

Gerontologinen ravitseminen Gery ry

TOIMINTAKERTOMUS 2017

Sisältö

1. Toimintavuosi 2017
2. Voimaa ruuasta -toiminta
3. Viestintä ja koulutus
4. Suklaatutkimus
5. Ikäruokahanke
6. Kansainvälinen toiminta
7. Yhdistyksen kokous, hallitus, henkilöstö ja toimitilat

1. Toimintavuosi 2017

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 2017 oli yhdistyksen viides toimintavuosi, jonka tavoitteita olivat jäsenhankinnan jatkaminen, rahoituksen hakeminen, Ravitseminenfoorumin 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 198 henkilö- ja 31 yhteisöjäsentä. Nettisivuja (www.gery.fi ja www.voimaaruusta.fi) päivitettiin vuoden aikana säännöllisesti ja aloitettiin www.gery.fi -sivuston uudistaminen. Ravitsemusfoorumi järjestettiin Kuopiossa 25.2. ja Helsingissä 6.9. Yhdistyksen tunnettuutta edistettiin myös osallistumalla tilaisuuksiin luennoitsijoina. Lisäksi jatkettiin yhteistyötä useiden yhteistyökumppaneiden kanssa ja lähetettiin kaksi rahoitushakemusta Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukseen STEA:lle.

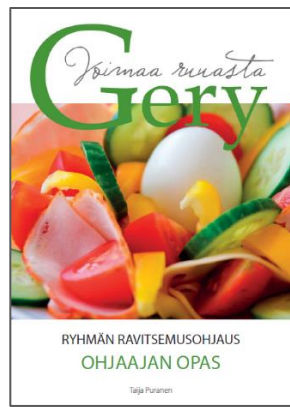
2. Voimaa ruuasta –toiminta

STEA:n rahoittama toiminta ”Voimaa ruuasta” aloitettiin helmikuussa 2017. Toiminnan tavoitteina on 1) yhteistyössä muiden ikääntyneiden hyvinvointia tukevien organisaatioiden kanssa vaikuttaa ikääntyneiden ihmisten toimintakykyyn ja hyvinvointiin hyvän ravitsemuksen avulla, 2) tuottaa ja levittää käytännönläheistä materiaalia ikääntyneiden hyvästä ravitsemuksesta, 3) viedä käytäntöön hyväksi havaittuja ravitsemusohjauksen ja –hoidon tapoja ikääntyneille käyttäen hyväksi ryhmänvetäjän käsikirjaa sekä työkirjaa ikääntyneelle ja muuta toiminnassa tuotettavaa materiaalia sekä 4) pitämällä koulutuksia ja luentoja ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ravitsemuksesta.

Voimaa ruuasta –toiminnan kuntayhteistyökumppanit ovat Hämeenlinna ja Kokkola, joiden kanssa aloitettiin tiivis yhteistyö ja vuorovaikutus. Toimintavuoden aikana koulutuksia kaupunkien kanssa toteutettiin yhteensä kahdeksan, Niissä koulutettiin terveydenhuollon ammattilaisia.. Voimaa ruuasta -ohjaajakoulutuksessa käytettiin ja vietiin käytäntöön edellisessä hankkeessa tuotettuja Ohjaajan opasta ja Osallistujan työkirjaa, jotka muodostavat viiden kerran senioriryhmäkokonaisuuden.

Toiminnan tuotoksina julkaistiin neljä numeroa Gery – Voimaa ruuasta –lehteä, 6 - 7 500 kappaletta painettuna kutakin. Lehden ulkoasu ja taitto uusittiin. Saatko riittävästi proteiinia – esitteestä otettiin uusia painoksia. Lehteä postitettiin yhteistyökumppaneille sekä mm. Muistiliiton, Luustoliiton, Länsirannikon gerontologisen ravitsemusyhdistyksen 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. Yhdistykselle suunniteltiin ja toteutettiin messumateriaalia (rollup ja postikortti).





