

Gerontologinen ravitseminen Gery ry

TOIMINTAKERTOMUS 2016

Sisältö

1. Toimintavuosi 2016
2. Voimaa ruuasta -projekti
3. Viestintä ja koulutus
4. Kansainvälinen toiminta ja tutkimus
5. Hallitus, henkilöstö ja toimitilat

1. Toimintavuosi 2016

Yli 65-vuotiaiden suomalaisten määrä lisääntyy yli kolmanneksella vuosien 2010 ja 2030 välillä. Ikääntyneiden ravitsemustila ja ravinnonsaanti ovat yhteydessä elämänlaatuun, terveydentilaan ja toimintakykyyn. Sairauksien ja avuntarpeen lisääntymisen myötä ravitsemustila tavallisesti heikkenee, jolloin sairauksista toipuminen hidastuu, sairaalassaoloajat pitenevät, hoitojen teho huononee ja hoitokustannukset lisääntyvät.

Gerontologinen ravitseminen Gery ry on valtakunnallinen järjestö. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä ja sosiaalista hyvinvointia monialaisesti ravitsemuksen, liikunnan ja ryhmätoiminnan avulla sekä edistää moniammatillista yhteistyötä ikääntyneiden ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Vapaaehtoisina toimijoina on asiantuntijoista muodostuva hallitus.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys tuottaa materiaalia, järjestää koulutusta sekä toteuttaa ohjausta, neuvontaa ja ryhmätoimintaa ikääntyneille hyvään ravitsemukseen liittyvissä asioissa sekä toimii kiinteässä yhteistyössä muiden ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä ja sosiaalista hyvinvointia edistävien järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa. Lisäksi yhdistys luo edellytyksiä moniammatilliselle yhteistyölle ikääntyneiden parissa työskentelevien keskuudessa ravitsemukseen liittyvissä asioissa sekä ylläpitää internet-sivustoa, jossa on ajankohtaista tietoa gerontologisesta ravitsemuksesta.

Vuosi 2016 oli yhdistyksen neljäs toimintavuosi, jonka tavoitteita olivat jäsenhankinnan jatkaminen, rahoituksen hakeminen, ravitseminenfoorumien ja muun ikääntyneiden ravitsemusta koskevan koulutuksen järjestäminen ja koulutuksiin osallistuminen ja yhdistyksen tunnettuuden lisääminen koulutuksiin ja esittelytilaisuuksiin osallistumalla. Lisäksi tavoitteena oli hakeutua yhteistyöhön muiden alan toimijoiden kanssa.

Toimintavuoden tavoitteet saavutettiin hyvin. Vuoden lopussa oli 181 henkilö- ja 23 yhteisöjäsentä. Nettisivuja (www.gery.fi ja www.voimaaruusta.fi) päivitettiin vuoden aikana säännöllisesti. Vanhustyö-messuille osallistuttiin helmikuussa, Tehyn järjestämille messuille

marraskuussa. Ravitsemusfoorumi järjestettiin Oulussa 25.2., Helsingissä 8.9. ja Turussa 1.11. Yhdistyksen tunnettuutta edistettiin myös osallistumalla tilaisuuksiin luennoitsijoina. Lisäksi jatkettiin yhteistyötä useiden yhteistyökumppaneiden kanssa ja lähetettiin rahoitushakemus RAY:lle.

2. Voimaa ruuasta –projekti

RAY:n rahoittama projekti ”Voimaa ruuasta 2014-2016” aloitettiin helmikuussa 2014 ja jatkettiin vuoden 2016 aikana. Hankkeen tavoitteina on 1) Viedä käytäntöön hyväksi havaittuja ravitsemusohjauksen ja –hoidon tapoja kotona asuville ikääntyneille 2) Tuottaa käytännönläheistä materiaalia yhteistyössä alan muiden toimijoiden kanssa ikääntyneiden ravitsemuksesta 3) Pitää koulutuksia ja luentoja ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ravitsemuksesta.

Projektissa oli vuoden aikana kaksi työntekijää. Projektin ohjausryhmä kokoontui neljä kertaa vuoden aikana. Ohjausryhmään kuuluivat edustajat Vantaan kaupungilta, Ikäinstituutista, Vanhustyön keskusliitosta, Oulunkylän kuntoutussairaalasta, Maito ja Terveys ry:stä ja Kuluttajaliitosta. Oulunkylän kuntoutussairaalan kanssa yhteistyössä jatkettiin tutkimushanketta ”Akuutista sairaudesta toipuvien ja kuntoutusosastolta kotiutuvien iäkkäiden ihmisten ravitsemusinterventio”. Tutkimuksen käytännön osuus toteutettiin vuoden 2015 ja alkuvuoden 2016 aikana.

