

Vanhustyö

SENIORARBETE

4 • 2023

KESTÄVÄ RUOKA
on terveellistä ja
ympäristölle ystävällistä

ETÄOPASTUS
tuo digiavun
kotiin nopeasti



**Liikunta ja ruoka
– molempia tarvitaan**

Vanhustyö

SENIORARBETE

Ravitsemus, liikunta ja elintavat

6–7

Kestävä ruoka - terveellistä ja ympäristölle ystävällistä

Useimmille ikäihmisille kestävä elämäntapa on tuttu. Heidän lapsuudessaan ei ruokaa tuhlatu. Elettiin sesonkien mukaan, marjastettiin, kalastettiin ja kasvatettiin syötävää itse. Kestävän ruokavalion periaatteet näkyvät hyvin 10 vuotta eläkkeellä olleen tamperelaisen opettajapariskunnan Riitta ja Immo Hietalan ruokatottumuksissa.

14–15

Liikkumisen hyvät vaikutukset

Riittävä päivittäinen liikkuminen kohentaa mielialaa ja muistia, tuo energiaa sekä parantaa kävelykykyä. Se tukee merkittävästi monien pitkäaikaissairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta. On tärkeää löytää itselle mieluinen ja hyvää mieltä tuova tapa liikkua.

16–18

Ikääntyneet ja päihteet – puheeksi otto on välttämistä

Suhtautuminen alkoholinkäyttöön on muuttunut vähitellen sallivammaksi alkoholikulttuurin muutoksen myötä, joten nykyään myös aiempaa useampi ikääntynyt käyttää alkoholia ja muita päihteitä. Päihdeongelmiin liittyy vahvaa häpeää ja syyllisyyttä, jolloin ongelmia pyritään salaamaan läheisten lisäksi myös sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta.



Etäopastus tuo digiavun kotiin nopeasti

Jokainen tarvitsee digitukea silloin tällöin. Vaikka etäopastus voi olla asiakkaalle uusi kokemus, se osoittautuu usein odotettua helpommaksi. Puhelimessa opitaan uusia taitoja ja ratkotaan ongelmia, ja jos pelkkä puhelinyhteys ei riitä, on digiopastajilla käytettävissään etäyhteys opastettavan seniorin digilaitteelle.

Varaudu asumistarpeiden muutoksiin ennakoivasti

Ikääntyessä harkitaan usein uusia asunusratkaisuja taloudellisista, sosiaalisista ja toiminnallisista syistä. Erilaiset asunismuodot ja niiden eroavuudet kiinnostavat. Ikääntyvien asumiseen liittyvät tiedot ovat olleet hajallaan, ja niitä on ollut vaikea löytää. Uuteen asumisen aineistopankkiin on koottu kattavasti tietoa asumisen suunnittelun ja ennakoinnin tueksi.



Vanhustyö-lehti 5/2023 ilmestyy 22.11.2023 – Ikääntymisen ennakointi

- 4** Pääkirjoitus: Liikunta ja ruoka – molempia tarvitaan
5 Toriparlamentti: Ravitsemus, liikunta ja elintavat
6 Ravitsemus, liikunta ja elintavat
6 Kestävä ruoka - terveellistä ja ympäristölle ystävällistä
8 Maistuvasta ruuasta energiaa
10 Ravitsemushoidosta helppoa ja vaikuttavaa uudella ratkaisulla
12 Luonnosta hyvinvointia vanhustyöhön
14 Liikkumisen hyvät vaikutukset
16 Ikääntyneet ja päihteet – puheeksi otto on välittämistä
18 Lyhyesti

KEHITTÄMINEN JA TUTKIMUS

- 20** TOIMIA-suositukset tukevat toimintakyvyn arviointia
22 Kun olisi jotain tekemistä

DIGI JA TEKNOLOGIA

- 24** Älyhuonekalut ikäihmisten apuna
26 Etäopastus tuo digiavun kotiin nopeasti – puhelimitse voi oppia uutta ja ratkoa yhdessä digipulmia

ASUMINEN JA ELINYMPÄRISTÖT

- 28** Ikäihmisten perhehoitajaksi ryhdytään eri syistä
30 Varaudu asumistarpeiden muutoksiin ennakoivasti

OSALLISUUS

- 32** Vapaaehtoinen luentokerhotoiminta vanhustyön voimavarana
34 Vahvikelinjan merkitys iäkkäille ihmisille

TEHDÄÄN IÄSTÄ NUMERO

- 35** Jos viettäisimme aikaa ihmisinä
36 Peltosten puutarhassa on kokoonnuttu vuosikymmenien ajan

IKÄÄNTYMISEN ENNAKOINTI

- 38** Liikunnan ilo syttyi kuin tulitikku
40 Vanhustyön keskusliitto tiedottaa
41 Ledare: Motion och mat – båda behövs
42 Hållbar mat – hälsosam och miljövänlig



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

TOIMITUSKUNTA

Anni Lausvaara (pj)
 Anna Haverinen
 Satu Karppanen
 Teppo Kröger
 Kirsi Kuusinen-James
 Kari Mäkelä
 Aila Pikkarainen
 Merja Lankinen

PÄÄTOIMITTAJA

Anni Lausvaara

TOIMITUS

Merja Lankinen
 Vanhustyön keskusliitto
 Malmin kauppatie 26
 00700 Helsinki
 puhelin 09 350 8600
 vanhustyolehti@vtkl.fi
 info@vtkl.fi

Kansikuvan piirros: Salla Vasenius

TAITTO

PunaMusta Oy,
 Sisältö- ja suunnittelupalvelut

TILAUKSET

vtkl.fi/tilaa-lehti
 vanhustyolehti@vtkl.fi
 tai toimituksesta

ILMOITUSMYynti

Vanhustyö-lehden toimitus
 vanhustyolehti@vtkl.fi

PAINO

PunaMusta Oy

TILAUSHINNAT 1.1.2021 ALKAEN

Kestotilaus 45 euroa/vuosi
 Opiskelijatilaus 30 euroa/vuosi
 Irtonumero 8 euroa + postikulut

Ilmestyy 5 numeroa vuodessa.

Sähköisesti:
www.lehtiluukku.fi/vanhustyo-lehti

ISSN 0358-7304

Olemme Aikakausmedia ry:n jäsen.



www.vtkl.fi

Voit lähettää toimitukselle juttuvinkkejä ja kuvia osoitteeseen vanhustyolehti@vtkl.fi. Vanhustyö-lehti ei vastaa tilaamatta lähetettyjen kirjoitusten ja kuvien palauttamisesta ja niiden säilyttämisestä. Toimitus pidättää itsellään oikeuden lyhentää ja muokata lähetettyjä tekstejä tarvittaessa sekä päättää tekstin julkaisemisesta ja siitä, missä lehden numerossa teksti julkaistaan. Lehti julkaisee sellaisia ilmoituksia, jotka tukevat liiton ja sen jäsenyhteisöjen toiminnan päämääriä.



Liikunta ja ruoka – molempia tarvitaan

Sekä fyysistä aktiivisuutta että riittävää ravitsemusta tarvitaan ikääntyneitten hyvän toimintakyvyn säilyttämiseksi. Tämä on tutkittu asia. Selkeästi se todettiin eurooppalaisessa SPRINTT-tutkimuksessa, jossa oli mukana myös suomalaisia, tutkimuksen alussa keskimäärin 79-vuotiaita. Kaksi-kolme vuotta kestäneellä ohjatulla liikunnalla ja yksilöllisellä ravitsemusohjauksella voitiin merkittävästi vähentää kotona asuvien iäkkäiden liikunnallisen toiminnanvajeen kehittymistä. Tässä tutkimuksessa tuolla toiminnanvajeella tarkoitettiin sitä, pystyykö omatoimisesti kävelemään 400 metriä, siis vaikka kaupassa käymään.

LIKKUMATTOMUUDEN JA ISTUMISEN haitoista on viime aikoina puhuttu paljon. Lihaskuntoharjoittelu tukee toimintakykyä, mutta tarvitsee tuekseen hyvän ravitsemustilan. Vajaaravitsemus tai sen riski on suomalaisilla ikääntyneillä tutkimusten mukaan hyvin yleistä. Näin erityisesti on ollut tehostetussa palveluasumisessa ja muistisairailla henkilöillä. On arvioitu, että vajaaravitsemus aiheuttaa Suomessa vuosittain yli 600 miljoonan euron kustannukset. Silti terveyden edistämisen vertailutietojärjestelmän mukaan vuonna 2019 vain 36 prosenttia kunnista asetti tavoitteita ikääntyneiden ravitsemuksen edistämiseksi.

IKÄÄNTYNEIDEN MÄÄRÄN KASVAESSA asiantilaan pitää tarmokkaasti puuttua. Hyvä ravitsemustila tukee

ikäntyneiden toimintakykyä ja itsenäisyyttä, mikä tuo säästöjä lääkekuluihin, pidentää mahdollisuutta itsenäiseen elämään ja vähentää myös ympärivuorokautisen hoidon tarvetta.

ASiantuntijoiden EHDOTUS on ollut, että vajaaravitsemuksen seulonta tulee ottaa hyvinvointialueilla aktiivisesti käyttöön ikäluokkatarkastuksissa. Seulontaan on olemassa menetelmät. Kun vajaaravitsemus tai sen riski havaitaan, on tärkeää, että asialle myös tehdään jotain. Pelkkä proteiinin saannin turvaaminen ei riitä, myös riittävään energian saantiin täytyy kiinnittää huomiota. Tarvittaessa ravinnonsaantia tuetaan kliinisillä täydennysravintovalmisteilla. Tuoreista ja asiantuntevista ohjeista ei ole puutetta. Vuonna 2020 julkaistiin ikääntyneiden ruokasuositukset (www.ruokavirasto.fi) ja viime keväänä on julkaistu uusittu eri potilasryhmien hoitoon painottuva Ravitsemushoitosuositus (<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-977-1>). Näihin suosittelen tutustumaan. ♥

Timo Strandberg

Vanhustyön keskusliiton puheenjohtaja
Lääketieteen ja kirurgian tohtori,
geriatrian professori, emeritus

Ravitsemus, liikunta ja elintavat

Vanhustyön keskusliiton viestinnän kesäharjoittelija **Sara Hankonen** kysyi haastateltavilta seuraavat kysymykset:

Kuva: Ilkka Vuorinen



1. Teetkö ruokaa itse vai hyödynnätkö valmisruokia?
2. Mietitkö ruuan ravintoarvoja?
3. Mikä on lempiruokasi?
4. Harrastatko liikuntaa? Jos harrastat, niin mitä ja miten usein?

Kalervo Mäkinen (79)

1. Teen ruokaa itse. En hyödynnä valmisruokia. Kasvatan myös itse kurkkua, tomaattia ja yrttejä omaan tarpeeseen.
2. En mieti ruuan ravintoarvoja enkä sitä, saanko riittävästi esimerkiksi energiaa.
3. Lihapullat.
4. Ympäri vuoden, sään salliessa, pyöräilen ja sauvakävelen. Pysin pyöräilemään tai sauvakävelemään viikoittain. Kesällä uin päivittäin uima-altaassani pihallani. Teen kaiken itse, joten talon ja pihan hoidossa riittää aina tekemistä, jonka yhteydessä tulee myös liikuttua.

Helena Alhola (77)

1. En osta valmisruokia, vaan teen ruuan itse. Joskus kuitenkin poikkean kotiruokaloonaalla lähistöllä.
2. Mietin aika tarkkaa ravintoarvoja. Teen itse päivittäin esimerkiksi vihersmoothien.
3. Lempiruokiani ovat kala ja broileri.
4. Harrastan liikuntaa kävellen metsäisillä alueilla. Liikun 5–6 kertaa viikossa, kerrallaan noin 1,5 tuntia. Olen ottanut nämä säännöllisemmät elämäntavat saatuaani kaksi vuotta sitten diagnoosin syövästä ja olen todennut näiden tehoavan taudin leviämiseen.

Tuula Hankonen (77)

1. Laitan ruokaa itse, mutta täällä on hyvä kotiruokala, josta haetaan myös valmista kotiruokaa, joka on edullista. Kun teen itse ruokaa, teen enemmän pakasteeseen sopivaa.
2. Ehkä en tarpeeksi, mutta jotenkin tuntuu, ettei enää tarvitse energiaa niin paljoa. Yritän lisäillä kasviksia ja syödä runsaasti salaattia.
3. Lempiruokiini kuuluvat kala sekä myös kana.

4. Liikuntaa saahaan niin paljon, kuin rahkeissa riittää. Meillä on iso piha, jonka kunnossapidon yhteydessä tulee liikuttua paljon. Lisäksi tämä on rinnetontti, joten portaitakin tulee käveltyä, vaikka välillä huomaakin nousun tuntuun. Pysin myös käymään silloin talvoin lyhyillä sauvakävelyillä. Talvisin liikutaan myös lumitöiden merkeissä.

Haastattelija: Sara Hankonen

Toimin kesäkuun ajan viestinnän harjoittelijana Vanhustyön keskusliitossa. Pääasiallinen tehtäväni oli tuottaa sisältöä etenkin liiton TikTok-kanavalle, jonne pääsin päivittelemään tunnelmia Senioritoiminnan retkiltä sekä toimistolta. Lisäksi osallistuin erilaisiin tapahtumiin sekä kehittämään muitakin viestinnän taitojani. Kesäkuu oli antoisaa ja olen iloinen kaikesta siitä, mitä pääsin kuukauden aikana oppimaan työmaailmasta sekä viestinnästä.

Opiskelen Mäkelänrinteen lukiossa, jossa aloitin tänä syksynä kolmannen vuoteni. Tarkoitukseni on valmistua vasta keväällä 2025, sillä olen urheilun takia päättänyt venyttää opintojani vuodella. Päädyin ratkaisuun, jotta pystyn kilpaurheilun ohella panostamaan myös opiskeluun. En vielä tiedä, mitä tarkemmin haluan tehdä tulevaisuudessa, mutta olen varma, että kesätyökokemus Vanhustyön keskusliitossa oli arvokas kokemus tulevaisuuteni kannalta.



Riitta ja Immo Hietala syövät mielellään kasvis- ja kalaruokia, jotka luovat pohjan kestäväälle ruokavaliolle.



Kestävä ruoka – terveellistä ja ympäristölle ystävällistä

Kestävä ruoka on ihmiselle terveellistä ja turvallista sekä oman kulttuurin mukaista. Tärkeää on myös, ettei ympäristölle aiheudu ylimääräistä haittaa, kun ruokaa tuotetaan.

Teksti: Soili Soisalo – Kuva: Timo Peedu

Ympäristöystävällinen ruokavalio sisältää suomalaisten ruokasuositusten mukaista ruokaa eli runsaasti kasveja ja täysjyväviljaa, usein kalaa, riittävästi pehmeää rasvaa sekä kohtuullisesti lihaa ja maitotuotteita. Tällainen ruokavalio helii sydäntä ja aivoja. Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön -hanke on toteuttanut vanhemmalle välle oppaan, joka kannustaa ympäristön kannalta kestäväan, terveelliseen syömiseen.

Useimmille ikäihmisille kestävä elämäntapa on tuttu. Heidän lapsuudessaan ei ruokaa tuhlatu. Elettiin sesonkien mukaan, marjastettiin, kalastettiin ja kasvatettiin syötävää itse. Kestävän ruokavalion periaatteet näkyvät hyvin 10 vuotta eläkkeellä olleen tamperelaisen opettajaparikunnan Riitta ja Immo Hietalan ruokatotumuksissa.

Mieliruuat kalaa ja kasvista

Riitasta ruokakaupassa käyminen on mukavaa, joten hän kävelee tai pyöräilee lähikauppaan joka päivä:

– Siinä saa kivan pienen kävelylenkin ja kaupassa näkee aina myös tuttuja, joiden kanssa vaihdetaan kuulumiset, Riitta kertoo.

Kalat haetaan isosta marketista yhdessä. Hietalat ostavat mieluiten kotimaista ruokaa ja usein luomutuotteita.

– Nykyään tekee ihan pahaa ostaa normaalia laadultaan, Immo toteaa.

Kotimaisen ja luomuruuan ostaminen tulee kuitenkin usein kalliimmaksi. Hietalat tietävät olevansa hyväosaisia, kun pystyvät valitsemaan kotimaista tai luomua. Moni eläkeläinen joutuu tulemaan toimeen hyvin pienellä budjetilla. Tosin eivät Riitta ja Immo mokaan halua tuhlatu, monesti koriin kertyy edullisia kaupan omia merkkejä. Riitta myös osallistuu hävikintorjuntatalkoisiin ostamalla viimeisen myyntipäivän vuoksi alennettuja tuotteita ja hävikkivihannespusseja.

– Niistä voi löytyä uusia jänniä makuja, ja munakkaaseen uppoavat kaikenlaiset vihannekset, Riitta sanoo.

Myös sesonkien seuraaminen auttaa pienentämään ruokakuluja. Syksyllä saa edullisia kaaleja, papuja, kurpitsoita ja tietenkin juureksia. Hedelmätkin kannattaa ostaa sesonkien mukaan. Syksyllä rouskutellaan kotimaisia omenoita, talvella on sitrushedelmien aika.

Onnekseen Hietalat ovat hyväkuntoisia,

Ravitsevaa ruokaa ja ruokailoa yhdessä syöden – kampanja

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön - hanke järjestää syksyllä 2023 ikäihmisille ja heidän läheisilleen kampanjan ”Ravitsevaa ruokaa ja ruokailoa -yhdessä syöden”, jota VTKL on mukana toteuttamassa. Yhteistyökumppanit, järjestöt, vanhusneuvostot ja muut toimijat, järjestävät kampanjan tiimoilta paikallisia tapahtumia, yhteisruokailuja, tietoisuuksia ja yleisöluentoja.

Kampanja viesti on, että hyvälaatuinen ruoka, liikunta, yhdessä syöminen ja ruokailo ovat tärkeitä tekijöitä ikääntyneen hyvän ravitsemuksen, toimintakyvyn ja elämänlaadun ylläpitämisessä.

Syksyllä toteutettavan kampanjan teema on sadonkorjuu, ruokailo ja kestävät valinnat ruokailussa. Kampanjamateriaalia löytyy runsaasti: infolehtisiä, oppaita, sadonkorjuun ruokakalenteri, valmiita luentoja sekä videoluentoja.

Hankkeen verkkosivut: www.ruokavirasto.fi/ikaantyneidenruoka

Yhteydenotot: satu.jyvakorpi@ruokavirasto.fi

Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön on Valtion ravitsemusneuvottelukunnan hanke 2021–2023 ja osa kansallista Ikäohjelmaa.

he poimivat kesällä ja syksyllä marjoja, joita myös pakastetaan talven varalle. Sienistä varsinkin suppilovahvero on heidän suosikkinsa. Siitä saa ihanaa keittoa ja ruokaisaa piirakkaa. Riitta käyttää jopa villivihannekseä, kuten vuohenputkea ja nokkosta.

Riitta rakastaa kokkaamista. Usein hän tekee tupla-annoksen, niin ruokaa voi lämmitellä seuraavana päivänä. Tai sen voi pakastaa ja käyttää silloin, kun on muita kiireitä eikä ehdi viettää aikaa keittiössä.

Riitta on nuoruudessaan asunut Ranskassa ja saanut sieltä vaikutteita. Hän pyörittää esimerkiksi ratatouille-kasvispataa tai pinaattilasagnea päivän pääaterialle. Hän on kokeillut myös uusia kasvipohjaisia, proteiinipitoisia kaura- ja härkäpapuvalmisteita, joita käytetään kuten jauhelihaa. Varsinkin erilaiset kasvispihvit ovat löytäneet tienensä Hietaloiden ruokapöytään.

Kalaa Riitta ja Immo syövät useita kertoja viikossa. He tekevät kalakeittoa, paistavat silakoita ja hauduttavat uunikalaa. Heidän tavalliseen ruokapäiväänsä kuuluu Immon aamusmoothie, puurolounas, runsas pääateria alkukeittoineen ja salaatteineen sekä iltapala.

Hyvää aivoille ja sydämelle

Riitta toimii Pirkanmaan muistiyhdistyksessä, joten hänelle on karttunut tietoa aivoille terveellisestä ruuasta. Niinpä hän leivittää leivälle kasvimargariinia, käyttää öljyä ruuanvalmistukseen ja ripottelee pähkinöitä ja siemeniä välipalajogurtin päälle.

Hietalat tietävät, että ruokailu merkitsee muutakin kuin ravintoa. He viihtyvät ruokapöydässä myös perheen ja ystävien seurassa. Pariskunta kannustaa muitakin koamaan ruokapiirin eli laittamaan ruokaa ystävien kanssa vuorotellen ja nauttimaan siitä yhdessä. ♥



Kirjoittajat

Artikkelin kirjoittaja on **Soili Soisalo** MMM, ravitsemusasiantuntija.

Kainalojutun kirjoittaja on **Satu Jyväkorpi**, Ruokavirasto.



Maistuvasta ruoasta energiaa arkeen

Hyvä arki syntyy monista osasista: mielekkästä tekemisestä, antoisista ihmissuhteista, riittävästä unesta ja liikunnasta. Ruokailutottumukset ovat merkittävä osa tätä kokonaisuutta, sillä säännöllinen ruokarytmi ja monipuolinen ruoka auttavat ylläpitämään terveyttä ja hyvää elämänlaatua.

Teksti: **Taru Karonen**



Kuva: Ilkka Vuorinen

Hyviä rasvoja ja riittävästi proteiinia

Pehmeät rasvat hellivät sydäntä ja aivoja. Pehmeitä rasvoja saa erityisesti kalasta ja kasviöljyistä. Myös pähkinöitä ja siemeniä kannattaa syödä pari ruokalusikallista päivässä, vaikkapa puuron joukossa rouheena tai jauheena. Riittävä proteiinin saanti yhdessä liikunnan kanssa auttaa puolestaan ylläpitämään lihasvoimaa. Proteiinia saa palkokasveista, täysjyväviljasta, kalasta, maitovalmisteista, kananmunasta, broilerista ja lihasta. Kasvikunnan proteiineja sekä kalaa suosimalla teemme hyvää sekä itsellemme että ympäristölle. Juotavilla maitotuotteilla on vaivatonta täydentää niin päivän pääateriaa kuin välipalojakin.

Vitamiineja ja kuituja koko kehon hyväksi

Runsas ja monipuolinen kasvien käyttö on avainasemassa vastustuskyvyn ylläpitämisessä ja sydän- ja verisuonitautien sekä diabeteksen ehkäisyssä. Kasviksia tulisi olla jokaisella aterialla. D-vitamiinia saamme muun muassa kalasta, metsäsienistä sekä margariineista ja maitotuotteista, joihin sitä on lisätty. Erityisesti pimeänä vuodenaikana D-vitamiinia tulisi nauttia ravintolisänä.

Kuidunsaanti on riittämätöntä monella suomalaisella. Kuiduilla on kuitenkin useita tärkeitä tehtäviä. Liukenematon kuitu parantaa suoliston toimintaa ja voi ehkäistä ruoansulatuskanavan sairauksia. Liukoinen kuitu puolestaan tasaa aterian jälkeistä veren sokerin nousua ja pitää pitkään kylläisenä. Hyviä kuidun lähteitä ovat täysjyväviljat, marjat, siemenet ja palkokasvit.

Vesi virkistää

Nestevajaus on ikääntyneellä vakavampi tila kuin nuoremmilla, koska kehossa on vähemmän. Vajaus voi ilmetä huonovointisuutena, heikotuksena ja jopa kaatuiluna. Ruoan mukana tulevan nesteen lisäksi tulisi päivittäin juoda noin 1–1,5 litraa nestettä. Veden lisäksi sopivia juomia ovat esimerkiksi laimennetut mehut, rasvaton maito, piimä tai kasvijuoma. Myös kahvia ja teetä voi hyvillä mielin nauttia, sillä ne piristävät ja tekevät hyvää muistille.

Helpotusta ruoanlaittoon

Aterioiden valmistaminen saattaa joskus tuntua työläältä eikä kauppaankaan aina jaksaisi lähteä. Ruokaa kannattaakin val-

mistaa kerralla reilummin ja syödä samaa ruokaa toisenkin kerran tai pakastaa sopivina annoksina. Muutaman päivän kotivarausta on iloa niissä hetkissä, kun kauppaan ei pääse. Säilykkeet, pakasteet, puurohiutaleet, kuivatut keitot ja kuivaleivät ovat oivia kotivaroja. Eineksetkin ovat hyvä vaihtoehto silloin, kun ruoanlaitto ei huvita tai onnistu. Niitä voi myös täydentää itse mieluisiksi. Mahdollisuuksien mukaan voi myös mennä ruokailemaan palvelutalojen lounasravintoloihin, joissa on tarjolla monipuolisia ateriakokonaisuuksia.

Suunnukaista sen olla pitää

Ruoan täytyy tietysti myös maistua: kuka pa tykkäisi syödä sellaista, josta ei saa mielihyvää. Maku- ja hajuaisti heikkenevät usein iän myötä, ja esimerkiksi kyky havaita suolaista ja makeaa vaimenee. Suolaakaan kannattaa kuitenkin lisätä maltilla ja hakea mieluisia makuja erilaisista mausteista ja yrteistä. Erilaiset suutuntumat lisäävät myös syömisen nautinnollisuutta. Rapeutta voi lisätä käyttämällä siemeniä ja pähkinöitä, raikkautta ja kirpeyttä tuovat sitrushedelmät sekä kotimaiset marjat. Valjulta tuntuvan ruoan, vaikka tutun puuron, voi taikoa täyteläisemmäksi rahkalla tai turkkilaisella jogurtilla.

Yhdessäolosta iloa

Yhdessä syöminen virkistää mieltä ja näin ruokakin voi maittaa paremmin. Palvelutaloruokailun lisäksi lounasseuraa saa esimerkiksi kutsumalla naapurin tai ystävän syömään. Myös ruoanlaitto yhdessä on hauskaa puuhaa ja samalla voi urakoida molempien pakastimiin aterioita tulevaa käyttöä varten. Ruoka on muutakin kuin ravintoa: se herättää tunteita ja kirvoittaa mieleen muistoja. Yhteisen aterian ääressä voikin vaihtaa suosikkireseptejä, jutella mieluisimmista ruokamuistoista ja tietenkin luoda uusia muistoja. ♥



Kirjoittaja

Taru Karonen toimii kehittämisspällikkönä Marttaliitossa.

Vaikka ikääntyminen ei sinänsä aiheuta muutoksia ruokavalioon, iän myötä ravitsemukselliset tarpeet muuttuvat ja ruokahalu saattaa heiketä. Ruokailun säännöllisyys, ruoan monipuolisuus sekä riittävä nesteiden saanti vaikuttavat suoraan terveydentilaan ja toimintakykyyn. Miten tasapainoista ruokavaliota sitten voisi ylläpitää vuosien karttuessa?

Päivärytmistä puhua

Säännöllinen päivärytmi helpottaa sopivan ruokarytmin löytämistä. Aterioita olisi hyvä olla 4–5 päivässä noin 3–4 tunnin välein. Usein puhutaan ”lämpimistä aterioista” päivän pääaterioina, mutta hyvä ateria voi olla monenlainen: lämmin, kylmä, runsaampi tai välipalatyypinen, kunhan ruoka on monipuolista ja sitä on riittävästi. Iltapala olisi hyvä syödä vasta vähän ennen nukkumaanmenoa, jottei verensokeri laskisi yön aikana liikaa.



Kuva: Shutterstock

Ravitsemushoidosta helppoa ja vaikuttavaa uudella ratkaisulla

Ikääntyneet tarvitsevat hyvän ravitsemuksen turvaamisessa tukea samalla tavalla kuin lääkehoidossakin. Ravitsemushoitoon ei ole kuitenkaan yhtä selkeitä ohjeita kuin lääkehoitoon, joten hoitohenkilökunnan osaaminen asiasta korostuu.

Teksti: **Kati Laine**

Ravitsemushoito on merkittävä osa ikääntyneiden terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämisestä. Hyvällä ravitsemushoidolla voidaan mm. tukea kotona asumista, nopeuttaa sairauksista ja tapaturmista toipumista ja parantaa mielialaa sekä kognitiota. Palveluasumisen ja kotihoidon piirissä hyvä ravitsemushoito helpottaa hoitajien työtä ja vähentää avustamisen tarvetta tukemalla asiakkaiden omaa toimintakykyä, kognitiota sekä mieli-

alaa. Hyvä ravitsemustila voi myös vähentää lääkehoidon tarvetta ja siten lääkehaittoja.

Iän myötä ravitsemustila usein heikkenee monista eri syistä. Fysiologiset säätelyjärjestelmät rapistuvat, joten nälän- ja janontunne eivät enää ohjaa ravinnonsaantia kuten ennen. Ruokailu unohtuu, hampaiden huono kunto vaikeuttaa syömistä, lääkkeet kuivattavat suuta ja aiheuttavat mahavaivoja, yksinäisyys vaivaa, joidenkin ravintoaineiden tarve kasvaa. Ikääntyneet tarvitsevat hyvän

ravitsemuksen turvaamisessa tukea samalla tavalla kuin lääkehoidossakin. Ravitsemushoitoon ei ole kuitenkaan yhtä selkeitä ohjeita kuin lääkehoitoon, joten hoitohenkilökunnan osaaminen asiasta korostuu. Samaa aikaan resurssivaje ja henkilökunnan vaihtuvuus luovat helposti tilanteen, jossa ravitsemushoito ei ole oikein kenenkään vastuulla ja se jää kiireisempien tehtävien alle.

Kuka vastaa ravitsemushoidosta?

Ravitsemushoidon käsite on moniulotteinen ja se tarkoittaa paljon muutakin kuin viittä ateriaa päivässä. Ravitsemushoitoon kuuluu mm. vajaaravitsemuksen seulonta, ravitsemustilan arviointi, ravitsemushoitosuunnitelman laatiminen ja sen toteutumisen seuranta sisältäen ravinnonsaannin seurannan. Yhden iäkkään pitkäaikaishoidossa olevan potilaan ravitsemustilan korjaaminen maksaa noin 10 000 euroa, josta ravitsemushoidon osuus on vain n. kaksi pro-

senttia (THL 2023). Varhaisella puuttumalla ja hyvällä hoidolla nämä kustannukset ovat vältettävissä.

Ravitsemushoitosuunnitelman sisältö voi myös olla vieras. Sille ei oikein selkeää mallia ole olemassa vaan jokainen suunnitelma on yksilöllinen. Suunnitelmaan kuuluu mm. annoskoko, erityisruokavaliotiedot, tarvittavat ruoan rakennemuutokset ja ruokavalion tehostamisen keinot. Suunnitelmassa on hyvä olla lisäksi maininta esimerkiksi ylimääräisten välipalojen tai myöhäisiltapalan tarpeesta, mahdollisista ruokailun erityisapuvälineistä sekä erityisammattiryhmien kuten fysio- tai puheterapeutin konsultointitarpeesta.

Ravitsemushoito on kaikkien hoivaan osallistuvien vastuulla. Keväällä julkaistussa Ravitsemushoitosuosituksessa (THL 2023) kerrotaan eri ammattilaisten roolista prosessissa. Kaaviossa 1 on pyritty kuvaamaan yksinkertaistettu ravitsemushoidon prosessi ja eri vaiheista päävastuussa oleva ammattilainen. Tällä hetkellä on usein epäselvää, kuka ravitsemushoidon kokonaisuutta johtaa. Usein työ jää ruokatilausten ja ruoan tarjoilun tasolle, vaikka lautasella oleva ruoka on vain yksi osa isoa kokonaisuutta. On selvää, että ruokapalvelu ei ole vastuussa ravitsemushoidosta, vaan se on osa lääketieteellistä hoitoa ja siten terveydenhuollon ammattilaisten tehtävä.

MUONAhealth luo raamit ravitsemushoidolle

Ravitsemusasiantuntijoiden kehittämä MUONAhealth-sovellus pitää ravitsemushoitosuunnitelman mukana päivittäisissä hoivatyön kiireissä. Se on hoitajan apulainen asiakkaiden hyvän ravitsemustilan turvaamiseksi palveluasumisen yksiköissä ja vastaavissa paikoissa, joissa ruokailutilanne on valvottu. Työkalu kulkee kätevästi mukana mobiililaitteilla. MUONAhealth muistuttaa tekemään ravitsemushoitoon liittyviä toimenpiteitä oikea-aikaisesti, auttaa selvittämään heikentyneen ravitsemustilan taustalla olevia tekijöitä sekä pitää kaikki tietoisina kunkin ikääntyneen henkilökohtaisesta ravitsemushoitosuunnitelmasta.

MUONAhealthilla voidaan myös helposti seurata asiakkaiden energian-, proteiinin- ja nesteensaantia ja verrata niitä tarpeeseen. Tällä hetkellä kotihoidon tai palveluasumisen asiakkaiden ravinnonsaannista ei yleensä kerätä mitattavaa tietoa ja siten



muutoksia on vaikeaa huomata. Seuranta auttaa todentamaan ravitsemushoitosuunnitelman vaikuttavuutta – saadaanko tehdyillä muutoksilla todella parannettua asiakkaan vointia ja ravinnonsaantia? Seuranta auttaa viestimään hoidosta myös omaisille, jotka ovat ruokailusta usein huolissaan.

Paitsi hoitajan työn helpottamisessa ja asiakkaan terveyden tukemisessa, MUONAhealth toimii myös johdon työvälineenä. Sen raportointiominaisuudet tekevät ravitsemushoidon näkyväksi ja seurattavaksi.

Sen avulla voidaan nähdä esimerkiksi toimintatapojen tai ruokapalvelun muutoksen vaikutus asiakkaiden vointiin ja ravitsemustilaan. Raportit mahdollistavat myös eri osastojen tai yksiköiden välisen vertailun.

Digitaalisuus on tullut jäädäkseen sotealalle. Ravitsemushoidon hallintaan ja kehittämiseen on nyt olemassa helppokäyttöinen digitaalinen työkalu, joka tukee selkeää, yhdenmukaista ravitsemushoidon prosessia sekä asiakkaiden ravitsemustilaa ja siten säästää merkittävästi hoivan kustannuksissa. ♥



Kirjoittaja

Kati Laine, TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti toimii ravitsemushoidon palvelupäällikkönä Ravistamo Oy:ssä.

www.muonahealth.com

Luonnosta hyvinvointia vanhustyöhön

Kun luonto voi hyvin, se luo meille ruokaturvaa ja suojaa. Luontoyhteys antaa hyvinvointia ja ehkäisee sairauksia. Luonnon ja ihmisen yhteiseloä tulee siten tukea kaikissa ikäryhmissä.

Teksti: **Liisa Pietola** ja **Elina Drakvik** – Kuva: **Shutterstock**

Lapsuuden tutut tuoksut tuovat mielihyvää. Metsän hapekas ilma, puiden humina ja sateen vahvistama sammaleen tuoksu ovat vanhemmalle polvelle usein tuttuja lapsuudesta. Uskomme, että luontoyh-

teys, joka on luotu vuosikymmeniä sitten, on voimanlähde tässäkin päivässä. On tärkeää huolehtia siitä, että elinvoimaista luontoa on lähellä ja sinne on pääsy meillä kaikilla.

Tässä ajassa luonnon merkitys hyvin-

voinnille tunnustetaan yhä selkeämmin. Ekologinen jälleenrakentaminen tähtää luonnon hyvinvointiin, jossa ihmiskunta voi hyvin talouden toimiessa välttämättömänä reunaehtona. Suomessa riittää metsää



sekä puhdasta vettä ja ilmaa. Luonnon monimuotoisuuden köyhtyminen eli luontokaato ja ilmastonmuutos koettelevat kuitenkin myös meidän luontoamme ja hyvinvointiämme. Ilmastonmuutos ja sään ääri-ilmiöt (myrskyt, tulvat, helleaallot) voivat vaikuttaa suoraan meidän terveyteemme. Helleaallot lisäävät etenkin vanhusten kuolleisuutta.

Luonto suojaa kuumuudelta. Onkin tärkeää panostaa ilmastonmuutoksen sopeutumiseen istuttamalla metsää ja varjopuita myös kaupunkiympäristöihin. Kaiken kaikkiaan on kannattavaa panostaa luonnon hyvinvointiin ja elinvoimaan, jotta luonto voi puolestaan hoitaa ja suojella meitä.

Mielihyvää ja terveyttä ravitsevasta ruuasta

Luonto turvaa kaikkien ikäryhmien perustarpeita ja hyvinvointia. Terveellinen ja puhdas ruoka syntyy yhteistyönä elinvoimaisen

Luonto voi hoitaa ja suojella meitä.

luonnon kanssa. Lähellä tuotettu ja satokausien mukainen ruoka tukee luonnon kantokykyä ja mahdollistaa ruuan tuoreuden.

Ravitsemussuosituksissa on tärkeää tietää, mistä ruoka tulee ja miten se on tuotettu. Näin voimme kuluttajina tukea kestävää ja läpinäkyvää maataloutta. Hankinnat ja ruokapalvelut ovat avainasemassa, jotta myös ikäihmiset voivat tehdä kestävämpiä valintoja.

Ruokapalvelujen merkitys onkin suuri erityisesti vanhustyössä, jossa yhteiskunnan kannattaa panostaa niihin osana terveydenhoitoa. Ruokaympäristön tulisi tukea myös ruokakulttuuria ja nautinnollista ruokailua, joka lisää mielihyvää ja yhteisöllisyyttä ravitsemuksen lisäksi.

Luontoyhteyttä luontokosketuksella

Luonto ei voi hoitaa meitä, elleimme mene luontoon ja hae luontoyhteyttä. Kaupungistumisen myötä luonto ei aina ole lähellä. Ikääntyessä pääsy luontoon usein vaikeutuu. Luontoyhteyden ylläpito vaatiikin suunnitelmallisuutta vanhustyöhön. Kaupungeissa huomiota tulisi kiinnittää niin puistojen kuin muidenkin viheralueiden saavutettavuuteen ja esteettisyyteen.

Jokamiehenoikeudet tarjoavat suomalaisille erityisen mahdollisuuden mennä metsään myös yksityisillä mailla, mitä kannattaa hyödyntää.

Luontokosketus on merkityksellistä kaikille ikäryhmille. Vanhustyössä luontokosketus on asiakkaille usein luontevaa, koska lapsuuden kokemuksissa luonto oli usein enemmän läsnä kuin nykyajan yhteiskunnassa. Muistijälki ja paluu lapsuuden tuttuihin tunnelmiin luonnossa vahvistavat mielihyvää, mikä antaa luontokosketuksen vaalimiselle lisää merkitystä ja vaikuttavuutta.

Luonnon terveysvaikutukset ovat merkittäviä

Luonnon monimuotoisuus ja luontokosketus lisäävät mikrobialtistusta ja harjoittaa immuunijärjestelmämme toimintaa, mikä voi suojata meitä uusien tartuntatautien kehittämiseltä. Lisäksi monimuotoisen luon-

non mikrobisto voi suojata meitä immuunivälikteisiltä sairauksilta, kuten allergioilta ja astmalta sekä vähentää tyypin 1 diabeteksen riskiä. Vihreä elinympäristö voi suojata myös atooppiselta ihottumalta.

Lisäksi luonto vaikuttaa myönteisesti mielenterveyteen: luontoympäristössä oleskelu lievittää stressiä ja rauhoittaa. Luonnossa liikkuminen tukee myös fyysistä jaksamista ja edesauttaa työstä palautumista. Luontolähtöisiä menetelmiä voitaisiinkin hyödyntää paremmin sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hyvinvoinnin tukemisessa kaikissa ikäryhmissä.

Yhteistä ymmärrystä yhteistyöllä

Näkymä kansansairauksien ennaltaehkäisyyn ja mielenterveyteen virittää meitä toimimaan paremman elinympäristön puolesta. Kun maaperä, ilma, vesistöt, pieneliöstö, eläimet voivat hyvin, perustarpeemme eli ruoka, juoma, suoja ja puhtaus voivat tulla tyydytyviksi.

Vanhustyössä ymmärrystä ja ideoita luontokosketuksen vahvistamiseen varmasti löytyy, kun asiakkaita ja heidän mieleisiä hetkiään tai lapsuusmuistojaan kuullaan. Kokemusperäinen tieto on kullan arvoista. ♥



Kirjoittajat

Liisa Pietola (oik), johtava asiantuntija, Kestävyysratkaisut, Sitra ja
Elina Drakvik, asiantuntija, Terveysdata 2030, Sitra.

Liikkumisen hyvät vaikutukset

Liikkuminen tekee hyvää monin eri tavoin. Se kohentaa mielialaa ja muistia, tuo energiaa sekä parantaa kävelykykyä.

Teksti: Anne Honkanen – Kuvat: Fotofuusio

On tärkeää löytää itselle mieluinen ja hyvää mieltä tuova tapa liikkua.

Riittävä päivittäinen liikkuminen tukee merkittävästi myös monien pitkäaikaissairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta. On tärkeää löytää itselle mieluinen ja hyvää mieltä tuova tapa liikkua.

Tankkaa voimaa ja tasapainoa

Vahvat jalat auttavat nousemaan ylös tuolista ja hyvä tasapaino ehkäisee kaatumisia. Voimaa ja tasapainoa voi treenata kotona esimerkiksi tekemällä tuoliilta ylösnousuja, kävelemällä rappusia tai liikkumalla valmiiden ohjelmien avulla.

Ohjattu kuntosali- tai ryhmäliikunta on turvallinen ja tehokas tapa kuntoilla. Lihakset vahvistuvat ja tasapaino kehittyy säännöllisen ja nousujohtaisen harjoittelun tuloksena myös iän karttuessa. Vastusta ja toistoja tulee lisätä sitä mukaan, kun voimat ja taidot kasvavat. Jos aloittaa liikunnan pitkän tauon jälkeen, kannattaa lisätä liikkumisen määrää, kestoa ja tehoa vähitellen.

Monipuolista liikettä

Omaan päivään kannattaa tehdä mahdollisimman usein liikunnallisia valintoja kuten kävely kauppaan tai portaiden kulkeminen hissien sijaan. Myös koti- ja pihatyöt ovat hyvää hyötyliikuntaa.

Yritä liikkua monipuolisesti pitkin päivää ja välttää pitkää paikallaan oloa. On hyvä tauottaa istumista mahdollisimman usein, sillä jokainen askel on hyväksi.

Ulkoile päivittäin

Kävely on tuttu, turvallinen ja helppo tapa kohottaa sykettä ja kuormittaa jalkojen lihaksia ja luustoa. Säännöllisellä kävelyllä on monia terveyshyötyjä: se laskee verenpai-



Jos tunnistat itsessäsi näitä asioita

- Laitan kengät jalkaan istuen tai seinään nojaten
- Minun on hankalaa keskustella ja kävellä samaan aikaan
- Huomaan, että portaissa kävely on vaikeutunut
- Olen kaatunut viimeisen vuoden aikana tai kaatuminen pelottaa
- Ulkoiluni on vähentynyt
- Minulla on vaikeuksia päästä lattialta ylös

Kysy liikunnanohjaajalta tai fysioterapeutilta neuvoja harjoitteluun.

netta, parantaa veren rasva-arvoja, kiihdyttää aineenvaihduntaa ja tasaa verensokeria. Lyhytkin piipahdus pihalla tai parvekkeella on hyväksi. Nauti liikkumisesta luonnossa ja kulje itsellesi mieluisiin paikkoihin.

Ulkoilun hyötyjä

- vaihteleva maasto harjoittaa jalkojen lihasvoimaa ja tasapainoa
- virkistää mieltä ja muistia
- parantaa unen laatua
- lisää vastustuskykyä.

Pienillä teoilla vauhtiin

Pienillä arkeisilla valinnoilla ja teoilla on merkitystä. Niistä voi syntyä pysyviä muu-



Kävely on tuttu, turvallinen ja helppo tapa kohottaa sykettä ja kuormittaa jalkojen lihaksia ja luustoa.

toksia, jotka rakentavat hyvinvoinnin perustaa. Keksi pieniä tekoja, joilla voit lisätä liikettä tuttuihin, arjessa toistuviin tilanteisiin. Esimerkiksi tee viisi kyykkyä, kun odottelet aamukahvin tippumista tai venyttele, kun katselet uutisia tv:stä.

Liikunta vaatii kunnon eväät

Terveellinen ja monipuolinen ruoka sekä säännöllinen syöminen antavat voimaa arkeen ja liikkumiseen. Proteiinia tarvitaan, jotta lihakset säilyttävät voimansa, vastuskyky pysyy hyvänä, haavat paranevat ja jaksat olla liikkeellä. Nauti joka aterialla proteiinia. Hyviä proteiinin lähteitä ovat mm. rahka, juusto, kala ja pavut. ♥



Neljä vinkkiä liikkumiseen

1. Liikuskele. Korvaa paikallaan olo millä tahansa fyysisellä aktiivisuudella aina kun voit. Arjen askareet lisäävät askeleita ja liikettä päivään.
2. Hengästy. Kohota sykettä liikkumalla reippaasti eli lievästi hengästyen, ainakin kaksi ja puoli tuntia viikossa kävelemällä, uimalla tai hiihtämällä.
3. Vahvista lihaksia. Kuormita erityisesti jalkojen lihaksia ainakin muutamana päivänä viikossa. Tee tuoliilta ylösnousuja, ramppaa rapuissa ja jumppaa.
4. Haasta tasapainoa. Kurkottele, kävele varpailla ja kantapäillä sekä liiku luonnossa päivittäin. Tee tasapaino-, voima-, ja kestävyysliikkeitä.

Lähde: UKK-instituutin ja WHO:n liikuntasuosituksat 65 vuotta täyttäneille.

Valmiita liikuntaohjelmia ja -videoita maksutta voitas.fi.



Kirjoittaja

Anne Honkanen toimii Ikäinstituutin viestintäkoordinaattorina.



Ikääntyneet ja päihteet

– puheeksi otto on välittämistä

Ikäihmisten alkoholinkäyttö on lisääntynyt viime vuosikymmeninä. Ikääntyneillä ihmisillä ongelmallinen päihteiden käyttö tarkoittaa yleensä ongelmallista alkoholin käyttöä.

Teksti: **Anna-Leena Nikula**

Päihteiden käytön ymmärtäminen auttaa lisäämään tietoisuutta ja vähentämään päihteiden käyttöön liittyvää häpeää. Ikääntyneiden päihdeongelmiin on tarjolla apua ja tukea. Yksi hyvinvointia lisäävä tukimuoto on vertaistuellinen ryhmätoiminta.

Päihteiden käyttö on arkipäiväistänyt

Suhtautuminen alkoholinkäyttöön on muuttunut vähitellen sallivammaksi alkoholikulttuurin muutoksen myötä, joten nykyään myös aiempaa useampi ikääntynyt käyttää alkoholia ja muita päihteitä. Erityisesti ikääntyneiden naisten alkoholinkäyttö on lisääntynyt. Alkoholin saatavuus on myös helpottunut ja alkoholinkäyttö on arkipäiväistänyt. Ongelmaksi alkoholi muodostuu, kun käyttö on haitallista sekä alkoholia juovalle että tämän ympäristölle.

Ihmiset ikääntyvät hyvin eri tavoin. Joil-

lekin ikääntyminen merkitsee eläkkeelle jäämisen myötä vapautta toteuttaa omia haaveitaan. Joillekin ikääntyminen voi merkitä terveyden menettämistä tai yksinäisyyttä. Joskus päihteiden käyttö lisääntyy, kun elämässä tapahtuu suuria muutoksia.

Päihteidenkäyttö vaikuttaa terveyteen monin eri tavoin

Fysiologisten muutosten takia alkoholin haittojen riski ikääntyessä kasvaa. Alkoholin vaikutukset ovat yksilöllisiä riippuen terveydentilasta, fyysisestä kunnosta ja lääkityksistä. Runsas alkoholinkäyttö voi johtaa kaatumisiin, muistiongelmiin sekä muihin fyysisiin ja kognitiivisiin haittoihin. Ikääntyessä kehon nestepitoisuus pienenee ja rasvapitoisuus kasvaa. Koska alkoholi jakautuu elimistössä sen sisältämään nesteeseen, nautittu alkoholimäärä nostaa veren alkoholipitoisuutta korkeammalle kuin nuorempa. Siksi ikääntyneenä on erityisen tärkeää

huolehtia riittävästä veden juomisesta alkoholinkäytön yhteydessä.

Lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutus voi aiheuttaa terveydelle vakavia haittoja, kuten sekavuutta tai kaatumisia. Monilla yleisesti käytetyillä lääkkeillä, kuten diabetes-, verenpaine- tai verenohennuslääkkeillä, voi olla arvaamattomia yhteisvaikutuksia alkoholin kanssa. Alkoholinkäyttö voi vaikeuttaa myös perussairauksien hoitoa ja ikääntynyt saattaa esimerkiksi unohtaa ottaa lääkkeitään. Alkoholin yhteensopivuus lääkityksen kanssa on aina hyvä varmistaa terveydenhuollon ammattilaiselta tai apteekista.

Alkoholin riskirajat ja riskikäyttö

Moni ikääntynyt ei tiedä käyttävänsä alkoholia liikaa, koska he eivät tunne suosituksia alkoholinkäytön riskirajoista tai annosmääristä. Alkoholin riskikäytöstä puhutaan silloin kun juominen ylittää riskirajat. Ikääntyneiden riskirajat ovat huomattavas-



ti alhaisemmat kuin esimerkiksi työikäisillä. Ikääntyneillä alkoholinkäytön riskirajat ovat korkeintaan kaksi annosta päivässä tai korkeintaan seitsemän annosta viikossa. Yksi annos alkoholia on esimerkiksi yksi pullo keskiolutta tai pieni lasi (12 cl) viiniä.

Puheeksi otto on välittämistä

Päihdeongelmiin liittyy vahvaa häpeää ja syyllisyyttä, jolloin ongelmia pyritään salaamaan läheisten lisäksi myös sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta.

Mikäli herää huoli ikääntyneen liiallisesta päihteidenkäytöstä, asia kannattaa ottaa puheeksi. Puheeksi ottaminen voi auttaa tunnistamaan esimerkiksi alkoholin riskirajojen ylittymisen tai riskikäytön. Avoin vuorovaikutus, myötätunto ja aito kiinnostus ovat avaimia tuloksekkaaseen kohtaamiseen.

Usein puheeksi otto sijoittuu luontevasti osaksi eri toimenpiteisiin liittyviä tulohaastatteluja, terveystarkastusta tai erilaisia asiakaskäyntejä. Tällöin ikääntynyt saa tietoa esimerkiksi alkoholin käytön ja lääkityksen yhteisvaikutuksista. Samalla on luontevaa tarjota myös apua ja tukea – esimerkiksi vertais- tuelliseen ryhmätoimintaan hakeutumista.

Ihminen kelpaa sellaisena kuin on – vertaistuellinen Pilke®-ryhmätoiminta

Osalla ikääntyneistä päihderiippuvuus on kroonistunut tila, eivätkä kaikki halua tai pysty raitistumaan enää korkealla iällä. Päihteitä haitallisesti käyttäville ikääntyneille on apua tarjolla riippumatta siitä, mitkä heidän omat tavoitteensa päihteidenkäytön muutoksen suhteen ovat. Myös vertaisryhmistä on mahdollista saada tukea.

Hyvänä esimerkkinä ryhmätoiminnasta on ammattilaisten ohjaama vertaistuellinen Pilke©-toiminta. Tavoitteena on auttaa

päihteitä käyttäviä ikääntyneitä löytämään juomisen rinnalle tai tilalle mielekäästä tekemistä. Viikoittaisessa tapaamisessa syödään aamupalaa ja käydään kuulumiskierros. Pilke-porukassa ikääntyneen ihmisen on mahdollisuus löytää uudelleen unohtuneita arjen taitoja ja sen myötä vahvistaa omaa elämänhallintaansa. Ryhmään voi osallistua ilman vaatimusta päihteettömyydestä tai raitistumisesta. Ryhmiä kokoontuu eri puolilla Suomea. Sininauhaliitto koordinoi ja levittää Pilke-toimintaa valtakunnallisesti.

Päihteitä käyttävällä ikääntyneellä on muiden kansalaisten tavoin oikeus arvokkaaseen vanhuuteen sekä erityistarpeiden mukaiseen palveluihin. ♥



Kirjoittaja

Anna-Leena Nikula toimii Ikääntyneiden päihdetyön kehittäjänä ja Pilke-kouluttajana Sininauhaliitossa.



Lähteet

- Aalto, Mauri & Holopainen Antti (2008). *Ikääntyneiden alkoholin suurkanneksen tunnistaminen ja hoito*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2008;124(13):1492–8.
- Aira, Marja (2007). *Ikääntyminen, alkoholi ja lääkkeet*.
- Eriksson & Avellan (2015). *Ikääntyminen ja päihteet -opas*, Sininauhaliitto ry. Saatavilla: https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2021/09/2fcb1418-ikaantymisen_ja_paihteet_selkoesite.pdf
- Haarni, Ilka & Alanko, Anna (toim.) (2007). *Ikääntyminen ja alkoholi*. Sininauhaliitto, Helsinki.
- Haarni, Ilka & Hautamäki, Lotta (2008). *Ikääntyvät juomatavat. Elämäkokemus ja muuttuva suhde alkoholiin*. Gaudeamus, Helsinki.
- Holmberg, Jan (2016). *Hoitajana mielenterveys- ja päihdetyössä*. Edita Publishing Oy, Helsinki.
- *Pilke-ohjaajan käsikirja* (2021). Sininauhaliitto, Helsinki.
- Pitkälä, Kaisu (2023). *Ikäihmisten alkoholinkäyttö on lisääntynyt*. Potilaan lääkärilehti. Saatavilla: <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/ikaihminen-alkoholinkaytto-on-lisaantynyt/>.
- Strand, Teija; Aho, Karoliina; Rapeli, Saara (2022). *Puheeksiotto on ajan antamista ikääntyneelle: Miten puhua ikääntyneen kanssa päihteiden käytöstä, tupakka- tai nikotiiniutuotteista ja rahapelaamisesta*. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-804-0>
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos, (2020). *Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet*. Keskeiset käsitteet. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/mita-ehkaiseva-paihdeyto-on/keskeiset-kasitteet>
- www.ikaantymisenpaihdeyto.fi

Kulttuurivinkit



Elokuva: **Andra akten** **– Toinen näytös**

Eva (Lena Olin) on eläkkeelle jäävä fysioterapeutti, joka kaipaa elämänsä sisältöä. Hän alkaa kiertäisän, aivoinfarktin saaneen entisen näyttelijän **Haraldin** (Rolf Lassgård) kotihoitajaksi. He löytävät toisistaan tukea ja turvaa ja kasvavat ihmisinä.

Suomessa hylätystä **Vera Kiiskisen** ja **Anna Heinämaan** käsikirjoituksesta syntyi Ruotsissa ohjaaja Märten Klingbergin käsissä näppärä romanttinen komedia.



Näytelmä: **Hiirenloukku**

1950-luvun Englantiin sijoittuvat Hiirenloukku on tiivistunnelmainen jännitys näytelmä. Tapah-
tumapaikkana on keskellä maa-

seutua sijaitseva entinen perintökartano, joka on juuri avattu Monkswellin täysihoidolana.

Juuri kun kaikki on valmista ja ensimmäiset asiakkaat saapumassa, lumimyrsky sekoittaa suunnitelmat. Samaan aikaan radiossa poliisi tiedottaa Lontoossa tapahtuneesta murhasta, jonka tekijää etsitään.

Asiakkaat pääsevät myrskyn läpi kartanoon, mutta vierasjoukko ei tunnu tulevan toimeen keskenään. Juuri ennen kuin lumi tukkii tiet, paikalle saapuu poliisi varoittamaan murhaajasta, joka on jättänyt viestin: seuraava uhri löytyy Monkswellin täysihoidolasta.

Näytökset: Helsingin Kaupunginteatteri, Arena-näyttämö



Ukki, ooppa leppäkerttu! **Ratkiriemukkaita runoja** **isovanhemmudesta**

Isovanhemmat ovat tänä päivänä entistä enemmän lastenlasten elämässä ja helpot-
tamassa arjen kuormitusta. Elämä lasten-
lasten kanssa on virkistävän luovaa, mutta
myös vaativaa. Näissä tilanteissa syntyy yh-
teisiä kokemuksia, jotka kantavat ja kannattelevat lä-
pi elämän.

Risto Kormilainen on viiden lapsenlapsen isoisä, jonka runot ovat elämänmakuisia ja täynnä iloa lastenlasten kanssa peuhamisesta. Kormilainen on jul-
kaissut vuodesta 1976 alkaen yli viisikymmentä teos-
ta.

Risto Kormilainen: Ukki, ooppa leppäkerttu! Ratkiriemukkaita runoja isovanhemmudesta (2023)
www.vaylakirjat.fi



Pihapiirissä piirtäen

Pihapiirissä piirtäen -hanke toi sirkusta ja kuvataidetta ikäih-
misten kotipihoille Helsingin kaupungin asunnot Oy:n seni-
orikohteissa 5.8.– 10.9.2023.

Seniorikohteiden pihoilla toteutetaan lähiluonnosta inspiroit-
via kuvataidetyöpajoja sekä nuorallatanssia ja kuvataidetta yhdistä-
vä Passing Thoughts -nykysirkusesitys.

Tuomalla taide ikäihmisten kotipihoille pyritään madaltamaan
kynnystä osallistua taidetapahtumiin ja mahdollistamaan osallis-
tuminen myös sellaisille iäkkäille, joilla on haasteita lähteä kotoa
osallistuakseen harrastuksiin tai kulttuuritapahtumiin. Zero Gravity
Company vei osallistavia taidekokemuksia yhteensä neljään Hekan
seniorikohteeseen, joissa kussakin vierailtiin kolmesti.

Pihapiirissä piirtäen-hankkeen konseptista vastaavat ja siinä
esiintyvät Zero Gravity Companyn taiteilijat **Netta Reunanen** ja
Reija Tapaninen. Hankkeen tuottajana toimii **Aida Piirainen**.

Euroopan kuluttajakeskus **palvelee Suomessa**

Euroopan kulut-
tajakeskukseen
yli 60-vuotiai-
ta tulevat yhtey-
denotot koske-

vat yleensä erilaisia deittipalveluja, tuotenäytteiden
tilauksia sekä ulkomaisiin timeshare-loma-asuntoi-
hin liittyviä ongelmatilanteita.

Lisätietoa ja valitusmalleja löytyy **ecc.fi**.



5 terveellistä ja voimaannuttavaa ruokaa

1 Sienten ja marjojen poiminta virkistää kehoa ja mieltä! Saaliista voi taikoa maukkaita satokausiherkkuja kuten mantelinen rouskukiusaus: martat.fi/mantelinen-rouskukiusaus

2 Ruoalla saa leikkiä! Yhdistele rohkeasti eri makuja ja värejä lautasella ja tarjoa ystävillekin uusia, herkullisia yhdistelmiä. Ruokaisa sateenkaarisalaatti: martat.fi/ruokaisa-sateenkaarisalaatti

3 Päivittäinen ulkoilu tekee hyvää. Retkievään voimin jaksaa pidempään, ja ruokahan maistuu parhaalta ulkona. Tarjoile minttuinen hernesosekeitto ulkona ruokatermoksesta: martat.fi/minttuinen-hernesosekeitto

4 Säännöllinen liikunta pitää kehon kunnossa, ja riittävä proteiinin saanti tukee lihasten toimintakykyä. Martan munakasrullassa proteiinia on yllin yllin: martat.fi/reseptit/munakasrulla-2.

5 Aina ruoanlaitto ei maistu, vaikka ruoka maistakin. Ennakoi valmistamalla ruokaa kerralla isomman määrän ja pakastamalla sopivan kokoisina annoksina: martat.fi/kasviskaalilaatikko
Lisää reseptejä martat.fi/reseptit

yle AREENA

Studio 65 puhuu ikääntymisestä

Uudessa ruotsalaisohjelmassa Studio 65 puhutaan ikääntymisestä ja siihen liittyvistä ennakkoluuloista vaihtuvien vieraiden kanssa. Tunnetut ja vähemmän tunnetut 65 vuotta täyttäneet ruotsalaiset jakavat kokemuksiaan ja ajatuksiaan elämästä eläkeiässä.

Ohjelma on nähtävissä **Yle Areenalla**.

Lämpio tuo kulttuurielämykset kotiin

Lämpio on uusi ikääntyneille tarkoitettu digitaalinen palvelu, joka tuo monipuoliset kulttuurielämykset, kohtaamisen ilon ja mielekästä katsottavaa arkeen.

Lämpio kokoaa ikääntyneet yhteiseen verkkopalveluun laulamaan, liikkumaan, lukemaan ja katsomaan laadukkaita kulttuuriohjelmia yhdessä. Videopuhelun kautta ohjelmia voi katsoa yhdessä ystävien tai läheisten kanssa ja vaihtaa samalla päivän kuulumiset.

Lämpio on avoinna kaikille. Useimmat ohjelmat ovat maksuttomia. Käyttöön tarvitaan vain tietokone tai älylaite sekä toimiva verkkoyhteys. Palveluun ei tarvitse kirjautua.

Helsinki, Jyväskylä, Oulu, Tampere ja Turku ovat kehittäneet Lämpiota yhdessä suomalaisten yritysten Voolerin ja Codaonen kanssa. Mukana on myös kulttuuri-toimijoita, järjestöjä ja muita sisällöntuottajia ympäri Suomea. Ikäihmiset ovat olleet mukana kehitystyössä alusta lähtien.

Tutustu lampio.fi





Fysioterapeutti Riku Huomo testaa Anja Seppälän jalkojen lihasvoimaa ja suorituskykyä istumasta seiso- maannousutestillä.

TOIMIA-suositukset tukevat toimintakyvyn arviointia

TOIMIA on toimintakyvyn mittaamisen ja arvioinnin kansallinen asiantuntijaverkosto. TOIMIAN iäkkäiden toimintakyvyn arvioinnin asiantuntijaryhmä on laatinut suosituksia, joiden tavoitteena on vakiinnuttaa iäkkään henkilön toimintakyvyn arviointia ja seuranta. Toimintakyvyn arvioinnin tulisi olla jatkumo ja toteutua saumattomasti asiakkaan palvelupolulla.

Teksti: **Johanna Edgren, Anna-Maija Jäppinen, Hanna Kerminen, Maarit Lind, Annele Urtamo, Marja Äijö ja Satu Havulinna** – Kuva: **Saara Launis**

Monet ikääntymismuutokset ja sairaudet vaikuttavat toimintakykyyn. Toimintakyvyn heikkeneminen voi puolestaan johtaa haasteisiin arjessa. Tällöin tarvitaan kuntoutusta ylläpitämään ja edistämään toimintakykyä. Toimintakyvyn muutoksia sekä kuntoutuksen ja kuntouttavien toimien tuloksellisuutta voidaan arvioida luotettavasti vain yhdenmukaisesti tehdyillä mittauksilla. Arviointitieto auttaa asettamaan tavoitteet ja antaa tietoa edistymisestä.

TOIMIA-suosituksissa toimintakykymit-

tarit on jaoteltu portaittain toteutettaviksi: Ensin arvioidaan helposti toteuttavilla mittareilla keskeisiä toimintakyvyn osa-alueita,

kuten muistia, mielialaa, liikkumiskykyä ja arkisuoriutumista. Tulokset määrittävät, tarvitaanko tarkempaa arviointia. Arvioitaessa

Tiesitkö?

TOIMIA-suosituksiin ja mittariarviointeihin voi tutustua Terveysportin TOIMIA-tietokannassa.

lääkäreiden toimintakyvyn tukeminen kuuluu hyvinvointialueiden lakisääteisiin velvoitteisiin hyvinvointia edistävissä palveluissa sekä sosiaali- ja terveyspalveluissa ja pitkäaikaisessa hoidossa (980/2012).



kartoitetaan myös toimintakyvyn heikentymisen riskitekijöitä ja jäljellä olevia voimavaroja. Tarvittaessa ammattihenkilö laatii kuntoutus-, hoito- tai palvelusuunnitelman.

Koska RAI-arviointivälineistön käyttö on lakisääteistä iäkkäiden säännöllisissä palveluissa toimintakykyä ja palvelutarpeita arvioitaessa, on RAI-mittareiden käyttö kuvattu myös TOIMIA-suosituksissa. RAI- ja muut toimintakykymittarit täydentävät toisiaan.

Palvelutarpeen arviointi

Iäkkään henkilön toimintakyvyn ja palvelutarpeen arviointi tehdään, kun iäkäs ei selviä arjestaan ilman apua tai tällainen tilanne on odotettavissa. Arviointi perustuu ammattihenkilöiden tekemiin kykymittauksiin ja havaintoihin asiakkaan toimintakyvystä sekä kuntoutumisen mahdollisuuksista. Lisäksi huomioidaan asiakkaan ja hänen läheistensä näkemykset. Näin saadaan käsitys, millaista tukea tai kuntoutusta iäkäs tarvitsee ja voidaan suunnitella toimet arjen tukemiseksi. Palvelutarpeen arviointi ei aina johda säännölliseen palveluun. Iäkkään kotona pärjäämistä voidaan tukea myös kuntoutuksella.

Kotikuntoutus

Ennen kotikuntoutuksen aloittamista arvioidaan toimintakyky, jotta kuntoutus voidaan suunnitella tarkoituksenmukaisesti asiakkaan omien tavoitteiden mukaisesti. Kuntoutuksen ammattilainen tukee asiakasta tavoitteiden asettamisessa niin, että tavoitteet tukevat itsenäistä kotona pärjäämistä ja aktiivista arkea. Tavoitteena voi olla esimerkiksi kävelymatkan pidentyminen. Keskeistä on, että kuntoutus on asiakkaalle mielekästä. Tavoitteiden saavuttamista seurataan tarvittaessa väliarvioinnilla ja aina loppuarvioinnilla. Lopuksi sovitaan jatkotoimenpiteistä, kuten itsenäisestä harjoittelusta.

Lyhytaikainen sairaalahoito

Monenlaiset sairaudet ja tapaturmat voivat johtaa sairaalahoitoon. Vaikka akuutti sairaus tai vamma parantuisi sairaalassa, voi sairaalajakso heikentää toimintakykyä. Siksi toimintakykyä pitää arvioida lyhyelläkin sairaalajaksolla ja verrata saatua tulosta aiempaan. Arviointitulokset kirjataan potilaan hoito- ja kuntoutussuunnitelmaan. Kotiutuksessa tulee huolehtia, että tiedot välittyvät po-

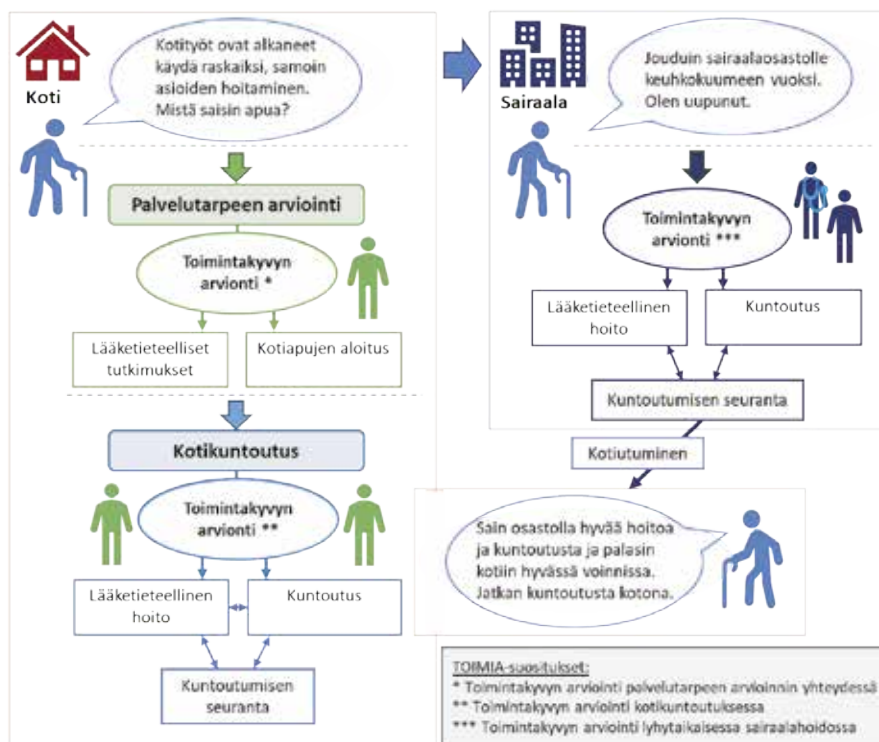


Kunnon testaaminen kotona

Fysioterapeutti **Riku Huomo** Tampereen Kotikuntoutuksesta mittasi **Anja Seppälän** jalkojen lihasvoimaa ja suorituskkyä istumasta seisomaannousutestillä Seppälän olohuoneessa. Huomon mukaan testien tekeminen kotona onnistuu yleensä hyvin. Toisinaan käytettävissä olevat tilat rajoittavat mittauksia.

Huomo painottaa, että oleellista on saada mittausten avulla kuntoutuja siirtoutumaan omaan kuntoutumiseen, oli kyse sitten liikkuvuus- ja voimaharjoittelusta tai vaikkapa liikkumisen turvallisuutta lisäävän apuvälineen käytöstä. Ei siis mitata vain mittaamisen ilosta.

Anja Seppälä on samoilla linjoilla ja motivoitunut harjoitteluun: "Se on hyvä, että silloin tällöin testataan kuntoa. Näkee sitten itsekin, onko edistynyt. Testaaminen kannustaa liikkumaan ja huolehtimaan omasta terveydestä."



lääkään ihmisen toimintakyvyn arviointi eri toimintaympäristöissä.

tilasta jatkossa hoitaville tahoille, jotta kuntoutuminen ja seuranta jatkuvat keskeytyksettä.

Arviointikäytäntöjen yhtenäistäminen

TOIMIA-suositusten tarkoituksena on yhtenäistää toimintakyvyn arviointikäytäntöjä ja varmistaa luotettavien mittareiden käyttö. Arviointitulosten kirjaaminen asiakastietojärjestelmään on tärkeää yhtenäisen kansallisen toimintakyvyn tietopohjan muodostamiseksi. ♥



Kirjoittajat

Johanna Edgren, THL

Anna-Maija Jäppinen, HUS

Hanna Kerminen, Tampereen korkeakouluyhteisö

Maarit Lind, THL

Annele Urtamo, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (Xamk)

Marja Äijö, Savonia

Satu Havulinna, THL



Kun olisi jotain tekemistä

”Hyvä on olla. Hoitajat ovat ystävällisiä. Keskustella haluaisin enemmän ja jotakin tekemistä. Voisin tehdä jotakin, kun hoitajat antaisivat tekemistä.” Sitaatissa kiteytyy hoivakotien arkea kuvastava asiakaskyselyn tulos: ikäihmiset ovat varsin tyytyväisiä saamaansa palveluun, mutta hoivakodin arki voisi olla toiminnallisempaa. Toiminnalliseen arkeen kuuluvat esimerkiksi yhdessäolo, mielekäs tekeminen, virkistystoiminta ja mahdollisuus ulkoiluun. Kaikessa tässä asukkaat ovat mukana suunnittelemassa ja osallistumassa.

Teksti: **Suvi Leppäaho, Pauliina Havakka ja Sari Kehusmaa** – Kuva: **Shutterstock**

Suuri joukko hoivakotien asukkaita antoi äänensä kuuluviin THL:n kansallisessa vanhuspalvelujen asiakastyytyväisyyskyselyssä keväällä 2022. Monen ikäihmisen antamassa palautteessa korostuivat puutteet mielekkäässä arkisessa tekemisessä. Aika ei tahdo kulua ja päivät tuntuivat samanlaisilta. Muutos voi olla erityisen suuri hoivakotiin muuttaessa, kun aiemmin päivän kulkuun tekemistä ja rytmiä tuoneet askareet saattavat jäädä tyystin. Mielekäs tekeminen sekä mahdollisuus omannäköiseen

olemiseen ja tekemiseen tuovat elämään merkityksellisyyden kokemuksia.

”Mukavaa tekemistä yhdessä muitten asukkaiden kanssa tarvitaan. Se lisää yhteisöllisyyttä ja mielialakin kohentuu.”

”Haluaisin, että minut kohdataan omaa itsenäni omine tarpeineni, ei massana.”

”Kaipaen todella paljon ulkoiluttajaa”

Asukkaiden antamasta palautteesta huokui halu ulkoilla enemmän. Vastauksista ilme-

ni, että ulkoilua ei aina kyetty järjestämään hoivakodin henkilökunnan resursseilla eikä ulkopuolisia ulkoiluttajia välttämättä ollut käytettävissä.

”Ulkoilemaan pääsee vain jos omainen vie. Talon puolesta ei koskaan.”

”Talvella hoivakodin huollosta vastaava niin heikko esitys, että pihassa ei voinut pyörätuolilla liikkua.”

Ulkoilun merkitys mielen hyvinvoinnille ja toimintakyvyn ylläpidolle on merkittävä, minkä vuoksi hoivakotien kannattaisi

aktiivisesti etsiä ratkaisuja yhteistyökumppaneiden kanssa ulkoilujen järjestämiseksi. Ulkoilemaan tulee päästä kaikkina vuoden aikoina ja riippumatta siitä, onko asukkaalla saatavilla läheisen apua.

Toiminnallisen arjen suunnittelu alkaa asukkailla kysymisellä

THL järjesti keväällä 2023 ryhmätyöskentelyyn painottuvan tapahtuman vanhushuolajien parissa työskenteleville esihenkilöille. Tavoitteena oli törmäyttää tapahtumassa esihenkilöitä ympäri Suomea ja koota tietoa hoivakotien hyvän arjen ratkaisuista.

Esihenkilöt painottivat ryhmätyöskentelyssä, että toiminnallisen arjen suunnittelu lähtee asukkaista ja heidän toiveistaan. Asukkaiden yksilölliset toiveet voidaan kirjata näkyville asukkaiden huoneisiin, jolloin voidaan varmistaa niiden huomioiminen ja toteutuminen. Toivelistaa tulee myös päivittää, kun asukkaiden toiveet muuttuvat.

”Meillä on käytössä ns. ”elämäntukukulo”, johon asiakkaan kanssa tai hänen läheisen kanssa kirjataan asiakkaan elämäntukukua ja historiaa sekä elämän aikana merkittäviä asioita ja ilmiöitä. Tämä tehdään heti muuton jälkeen. Hoito- ja palvelusuunnitelmaan kirjattava ihan konkreettisesti, mitä asiakkaan kanssa on sovittu, kuten esim. kirjastokäynnit, retket ym. Kysymällä, kuuntelemalla ja toteuttamalla näitä asiakkaalle mielekkäitä asioita. Asiakas tulee tuntee.”



Aiheesta lisää

Hoivakodin hyvä arki – ikäihmisten palvelujen esihenkilöiden työpajan tuloksia

Kerro palvelustasi – Kansallinen vanhushuolajien asiakastytytyvyyden seuranta

Rohkeudella ja avoimuudella uuteen toimintakulttuuriin

Esihenkilöt toivat ryhmätyöskentelyssä esiin, että toisinaan ajatusmallien muuttaminen ja tutusta toimintamallista pois pääseminen on vaikeaa. On hyvä esimerkiksi pohtia sitä, onko hoivakodin arjen keskiössä hoitotoimenpiteiden suorittaminen asukkaalle vai asukkaiden hyvän ja mielekkään elämän mahdollistaminen.

”Vahvassa on se ajatus, että asukkaita hoidetaan ja he ovat hoidettavia ja työntekijän tehtävä on hoitaa. Ajatusmaailman muuttaminen siihen suuntaan, että meidän asiakkaat eivät hoitamalla ”parane”, vaan tehtävämme on mahdollistaa asiakkaan mielekäs elämä ja vastata asiakkaan tarpeisiin, oli ne sitten sosiaalisia, kulttuurisia tai urheiluun tai mihin tahansa kiinnostuksen kohteisiin liittyviä.”

Avoimessa ja luottamuksellisessa ilmapirissä yhteisö kykenee kyseenalaistamaan

rakentavasti nykyiset toimintatavat ja luomaan tilalle uusia toimintatapoja. Uudet työntekijät ovat myös keino peilata totuttua toimintaa siihen, miten toisaalla toimitaan. Toimintakulttuurin muutoksessa esihenkilöiden rooli on näyttää tietä omalla esimerkillään ja suhtautumistavallaan.

”Muutos tarvitsee toteutuakseen monisyistä vaikuttamista ja vahvoja viestintävälineitä. Joskus samoihin asioihin on palattava useita kertoja ja käytävä pelisääntöjä läpi, miten meillä toimitaan. Itse olen huomannut, että esihenkilönä kun on kenttätöissä ja so- luttautuu siten muutosagentiksi heidän keskuuteen, saa parhaiten tulosta aikaan. Joskus henkilöstö tietämättään ja arkuuttaankin py- syy totutussa työskentelytavassa.”