3. Viestintä ja koulutus

Yhdistyksen nettisivuja (www.gery.fi) päivitettiin ja niiden toteutuksessa hyödynnettiin myös aiemmissa hankkeissa saatuja tuloksia ja materiaaleja. Nettisivujen uudistaminen aloitettiin. Palautteen perusteella nettisivut löydettiin hyvin ja niihin viitattiin useissa lehtihaastatteluissa ja radiossa. Yhdistyksen facebook-sivuja päivitettiin ja siellä oli vuoden lopussa noin 1300 tykkäystä. Yhdistyksen instagram- ja twitter-tileillä julkaistiin viestejä ja kuvia aktiivisesti.

Ravitsemusfoorumi järjestettiin Kuopiossa 25.2. ja Helsingissä 6.9. Markkinointi tapahtui sähköisesti ja koulutuksiin osallistui yhteensä noin 160 henkilöä eri ammattialoilta. Koulutukset onnistuivat hyvin. Yhdistys oli näytteilleasettajana Ravitsemusterapeuttien koulutuspäivillä sekä Seniorisäpinöissä ja Aivoterveysmessuilla Helsingissä. Lisäksi esiinnyttiin Pihtiputaalla Apetta aivoille –hankkeen seniorimessuilla, TUL:n veteraaniristeilyllä ja Eläkkeensaajien keskusliiton jäsenristeilyllä ja Eläkeliiton Suomen satavuotistapahtumassa. Ravitsemusluentoja pidettiin eri puolilla Suomea. Osallistuminen oli hyvä tapa tehdä yhdistystä ja Voimaa ruuasta –toimintaa tunnetuksi.

4. Suklaatutkimus

Vuoden 2017 aikana toteutettiin Fazerin rahoittama suklaatutkimus, jossa tutkittiin kaakaon flavanolien vaikutusta kognitioon 65-75 –vuotiailla ihmisillä. Tutkimus päättyi joulukuussa 2017 ja tuloksia alettiin analysoida.

5. Ikäruokahanke

Valtioneuvoston rahoittamassa ja Helsingin yliopiston koordinoimassa kotona asuvien ikääntyneiden ruokapalveluihin liittyvässä selvitystyössä yhdistys toimi yhtenä konsortion osapuolena. Selvitystyö toteutetaan vuosien 2017-18 aikana.

Kansainvälinen toiminta

Oulunkylän kuntoutussairaalan kanssa yhteistyössä tehdystä tutkimushankkeesta ”Akuutista sairaudesta toipuvien ja kuntoutusosastolta kotiutuvien iäkkäiden ihmisten ravitsemusinterventio”. julkaistiin EUGMS-kongressissa lokakuussa Nizzassa posterit. Lisäksi

yhdistyksen työntekijät ja hallituksen jäsenet tekivät tutkimus- ja koulutusyhteistyötä Helsingin ja Oulun yliopiston kanssa.

6. Yhdistyksen kokous, hallitus, henkilöstö ja toimitilat

Yhdistyksen vuosikokous oli 24.4.2017. Yhdistyksen hallituksella oli vuoden aikana yhdeksän kokousta.

Hallituksen varsinaiset jäsenet 24.4. alkaen:

Christel Lamberg-Allardt, professori, puheenjohtaja
Satu Jyväkorpi, FT, varapuheenjohtaja, Helsingin yliopisto
Eija Hiltunen, Gaius-Säätiö
Anu Jansson, Vanhustyön keskusliitto
Irma Nykänen, Itä-Suomen yliopisto
Anne Rahikka, Miina Sillänpään Säätiö
Riitta Saarela, Helsingin kaupunki
Minna Säpyskä-Nordberg, Ikäinstituutti
Annele Urtamo, Helsingin yliopisto

Varajäsenet:

Tuija Helminen, Helsingin kaupunki
Pauliina Tamminen, Luustoliitto
Tuija Virtanen, Helsingin kaupunki
Anita Pohjanvuori, Muistiliitto

Tilintarkastajat

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

Henkilökunta

Dosentti, ETT, projektijohtaja Merja Suominen, ETM Maija Soljanlahti, ETM Heli Salmenius-Suominen ja ETM Saila Paavola

Toimitilat

Yhdistyksen toimitilat olivat Vanhustyön keskusliiton tiloissa, osoitteessa Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki.