

# Gerontologinen ravitsemus Gery ry

## TOIMINTAKERTOMUS 2018

### Sisältö

1. Toimintavuosi 2018
2. Viestintä ja koulutus
3. Voimaa ruuasta -toiminta
4. Muutos lautasella -hanke
5. Ikäruoka-hanke
6. Kansainvälinen toiminta ja tutkimus
7. Hallitus, henkilöstö ja toimitilat

### 1. Toimintavuosi 2018

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

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

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

Vuosi 2018 oli yhdistyksen kuudes toimintavuosi, jonka tavoitteita olivat jäsenhankinnan jatkaminen, rahoituksen hakeminen, ravitsemusfoorumien ja muun ikääntyneiden ravitsemusta koskevan koulutuksen järjestäminen ja koulutuksiin osallistuminen ja yhdistyksen tunnettuuden lisääminen koulutuksiin ja esittelytilaisuuksiin osallistumalla. Lisäksi tavoitteena oli hakeutua yhteistyöhön muiden alan toimijoiden kanssa.

Toimintavuoden tavoitteet saavutettiin hyvin. Vuoden lopussa oli 200 henkilö- ja 40 yhteisöjäsentä. Nettisivuja ([www.gery.fi](http://www.gery.fi) ja [www.voimaaruuasta.fi](http://www.voimaaruuasta.fi)) päivitettiin vuoden aikana säännöllisesti.

## 2. Viestintä ja koulutus

Yhdistyksen verkkosivut ([www.gery.fi](http://www.gery.fi)) uudistettiin sekä käyttäjäpalautteen että aiemmissa hankkeissa saatujen sisältöjen avulla. Verkkosivuille luotiin blogi, johon kirjoittivat sekä yhdistyksen toimihenkilöt että hallituksen jäsenet ja yhteisöjäsenten toimihenkilöt. Yhdistyksen facebook-sivulle tehtiin säännöllisiä päivityksiä sekä yhdistyksen omasta toiminnasta että uutisoitiin mm. aihealueen tutkimuksista. Instagramissa julkaistiin tapahtuma- ja ”voimaruoka”-kuvia. Twitter -tilillä julkaistiin ajankohtaisia linkkejä ja kuvia omista tapahtumista, jaettiin muiden uutisia ja median uutisointia sekä kannustettiin tykkäyksillä muiden toimia. Yhdistykselle avattiin YouTube-kanava, jonne tuotettiin sisältöä.

Yhdistys kirjoitti omia artikkeleita yhteistyöorganisaatioiden julkaisuihin sekä antoi aktiivisesti haastatteluja eri medioille. Muistiviikolla lähetettiin lehdistötiedote.

Koulutuspäivä Ravitsemusfoorumi järjestettiin Kuusankoskitalossa Kouvolassa 14.3 Kymenlaakson Muistiluotsin kanssa ja Helsingissä 6.9.2018. Osallistujia oli yhteensä noin 160. Yhdistyksen toimihenkilöitä luennoi myös muiden järjestämässä tilaisuuksissa joko osana Voimaa ruuasta -toimintaa tai yhdistyksen toiminnassa.

## 3. Voimaa ruuasta –toiminta

STEA:n rahoittama Voimaa ruuasta -toiminta jatkui aktiivisena.

Toiminnan tavoitteiden mukaisesti tuotettiin ja levitettiin ravitsemukseen keskittyvää materiaalia yhteistyöorganisaatioiden kautta. Täydennettiin ja uudistettiin Osaatko täyttää lautasesi oikein? Proteiini -esite sekä otettiin tarvittavat määrät uutta painosta siitä sekä Kasvis-esitteestä. Suunniteltiin ja toteutettiin uusi Voimaa ruuasta -ravitsemusopas ikääntyneelle. Kaikki toiminnassa tuotettu materiaali on vapaasti ladattavissa/tulostettavissa verkosta, ja maksuttomia esitteitä saa tilata yhdistyksestä posti- ja toimituskulujen hinnalla.



Ravitsemusohjauksen ja hoidon hyviä käytäntöjä vietiin käytäntöön sekä omalla ryhmätoiminnalla, luennoilla että kouluttamalla terveydenhuollon ammattilaisia materiaalin

käyttöön. Koulutusta toteutettiin yhteistyökumppanikunnissa Hämeenlinnassa ja Kokkolassa yhteensä 10 ryhmää. Ikääntyneille suunnattuja luentotilaisuuksia seitsemän. Voimaa ruuasta -ryhmiä pidettiin omassa toiminnassa neljä (4 kerran kokoontumiset Puotilassa, Lopella, Leppävaarassa ja Sörnäisissä). Ryhmätoiminnan vaikuttavuutta arvioitiin ulkopuolisella rahoituksella. Koulutetut ohjaajat käyttivät ryhmätoimintamallia myös eripuolella Helsinkiä sekä Tampereella ja Hämeenlinnassa.