Toimintakulttuurin muutos edellyttää koko henkilöstön ja johdon yhteistä tahtotilaa ja sitoutuneisuutta. Yhdessä hyvä tulee. Avoimesti, rohkeasti, totuttua toimintaa ravistaen ja ennen kaikkea asukkaita kuunnellen. ♥



Kirjoittajat

Suvi Leppäaho,
projektikoordinaattori, THL

Pauliina Havakka, erikoistutkija, THL

Sari Kehusmaa,
johtava asiantuntija, THL.



Hoivakotien asukkaiden toimijuus: mitä se on ja miten vahvistaa sitä?

Toimijuuden käsitteen mukaan ihminen toimii tavoitteellisesti, tekee valintoja ja pyrkii hallitsemaan omaa elämäänsä. Käsitteellä viitataan ennen kaikkea ihmisen pystyvyyden tuntee- seen ja uskoon omiin mahdollisuuksiinsa.

Monet hoivakotien asukkaat ovat toimintakyvyltään heikkokuntoisia ja monilla heistä on muistisairaus. Useasti tämä tarkoittaa myös sitä, että asukkaan toimijuuden ilmaisu vaikeutuu, ja toimijuus siirtyy vähitellen muiden kannateltavaksi. Hoivakodin henkilöstön haasteena onkin kyky tunnistaa asukkaiden tavoitteita ja tarpeita, kun toimijuuden ilmaisu on hienovaraista tai se voi ilmetä jopa epäloogisena.

Hoivakodin arkiset tilanteet, kuten virkistystuokiot ja ruokailutilanteet, voivat luoda mahdollisuuksia asukkaan toimijuudelle, mutta ne voivat myös rajoittaa omatoimisuutta. Toimintatavan voi muuttaa asukaslähtöiseksi siten, että asukail- la on mahdollisuus toimia itsenäisesti ja tehdä valintoja.

Asukkaiden pystyvyyden tunnetta ja halua olla toimijana

voidaan vahvistaa huomioimalla heidän onnistumisiaan, voima- varojaan ja vahvuuksiaan. Yksinkertaisimmillaan tämä voi tarkoittaa esimerkiksi kannustamista ruokailuissa itsenäiseen syömiseen, vaikka se olisikin hitaampaa kuin syöttämisessä avustuen. Virkistystoiminnassa asukkaalle voi tarjota vaihtoeh- toisia askareita, joista asukas voi valita hänelle mieluisinta ja omiin kykyihin sopivaa tekemistä, saada onnistumisen koke- muksia ja myönteistä palautetta henkilökunnalta.

Lähteet:

Punna M, Malinen K, Sevón E, Sihvonen S. *Kannattaako asiak- kaan toimijuuden ja itseohjautuvuuden vahvistaminen?* Sosi- aalilääketieteellinen aikakauslehti 2017; 54: 155–158.

Virkola E. (2014) *Toimijuutta, refleksiivisyyttä ja neuvotteluja - muistisairaus yksinasuvan naisen arjessa*. Akateeminen väi- töskirja. Jyväskylän yliopisto.

Älyhuonekalut ikäihmisten apuna

Huonekalut ovat keskeinen osa kotia ja voivat hyvin suunniteltuna sujuvoittaa elämistä merkittävästi. Vielä on kuitenkin melko harvinaista, että huonekalut varsinaisesti avustaisivat asukkaita tai tarjoaisivat tukea ja viihdettä arkeen.

Teknologia on muuttamassa tätä asetelmaa.

Teksti: **Sari Merilampi, Mirka Leino, Johanna Virkki ja Anja Poberznik** – Kuvat: **Jakub Wittchen**



Kuva 2: Istumista tarkkailevaa tuolia voidaan käyttää myös pelien ohjaamiseen.

Huonekaluteollisuus on jo pitkään kiinnittänyt huomiota huonekalujen ulkonäön ohella niiden käyttöergonomiaan. Vähitellen markkinoille on tullut myös huonekaluja, joiden suunnittelussa ikäihmisille tyypillisiä erityistarpeita on huomioitu. Markkinoilla on esimerkiksi tuoli, joka keventää siitä nousemista.

Teknologialla voidaan lisätä huonekaluihin monenlaisia toiminnallisuksia. Erityisesti kotiympäristöissä ja palveluasumisen piirissä näistä lisäominaisuuksista voisi olla hyötyä ja iloa. Satakunnan ammattikorkeakoulu ja suomalaiset ikäihmiset ovat osallistuneet aktiivisesti kansainväliseen EU-rahoitteiseen BaltSe@nioR-hankkeeseen, jossa on kehitetty asuinympäristöön soveltuvia älyhuonekaluratkaisuja.

Älyhuonekalujen ensimmäisiä koekappaleita

Älyä voidaan lisätä melkein pä mihin tahansa huonekaluun. Älykäs peili (Kuva 1) tunnistaa käyttäjänsä kasvot ja näyttää käyttäjälle personoitua tietoa, kuten kalenterin, käyttäjää kiinnostavia päivän uutisotsikoi- ta tai säätiedot. Peili voi näyttää muistutuk- sen kalenteriin lisätyistä tapahtumista, ku- ten aamun kampaaja-ajasta.

Peiliin voi lähettää myös viestejä, jolloin ystävä voi vaikkapa muistuttaa lähestyvistä vierailustaan. Lisäksi peili tunnistaa, milloin ja kuka sen edessä on ollut. Haluttaessa tämä tieto voidaan lähettää omaiselle kertomaan kaiken olevan kunnossa, koska henkilö on todennetusti noussut vuoteestaan ja käynyt peilin edessä tuttuun aikaan. Kuva peili sen sijaan ei lähetä. Peiliin voidaan liittää puhe-



Kuva 1: Älykäs peili näyttää käyttäjälle olennaista tietoa.



Kuva 3: Älyllä varustettu lista tarkkailee kaatumisten varalta.

ohjaustoiminta, jonka kautta peiliä voidaan pyytää esimerkiksi näyttämään eri sisältöjä tai sulkemaan muistutuksia.

Paineantureilla varustettu tuoli (Kuva 2) pystyy aistimaan, milloin ja miten henkilö istuu. Tietoa voidaan käyttää arvioimaan istuma-asentoa ja sen muuttumista, istumakäyntejä tai käsistä tarvittavaa apua tuolilta seisomaan noustessa.

Tuolia voidaan myös käyttää ohjaamaan liikuntapelejä. Pelit esitetään isolta näytöltä, jonka eteen pelituoli asetetaan. Tuolin sijasta pelin ohjaamiseen voidaan käyttää myös pelkkää istuintyynyä. Ohjausliikkeet riippuvat pelattavasta pelistä. Esimerkiksi mäkihyppäyksessä pelaaja ohjaa mäkihyppäystä hyppyyn nousemalla tuolista, ja lumilautailupelissä pelaaja ohjaa lumilautailijaa siirtämällä painoaan nojaten oikealle ja vasemmalle. Tavoitteena on tuoda arkeen iloa ja samalla kannustaa liikkumaan.

Älyä voidaan lisätä myös rakenteisiin. Puisiin listoihin (Kuva 3) liitetty anturit osaavat tunnistaa kaatuneen henkilön. Tavoitteena on tarjota huomaamatonta turvaa ilman puettavia laitteita tai näkyviä hälyttimiä.

Ikäihmisten kokemuksia älyhuonekaluista

Älyhuonekalujen koekappaleiden kehittämistyöhön osallistui 22 ikäihmistä. Ikäihmiset testasivat ja antoivat palautetta, jonka pe-

rusteella tuotekehitystä on tarkoitus jatkaa.

Keskeiseksi seikaksi älyhuonekaluissa nousi niiden säädeltävyys erilaisten käyttäjien tarpeisiin. Säädettävissä tulisivat olla niin älyominaisuudet kuin perinteiset seikat, kuten mitat ja ulkonäkö. Älyominaisuuksista huolimatta huonekalun tulisi täyttää sen ensisijainen tarkoitus. Tuolin tulee edelleen olla hyvä istua ja kaunis.

Tukipalveluun tulisi myös kiinnittää erityistä huomiota. Pelkkä käytön opastus ei riittä, vaan apua tarvittaisiin esimerkiksi älyhuonekalujen säätämiseksi käyttäjän tarpeiden mukaisiksi sekä niiden tuottaman tiedon tulkintaan.

Älyhuonekalujen oletettiin olevan kalliita, joten monipuolisia ominaisuuksia arvostettiin. Käyttäjäkokeemukset olivat myönteisiä etenkin, kun turvallisuuden ohella huonekalun käyttö tuotti iloa. Näin oli esimerkiksi älytuolin tapauksessa.

Positiivisten käyttökokemusten ohella erittäin kannustava havainto oli myös älyhuonekalujen hyväksyttävyys. Älykkäät huonekalut ovat huomaamattomia eivätkä ne alleviivaa käyttäjän avuntarvetta, vaan ne soveltuvat kenen tahansa kotiin.

Alustavat palautteet ovat innostaneet kehittämistyön jatkamiseen uudessa kansainvälisessä ReactiveToo EU-projektissa. Uusina ratkaisuinä kehitetään parhaillaan älykasta pöytää ja asukasta opastavaa ympäristöä. ♥



Tutkimustuloksia

Älyhuonekaluihin liittyvän tutkimuksen tulokset ovat luettavissa kokonaisuudessaan englannin kielellä: Sari Merilampi, Anja Poberžnik, Santeri Saari, Trine A Magne, Artur Serrano, Jörg Güttler, Katharina Langosch, Thomas Bock, *Modular smart furniture system for independent living of elderly - user experience study*, Gerontechnology (2020) 19:4 <https://journal.gerontechnology.org/currentIssueContent.aspx?aid=3010>



Kirjoittajat

Sari Merilampi, dosentti, tutkija-yliopettaja, Satakunnan ammattikorkeakoulu

Mirka Leino, yliopettaja, Satakunnan ammattikorkeakoulu

Johanna Virkki, Tenure track professori, Tampereen yliopisto

Anja Poberžnik, tutkija, Satakunnan ammattikorkeakoulu

Teknologiolla uusia ominaisuuksia huonekaluihin.



Etäopastus tuo digiavun kotiin nopeasti

– puhelimitse voi oppia uutta ja ratkoa yhdessä digipulmia

SeniorSurf koordinoi valtakunnallista etäopastuspalvelua senioreille. Vaikka etäopastus voi olla asiakkaalle uusi kokemus, se osoittautuu usein odotettua helpommaksi. Puhelimessa opitaan uusia taitoja ja ratkotaan ongelmia, ja jos pelkkä puhelinyhteys ei riitä, on digiopastajilla käytettävissään etäyhteys opastettavan seniorin digilaitteelle – mutta vain, jos se tuntuu molemmista hyvältä ajatukselta.

Teksti: **Emmaleena Niemi** – Kuva: **Ilkka Vuorinen**

Vertaisopastajien antamaa digitukea on järjestetty jo yli 25 vuoden ajan. Vapaaehtoinen vertaisopastaja antaa yleensä opastusta yhdelle asiakkaalle kerrallaan, jotta molemmat voivat keskittyä käsillä olevaan tilanteeseen: neuvontaan, uuden taidon opetteluun tai ongelmanratkaisuun. Vapaaehtoiset digiopastajat ovat taustoiltaan hyvin erilaisia, mutta heitä yhdistää halu auttaa oman osaamisensa ja kokemuksensa pohjalta vertaisiaan eteenpäin digimaailmassa.

Jokainen tarvitsee digitukea silloin tällöin, ja moni digiopastaja onkin huomannut, miten työelämän jälkeen digiasioiden

turvaverkko katoaa. Ei ole IT-tukea, johon soittaa tai työkaveria, jolta kysyä neuvoa, vaan apua täytyy löytää omatoimisesti tai nöyrytä kysymään neuvoja lähipiiriltä. Digiopastus onkin hyvä esimerkki vapaaehtoistoiminnasta, jossa vapaaehtoiset pääsevät hyödyntämään ja kehittämään edelleen omaa osaamistaan yhdessä asiakkaan kanssa.

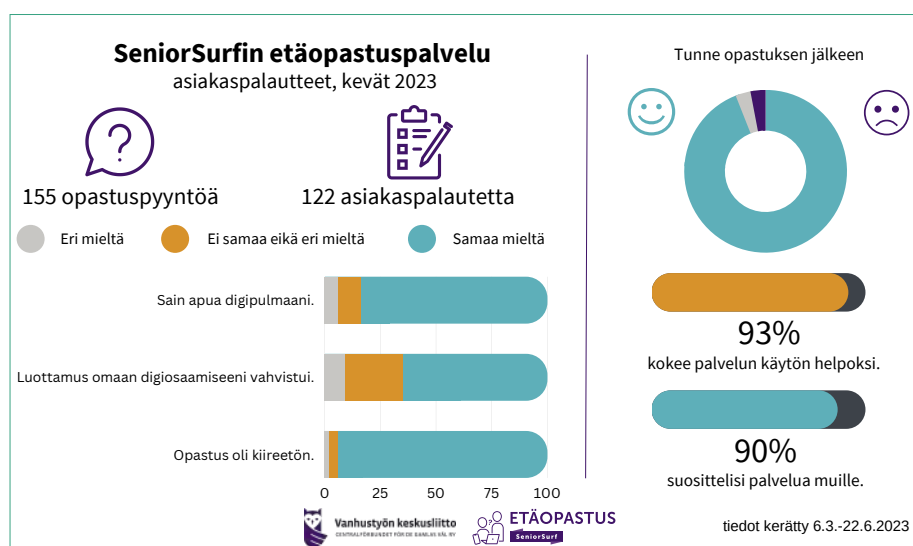
Viime vuosina digiopastusta järjestävät kansalaisjärjestöt ovat alkaneet järjestää digiopastusta myös etäyhteyksin. Etäopastuksen etuna on, että se on sekä vapaaehtoisen että asiakkaan näkökulmasta paikkaan ja aikaan sitomatonta. Opastuspuheluita voi tehdä molemmille sopivana aikana eikä olinpaikalla ole väliä. Etäopastuspalvelun kautta opastajat eri järjestöistä voivat opastaa senioreita ympäri Suomen.

– Etäopastajana toimiminen on yleisesti mukavaa ja palkitsevaa puuhaa. Koska etäopastaminen tehdään puhelimen avulla, on tärkeää kuunnella tarkasti avun tarvitsijaa, että osaa opastaa oikeita asioita, ja myös selittää tarkasti, mitä tehdään. Tämä on erityisen tärkeää, kun on etäyhteydellä opastettavan laitteella. Luottamus on kaiken perusta. Tärkein motivaattori opastajana toimimiseen on auttamisen ilo, kertoo SeniorSurfin etäopastuksessa vapaaehtoisena toimiva Enter ry:n digiopastaja **Pauli Säynäväjärvi**.

Digiapua puhelimitse

SeniorSurfissa on havaittu, että moni etäopastuspalvelun asiakas jännittää ensimmäistä opastuskertaa, koska omien digitaitojen ei ajatella riittävän ottamaan apua vastaan etäyhteyksin. Etäopastus on usein ihan tavallinen puhelinkeskustelu digiopastajan kanssa, ja puhelinalueet asioinnin ja auttamisen välineenä ovat useimmille tuttuja. Yli puolet digipulmista ratkeavat alle tunnin puhelun aikana, ja tarvittaessa puhelun rinnalle otetaan etäyhteys laitteiden välille.

SeniorSurf on kartoittanut ja valinnut ohjelmia etäopastuspalvelun tekniseen toteutukseen. Käytössä on esimerkiksi Aurora Innovationin teleQ-takaisinsoittopalvelu, joka nopeuttaa ja helpottaa vapaaehtoisten digiopastajien työtä. Kaikki palvelun opastuspuhelut kulkevat saman puhelunumeron kautta, ja teleQ:hun kuuluvat videopuhelut auttavat ongelmanratkaisussa sekä rakentavat luottamusta asiakkaan ja opastajan välillä.



Aurora Innovationin puhelinpalvelua käyttävät tyypillisesti terveydenhuollon toimijat, kuten terveyskeskukset. Yhtiön Suomen ja Baltian maajohtaja **Toni Kivinen** on iloinen siitä, miten erilaisiin tarpeisiin palvelua voidaan hyödyntää.

– Suomessa on merkittävä joukko ikäntyneitä digilaitteiden ja -ohjelmistojen käyttäjiä. Jotta mahdollisimman moni seniori pysyy mukana teknologian kehityksessä ja voi oppia uutta kannustavassa hengessä, on erittäin tärkeää, että he saavat helposti tukea niin pieniin kuin isoihin ongelmiin. Kaikki tietävät, miten tynnyä voi olla etsiä netistä vastausta esimerkiksi älylaitteen ohjelmiston päivitysongelmiin. On paljon mielekkäämpää käydä asia läpi kaikessa rauhassa osaavan ihmisen kanssa, toteaa Kivinen.

Mitä etänä opastetaan?

SeniorSurfin etäopastus on ensimmäinen vapaaehtoistoimintaan pohjautuva valtakunnallinen digiopastuspalvelu. Opastuspyyntöjä on tullut ensimmäisten kuukausien aikana eri puolilta Suomea, ja suurin osa niistä on koskenut digilaitteiden, ohjelmien tai sovellusten peruskäyttöä. Apua on kuitenkin haettu myös erikoisempien ohjelmien käyttöön ja on kysytty myös vinkkejä tekoälyn hyödyntämiseen arkielämässä. Useimmiten asiakas on saanut avun digipulmaansa kahden päivän sisällä.

Joskus ratkaistavat digipulmat eivät ratkea pelkän puhelinyhteyden avulla. Silloin digiopastajan on mahdollista muodostaa asiakkaan laitteelle etäyhteys tietoturval-

ten ohjelmien avulla. Etäopastuksen avulla onkin helpompaa saada tukea akuutteihin digipulmiin kuin rajattuina aikoina auki olevien digiopastuspaikkojen kautta. Lisäksi etäopastajat voivat auttaa myös sellaisten digilaitteiden kanssa, joita ei voi lähikirjastoon viedä mukana, esimerkiksi tulostinten, pöytätietokoneiden ja reitittimien.

Etäopastuspalvelun asiakkaiden keski-ikä on noin 75 vuotta ja vanhimmat opastettavat ovat olleet lähemmäs 90-vuotiaita. Palvelun etäopastajat ovat yleensä hieman yli 70-vuotiaita. Samaan sukupolveen kuuluminen helpottaa usein keskustelua ja rentouttaa pulmien ratkaisua. Tehokkuusajattelua ei vertaisopastuksessa noudateta, vaan opastukset kestävät niin kauan kuin kestävät, ja jos pulma ei yhdellä opastuskerralla ratkea, voidaan sitä jatkaa myöhemmin. ♥

Kirjoittaja

Emmaleena Niemi toimii koordinaattorina Vanhustyön keskusliiton Ikädigituki-hankkeessa.
seniorsurf.fi



kuva: Minna Laine

Ikäihmisten perhehoitajaksi ryhdytään eri syistä

Kiinnostus ikäihmisten perhehoitoa kohtaan on lisääntynyt Suomessa. Tutkimus toi esiin, että perhehoitajat pitävät elämäntapaansa arvokkaana. Tehtävän vapaus koetaan voimavarana, mutta epävarmuus kuormittaa.

Teksti: **Minna Laine, Hanni Salo ja Sini Eloranta**

Perhehoitoliiton **Minna Laine** haastatteli tutkimuksessaan kymmentä kotonaan toimivaa ikäihmisten perhehoitajaa. Tarkoituksena oli kuvata perhehoitajien kokemuksia ja sitä, minkälaisia merkityksiä he antoivat perhehoitajuudelle ja miten se näyttäytyi heidän arjessaan. Haastattelut kertoivat, miksi olivat ryhtyneet tehtävään, mitkä asiat kuormittivat ja mitkä toivat iloa.

Mahdollisuus hyvään elämiseen

Haastateltavat kokivat perhehoitajuuden

merkityksellisenä tehtävänä, jota voi toteuttaa oman näköisesti. He kuvasivat, miten ikäihminen otetaan perheenjäseneksi ja arkea eletään yhdessä. Kuvailuissa perhehoitajuus näyttäytyi elämäntapana sekä kodin ja itsensä jakamisena ikäihmisen kanssa. Tehtävä on samalla toimeentulon turvaava työ.

Syyt aloittaa perhehoitajana olivat hyvin yksilöllisiä, mutta niitä yhdisti elämäntilanne, joka teki muutoksen mahdolliseksi tai halutuksi. Tehtävään houkutteli esimerkiksi sen itsenäinen luonne, mahdollisuus työskennellä kotona, fyysisesti aiempaa ke-

vyempi työ tai asumisjärjestelyt. Joskus päätökseen vaikutti sattuma. Silmiin oli osunut lehtijuttu perhehoidosta ja kiinnostus syttyi, vaikkei vanhustyö ollut ennestään tuttua.

Perhehoito on sitä, että annetaan hänelle ja muille tällainen hyvä elämisen muoto tai yksi mahdollisuus hyvään elämiseen.

Arjen voimanlähteinä vapaus ja ihmissuhteet

Haastateltavat kertoivat, miten perhehoitajuus oli muuttanut arkea, kun omat tarpeet eivät enää olleet etusijalla. Uuteen totutte-



Ikäihmisten perhehoitajuus on arkisten asioiden jakamista ja yhdessä elämistä. Kuvan henkilöt eivät liity tutkimukseen.

lu vaati tasapainoilua itsestä ja omista tarpeista huolehtimisessa, kun käsitys omasta ajasta muuttui.

Raskaaksi tulee, jos mietit, että olet töissä, etkä elämässä. Jos sinä et elä, vaan teet töitä. Sinä huolehdit perheen yhteisistä asioista, ruoasta, vaatteista, saunasta ja että kaikilla on hyvä olo. Sehän on eri asia. Silloin se ei ole niin raskasta, kun se on elämistä, ei työtä.

Arjen kuvailuista nousivat esiin läheisyys, välittäminen ja vastuu ikäihmisestä ihmisenä. Perhehoitajuutta kuvattiin ihmissuhteena, jossa oma ja ikäihmisen elämä kietoutuvat yhteen. Haastateltavat kertoivat saaneensa uusia ystäviä ikäihmisistä ja heidän läheisistään tai puuttuvat isovanhemmat perheeseensä.

Arjen kuormitusta vähensivät vastuun jakaminen toisen kanssa ja toimiva yhteistyö perhehoitajuudesta vastaavien työntekijöiden kanssa. Heidän osoittamansa luottamus koettiin arvokkaana.

Itsenäisestä kotona työskentelystä nostettiin esiin monia hyviä puolia. Moni korosti tehtävän vapautta ja mahdollisuutta toimia arvojen mukaisesti. Vapaapäivien määrää pidettiin vähäisenä ja sitovuutta suurena, mutta toisaalta vapaille annettiin aiempaa suurempi arvo. Osa perhehoitajista koki, että kotona toimiessa jäi enemmän

aikaa omalle perheelle.

Epävarmuus ja sitovuus kuormittavat

Toimeentuloon ja tulevaisuuteen liittyvät epävarmuudet pohdituttivat. Ulkoisista syistä perhehoidossa olevien ikäihmisten määrä ja perhehoitajan tulot saattoivat vaihdella paljonkin. Eniten kuormitusta olivat aiheuttaneet tilanteet, joissa perhehoidossa oli ollut ikäihmisiä, joiden huolenpidon tai valvonnan tarve oli suurempi kuin mihin perhehoitaja pystyi vastaamaan.

Tutkimus osoittaa, että mikäli ikäihmisten perhehoitajia halutaan lisää, heidän toimintaedellytyksensä on turvattava. Tulos on samansuuntainen aiempien tutkimusten kanssa (esim. Leinonen E. 2020). Tarjolla olevan tuen on oltava riittävää, taloudellista epävarmuutta on vähennettävä ja perhehoidon asiakasvalintojen tulee olla huolellisesti tehtyjä. Osa muutoksista edellyttää yhteiskunnallisia päätöksiä, mutta perhehoitajat kokevat, että myös hyvinvointialueiden työntekijöillä on iso mahdollisuus vähentää koettuja epävarmuuksia.

Parhaimmillaan tehtävästä saa paljon

Perhehoitajiksi ryhtyneillä oli yhteistä halu tehdä hyvää ja tarjota ikäihmisille hoivaa ja

Toimeksiantosuhteinen ikäihmisten perhehoitaja

Perhehoitajaksi voi ryhtyä henkilö, joka arvioidaan koulutuksensa, kokemuksensa tai ominaisuuksiensa perusteella sopivaksi tehtävään ja joka on suorittanut ennakkovalmennuksen.

Sosiaali- tai terveysalan koulutus vaaditaan, jos hoidettavia on enemmän kuin neljä.

Kyseessä ei ole työsuhde. Hoitopalkkiosta, kustannusten korvaamisesta, vapaista ja muusta perhehoitajan tuesta sovitaan toimeksiantosopimuksessa. Perhehoitoa säätelee perhehoitolaki.

Perhehoitoliitto ry on toimeksiantosuhteisten perhehoitajien etujärjestö ja perhehoidon asiantuntijajärjestö, joka edistää laadukkaan perhehoidon toteutumista.

hyvän elämän mahdollisuuksia. Perhehoitajan tehtävässä se koettiin mahdolliseksi. Moni arvosti sitä, kuinka paljon hoivatyö oli opettanut ja miten itsetuntemus ja elämäntaidot olivat lisääntyneet.

Niin tuota, minulla ei oikein ole omasta perhepiiristä kokemustakaan vanhasta ihmisestä ja miten vanhat ihmiset käyttäytyvät ja minkälaista se elämä on. Kyllä mä olen saanut niin paljon, kun osaisin kaiken sanoiksi pukea, mitä olen saanut. Olen saanut niin paljon. ♥

Kirjoitus perustuu Gerontologia-lehdessä 1/2023 julkaistuun artikkeliin: Laine M. & Eloranta S. Sitovaa vapautta – ikäihmisten perhehoitajien kokemuksia tehtävästään.

Kirjoittajat

Minna Laine toimii Kodista kotiin -hankkeen hankepäällikkönä Perhehoitoliitossa ja **Hanni Salo** hanke-suunnittelijana. **Sini Eloranta** on Turun ammattikorkeakoulun yliopettaja ja vanhustyön asiantuntija.



Varaudu asumistarpeiden muutoksiin ennakoivasti

Ikääntyvien asumiseen liittyvät tiedot ovat olleet hajallaan, ja niitä on ollut vaikea löytää. Uuteen asumisen aineistopankkiin on koottu kattavasti tietoa asumisen suunnittelun ja ennakkoinnin tueksi niin ikääntyville itselleen kuin ammattilaisille.

Teksti: **Merja Lankinen** – Kuva: **Shutterstock**

Muutokset asumisessa ovat yleensä pitkä prosessi. Omasta kodista, jossa lapset ovat varttuneet ja johon liittyy paljon muistoja, on vaikea muuttaa pois. Miten uusi asuinpaikka voisi edes tuntua kodilta?

Asumiseen liittyy myös paljon toiveita ja unelmia ja niitä kannattaa miettiä ja suunnitella hyvissä ajoin jo ennen eläkkeelle siir-

mistä. Vaikka itse viihtyisikin omassa tutussa sohvannurkassa, tilanteet saattavat muuttua. Voi käydä niin, että yhtäkkiä koti ympäristöineen ei olekaan enää omiin tarpeisiin sopiva. Miten haluaisin asua tulevaisuudessa? Millainen asunto olisi minulle sopiva? Millainen asuinympäristö on minulle tärkeä? Vastaako nykyinen koti asumiseni tarpeita?

Omien unelmien ja toiveiden tarkastelulla

pääsee asumisen ennakkoinnissa alkuun. Mitä aikaisemmin aloittaa toiveiden kartoittamisen, sitä enemmän jää aikaa pohtia niiden toteuttamista juuri itselleen sopivalla tavalla.

Asumisen toiveet

Asumisen suunnittelemisessa on hyvä keskittyä uhkakuvien sijasta toiveisiin ja unelmiin, olivatpa toiveet suuria tai pieniä. Toi-



veet ja unelmat ovat yksilöllisiä, kuten myös ratkaisut.

Monet haluavat asua edelleen omassa tutussa kodissaan. Toiset haluavat etsiä uuteen elämäntilanteeseen sopivampaa kotia. Voi olla, että uusi sijainti, asumismuoto tai runsaampi palvelutarjonta toimivat paremmin uudessa arjessa ja edistävät hyvinvointia ikääntyessä.

Ikääntyessä harkitaan usein uusia asunusratkaisuja taloudellisista, sosiaalisista ja toiminnallisista syistä. Erilaiset asumismuodot ja niiden eroavuudet kiinnostavat. Moni saattaa muuttaa joksikin aikaa asumaan vuokralle luopuessaan omistamastaan pientalosta ja harkitessaan seuraavaa siirtoa esim. muuttoa toiselle paikkakunnalle. Käytännön syistä usea päätyy muuttamaan pienempään asuntoon ja kerrostaloon, joka on hoitamisen kannalta pientaloa yleensä huoltomampi vaihtoehto.

Aina ei tarvitse muuttaa

Elämäntilanteen ja toimintakyvyn muuttuessa ei aina ole välttämätöntä muuttaa.



Uusi asumisen aineistopankki tarjoaa apua

Uuteen asumisen aineistopankkiin on koottu kattavasti tietoa asumisen suunnittelun tueksi. Liikkeelle pääsee esimerkiksi tekemällä asumisen pikatestin, jonka avulla voi selvittää, miten nykyinen asunusratkaisu vastaa mahdollisia tulevia tarpeita ikääntyneenä.

Aineistopankista löytyy tietoa myös ammattilaisten tarpeisiin.

Uudesta asumisen aineistopankista löytyy tukea useisiin mietittyihin kysymyksiin:

- Miten haluaisin asua tulevaisuudessa?
- Millaisia asumisvaihtoehtoja on tarjolla?
- Millainen on ikä- ja muististävällinen asuinympäristö?
- Millaisia kodin muutostöitä kannattaa tehdä ja saako niihin avustuksia?
- Miten varmistan, että kotoni on esteetön ja turvallinen?

Tutustu uuteen asumisen aineistopankkiin osoitteessa

vanheneminen.fi/asuminen

Usein jo ihan pienillä kodin muutostöillä voi olla merkitystä siihen, että voi jatkaa turvallisesti asumista nykyisessä kodissaan.

Asumisen turvallisuutta voi parantaa esimerkiksi leventämällä ovia, poistamalla kynnyksiä, asentamalla luiskia ja rampeja sekä erilaisia kahvoja huoneisiin. Yleisimpiä ikääntyneiden henkilöiden asuntoihin tarvittavia korjauksia ovat pesutilojen muutokset sekä erilaiset esteettömyyttä parantavat muutostyöt.

Jos pohdinnoissa päädytään asunnon muutostöihin, niin asuntojen korjausneuvot auttavat asunnon korjaus- ja muutostyön prosesseissa. Vanhustyön keskusliiton 15 alueellista korjausneuvojaa avustavat kaikkia yli 65-vuotiaita asunnossa tarvittavien muutostöiden kartoittamisessa, suunnittelussa ja korjausavustusten hakemisessa.

Aloita suunnittelu ajoissa

Aina ei tarvitse muuttaa, mutta ennakoida kannattaa. Suunnittelu ja oman vanhuuden ennakointi kannattaa aloittaa hyvissä ajoin, sillä muutokset nykyisessä kodissa tai muuttaminen kokonaan uuteen vaativat usein pitkää harkintaa ja kypsyttelyä.

Taloudellisiakin seikkoja kannattaa myös miettiä. Millaisen hinnan saan nykyisestä asunnosta? Millainen on mahdollinen asunnon myyntiaika? Mitä minulla on mahdollista maksaa uudesta asunnosta vai muuttako vuokralle? Senioritalojen ja palveluasumisen hintoja kannattaa selvittää.

Mistä löytyy tietoa?

Uuteen asumisen aineistopankkiin on koottu mahdollisimman laajasti ikääntyvien asumiseen ja sen ennakointiin liittyviä asioita. Kyseessä on aineistopankki, joka ohjaa lukemaan tarkemmat tiedot aina kyseisen aiheen asiantuntijan omille sivuille.

Asumisen aineistopankki tehtiin vanheneminen.fi-sivustolle ympäristöministeriön rahoituksella ja yhteistyössä Miina Silanpään Säätiön, Muistiliiton, Suomen Asumisen Avun sekä Vanhustyön keskusliiton kanssa. Aineistopankin ylläpidosta vastaa Vanhustyön keskusliitto. ♥



Korjausneuvonta palvelee

Vanhustyön keskusliiton 15 alueellista korjausneuvojaa avustavat so-
tainvalideja, veteraaneja ja kaikkia yli 65-vuotiaita asunnossa tarvittavien muutostöiden kartoittamisessa, suunnittelussa ja korjausavustusten hakemisessa.

Tarvittaessa korjausneuvot auttavat myös muutostyöt suorittavan urakoitsijan etsimisessä. Korjausneuvonta on maksutonta, remonttikulut asiakas maksaa itse.

vtkl.fi/korjausneuvonta



Luentokerhon kokoontumisessa Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa aiheena oli ikääntyneiden ravitseminen.

Vapaaehtoinen luentokerhotoiminta vanhustyön voimavarana

Luentokerhotoiminta hyödyntää Turun Seudun Nivelyhdistyksen järjestämiä Nivelverkko-luentoja ja tarjoaa mahdollisuuden keskusteluun aiheesta ja omista kokemuksista.

Teksti: **Sinikka Leino, Annukka Helander** ja **Kaisa Karvonen** – Kuva: **Kim Fredriksson**

Turun Seudun Nivelyhdistys käynnisti keväällä 2023 luentokerhotoiminnan. Toimintaa toteutetaan Varhain-Suomen hyvinvointialueen (Varha) hyvinvointikeskuksissa ja asumispalveluyksikössä Turussa. Luentokerhoissa katsottiin nivelverkko.fi-sivustolla olevia asiantuntijaluentoja tallenteita ja niiden pohjalta keskusteltiin ja vaihdettiin kokemuksia.

Luentokerhotoiminnan tavoitteena on tarjota esteetön ja vaivaton tapa hyödyntää Turun Seudun Nivelyhdistyksen järjestämiä Nivelverkko-luentoja sekä kannustaa oma-aloitteiseen tiedon hankintaan ja vertaistukeen. Tavoitteena on myös lisätä ikääntyneiden hyvinvointia ja parantaa heidän elämänlaatuaan. Luentokerhotoiminta on ollut myös erinomainen keino yksinäisyyden ehkäisyssä. Luentokerhotoiminta on osallistujille maksutonta.

Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksessa toteutettiin luentokerho neljä kertaa keväällä 2023. Teemoja valitessamme ohjaajina pyrimme miettimään, mitkä teemat kiinnostaisivat osallistujia. Kevään luentokerhojen teemat olivat luentotallenteiden mukaisesti Mielenterveyden merkitys hyvinvoinnille, Nivelrikon uudet hoitokäytännöt, Hyvä arki ja arjen valinnat sekä Voimaa ja vireyttä ruuasta. Luentokerhotoimintaan on osallistunut kerrallaan 6–25 henkilöä.

Vertaistukea ja kohtaamisia

Luentokerhotoiminta on ihmisten välistä vuorovaikutusta. Luentokerhotapaamisia hyödynnettiin myös vertaistuen saamiseen. Tapaamiset tarjosivat mahdollisuuden yhteisöllisyyden kokemukseen ja toivat sosiaalisia kontakteja hyvinvointikeskusten osallistujien arkeen.

Vapaaehtoiset luentokerhojen vetäjät pystyvät antamaan hyvinvointikeskusten asukkaille jotain sellaista, mitä muu taho ei pysty antamaan: olemaan ihminen ihmiselle ja toimimaan tiedon välittäjänä. Luentokerhon ohjaajan parhaita hetkiä ovat ne, kun huomaa, että luentokerhotoiminnasta on ollut apua ja nähnyt ilon osallistujien kasvoilla. Luentokerhojen vetäjät saavat itsekin

Luentokerhotoiminta on ihmisten välistä vuorovaikutusta.

Turun Seudun Nivelyhdistys ry

Turun Seudun Nivelyhdistys ry on itsenäinen paikallisyhdistys. Jäseniä yhdistyksessä on yli 2000. Yhdistyksen toiminnan pää tavoite on nivelterveyden edistäminen. Yhdistyksen palveluihin kuuluvat mm. asiantuntijaluennot sekä laaja liikunta- ja virkistystoiminta. Järjestämme myös ensitietoja tekonivelleikkaukseen meneville. Yhdistyksen tärkeä voimavara on noin 80 vapaaehtoista, joiden merkitys näkyy tilaisuuksien suunnittelussa, erilaisten ryhmien vetäjinä, liikunta-avustajina, retkien vetäjinä, luentoavustajina, esittelijöinä, kahvittajina sekä järjestäjinä erilaisissa tapahtumissa.

Nivelverkko.fi-sivustolla on yli 60 luentotallennetta, jotka ovat kaikkien vapaasti katsottavissa ja yleisötilaisuuksissa näytettävissä. Asiantuntijaluennot käsittelevät nivelterveyden eri osa-alueita sekä terveyteen yleisesti liittyviä aiheita, kuten hyvinvointia, hyvää unta ja ravitsemusta. Nivelverkon luennot säilyvät sivustolla pääosin neljä vuotta, jolloin myös niiden tieto säilyy ajanmukaisena. Toimintaa rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskasutus STEA.



paljon: auttamisen iloa, hyvää mieltä ja tuntevat ihan oikeasti tekevänsä jotain tärkeää. Luentokerhon vetäminen on innostavaa ja joka kerta koen toiminnan tärkeyden hyvinvointikeskusten arjessa.

Luentokerhoon osallistujat ovat antaneet palautetta: ”Kiitos, pelastit minun päiväni”, toivoneet toiminnan jatkuvan, kiittäneet asiantuntijavideoiden katsomisesta yhdessä ja keskustelusta sekä kokemusten vaihdosta.

Luentokerhojen toiminnan kehittämisessä on tärkeää vieläkin tarkemmin kuunnella osallistujien ajatuksia käsiteltävistä teemoista, esimerkiksi pyytämällä asukkaita valitsemaan vaihtoehtoja itseä kiinnostavia luentoja, lisätä informaatiota sekä pyytää enemmän palautetta tilaisuuksista. Osallistujien osallisuuden kokemusta kannattaa kehittää, sillä osallisuuden kokemuksella on suora vaikutus myös ihmisen toimijuuteen: myönteisesti virittäytynyt näkee mahdollisuuksia eri tavalla, motivoituu ja uskaltaa lähteä mukaan.

Luentopiirikonseptimme ideaa on helppo hyödyntää eri puolilla Suomea. Aloittamiseen tarvitaan vain tietokone, äänentoisto sekä verkkoyhteys. Näiden lisäksi innostunut vetäjä tai vetäjiä, jotka haluavat keskusteluttaa aiheesta, sillä aiheen asiantuntija ei kenenkään ohjaajan tarvitse olla. Tilaisuudet on hyvä suunnitella etukäteen, luentoja voi tauottaa esimerkiksi keskustelun tai taukojumpan virittämiseksi. ♥



Toimintaa teille?

Jos olet kiinnostunut luentokertotoiminnan aloittamisesta omalla alueellasi, niin ole yhteydessä Turun Seudun Nivelyhdistykseen. Saat maksutta lisätietoa ja neuvoja toiminnan käynnistämiseen.

Luentokerhotoiminnan käyttöön otosta ja kokemuksista otamme mielellämme palautetta vastaan toiminnan jatkuvan kehittämisen mahdollistamiseksi.

Yhteystiedot löytyvät sivustoiltamme: **www.nivelposti.fi** ja **www.nivelverkko.fi**



Kirjoittajat

Sinikka Leino toimii vapaaehtoisena luentokerhon vetäjänä. **Annikka Helander** on Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n toiminnanjohtaja ja **Kaisa Karvonen** yhdistyksen vapaaehtoistyön koordinaattori.

Vahvikelinjan merkitys ikääntyneille soittajille

“Nää puhelut sinne Vahvikelinjaan, ni ne on kyl nostanu mielialaa.”

Teimme opinnäytetyönä laadullisen tutkimuksen Vanhustyön keskusliitolle. Haastattelimme tutkimukseen yhdeksän Vahvikelinjan soittajaa. Selvitimme, millainen merkitys Vahvikelinjalla on soittajille ja miten tämän tyyppisellä palvelulla voi edistää ja ylläpitää ikääntyneiden sosiaalista toimintakykyä sekä osallisuutta. Saamiemme vastausten perusteella näyttäisi siltä, että Vahvikelinjan merkitys on ikääntyneiden sosiaalisen- ja psyykkisen toimintakyvyn sekä osallisuuden vahvistaminen. Vahvikelinjalla on myös yksinäisyyttä lievittävä vaikutus.

Vahvikelinja edistää sosiaalista toimintakykyä ja osallisuutta tarjoamalla ikääntyneille soittajille tärkeitä keskustelumahdollisuuksia. Soittajat saavat kokemuksen siitä, että he ovat tärkeitä ja osa yhteiskuntaa. Vahvikelinjassa he saavat mahdollisuuden vaikuttaa siihen, mitä puhelun aikana tehdään, mikä edistää heidän osallisuuttaan.

Tuloksista voi päätellä, että Vahvikelinja on merkityksellisin säännöllisesti soittaville ja heille, joilla on vähäisesti muita sosiaalisia kontakteja. Vahvikelinja on pääasiassa erittäin tärkeä ja merkityksellinen palvelu ikääntyneille soittajille.

“No sillä on aika suuri merkitys siinä mielessä, et ihan niinku mulla olis joku turvallinen ystävä, vaikka mulla ei oo ketään turvallista ystävää.”

Olemme kokeneet opinnäytetyön aiheen mielenkiintoiseksi, sillä se sisältää keskeisiä asioita ikääntyneen sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn liittyen. Lisäksi se on ajankohtainen ja yhteiskunnallisesta näkökulmasta tärkeä.

Opiskelemme viimeistä vuotta gerono-



Kuva: Shutterstock

meiksi Lapin ammattikorkeakoulussa. Olemme aiemmilta ammateiltamme lähihoitajia ja esimerkiksi työ kotihoidossa on meille tuttua. Työmme kautta olemme nähneet ikääntyneiden asuvan yksin kaukana palveluista, ja myös sen, kuinka paljon yksin asumiseen voi liittyä yksinäisyyttä. Tämä on lisännyt kiinnostusta siitä, kuinka sosiaalista toimintakykyä ja osallisuutta voisi ikääntyneillä edistää ja tukea eri tavoin.

Ajattelemme, että tämä tutkimus oli aiheellinen ja hyödyllinen tehdä, koska Vahvikelinjasta ei ole tehty aiempia tutkimuksia. Vahvikelinjan idea syntyi kaikille oudon ja monien mielestä jopa pelottavankin

koronapandemian alkaessa leviämään Suomeen. Mielestämme on hienoa, että kaiken sen keskellä tämä ikääntyneille kohdennettu virkistävää puhelinpalvelu sai alkunsa.

“Siis et on tällast palvelua, et sitä alkaa tuntuu et se yhteiskuntaki on humaani ja inhimillinen. Se yhteiskunta, joka on mun kodin ulkopuolella, ku mä en pääse minnekään juurikaan.”

Kirjoittajat ja opinnäytetyön tekijät:

Tiina Pintamo-Kenttälä ja Anne Härkönen.

Opinnäytetyö: Vahvikelinjan merkitys ikääntyneille soittajille <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2023052514079>. ❤

Jos viettäisimme aikaa ihmisinä

Olimme levittäneet ympärillemme sanomalehtiä. Kirkuvan oranssin kartongin yläreunassa luki kömpelöin kirjaimin iäkkäät ihmiset lehtikuvissa. Se oli kolmen viisitoistavuotiaan tytön aikaansaannos, jota harvaan liimatut kontekstittomat leikkeet kuvittivat hullunkurisesti. Jo lyhyen selailun jälkeen kartongissamme luki vinolla käsialalla ”kuvataan joko hyvinvoivana tai ei niin hyvinvoivana”. Äidinkielen esitelmämme nerokas hypoteesi jatkui: ”iäkkäitä ihmisiä kuvataan usein käyttämässä terveystalvijoja”. Siis suhteessa hyvinvointiin, olimme todenneet. Turhan usein jossakin rajatussa kontekstissa. Silloin olimme jonkin tärkeän äärellä, vaikka ei se vielä silloin siltä tuntunut. Samaa mieltä lie nee ollut myös opettaja, joka käytti työtämme esimerkkinä valmistumisemme jälkeenkin. Mieleeni kuitenkin jäi oranssi kartonki, jossa olisi ollut tilaa vielä monelle kasvolle.

Esitelmämme ansiosta jäin miettimään sitä asiayhteyttä, jossa eri ikäisiä ihmisiä kuvataan. Sitäkin, ettei iän tarvitsisi välttämättä määrätä mediassa kohderyhmää aina niin joustamattomasti. Eikö se ennen kaikkea ruoki niitä ennakkoluuloja, joita osalla nuoristakin valitettavasti on?

Kolmen vuoden päästä pidin seuraavaa puutarhassa, jossa odoteltiin kahviaikaa. Toimin vapaaehtoisena palvelutalossa ja juttelin sen miettelijälle asukkaalle. Siellä ikä ja kaksi maailmaa jäivät taustalle – ei niillä ollut väliä. Puutarhassa istui kaksi ihmistä, jotka ihmettelivät kesää. Miten se pääsi yllättämään taas niin yhtäkkiä? Ja sitten viipyi vain hetken. Lämpö saattoi meidät yhteisymmärrykseen, että nyt on nautittava. Vaikka ei siihen tarvittu sanoja. Jo hiljainen istuskelu teki iltopäivistä puutarhassa arvokkaan. Hän oli kuitenkin nähnyt sen maailman, jonka kuvittelu törmäisi väistämättä oman mielikuvituksen rajoihin. Silloin toivoin, että yhä useampi huomaisi sen kaiken

mikä yhdistää, ei sitä mikä erottaa. Niin kuin itse olin nähnyt. Tärkeintähän välillämme oli yhdessä jakamamme ihmisyyttä: olihan se kiistatonta. Se miten keskityimme molemmat kuuntelemaan lintuja ja hymyilimme toisillemme. Silloin toivoin, että meistä jokainen onnistuisi unohtamaan ne ankeat ihmisluonnolle tyypilliset lokerot. Ainakin hetkeksi. Jos jakaisimme maailmamme ja viettäisimme aikaa ihmisinä.

Olisi hienoa, jos tulevat viisitoistavuotiaat voisivat liimata täyteen oranssit kartonkinsa. Jos he kohtaisivat selatessaan lehtiä niukkuuden sijaan valinnanvaikeutta ja kuulisivat ja näkisivät, mediassa ja muualla,

iästä riippumatta erilaisia ihmisiä. Valitsisivat roolimalleikseen kaikenlaisia, ja ikäisiä, ihmisiä. Se tekisi heidät avoimeksi inspiraatiolle. Toivon, etteivät he rakentaisi ihmiskuvaansa ennakkoluulojen tai välinpitämättömyyden varaan, vaan kuten itse sain kokea, kohtaisivat ihmiset ihmisinä. Sillä olemmehan me kaikki eri kohdassa elämää, mutta siitä ei hyödy kukaan, että eristämme itsemme pieneen maailmankuvaamme. Miksi nähdä niin vähän, kun nähtävää on niin paljon? ♥

Anni Helenius

lukiolainen, Helsinki



Kuva: Shutterstock

Peltosten puutarhassa on kokoonnuttu vuosikymmenien ajan

Sirkku (85) ja **Matti Peltonen** (82) asuvat vanhassa rintamiestalossa Hyvinkäällä. He ovat innokkaita puutarhanhoitajia. 63 vuoden avioliittoon on mahtunut monenlaisia harrastuksia ja kohtaamisia. Kohtaamispaikkana yleensä toimii Peltosten puutarha.

Teksti ja kuvat: **Merja Lankinen**

Peltokset tapasivat vuonna 1958, kun Sirkku huomasi uusien työntekijöiden joukosta nuoren ja komean Mattin. Naimisissa on oltu jo 63 vuotta.

Nuorena avioparina Peltokset muuttivat Mattin töiden mukana Ouluun, jossa ihmiset, puhetapa ja ympäristö olivat täysin erilaiset. Matti on kotoisin Orimattilasta ja Sirkku Kytäjältä.

– Oli kiva päästä pois uudelle paikkakunnalle. Pääsi tutustumaan uuteen ja sai itse päättää asioista, Sirkku muistelee.

– Kaikkien pitäisi muuttaa. Se kasvattaa, Matti jatkaa.

Kolmen ja puolen vuoden jälkeen oli edessä muutto Kemijärvelle, jossa vierähti myös kolme ja puoli vuotta. Yhteydet pohjoiseen ovat takaisin etelään muuton jälkeenkin säilyneet, sillä Kemijärvellä sijaitsee pariskunnan mökki, jonka Matti on rakentanut.

Liikunta elinikäisenä harrastuksena

Peltokset ovat aina liikkuneet paljon. Sirkku on koko ikänsä voimistellut ja ollut voimisteluseuran mukana erilaissa näytöksissä. Toinen läpi elämän harrastus on ollut tanssiminen.

– Olen tyytyväinen, että olen käynyt niin paljon jumpassa. En olisi varmaan näin hyvässä kunnossa muuten. Koulussakin jo tykkäsin voimistelusta. Meillä oli hyvä opettaja, Sirkku kertoo.

Peltokset ovat aina paljon lenkkeilleet ja talvella hiihtäneet. Hyvinkäällä on hyvät ulkoilumaastot ja ladut.

Matilla alkaa olla polvet huonossa kun-



nossa, mikä on vähentänyt liikuntaharrastuksia. Peltosten rintamamiestalossa on paljon portaita, kaikkiaan 33 kellarista yläkertaan. Hissilliseen kerrostaloon muuttamisenkin on käynyt mielessä, mutta ortopedi oli sanonut, että niin kauan, kun pystyy portaita kävelemään, ei kannata muuttaa.

– Portaiden kävely kotona touhuaminen ovat hyvää liikuntaa. Asunnon jokaisessa kerroksessa on wc-tilat, joten aina voi siirtää makuuhuoneen kerrokseen, jonne on vähiten portaita, Matti pohdiskelee.

Peltokset ovat asuneet Hyvinkäällä rintamamiestalossa 1970-luvun alusta lähtien.



Asunnon korjaus- ja muutostyöt ovat olleet Matin vastuulla, mutta puutarhaa he ovat hoitaneet yhdessä. Nykyään suurena apuna on 18-vuotias pojanpoika, joka käy mm. leikkaamassa nurmikkoa.

Matti hoitaa perheen ruokaostokset ja ruuanlaiton sekä talossa ja puutarhassa tehtävät korjaus- ja rakennushommat. Liikuntaa lisää hoitoon välillä tuleva Rekku-koira, jonka kanssa tehdään lenkki viisikin kertaa päivässä.

Puutarha tuottaa vihanneksia

Matin vastuulla on aina ollut perheen ruuanlaitto. Vieraillessani heidän luonaan sain Matin paistamia herkullisia voissa paistettuja lettuja ja niiden kanssa oman puutarhan tuotteista tehtyjä hilloja.

Perheen ruuanlaittovastuu tuli Matille luontevasti hänen tehdessä yötoita veturinkuljettajana. Kun hän saapui yövuorosta aamulla kotiin, laittoi hän aamupalaa perheen kahdelle pojalle ennen heidän kouluun lähtöään ja päivärueen ennen töihin menoaan.

Puutarhassaan Peltosilla kasvaa kukkien lisäksi hyötykasveja ja vihanneksia kuten perunaa, porkkanaa, punajuurta, tomaattia ja kurkkua. Ne takaavat vihanneksen saannin ruokapöytään. Peltoset syövät monipuolisesti. Ruuan terveellisyyttä tai ravintoarvoja ei tule mietittyä, mutta kalaa pyritään syömään vähintään kerran viikossa.

Sosiaalinen elämä on vilkasta

Peltoset ovat aina viettäneet aktiivista ja sosiaalista elämää. He ovat olleet mukana erilaisissa ryhmissä, yhdistyksissä ja kestinneet vieraita kotonaan.

Sirkku on aina ollut innokas lukija. Matin oli aiemmin, mutta siirtyi sitten kalastukseen ja metsästyksen pariin. Nykyään hän tekee ristisanatehtäviä.

Sirkulla lukuharrastus on säilynyt. Hän käy säännöllisesti Hyvinkään kirjaston kirjavirkuissa, joka kokoontuu kerran kuukaudessa. He päättävät itse, mitä kirjoja lukevat. Jo 40 vuotta toiminut Lue ja kirjoita -ryhmä puolestaan kokoontuu aina kesäisin Peltosten puutarhassa.

Käsityöt ovat olleet Sirkun intohimo alle kouluikäisestä lähtien. Sen tiimoilta on vuodesta 1981 lähtien toiminut ryhmä nimeltä Lanka-Ladyt. Ryhmä kokoontuu edelleen säännöllisesti ja sen jäsenet ovat hyvin ystäviä keskenään. Ryhmän kanssa on tehty käsitöiden lisäksi retkiä ja matkoja aina ulkomaille asti.

– Mommilan souduissa kävimme ryhmänä ainakin yksitoista vuotta. Sinne tehtiin aina teemanmukaiset vaatteet. Saimme ainakin neljä kertaa palkinnon parhaasta puvusta, Sirkku muistelee.

Ryhmän miehet olivat nimeltään Viilarit ja höylärit.

– Miesten porukka on harventunut. Nyt on enää sitä viilaushommaa, höylääminen on loppunut, Matti toteaa.

Talon kellarissa on sininen huone, joka on toiminut aikoinaan Matin pubina. Siellä istuskellaan edelleen ja vietetään aikaa, jos puutarhassa on liian sateista tai kylmää. Tila on ollut usein miesten ryhmien oma kokoontumistila.

Tärkeintä elämässä

Peltoset ovat huomanneet vanhenemisen

siinä, että ei enää haluta lähteä minnekään, vaan viihdytään kotona. Mökille on matkaa lähes tuhat kilometriä, joten sielläkään ei ole tullut käytyä pariin vuoteen.

– Minä olen ennen paljon matkustellut, mutta en minä enää matkustele yhtään. Enkä haluakaan lähteä, Sirkku kertoo.

Kun kysyn, mikä heille on tällä hetkellä elämässä tärkeintä, niin vastaus tulee nopeasti.

– Lapsenlapset. He ovat elämän ilo ja tärkein asia. Onneksi he asuvat lähellä. Heidän kanssaan mm. pelataan korttia. Suosikkikorttipeli on Shanghai. Tärkeää on myös parisuhde. Että voimme kahdestaan touhuta yhdessä, Sirkku kertoo.

– Sitten niiden koira Rekku. Se tuo iloa ja pakottaa liikkumaan. Tärkeää on myös, että henki pihisee edelleen. Sirkku käy joka aamu tarkistamassa, että minä hengitän, Matti jatkaa. ♥



Tehdään iästä numero

Julkaisemme tarinoita iäkkäiden ihmisen omasta elämästä, heidän it-sensä kertomana. Tehdään iästä numero -kansanliike tuo kuuluville iäkkäiden ihmisten omaa ääntä ja luo myönteistä mielikuvaa ikääntymisestä.

Onko sinulla tarina, jonka haluat kertoa ja joka kaipaisi tulla kuulluksi. Laita viestiä

vanhustyolehti@vtnkl.fi

Liikunnan ilo syttyi kuin tulitikku

Liikuntaa ei ole milloinkaan myöhäistä aloittaa, mutta sen lopettaminen on aina liian aikaista. Veijo Karhusen aktiivinen liikunta on ollut välillä tauolla, mutta kun kipinä uudelleen löytyi, ei sitä ole enää mihinkään sammuttanut.

Teksti: **Tarja Siltanen** – Kuva: **Annika Mäkeläinen**

Liikunnalla on monia suotuisia vaikutuksia ikääntymiseen. Liikunta ei estä vanhenemista, mutta se voi hidastaa iän tuomia muutoksia, pienentää sairastumisen riskiä ja parantaa elämän laatua. Tämän on huomannut myös **Veijo Karhunen** (67), joka yhä juoksee täyspitkiä maratoneja. Maratonjuoksun lisäksi hän harrastaa hiihtoa ja pyöräilyä. Viime vuosina mukaan on tullut myös frisbeegolf, mikä Karhusen mukaan tuo harjoitteluun mukavaa peruskuntaa ylläpitävää harjoittelua. Karhunen on aina harrastanut liikuntaa, mutta iän myötä liikunnan tuoma mielihyvä ja sosiaaliset kontaktit ovat nousseet tärkeimmiksi syiksi jatkaa liikuntaa.

Liikuntaa läpi elämän

Karhunen on liikkunut lapsesta asti. Silloin kotitilan työt veivät osan ajasta ja lajeiksi valikoituivatkin yksilölajit, joita pystyi harrastamaan oman aikataulun mukaan. Isällä, joka mielellään lähti ajanottajaksi hiihtoon ja juoksuun, oli suuri vaikutus urheilukipinän syttymiseen ja yksilölajit jäivätkin Karhuselle mieleisiksi. Armeijassa liikunta jäi lähes kokonaan ja liikunnan ilo väheni painon nousun myötä. Juoksuharrastus tuli mukaan uudestaan painon pudotuksen tueksi.

– Se oli kuin olisi tulitikun sytyttänyt Karhunen kertoo.



Veijo Karhunen Tarton maratonilla 2019.

Lasten harrastusten myötä juoksu jäi väheksi aikaa ja liikunta muuttui lasten kanssa tehtäväksi, kunnes aikaa juoksulle taas löytyi. Nykyään Karhunen on tuttu näky Pohjois-Savossa Siilinjärven ja Pöljän juoksuryhmässä, joiden mukana hän käy juoksemassa 2–3 kertaa viikossa. Takana on 65 maratonia ja tavoitteena olisi saada 70 maratonia ennen 70 ikävuotta.

– Liikunta kestää niin pitkään kuin mahdollista. Pystys liikkumaan loppuun saakka, muuttaa vaan sitten liikkumisen muotoa toimintakyvyn mukaan, Karhunen toivoo.

Liikuntaa ei ole milloinkaan myöhäistä aloittaa, mutta sen lopettaminen on aina liian aikaista. Pienetkin vaikutukset voivat iäkkäillä olla aivan ratkaisevia toimintakyvyn ja elämänlaadun kannalta. Toimintakyvyn ylläpitäminen edistää itsenäistä selviytymistä ja omaehtoisen elämän saavuttamista.

Parempaa kuntoa ja mielihyvää

Mikä sitten saa jatkamaan juoksemista? Tähän kysymykseen Karhusella on selvä vastaus:

– Halu pitää kuntoa hyvänä.

Liikuntaharrastus on vaikuttanut myös positiivisesti myös muihin Karhusen elämäntapoihin.

– Ohjaa muutakin elämää oikeille raiteille. Paino pysyy kurissa ja ruokavalio pysyy terveellisenä, Karhunen sanoo.

Kunnossa pysymisen lisäksi juoksemisen tuoma hyvän olon tunne viehättää Karhusta. Hän on aina pitänyt maratonia kuninkuuslajina, josta selviytyminen tuo voimakkaan hyvän olon tunteen. Jos nuorempana hän haki juoksutreenillä parempaa tulosta, niin nykyisin juokseminen on enemmänkin fiilistelyä. Hyvän olon tunne ei kuitenkaan ole hävinnyt juoksemisesta ja se koukuttaa, varsinkin ryhmässä juokseminen.

Iän myötä Karhunen juoksee entistä enemmän luonnossa. Maisemien vaihtuminen tuo lisää mielihyvää. Sen lisäksi polku- ja suojuoksussa jalat kestävät paremmin kuin asfaltilla juostessa. Karhunen korostaakin, että elämyksiä pitää olla ja vaihtelu piristää liikkumista. Siksi hän ohjasikin loppukesästä suojuoksutreenit. Hän haluaa tarjota kokemuksia nuoremmille ja olla esimerkki siitä, kuinka ikääntyneenakin pys-

tyy liikkumaan eikä harrastuksistaan tarvitse luopua.

Liikunnan monet muodot

Liikkumisen tapoja on monia. Se voi olla itselle sopivaa tehokasta urheilua tai kevyempää liikuntaa. Kuten Karhunen korostaa, ikääntyessä oman kehon kuuntelu on tärkeää ja liikkuminen sen mukaan. Ikääntyvien liikunta on lisääntynyt viimeisten vuosikymmenien aikana ja suurin osa heistä harrastaa kevyttä liikuntaa.

Kaikki liikunta on hyväksi. UKK-instituutin liikuntasuosituksen mukaan yli 65-vuotiaiden pitäisikin liikkua monipuolisesti. Viikon aikana tulisi olla kestävyyttä, lihasvoimaa, tasapainoa, notkeutta ja koordi-

naatiota kehittävää yhdistelmäharjoittelua, mutta ennen kaikkea paikallaan oloa pitäisi rajoittaa. Liikkumaan kannattaa lähteä, vaikka välillä ei huvittaisikaan.

– Harvoin lenkiltä kotiin palaa huonolla tuulella ja väsymys kyllä häviää lenkkipolulle, vinkkaa Karhunen. ♥



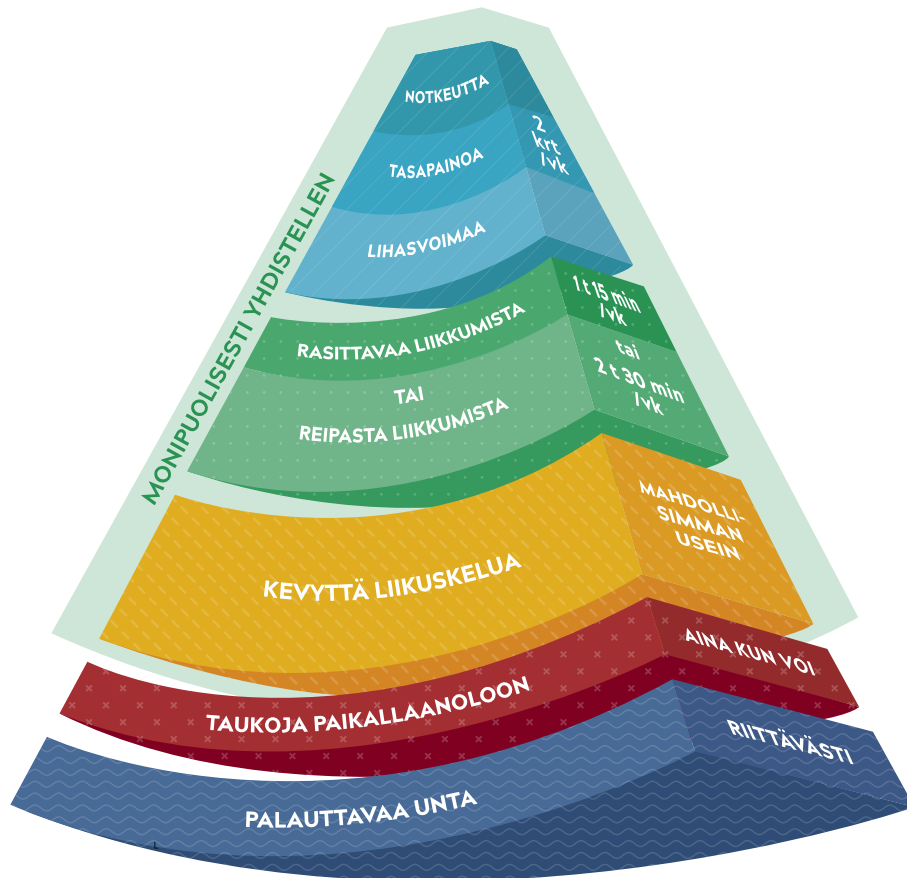
Kirjoittaja

Tarja Siltanen toimii koordinaattorina Vanhustyön keskusliitossa vastualueenaan ikääntymisen ennakointi.

vanheneminen.fi



VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

UKK-instituutti
www.ukkinstituutti.fi



Vanhustenviikko 1.–8.10.2023 | Vanhustenpäivä 1.10.2023, Hälsä

vtkl.fi/vanhustenviikko #IästäNumero

Vanhustenviikko 1.–8.10.2023 uutiset

Teemalliset hyvinvointihetket – webinaarit

Luonnosta elämää arkeen ikääntyville 2.10.2023 klo 13–14

Miksi ja miten minä käyttäisin digiä? 3.10.2023 klo 13–14

Ikääntyminen ja luovuus 4.10.2023 klo 10–11

Lisää voimaa vuosiin ulkoilusta 5.10. klo 9.30–10

Ikääntyneen hyvä ravitsemus ja liikunta

toimintakyvyn ylläpitäjänä 6.10.2023 klo 13–14

Tehdään iästä numero -seminaari 4.10. klo 12–16

Tule kuulemaan paikan päälle STM:n viimeisimmät uutiset kansallisista toimista iäkkäiden palvelujen kehittämiseksi, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimustietojen hyödyntämisestä palvelujen kehittämisessä, luovista menetelmistä hoivatyössä sekä Tehdään iästä numero -kansanliikkeen kuulumiset. Paikka: THL, Helsinki

Lue lisää ja ilmoittaudu vtkl.fi/tapahtumat

Henkilöstöuutisia

Korjausneuvoja, Etelä-Karjala ja Kymenlaakso

Olen **Risto Jormanainen** Lappeenrannasta ja aloitin 1. elokuuta korjausneuvojana Etelä-Karjala Kymenlaakso alueella.

Olen koulutukseltani rakennusmestari.

Ennen siirtymistäni Vanhustyön keskusliiton korjausneuvojaksi työskentelin mm. rakentamisen- ja asuntokaupan parissa, jossa asiointi ja yhteistyö ikäihmisten kanssa ollutkin niitä mukavampia kokemuksia. Uskonkin että yhteistyö ikäihmisten parissa jatkuu samoissa merkeissä.



Senioritoiminnan harjoittelija

Nina Paasonen toimii Senioritoiminnan harjoittelijana ajalla. 21.8.–24.11.2023. Hän suorittaa Laurea-ammattikorkeakoulun työn kehittämisen harjoittelujaksoa. Hän tutustuu Vanhustyön keskusliiton toimintamuotoihin, osallistuu Senioritoiminnan toimintoihin ja kesäkerhon kehittämiseen.

Opinnäytetyöt

Leppäkoski, Piia (2023): Osallisuutta ja hyvinvointia ikääntyneille etäryhmästä. Opinnäytetyö. Laurea.

Päärni, Jari (2023): Vanhustyön keskusliiton Senioritoiminnan ryhmätoiminnan vaikutus vanhusten hyvinvointiin – Lisääntyykö mielekäs arki? Opinnäytetyö, Hyvinvointialan analytiikka, Lapin ammattikorkeakoulu.

Linkit opinnäytetöihin vtkl.fi/opinnaytetyot



9.–11.11.2023 TAMPERE

Vaikuttavat ratkaisut hyvään arkeen

Apuvälineet, kuntoutus ja esteettömyys

Apuväline 2023 kokoaa yhteen apuvälinealan, kuntoutuksen, terveys- ja sosiaalialan ammattilaiset sekä apuvälineiden käyttäjät. Mukana myös ratkaisuja kotona asumisen tueksi. Tutustu ohjelmaan ja tule mukaan!

Apuväline 2023

9.-11.11.2023

Tampereen Messu- ja Urheilukeskus

Avoinna:
to-pe 9-17 ja la 10-16
ammattilaiset veloituksetta
rekisteröitymällä

www.apuvaline.info

#apuvaline2023 #apuvalinemessut

**Vanhustyön
keskusliitto
on mukana
tapahtumassa**

Vaikuttavuus, saavutettavuus, yhdenvertaisuus



Motion och mat – båda behövs

För att bevara en god funktionsförmåga hos äldre behövs både fysisk aktivitet och tillräcklig näring. Detta har undersökts och konstaterats tydligt i den europeiska undersökningen SPRINTT. I undersökningen deltog också finländare vars genomsnittliga ålder i början av undersökningen var 79 år. Genom handledd motion och individuell näringsrådgivning på två-tre år kunde man betydligt minska utvecklingen av fysisk funktionsnedsättning hos äldre som bor hemma. I denna undersökning mättes funktionsnedsättning på basis av om personen självständigt kan gå 400 meter, det vill säga till exempel för att handla.

UNDER DEN SENASTE TIDEN har det talats mycket om de negativa konsekvenserna av låg fysisk aktivitet och att sitta. Muskelträning stöder funktionsförmågan men behöver ett gott näringstillstånd som stöd. Enligt undersökningar är undernäring eller risk för den mycket vanlig hos äldre i Finland. Detta gäller i synnerhet personer inom intensivt serviceboende och personer med minnessjukdomar. Det har uppskattats att undernäring årligen orsakar kostnader på över 600 miljoner euro i Finland. Enligt benchmarkingsystemet av hälsofrämjande aktivitet år 2019 satte dock endast 36 procent av kommunerna upp mål för att främja näring hos äldre.

I OCH MED ATT ANTALET ÄLDRE ökar måste man ingripa i situationen. Ett gott näringstillstånd stöder

de äldres funktionsförmåga och självständighet, vilket medför besparingar i läkemedelskostnaderna, förlänger möjligheten till ett självständigt liv och minskar också behovet av heldygnsomsorg.

EXPERTERNA HAR FÖRESLAGIT att välfärdsområdena aktivt ska börja screena undernäring vid åldersklassundersökningar. Det finns metoder för screening. När undernäring eller risk för den upptäcks är det viktigt att man också gör något åt saken. Det räcker inte att endast säkerställa proteinintaget, utan man ska också fästa uppmärksamhet vid tillräckligt intag av energi. Vid behov stöds näringstillgången med kliniska kompletterande näringspreparat. Det finns inte brist på färsk expertanvisningar. År 2020 publicerades en kostrekommendation för äldre personer (www.ruokavirasto.fi) och i våras publicerades förnyade *Rekommendationer för nutritionsbehandling* med fokus på vård av olika patientgrupper (<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-047-7>). Jag rekommenderar att man läser igenom dessa. ❤️

Timo Strandberg

Ordförande för Centralförbundet
för de gamlas väl ry
Doktor i medicin och kirurgi,
professor emeritus i geriatrik



Hållbar mat

– hälsosam och miljövänlig

Hållbar mat är hälsosam och säker för människan och kan anpassas enligt den egna kulturen. Det är också viktigt att produktionen av maten inte orsakar extra olägenhet för miljön.

Text: **Soili Soisalo** – Bild: **Timo Peedu**

En miljövänlig kost innehåller mat enligt finländska matrekommendationer, det vill säga rikligt med grönsaker och fullkornsspannmål, ofta fisk, tillräckligt med mjuka fetter samt måttligt med kött och mjölkprodukter. En sådan kost är bra för hjärtat och hjärnan. Projektet *Livskraft på äldre dar – kostrekommendationer för äldre personer i praktiken* har utarbetat en handbok för den äldre befolkningen. Handboken uppmuntrar till hälsosam kost som är hållbar med tanke på miljön.

En hållbar livsstil är bekant för de flesta äldre. I deras barndom slösade man inte mat och man levde enligt säsongerna, plockade bär, fiskade och även odlade mat själv. Principerna för en hållbar kost syns bra i matvanorna hos **Riitta** och **Immo Hietala**, ett lärarpar som bor i Tammerfors och har varit pensionerade i 10 år.

Favoriträtterna är fisk och grönsaker

Riitta tycker om att besöka mataffären, så hon går eller cyklar till närbutiken varje dag.

- Samtidigt kan jag ta en liten promenad och i affären träffar jag alltid någon som jag känner och kan prata med dem, Riitta berättar.

Riitta och Immo hämtar fisk tillsammans från en större affär. De köper helst finländsk mat och ofta ekologiska produkter.

- Numera känns det rentav obehagligt att köpa norsk lax”, konstaterar Immo.

Ofta är det dock dyrare att köpa finländska och ekologiska produkter. Riitta och Immo vet att de är välsituerade då de kan välja finländska och ekologiska produkter. Många pensionärer måste klara sig med en mycket liten budget. Riitta och Immo vill inte heller slösa pengar, och köper därför ofta affärernas egna billiga märken. Riitta deltar också i kampen mot matsvinn genom att köpa svinngrofsakspar och produkter med sänkt pris på deras sista försäljningsdag.

- I dem kan man hitta nya spännande smaker och man kan använda alla slags grönsaker i en omelett, säger Riitta.

Matkostnaderna kan också minskas genom att iakttä säsongerna. På hösten är kål, bönor, pumpor och så klart rotsaker billiga. Det lönar sig att också köpa frukter enligt säsong. På hösten äter man finländska äpplen, på vintern är det citrusfrukternas säsong.

Kampanjen Näringsrik mat och matglädje genom att äta tillsammans

Statens näringsdelegations projekt *Livskraft på äldre dar – kostrekommendationer för äldre i praktiken* ordnar under hösten 2023 kampanjen "Näringsrik mat och matglädje genom att äta tillsammans" för äldre och deras närstående. Centralförbundet för de gamlas väl deltar i genomförandet av kampanjen. Samarbetspartner, organisationer, äldre råd och andra aktörer ordnar lokala evenemang, gemensamma måltider, informationsinslag och föreläsningar för allmänheten under kampanjen.

Kampanjens budskap är att högkvalitativ mat, motion, att äta tillsammans och matglädje är viktiga faktorer för att upprätthålla god kost, funktionsförmåga och livskvalitet hos äldre.

Temat för kampanjen som genomförs under hösten är skörd, matglädje och hållbara matval. Det finns rikligt med kampanjmaterial: broschyrer, handböcker, skördesäsongskalender, färdiga föreläsningar samt videoföreläsningar.

Projektets webbplats (på finska): www.ruokavirasto.fi/ikaantyneidenruoka
Ta kontakt: satu.jyvakorpi@ruokavirasto.fi

Livskraft på äldre dar – kostrekommendationer för äldre i praktiken är Statens näringsdelegations projekt som genomförs 2021–2023 och är en del av det nationella åldersprogrammet.

Lyckligtvis har Riitta och Immo bra kondition och kan på sommaren och hösten plocka bär, som de också fryser in för vintern. När det gäller svampar, tycker de i synnerhet om trattkantarell. Den kan användas för att laga en läcker soppa eller mättande paj. Riitta använder även vilda grönsaker såsom kirska och nässla.

Riitta älskar att laga mat. Ofta lagar hon en dubbelportion så att maten kan värmas upp nästa dag. Eller så kan den frysas och ätas då man har bråttom och inte hinner laga ny mat.

I sin ungdom har Riitta bott i Frankrike och fått inspiration därifrån. Hon kan laga till exempel ratatouille-grönsaksröra eller spenatlasagne som huvudrätt. Hon har också provat nya växtbaserade och proteinerika havre- och bondeböneprodukter som används på samma sätt som köttfärs. I synnerhet har olika grönsaksbiffar hittat sin väg till familjen Hietalas matbord.

Även fisk ingår i Riitta och Immos kost flera gånger i veckan. De kokar fisksoppa, steker strömmingar och lagar ugnsfisk. Deras vanliga matdag omfattar Immos morgonsmoothie, en grötlunch, en riklig

huvudrätt med sallad och soppa som förrett samt ett kvällsmål.

Gott för hjärnan och hjärtat

Riitta är medlem i Pirkanmaan muistiyhdistys (Birkalands minnesförening) och har fått mycket information om mat som är hälsosam för hjärnan. Således använder hon vegetabiliskt margarin på bröd och olja vid matlagning samt tillsätter nötter och frön i mellanmålsyoghurten.

Riitta och Immo vet att maten betyder mer än bara näring. De trivs vid matbordet också med familj och vänner. Paret uppmuntrar också andra att samla en matgrupp, det vill säga laga mat turvis med vänner och njuta av den tillsammans. ♥



Skribenten

till artikeln är **Soili Soisalo** MMM, näringsexpert.

Skribenten till sidofälten är **Satu Jyvakorpi**, Livsmedelsverket.



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

OLETKO MIETTINYT TULEVAISUUDEN ASUMISTASI?

Vanheneminen.fi
auttaa sinua
ennakoimaan
tulevia
asumistarpeita.



Lue lisää vanhuuden
ennakoinnista:
vanheneminen.fi



ASUMISEN
AINEISTOPANKKI

Kiinnostaako asumisen
ennakointi, mutta et tiedä mistä
aloittaisit?

Asumisen aineistopankki tarjoaa
kootusti tietoa ja vinkkejä
tukemaan omannäköistä
asumista iäkkäänä.

Tutustu asumisen aineistopankin
sivuihin ja tee Asumisen pikatesti.

Mene sivulle:
www.vanheneminen.fi/asuminen