

Tuo esiin ikääntyneiden ravitsemuskysymykset

OSJ:n ja Gery ry:n välillä on kuluvana vuonna yhteistyösopimus Voimaa ruuasta -hankkeessa. Mikä on Gery ry ja mistä hankkeessa on kysymys, selviää yhdistyksen toiminnanjohtajan haastattelusta.

Kuusi vuotta sitten perustetun Geryn toiminta-ajatuksen tiivistää yhdistyksen perustajajäsen, ETT dosentti **Merja Suominen**, joka toimii myös Geryn toiminnanjohtajana.

– Gery perustettiin, jotta hyödyllinen tutkimustieto ikääntyneiden ravitsemuksesta ja liikunnasta löytäisi seniorit, heidän omaisensa sekä hoivan ammattilaiset. Tärkeäksi ryhmäksi viestillemme ovat nousseet myös päättäjät, Suominen sanoo.

Toiminnan ja rahoituksen mahdollistaa verkostoituminen ja tavoitteiden asettaminen yhdessä muiden organisaatioiden kanssa. Yhteistyötä tehdään ikääntyneiden hyvinvointia edistävien järjestöjen, yliopistojen, yritysten sekä kuntien kanssa. Jäsentulojen lisäksi toimintaan saadaan avustusta Veikkauksen varoista.

Yhdistyksenä Gery on taipaleensa alussa, mutta on saanut mukaansa sekä yhteisöjä, yksityishenkilöitä että ammattilaisia. Jäseniä yhdistyksellä on noin 200, joista 40 on yhteisöjäsentä. Jäsenistössä on runsaasti eläkeläisiä. Mukana on paljon eläköityneitä opettajia sekä ravitsemuksen ja hoivan ammattilaisia.

Senioriopettajien kanssa tehdään yhteistyötä teemavuoden ajan. Geryn maksuttomat materiaalit ovat tilattavissa verkosta www.gery.fi/julkaisut ja Gerystä saa auliisti vinkkejä siitä, kuinka ravitsemus voidaan ottaa esiin mm. OSJ:n yhdistysten järjestämissä tapahtumissa.

– Meillä on hyvä, valtakunnallinen verkosto ravitsemuksen asiantuntijoita, joita voimme suositella esimerkiksi luennoi-

maan tilaisuuksiin, avaa Suominen yhteistyötä.

Myös tässä lehdessä julkaistaan asiantuntijajuttuja myöhemmin tänä vuonna.

KOTONA JA HOIVAKODISSA

Ikä kertoo syntymävuoden, muttei ihmisen arvoa eikä toimintakykyä. Laajoissa tutkimuksissa nähdään, että 80 vuotta on monelle virstanpylväs, jonka jälkeen haurastuminen nopeutuu. Yksilölliset valinnat ja osittain myös perimä vaikuttavat terveyteen ja toimintakykyyn.

– Vastikään eläkkeelle siirtyneille haluamme antaa vinkkejä, miten arjen valinnoilla voi vaikuttaa tulevaan kolmanteen kauteen. Heille, joilla on jo toimintakyvyn haasteita haluamme antaa tietoa, miten oman ravitsemuksensa voi parhaiten järjestää esimerkiksi erilaisia palveluita tai valmisaterioita käyttäen. Hoivan piirissä oleville toivomme, että koulutuksemme antaa eväät ammattilaisten fiksulle valinnoille ruokaa tehtäessä ja tarjottaessa, tiivistää Merja Suominen Geryn tavoitteet.

Viimeaikaiset uutisoinnit kertovat karua kieltä, sillä monessa hoivakodissa ravitsemustilanne ei ole hyvä. Gery tarjoaa koulutusta ja konsultointia toimijoille.

– Me saamme omailsilta vinkkejä hoivakodeista, joissa he ovat havainneet ravitsemiseen liittyviä epäkohtia. Meidän roolimme on ottaa hoivapaikkaan yhteyttä ja kertoa, miten asian kanssa kannattaa edetä.

– Monesti ratkaisut löytyvät yhteisen pöydän ääressä esimiesten, hoitajien ja keittiöhenkilökunnan kanssa säännöllisten



Geryn toiminnanjohtaja Merja Suominen sanoo, että vähäinen kasvien käyttö sekä kasvirasvojen ja kuidun saanti ovat haasteita niin ikääntyneillä kuin nuoremmillakin.

keskustelujen kautta. Pöytään nostetaan kaikki tieto asiakkaan tilanteesta, ja suunnitellaan arvioinnin perustella tehtävä ravitsemushoito ja sen seuranta.