Projektin tuotoksina julkaistiin neljä numeroa Gery – Voimaa ruuasta –lehteä, 7 500 kappaletta painettuna kutakin. Saatko riittävästi proteiinia –esitteestä otettiin kolme uutta painosta, yhteensä 30 000 kappaletta. Lehteä postitettiin yhteistyökumppaneille sekä mm. Muistiliiton, Luustoliiton, Länsirannikon gerontologisen ravitsemusyhdistyksen, Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen ja Maa- ja kotitalousnaisten jäsenille ja jäsenjärjestöille sekä Vanhustyön keskusliiton ystäväpiiritoiminnan yhteyshenkilöille ja eläkeläisjärjestöille. Julkaisut ovat maksuttomasti ladattavissa yhdistyksen nettisivuilla ja ne ovat yhteistyökumppaneiden käytössä hankkeissaan. Lehteä ja esitettä on postitettu ja jaettu projektin ja yhdistyksen esittely- ja koulutustilaisuuksissa.



Syksyn 2016 aikana viimeisteltiin Ohjaajan opas ja Osallistujan työkirja sekä kasvisesite. Opas ja työkirja muodostavat viiden kerran kokonaisuuden, jota voi toteuttaa erilaisissa ikääntyneiden ryhmissä.



3. Viestintä ja koulutus

Yhdistyksen nettisivuja (www.gery.fi) päivitettiin ja niiden toteutuksessa hyödynnettiin myös aiemmissa hankkeissa saatuja tuloksia ja materiaaleja. Palautteen perusteella nettisivut löydettiin hyvin ja niihin viitattiin useissa lehtihaastatteluissa ja televisiossa. Yhdistyksen facebook-sivuja päivitettiin ja siellä oli vuoden lopussa noin 1050 tykkäystä.

Ravitsemusfoorumi järjestettiin Oulussa 25.2., Helsingissä 8.9. ja Turussa 1.11. Markkinointi tapahtui sähköisesti ja koulutuksiin osallistui yhteensä noin 160 henkilöä eri ammattialoilta. Koulutukset onnistuivat hyvin. Yhdistys oli näytteilleasettajana Vanhustyö-messuilla Helsingissä helmikuussa ja Tehyn järjestämällä messuilla marraskuussa. Ravitsemusluentoja pidettiin eri puolilla Suomea. Osallistuminen oli hyvä tapa tehdä yhdistystä ja Voimaa ruuasta – projektia tunnetuksi.

4. Kansainvälinen toiminta ja tutkimus

Oulunkylän kuntoutussairaalan kanssa yhteistyössä jatkettiin tutkimushanketta ”Akuutista sairaudesta toipuvien ja kuntoutusosastolta kotiutuvien iäkkäiden ihmisten ravitsemusinterventio”. Tutkimuksesta julkaistiin EUGMS-kongressissa lokakuussa Lissabonissa posterit ”Nutritional intervention among geriatric patients after discharge –baseline findings”. Lisäksi yhdistyksen työntekijät ja hallituksen jäsenet tekivät tutkimus- ja koulutusyhteistyötä Helsingin yliopiston kanssa.

5. Hallitus, henkilöstö ja toimitilat

Yhdistyksen vuosikokous oli 19.4.2016. Yhdistyksen hallituksella oli vuoden aikana seitsemän kokousta.

Hallituksen varsinaiset jäsenet 19.4. alkaen:

Christel Lamberg-Allardt, professori, puheenjohtaja

Satu Jyväkorpi, FT, varapuheenjohtaja

Mikko Björkman, LT

Eija Hiltunen, ruokapalvelupäällikkö

Anu Jansson, vanhempi suunnittelija

Katri Auranne, fysioterapeutti

Leila Karhunen, dosentti, yliopistonlehtori

Riitta Saarela

Minna Säpyskä-Nordberg

Varajäsenet:

Tuija Helminen, Pauliina Tamminen, Tuija Virtanen ja Anita Pohjanvuori

Tilintarkastajat

Tilintarkastaja on HTM, JHTT Marjatta Ojala, varatilintarkastaja Virpi Kemi.

Henkilökunta

Dosentti, ETT, projektijohtaja Merja Suominen ja FT, ravitsemussuunnittelija Taija Puranen

Toimitilat

Yhdistyksen toimitilat olivat toimistohotellissa osoitteessa Toinen linja 3, 00530 Helsinki ja 1.7.2016 alkaen Vanhustyön keskusliitossa, osoitteessa Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki.