM/CASPER1774STUDIO

Lääkkeet ja ruoka

mitkä ovat yhteisvaikutukset?

Iäkkäillä ihmisillä esiintyviä sairauksia ovat tyypin 2 diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet, ruuansulatuselinten ja aineenvaihduntasairaudet, erilaiset mielenterveydenhäiriöt, unihäiriöt, muistisairaudet, Parkinsonin tauti ja epilepsia, tuki- ja liikuntaelinsairaudet, hengityselinsairaudet ja silmäsairaudet. Lisäksi iäkkäillä voi olla käytössään hormonivalmisteita, esim. kilpirauhasen vajaatoiminnan hoitoon. Olipa henkilöllä yksi tai monta sairautta niin lääkehoidon toteutusta on syytä huomioida ravitsemuksen näkökulmasta.

Lääkehoito on hyvin keskeinen erilaisten sairauksien hoidossa, siksi on tärkeää huomioida lääkkeiden ja ravinnon hyväksikäyttöön vaikuttavia tekijöitä. Ikääntymisen fysiologiaan liittyvät muutokset ja sairaudet voivat muuttaa lääkeaineiden ja ravintoaineiden vaikutuksia elimistössä. Lääkkeen imeytyminen alkaa iäkkäällä hitaammin, koska ikääntymisen myötä ruuansulatuskanavan toiminta muuttuu. Näin ollen lääkkeen vaikutus voi alkaa myöhemmin.

Jos lääkkeen käyttö on lyhytaikaista (esim. antibiootti), iäkkään ruokavalio on monipuolinen, hän harrastaa päivittäin liikuntaa, ja siten ravitsemustila on hyvä, lääkehoidon vaikutus ravitsemukseen on vähäinen.

Huono ravitsemustila tai kuivuminen voi vaikuttaa lääkkeiden tehoon

ja turvallisuuteen, ja samalla yleinen vointi voi heikentyä. Huono ravitsemustila voi lisätä erilaisia sairauksia ja siten lisätä lääkehoidon tarvetta.

Ruoka vaikuttaa imeytymiseen

Ruokailu voi muuttaa lääkeaineiden vaikutuksia, yleisemmin puhutaan lääkeaineen imeytymiseen vaikuttavista yhteisvaikutuksista. Nykyään on käytössä hyvin hienoviritettyjä lääkemuotoja, ja uudempien lääkeaineiden vaikutusmekanismit ovat tarkempia kuin kauan käytössä olleiden lääkkeiden.

Lääkeaine imeytyy nopeammin ja täydellisemmin, kun maha on tyhjä lääkkeen sinne tullessa ja lääke otetaan veden kanssa eikä esimerkiksi piimän kanssa. Veden kanssa nieltyinä kiinteä kalvopäällysteinen tabletti hajoaa nopeasti, kun se liukenee mahalaukkuun ja vaikuttava-aine pääsee imeytymään ohutsuolesta.

Mahalaukusta lääkeaineet eivät tavallisesti imeydy, sillä mahalaukun pinta ei edistä lääkeaineen imeytymistä. Jos ateria koostuu runsaasta proteiinista ja rasvaisesta ruuasta, niin tällainen ruoka voi pysyä pitkään mahalaukussa. Samalla ruokamassa pitää siellä aterian kanssa otetun lääkkeen estäen sen kulkua mahalaukusta ohutsuoleen ja hidastaen lääkeaineen imeytymistä.



© HENRIKKA JUSSILA

Lääkkeet, ruoka ja ravintolisät vaikuttavat toisiinsa. Lääkkeiden yhteisvaikutusten esiintymisen todennäköisyys kasvaa, kun käytössä on enemmän kuin kolme lääkettä kroonisten sairauksien hoitoon.

Kehon koostumus muuttuu

Kehon koostumus vaikuttaa lääkkeiden jakaantumiseen eri kudoksiin, tavallisesti veden osuus iäkkään kehossa pienenee ja tällä voi olla vaikutusta vesiliukoisten lääkkeiden tehoon ja haittavaikutusten ilmaantumiseen. Iän myötä rasvan osuus kehon kokonaispainosta suurenee ja tällä voi olla vaikutusta rasvaliukoisten lääkkeiden vaikutusaikoihin. Lääkäri huomioi nämä asiat määrätessään lääkkeitä. Vesiliukoisia lääkeaineita ovat mm. digoksiini, jota käytetään sydämen vajaatoiminnan hoidossa. Rasvaliukoisia lääkeaineita ovat esim. sienilääkkeet (atsolijohdannaiset) ja betsodiatsepaamit sekä beetasalpaajat (propra-



Lääkehaittojen riski kasvaa, jos iäkkäällä

*on käytössään
enemmän kuin
kolme reseptilääkettä,
ravitsemustila
on heikentynyt,
liikkuminen on vähäistä,
lihassmassa on vähäistä,
paino laskee tai tulee
pahoinvointia.*

nololi).