TUTKIMUKSEEN NOJATEN

Suomessa tehdään ikääntymiseen liittyvää tutkimusta monesta näkökulmasta. Liikunta, toimintakyky, mielen hyvinvointi, yksinäisyyden ehkäisy, seksuaalisuus, yhteiskuntasuunnittelu, digitaidot ja taloudelliset näkökulmat ovat tutkimuksen kohteina, ja ne kaikki ovat tärkeitä näkökulmia.

Hyvän ravitsemustilan merkitys ikäänty-

neiden hyvinvointiin on noussut agendalle viimeisen kymmenen vuoden aikana. Itä-Suomen yliopistossa ja Helsingin yliopistossa on meneillään aiheesta tutkimuksia.

– Asennemuutos, jota olen seurannut nyt yli 15 vuotta, on ollut vaikuttava. Vaikka vieläkin kuulee, että "kyllähän ne syövät", niin nykyään virheravitsemuksesta johtuvat vaikutukset ikääntyvien toimintakyvylle, virkeydelle ja sairauksista toipumiselle otetaan vakavammin.

– Ikääntyneistä ovat kiinnostuneet myös yritykset: heidät nähdään hyvinvoinnistaan huolehtivana, kiinnostavana kuluttajaryhmänä, Suominen kertoo.

RUUASTA SAA VOIMAA

– Vaikka iän karttuessa hötkyily paikasta toiseen rauhoittuu, keho tarvitsee vähemmän energiaa ja ruokahalukin saattaa heiketä, silti ravintoaineita tarvitaan kuten ennenkin.

Ikääntyneillä on samoja haasteita terveellisen ruokavalion noudattamisen suhteen kuin nuoremmilla. Niitä ovat vähäinen kasvisten käyttö sekä kasvirasvojen ja kuidun saanti. Geryn tavoitteena on herättää seniorin kiinnostus omaa ruokailua kohtaan: Syönkö riittävästi? Löytyykö lautaselta kasviksia ja sopiva määrä kalaa tai lihaa tai vaikkapa nyhtökauraa perunan kylkeen?

Tällä hetkellä aivoterveys on kiinnostava tutkimuksen kohde, ja ravitsemuksella on todettu olevan siihen vaikutusta. Hyvät valinnat tehdään jo lapsuudessa ja aikuisuudessa, mutta vielä myöhemminkin voi edistää aivoterveystään.

– Erilaiset tutkimustulokset vahvistavat käsitystä, että ei ole koskaan liian myöhäistä lisätä kalaa, kasviöljyjä tai kasviksia lautaselle, tarkistaa ateriarytmiään tai lisätä päivään liikuntaa. Se vahvistaa toimintakykyä ja elämänlaatua. Pienet muutokset arjessa voivat parantaa vireyttä ja jaksamista, Suominen muistuttaa.

– Mutta jos elintavat ovat kunnossa, niin oman ruokavalion hiomisesta optimiin ei ole lisähyötyä. Ruuasta saa nauttia ja herkutkin kuuluvat monipuoliseen ruokavalioon.

HYVIÄ VALINTOJA TUKEMASSA

Geryn Voimaa ruuasta -toiminta vie ravitsemus- ja liikuntavinkkejä ikäihmisten pariin.

Voimaa ruuasta -ohjauksessa kootaan

Saisiko olla kalaa?

Kala-ateriasta ilahtuu aivojen lisäksi koko keho.



Kuva: Veikko Somerpuro

ikäntyneistä pieni ryhmä, joka kokoontuu neljästi pohtimaan ravitsemus- ja liikuntatottumuksiaan koulutetun ohjaajan avulla.

– Vedämme itse ryhmiä, mutta kattavuuden varmistamiseksi tavoitteena on saada osaamista juurrutettua ikäihmisten parissa työskenteleville, Merja Suominen kertoo.

– Kirjoittamalla lehtijuttuja, antamalla lehdille ja muulle medialle haastatteluja

sekä painattamalla esitteitä ja tekemällä omaa lehteä voimme palvella sekä ikäihmisiä että ikääntyneiden kanssa työskenteleviä.

– Toki elämme myös digiaikaa, ja voimaaruusta.fi -sivustolla on vinkkejä ikääntyneille. Myös some-kanavat ovat käytössä.

Teksti ja kuva, Maija Soljanlahti, ETM, ravitsemusasiantuntija Gery ry