Lääkkeet vaikuttavat myös toisiinsa. Ikääntyminen itsessään ei muuta lääkeaineiden yhteisvaikutuksia, mutta niiden esiintymisen todennäköisyys kasvaa, kun käytössä on enemmän kuin kolme lääkettä kroonisten sairauksien hoitoon.

Vaikutukset ovat moninaiset

Lääkkeet voivat vaikuttaa ruokahuuon ja ruuansulatuskanavan toimintaan ja ravitsemustilaan useilla eri tavoilla. Ikääntyessä ja erilaisten sairauksien edetessä sylkirauhasten toiminta heikkenee ja tietyt lääkkeet voivat vielä heikentää syljeneritystä. Kuiva suu vaikeuttaa ruuan pureskelua ja nielemistä, josta voi seurata syömisen väheneminen, painonlaskua ja ravitsemustilan heikkenemistä.

Jotkut lääkkeet aiheuttavat erilaisia vatsavaivoja, jolloin niillä voi olla vaikutusta ravitsemustilaan. Erilaisia

vatsavaivoja ovat närästys, vastan ärsytys, ummetus, ripuli. Tulehduskipulääkkeet (mm. ibuprofeenivalmisteet) ärsyttävät vatsaa, ja niitä tulisi käyttää aina mahdollisimman lyhyen aikaa.

Vahvat kipulääkkeet, kuten kodeiini, morfiini, masennuslääkkeet, diureetit ja kalsiumkanavan salpaajat verenpainelääkkeiden ryhmästä voivat aiheuttaa ummetusta. Laksatiivia käytetään usein ummetuksen hoidossa. Helpottamalla vatsan toimintaa laksatiivi nopeuttaa ruuan kulkua ruuansulatuskanavassa ja siten myös lääkkeiden kulku nopeutuu. Tällä voi olla vaikutusta lääkkeen imeytymiseen.

Ripulia taas voivat aiheuttaa kohonnan kolesterolin hoitoon käytettävät statiinit ja tietyt antibiootit. Ripulintakia lääke kulkeutuu elimistöstä nopeammin, eikä ehdi imeytyä. Vaikutusaika lyhenee ja lääkkeen teho voi heikentyä.

Jotkin iäkkäillä käytössä olevat lääkkeet voivat vaikuttaa painoon, kuten

kortisoni, masennuslääkkeet, insuliini, statiinit, osa epilepsia- ja kipulääkkeistä ja metformiini. Painoon kohdistuvaa vaikutusta pelätään turhaan, ja pelko voi johtaa aterioiden poisjättämiseen. Tällä on yleensä huonontava vaikutus ravitsemustilaan.

Tyypin 2 diabeteksen hoidossa käytettävä metformiini voi aiheuttaa myös metallin makua suussa, varsinkin jos suu on kuiva. Metallin maku voi tuntua pahalta, ja se voi tehdä syömisestä epämiellyttävän ja aterioita saattaa jäädä pois. Tällöin pitää varmistaa riittävä juominen ja säännöllinen ateriaritmi. Metformiini vähentää myös B12-vitamiinin imeytymistä. Jos ruokavaliossa ei ole tarpeeksi B12-vitamiinin lähteitä, kuten kala, kananmuna, maitotuotteet, punainen liha, maksa ja munuaiset, niin ravintolisä on tarpeen. B12-vitamiinin puute voi aiheuttaa anemiaa ja hermoston oireita.

Tasapainoa ja kokonaisuuksia

Iäkkäiden ravitsemusta tuleva ruokavalio perustuu aina ravitsemussuosituksiin ja ruokavalio räätälöidään yksilöllisesti mahdolliset sairaudet ja lääkityksen huomioiden. Ruokailemisesta ei pidä tehdä liian vaikeaa ja monimutkaista eikä ruokavalion monipuolisuutta pidä rajoittaa lääkkeiden ja ruuan yhteisvaikutusten pelossa. Ruokailu voi edistää lääkeshoidon onnistumista kun lääke muistetaan ottaa samaan aikaan ruuan kanssa.

Iäkkään kokonaisvaltaisen lääkeshoidon onnistuminen vaatii hyvää ravitsemustilaa, liikuntakykyä ja turhien lääkkeiden päällekkäisyyksien välttämistä. Iäkkäiden kohdalla moniammatillinen tiimi, jossa on lääkäri, hoitaja, farmasisti ja ravitsemusasiantuntija tuo eniten hyötyä niin kustannusten kuin hyvinvoinnin kannalta. ■

Eläköityminen on suuri elämänmuutos

Eläkkeelle siirtyminen tarjoaa mahdollisuuden tarkastella omia elintapoja ja tehdä muutoksia. Eläkeikäisten elintavoista on saatu uutta tutkimustietoa.



Eläkkeelle jääminen voi olla mahdollisuus, johon liittyy vapautta, joustavuutta ja enemmän aikaa itselle. Aikaa vapautuu omasta hyvinvoinnista huolehtimiselle. Työhön liittyvät stressitekijät, jotka valvotivat iltaisin tai aamuöisin, ovat poissa.

Lisäksi työn fyysinen kuormittavuus poistuu.

Eläkkeelle jäämiseen voi toisaalta liittyä myös yksinäisyyttä ja ulkopuolisuuden tunnetta. Jos työ on merkinnyt itselle paljon, joutuu pohtimaan omaa rooliaan uudelleen. Henkiset virikkeet voivat jäädä vähäisemmäk-

si. Löytyykö työn tilalle mielekästä tekemistä tuomaan elämälle sisältöä ja pitämään mielen virkeänä?

Osalle taloudellisen tilanteen muutos aiheuttaa haastetta ja uudessa elämän vaiheessa joutuu miettimään, mihin rahat riittävät. Arjen voi täyttää myös hoivavelvollisuudet. Omat vanhemmat voivat kaivata apua ja samoin lapsenlapset. Moni nauttii lastenlasten kanssa puuhastelusta ja vanhempiensa auttamisesta, mutta se voi myös kuormittaa, etenkin jos avuntarve on päivittäistä ja sitovaa.

Tutkimusta elintavoista

Professori, akatemiatutkija, **Sari Stenholm** Turun yliopistosta on tutkinut, miten keski-ikäen elintavat heijastelevat toimintakykyä vanhuudessa. Tällä hetkellä hän johtaa FIREA-tutkimushanketta, jossa selvitetään elintavoissa, terveydessä ja toimintakyvyssä tapahtuvia muutoksia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä, kun siirrytään eläkkeelle.

- Elintavat ovat ihmisillä hyvin vakiintuneita ja muutoksia on vaikea tehdä. Tiedetään kuitenkin, että elämässä on tiettyä murroskohtia, jolloin muutoksia on helpompi toteuttaa. Eläkkeelle jääminen on yksi näistä murroskohdista. Haluamme

FIREA-tutkimus Finnish Retirement and Aging study

Tutkimukseen osallistujat ovat suomalaisia kuntatyöntekijöitä eri ammattiryhmistä, jotka ovat lähellä henkilökohtaista laskennallista eläkeikänsä ja eläköityvät vuosina 2014–2019. Kokonaisuudessaan tutkimuksessa on tällä hetkellä mukana noin 6700 osallistujaa. Tietoa kerätään kyselylomakkeilla, liikemittarin avulla sekä kliinisillä mittauksilla ja ne toistetaan vuoden välein ennen ja jälkeen eläkkeelle siirtymisen. Tutkimusta toteuttaa Turun yliopisto. FIREA-tutkimusta ovat rahoittaneet Suomen Akatemia, Opetus- ja kulttuuriministeriö, Juho Vainio Säätiö, Työsuojelurahasto sekä Varsinais-Suomen Sairaanhoidopiiri.

Sari Stenholm
tutkii suomalaisten
kuntatyöntekijöiden
elintavoissa tapahtuvia
muutoksia eläköitymisiässä.

Olisi hienoa, jos työterveyshuollossa tehtäisiin

*ennen eläköitymistä terveystarkastus,
jossa kartoitettaisiin terveydentilanne.*



© TURUN YLIOPISTO

tutkimuksen avulla tarkentaa, mitä elintavoissa tapahtuu eläkkeelle siirtymisen jälkeen ja miksi. Elintapojen, terveyden ja toimintakyvyn lisäksi tarkastelemme myös muita tekijöitä, jotka ovat ihmisten elämässä läsnä, kuten sosiaalisia suhteita ja hoivavärvollisuuksia, avaa Stenholm.

Enemmän unta ja aktiivisuutta

Tutkimuksesta on saatu ensimmäisiä tuloksia. Eläkkeelle siirtymisen jälkeen unen pituus lisääntyy sekä itseilmoitetun että liikemittarilla mitatun tiedon perusteella.

- Tämä on sinänsä luonnollista, koska aamuisin ei tarvitse herätä tiettyyn aikaan ja lähteä töihin. Lisäksi univaikeudet vähentyvät. Yöunta häiritsevä työstressi on jäänyt pois ja nukkumisesta ei koeta samanlaista painetta kuin työelämässä, koska aikataulu on joustavampi, kertoo Stenholm.

Tutkimuksessa huomattiin, että myös fyysisessä aktiivisuudessa tapahtuu muutoksia. Fyysistä työtä tekevillä aktiivisuus vähenee eläkkeellä, kun taas toimistotyötä tekevillä fyysisen aktiivisuus kasvaa. Erot näkyvät erityisesti naisilla. Naiset ovat ylipääntänsä eläkeläisarjessa fyysisesti aktii-

visempia kuin miehet.

Stenholmin mukaan huolestuttavaa tuloksissa on se, että eläkkeelle siirtymisen jälkeen joka kymmenes alkaa juoda liikaa alkoholia. Alkoholin riskikäytöksi määritellään miehillä 24 ja naisilla 16 alkoholiannosta viikossa. Työ on voinut monelle tuoda kontrollia alkoholin käyttöön ja eläkkeellä tämä kontrolli katoaa. Myös yksinäisyys ja masentuneisuus voivat lisätä juomista.

Sosiaaliset suhteet ja ravitsemus tärkeitä

Sosiaaliset suhteet ovat tärkeä hyvinvointiin vaikuttava asia. FIREA-tutkimuksessa kartoitettiin, paljonko henkilöillä on lähipiirissä ihmisiä ja muuta sosiaalista kanssakäymistä sekä miten nämä suhteet muuttuvat eläkkeelle siirtymisen jälkeen.

- Lähipiiri, eli useimmiten perhesuhteisiin liittyvä yhteydenpito pysyy samana, mutta muut kontaktit vähenevät. Työkaverit ja työyhteisö ovat monelle sosiaalisten kontaktien kannalta tärkeitä. Oleellista on, että tuleeko pidettyä työkavereihin yhteyttä eläkkeelle siirtymisen jälkeen vai löytyykö tilalle uusia tuttavuuksia, Stenholm pohtii.

Tutkimuksessa selvitetään seuraa-

vaksi, tapahtuuko syömisessä muutoksia. Tarkoitus on katsoa ruokailutottumuksia ja ravintoaineiden saantia ja verrata näitä ravitsemussuosituksiin.

- Ruokailurytmi myös erittäin kiinnostava asia. Muuttuuko se, kun päivärytmi on erilainen ja esimerkiksi työpaikkalounas jää pois? Työ määrittää paljon meidän päivärytmiämme. Tuleeko eläkkeellä tehtyä itselleen ruokaa vai onko ruokailu enemmän välipalatyyppeistä? Olemme kiinnostuneita myös painossa ja kehonkoostumuksessa tapahtuvista muutoksista, hän kertoo ja jatkaa:

- Elintapojen muuttaminen on haastavaa. Olemme omien tapojemme orjia ja kuljemme helposti tuttua polkua. Eläkkeelle siirtyminen tarjoaa kuitenkin ainutlaatuisen mahdollisuuden panostaa enemmän omaan hyvinvointiin ja sitä kautta voi vaikuttaa tulevien vuosien toimintakykyyn ja terveyteen. Olisi hienoa, jos työterveyshuollossa tehtäisiin ennen eläköitymistä terveystarkastus, jossa kartoitettaisiin terveydentilanne. Jatkoon saisi vinkkejä, mistä löytää tukea mullistavassa elämäntilanteessa ja miten voi eläkkeelle siirtyessä edistää omaa terveyttä. 

Sinikka Ilmonen, 65 v., valmentaa Limingassa nyt kolmatta Elämäni eläkevuodet -ryhmää. Hän on ryhmän koulutettu vertaisohjaaja. Ikäinstituutissa kehitetyn valmennuksen tavoitteena on herättää hyvinvoinnista huolehtimisen kipinä ja liikkumisen ilo.

Iloa omasta hyvinvoinnista

Kerro hieman itsestäsi!

Olen ollut eläkkeellä reilusti yli kaksi vuotta diakonissan ammatista. Asuan Limingassa, maalaispitäjässä. Nyt mummoilen, harrastan liikuntaa ja erilaisia kivoja juttuja. Liikunta on ollut elämässäni tärkeä aina. Lapsena rakastin ulkopelejä, pesäpalloa ja hiihtoa, uimista unohtamatta.

Liikuntapolku on jatkunut. Avantoimia olen harrastanut jo yli 20 vuotta. Liityin Limingan naisvoimistelijoihin (LNV) kun muutimme Liminkaansa vuonna 1983. Siitä lähtien on naisvoimistelu ollut viikoittainen harrastukseni.

Miten innostuit Elämäni eläkevuodet -valmentajana toimimisesta?

LNV:n puheenjohtaja kertoi Oulussa pidettävästä viikonloppukurssista. Katsoi samalla minua silmiin ja sanoi: ”Jos oisin eläkkeellä minä ainkin innostuisin.”

Koulutukseen oli saatava ohjaajapari, ja **Martikkalan Oilia** sen enempää tuntematta houkuttelin hänet mukaan. Tiesin hänen liikkuvan monella tapaa ja olevan muutenkin reipas. Oili ei osannut sanoa ei. Jess! Ja keväällä 2018 olin Oilin kanssa valmennuskurs-

silla. Siellä innostuimme toden teolla.

Mikä valmentamisessa on mielekästä?

Eläkkeellä on mukava saada tehdä sellaista mistä nauttii. Ryhmän koko idea on huippu! Tähtäämme teeman mukaisesti siihen, että NYT juuri on aika panostaa itseensä ja omaan hyvinvointiin. Koko työurani aikana mottoni oli, että ihminen on fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja hengellinen ihminen. Tätä kokonaisvaltaisuutta tulee vaalia myös eläkeikäisenä. Elämäni eläkevuodet -ryhmä antaa siihen erinomaiset mahdollisuudet.

Ryhmän valmentaminen on ollut hieno kokemus. Olen saanut yhdistää tässä ammattitaitoani ihmissuhdetyöntekijänä ja pienryhmien ohjaajana sekä liikunnan. Ja olemme Oilin kanssa sopivasti toisiamme täydentävä ohjaajapari. Ohjauskertoja suunnitellessamme meillä on erittäin hyvä materiaali käytettävissä.

Toki mielekästä ohjaamisessa on ryhmäläisten innostus ja ryhmässä heidän tietojen ja elämäkokemustensa jakaminen. Iloitsemme, että ryhmän jäsenet ovat niin monissa erilaisissa ammateissa toimineita. Näin ryhmässä on monenlaista mielenkiin-

toista osaamista. Yhdessä teemme ohjaustilanteista kiinnostavia. Ryhmäläisillä on myös Valmennusvihko, jota voi täydennellä tapaamiskertojen välissä. Aika paljon mennään meidän suunnitelman mukaan. Se on passannut kaikille.

Minkälaista palautetta ryhmäläisiltä tulee?

Positiivista palautetta tahtoo vaan pukata. Ryhmäläisemme on niin huippu ja kuten me ohjaajatkin! Hyvin avointa keskustelua käydään, ja valmennettavat antavat vinkkejä liikuntamahdollisuuksista. Me emme luennoi vaan kuulemme ryhmäläisten ajatuksia, tietoja ja taitoja. He juuri tuovat ajan-kohtaista sisältöä kokoontumisiimme.

Ryhmässä liikkumisesta pidetään ja moni on etsiytynyt LNV:n ryhmiin. Kavereita on löytynyt. Entiset liikuntamuodot on löydetty ja niitä on alettu harrastaa. Yleisesti on innostuttu huolehtimaan entistä paremmin omasta hyvinvoinnista. Siihen liittyy myös ruoka ja uni.

Eläkkeellä olevat tarvitsevat lähtemisiä kotisoffalta hyvään innostavaan porukkaan. Kurssilla on kiva myönteinen maine, joka on monien tiedossa ja seuraavan ryhmän alkua odotetaan jo.



© SINIKKA ILMONEN



Lukemista talveen



Saku Tuominen:

Kaikki mitä olen oppinut hyvästä ruuasta.

Otava 2019. 370 s.

Voiko **Saku Tuomista** nyt kutsua kyökkifilosofiksi, kun hän on kirjoittanut ruuan ympärille rakentuvasta elämäntilasta? Miksei, hyvässä hengessä. Tuominen nimittäin filosofoi mm. hyvinvoinnista, maistamisesta, kokkaamisesta, raaka-aineista, resepteistä ja ravintolasyömisestä. Toivosen mielestä ruoka voi avain lähes kaikkeen, mikä hyvässä elämässä on tärkeää. Kirjasta saa inspiraation myös omaan kokkailuun. Aina ei tarvitse noudattaa reseptejä, vaan vaistoaan. Loppuun lisätty luotokauppojen ja -tuottajien luettelo on enemmän kuin paikallaan.

Johanna Kohvakka - Liisa Lehtinen:

Hyvä, paha muovi.

Minerva 2019. 182 s.

Alkusyöksystä uutisvirta toi silmien eteen valtamerien muovijätteet, jota mikromuoviksi hajottuaan eivät katoa, vaan loppusijoituspaikka on ihmisen ja eläimen ruuansulatus. Sen jälkeen media ja pakkausteollisuus ovat voimallisesti tuoneet esiin innovaatioita, joilla korvata kirottu muovi. Asia kiinnostaa varmasti niin kotitalouksia kuin suurtalouksia ja teollisuutta.

Ei kaikki muovi ole kuitenkaan pahasta. Käyttöä voidaan vähentää viisaasti. Kirja onkin pienoisraamattu kaikille, jotka haluavat tietää enemmän ekoelämästä ja kestävästä kehityksestä järkipohjalla.



Tiina Rinne:

Aito tunnelma.

Gummerus 2019. 112 s.

Rinne esittelee loisteliain kuvin, miten kodin voi koristella luonnonmateriaaleilla. Aika vaivattomasti tumpelokin saa aikaiseksi olkipallot ja käpykranssit. Muinaislapsuuden käpylehmätkin voi helposti jalostaa kauriksi, mutta kynttiläharjoitelmien vaatimat jo vähän enemmän vaivaa. Talvitunnelmaa pihalle saa huerteisilla jäälyhdyillä, ja monet pihakoristeet palvelevat myös lintujen ruokintapesinä. Opas ilmestyi sopivasti joulun odotukseen.



Harriet Griffey:

Kaipa järjestyä.

Gummerus 2019. 144 s.

Harriet Griffey:

Kaipa luomisvoimaa.

Gummerus 2019. 144 s.

Harriet Griffey:

Kaipa mielenrauhaa.

Gummerus 2019. 144 s.

Harriet Griffey on englantilainen hyvinvointiin ja terveyteen erikoistunut toimittaja-tietokirjailija. Kolme "Kaipa..."-kirjaa on kuvakirjamainen kokonaisuus, joka sopisi taskuun, käsilaukkuun tai pikkujoululahjaksi.

Kaipa järjestyä on miniopas niille, jotka eivät jaksakaan seurata tätä "Konmaritus"-hypeä. Karsi, luovu, kierrätä – mitä vähemmän tavaraa, sitä parempi järjestys. Senhän tietävät jo pula-ajan eläneet esivanhempammekin. Hyvä neuvo näinä luottokortti- ja pikavippiaikoina on myös olla kuluttamatta rahaa, ennen kuin sinulla sitä on. Ja lopuksi vanha viisaus: siivoa tavarasi, siivoa mielesi. Niinhän siinä ennen pitkää käy. Samalla jää aikaa enemmän niihin asioihin, joista pitää kuin niihin, joita itse asiassa inhoaa.

Luomisvoimaa löytyy arkeen toisen kirjajen monien vinkkien avulla, eikä koskaan ole liian myöhäistä. Helppolukuisia kirjasia siivittävät monien nerojen lausahdukset, kuten Pablo Picasson, joka tunnustaa "lähtevänsä liikkeelle ideasta, ja sitten siitä tulee jotain aivan muuta."

Kaipa mielenrauhaa -kirjasessa käydään läpi stressin vähentämisen kikkoja. Eväät ovat suureksi osaksi tuttuja: hidastaminen, rauhoittuminen, keskittyminen, uni, rauhoittava ruoka jne. Mielenrauhaa saa myös työpaikalle ja kouluympäristöön kodista puhumattakaan. Miksei valita tapettien väritkin rauhoittaviksi: roosa tyyntyyttää, sininen rentouttaa, vihreä uudistaa ja violetti tasapainottaa.



HELI SALMENIUS-SUOMINEN

LEIPÄJONOISTA yhteisölliseen ruoka-apuun

*Vantaalla kehitetty Yhteisen
pöydän -toimintamalli mahdollistaa
monipuolisen ruoka-avun tarjoamisen.*

Vantaan kaupunki aloitti Vantaan seurakuntayhtymän kanssa Yhteisen pöydän toiminnan viitisen vuotta sitten. Yhteisen pöydän palveluesimies **Hanna Kuisma** Vantaan kaupungilta ja yhteisödiakoni **Eeva Lehtineva** Vantaan seurakunnista ovat erittäin tyytyväisiä toimintaan:

- Meille on tärkeää saada ihmiset pois ulkona olevista leipäjonoista. Yhteisen pöydän keskeisenä tavoitteena on ruokahävikin hyötykäytön rinnalla ruoka-avun jakajan ja saajan hyvinvoinnin ja toimijuuden lisääminen.

Hävikkiruokaa Vantaan terminaaliiin tulee kaupoista, tehtaista ja tukuisista, keskimäärin 20 000 kiloa ruokaa viikossa. Lisäksi lahjoituksena tulee myös muuta tavaraa kuten hygieniatuotteita. Toiminnasta hyöttyy välittömästi 5000 vantaalaista viikossa ja välillisesti ehkä jopa kaksinkertainen määrä.

- Meidän automme kiertävät päivittäin 25 kaupassa hakemassa hävikkiruokaa. Terminaalin olemassaolo on lisännyt lahjoittajien määrää. Meidän jakamamme hävikkiruoka on laadultaan erinomaista. Ruoka on siis

täysin syömäkelpoista, mutta sellaista, joka ei esimerkiksi päädy tehtaalta myyntiin pakkauksessa olevan virheen takia. Laaja ruokahävikin lahjoittajajoukko mahdollistaa myös sen, että ruoka-apuun päätyvä ruoka on monipuolista. Tämä on tärkeää ajatellen ruuan ravitsemuksellista merkitystä, Kuisma toteaa.

Verkoston kautta jakoon

Keskeistä Yhteisen pöydän toiminnassa on osallisuuden mahdollistava verkosto. Hävikkiterminaalista ruokaa jaetaan ruoka-apuverkostoon. Verkostoon kuuluu yhteensä 65 ruoka-apua jakavaa tahoa muun muassa yhdistyksiä, seurakuntia ja Vantaan kaupungin asukastiloja. Verkostoissa tarjotaan hävikkiruokaa eri tavoin esimerkiksi yhteisöruokailujen kuten aamupalan, lounaan tai iltapalan muodossa ja kohtiin vietävinä kasseina.

- Aluksi meillä oli viisi yhteisöllistä ruokapaikkaa viikossa ja nyt paikkoja on 20. Yhteisöllisyys on lisääntynyt myös verkoston sisällä ja hyviä käytäntöjä jaetaan eri paikkojen välillä, kertovat Kuisma ja Lehtineva.



Yhteisen pöydän
hävikkiterminaalissa
ruokalahjoitukset
lajitellaan ja kuormataan
verkostolle jaettavaksi.

Toimintamalli laajentuu

Yhteisen pöydän hyviä käytäntöjä halutaan jakaa muualle Suomeen. Sitran kanssa meneillään oleva projekti tähtää tähän vaikuttavuusarvioinnilla, toimintakäsikirjan laatimisella, viestinnällä sekä konsultaatioilla. Uusia



Yhteinen pöytä

Heinäkuussa 2015 perustettu hävikkiterminaali sijaitsee Vantaan Koivukylässä.

Yhteinen pöytä saa viikossa noin 20 000 kiloa hävikkiruokalahjoituksia kaupoilta, tehtailta ja tukuista. Yrityksiltä tullut ruoka lajitellaan ja kuormataan Vantaan hävikkiterminaalissa verkostolle jaettavaksi.

Yhteinen pöytä ei jaa suoraa ruoka-apua, vaan ruoka-avun jakaa verkoston ruoka-aputoimijat.

Yli 5000 vähävaraista vantaalaista hyötyy toiminnasta viikoittain.

Hävikkiterminaali tukityöllistää vuodessa noin 25 henkilöä.

Lisäksi terminaalilla toimii 5-10 aktiivista vapaaehtoista viikoittain.

kumppaneita on löytynyt useita, ja sovellusta Vantaan toimintamallista on lähdetty kehittämään muun muassa Helsinkiin, Lahteen ja Rovaniemelle.

- Haluamme, että kenenkään ei tarvitsisi jonottaa ruokaa ulkona ja että kaikki apua tarvitsevat kohdattaisiin kokonaisvaltaisesti ja kunnioittavasti. Toivomme, että ihmisten kokemus yksinäisyydestä vähenisi. Ajattelemme niin, että niin sanotut vähäosaiset ovat yhteiskunnan hyvinvoinnin perusta ja jos he ovat laajasti tyytymättömiä oloihinsa, heijastuu se koko yhteiskuntaan,

Hanna toteaa ja Eeva jatkaa:

- Olemme puhuneet täällä myötätunnosta. Toiminta ei jää pelkän myötätunnon tasolle, vaan siihen liittyy toimimisen intoa. On harvinaista, että ruokahävikin jakelun kehittämisessä tehdään tiimityötä. Verkostojen monipuolinen ohjaaminen ja yhteisövalmennukset kuuluvat kiinteästi ruoka-avun kehittämisen prosessiin, samoin hävikin lahjoittajien kanssa tehtävä yhteistyö, terminaalilla tehtävä tukityöllistäminen ja ruoka-avun jakajien kanssa tehtävä kehittämistyö. ■

Prof. Christel Lamberg-Allardt kunniajäseneksi

Gerontologinen ravitsemus Gery ry:n hallitus on kutsunut pitkäaikaisen puheenjohtajan professori **Christel Lamberg-Allardt** Geryn kunniajäseneksi. Hän on hoitanut puheenjohtajan tehtävää ansiokkaasti vuodesta 2014 vuoden 2019 kevääseen. Uransa Lamberg-Allardt on tehnyt D-vitamiinitutkimuksen ja opetuksen parissa Helsingin yliopistossa.



© HELI SALMENIUS-SUOMINEN

Ajankohtaista GERYSTÄ

Jaa Voimaa ruuasta -teko!

Gery ry palkitsee 1000 eurolla teon, joka ilahduttaa ja ravitsee senioriruokailijaa. Tavoitteena on nostaa esiin pieniä ja isoja tekoja, jotka ravitsevat kehoa ja mieltä.

Voimaa ruuasta -teko palkitaan nyt ensimmäistä kertaa. Se myönnetään henkilölle tai yhteisölle, joka on myönteisellä tai innovatiivisella tavalla edistänyt ikäihmisten ruokailua, ravitsemusta, toimintakykyä ja elämänlaatua.

Lähetä ehdotuksesi sähköisesti 20.12.2019 mennessä www.gery.fi/voimaaruuastateko.

#voimaaruuasta

Osallistu Voimaa ruuasta -viikkoon!

#voimaaruuasta

3.2.-9.2.2020

*Voimaa
ruuasta*
- viikko

www.gery.fi

Helmikuussa 3.-9.2.2020 vietetään Voimaa ruuasta -viikkoa. Toista kertaa järjestettävään teemaviikkoon voivat osallistua kaikki! Voit pyytää senioria syömään ja kyseillä kuulumiset, voit järjestää pienen tai suuremman tapahtuman, tarjota ruokaa tai vinkkejä ruokailuun, voit jakaa Geryn materiaalia yhdistyksesi jäsenille tai yrityksesi asiakkaille. Ota käyttöön Geryn YouTube-kanava ja näytä kokoontumisen aluksi joko Voimaa treenistä ja ruuasta -video

tai katsokaa Parempaa valmisruokaa -videosarja ja lähtekää lähikauppaan tutustumaan hyviin valintoihin.

Helsingissä Gery ry järjestää keskuskirjasto Oodissa tiistaina 4.2. klo 12-14 maksuttoman, avoimen tapahtuman, jossa esiintyvät **Pirkko Lahti** sekä ravitsemuksesta ja ruuasta kirjoittavia tietokirjailijoita; **Reijo Laatikainen, Mari Koistinen, Satu Jyväkorpi, Annele Urtamo, Soisi Soisalo ja Eeva Voutilainen**. Tilaisuudessa palkitaan Voimaa ruuasta -teko! Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Liity Geryn jäseneksi!

Geryn jäsenenä saat tämän neljästi vuodessa ilmestyvän lehden kotiovelle kannettuna!

Lue lisää verkosta
www.gery.fi/jäsenille
ja liity mukaan!