Voimaa ruuasta -lehteä julkaistiin neljä numeroa, joiden painosmäärät olivat 7500 - 9000 kpl. Sitä postitettiin sekä omalle jäsenistölle että yhteisöjäsenien jäsenille tai heidän jaettavaksi jäsenilleen ja asiakkailleen. Lehteä ja esitteitä jaettiin erilaisissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa sekä ammattilaisille että senioreille. Toimintaa tehtiin tunnetuksi muille järjestötoimijoille ja ammattilaisille sekä ikääntyneille mm. Hyvä Ikä -messuilla, Valtakunnallisilla ravitsemuspäivillä, Kehittyvä vanhustyö -messuilla, Markku matkaava -tapahtumassa Tampereella, Voimaa ruuasta -tapahtumassa Hämeenlinnassa sekä monissa pienemmissä luentotilaisuuksissa Kokkolassa ja Soiten alueella.



Vanhustyönkeskusliiton Ystäväpiiri-ohjaajien täydennyskoulutuksessa koulutettiin viidessä tilaisuudessa ohjaajia ottamaan ruoka puheeksi. Tilaisuuksissa jaettiin materiaalia ja käytännön vinkkejä sekä oman että ohjattavien toimintakyvyn edistämiseksi ruuan ja liikunnan keinoin.

Toiminnassa tuotettiin myös videoita kaupassa käynnin ja siellä fiksujen valintojen tekoon. Videoita jaettiin sekä YouTube-kanavalla että yhdistyksen facebook-sivulla.

Vuoden lopulla solmittiin uusi yhteistyösopimus Akavalaisen Opetusalan Seniorijärjestö OSJ:n kanssa. Yhteistyö alkaa vuonna 2019.

#### 4. Muutos lautasella -hanke

STEA:n rahoittama Muutos lautasella -hanke käynnistyi helmikuussa 2018. Muutos lautasella – valmennusryhmissä ravitsemus- ja liikuntaohjauksen sekä sosiaalisen tuen avulla parannetaan 50–65-vuotiaiden toimintakykyä ja elämänlaatua käyttäen älypuhelinsovellusta apuna. Toiminnan tavoitteina on 1) toimintaan osallistuneiden ruokavalion laatu paranee ja sitä kautta edistetään painonhallintaa 2) liikunta lisääntyy, kuten lihasvoimaharjoittelu ja sen myötä toimintakyky pysyy hyvänä 3) sosiaaliset suhteet lisääntyvät, elämänlaatu ja pystyvyyden tunne paranee ja 4) kynnys käyttää sähköisesti toteutettuja palveluita alenee.

Ensimmäiset kolme kuukautta kestäneet pilottivalmennusryhmät käynnistettiin syksyllä 2018. Neljään valmennusryhmään osallistui yhteensä 53 osallistujaa. Ryhmistä kerättiin palautetta valmennuksen kehittämistä varten.

## 5. Ikäruokahanke

Yhdistys osallistui valtioneuvoston rahoittamaan Ikäruoka-hankkeeseen. Vastuutahona toimi Helsingin yliopisto ja työryhmään kuuluivat Geryn lisäksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Jyväskylän ammattikorkeakoulu sekä Ammattikeittiöosaajat ry. Hankkeen tavoitteena oli tuottaa kattava kuva ikääntyneiden ruokapalveluiden nykytilasta sekä suosituksia ja ehdotuksia siitä, miten ruokapalveluja tulee kehittää, jotta ne tukevat ikääntyneiden kotona asumista. Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä -hankkeen raportti on luettavissa sähköisenä sivustolta [julkaisut.valtioneuvosto.fi](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi)



## 6. Kansainvälinen toiminta ja tutkimus

FlaSeCo-suklaatutkimuksen tuloksia raportoitiin Pohjoismaisessa gerontologiakongressissa Oslolla ja EUGMS:n kongressissa Berliinissä. Yhdistys oli mukana Helsingin kaupungin pitkäaikaishoidon ravitsemustutkimuksessa analysoimalla ja raportoimalla asukkaiden ruokapäiväkirjojen tuloksia. Kiinteästi Voimaa ruuasta -toimintaan liittyen ravitsemuksen ryhmäohjauksen vaikuttavuutta arvioitiin ulkopuolisella rahoituksella. Lisäksi yhdistyksen työntekijät ja hallituksen jäsenet tekivät tutkimus- ja koulutusyhteistyötä Helsingin yliopiston kanssa.

## 7. Hallitus, henkilöstö ja toimitilat

Yhdistyksen vuosikokous oli 8.5.2018. Yhdistyksen hallituksella oli vuoden aikana seitsemän kokousta.

Hallituksen varsinaiset jäsenet 8.5. alkaen:

Christel Lamberg-Allardt, puheenjohtaja, Helsingin yliopisto

Eija Hiltunen, Gaius-säätiö

Satu Jyväkorpi, varapuheenjohtaja, HY

Anu Jansson, VTKL

Irma Nykänen Itä-Suomen yliopisto  
Anne Rahikka, Miina  
Riitta Saarela, Helsingin kaupunki  
Minna Säpyskä-Nordberg, Ikis  
Annele Urtamo, HY

Varajäsenet:

Erjastiina Heikkinen, Helsingin kaupunki  
Anita Pohjanvuori, Muistiliitto  
Karoliina Salminen Vantaaja  
Pauliina Tamminen Luusto

Tilintarkastajat

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

Henkilökunta

ETT, Dosentti, toiminnanjohtaja Merja Suominen,  
ETM, ravitsemusasiantuntija, Voimaa ruuasta -lehden toimituspäällikkö Maija Soljanlahti  
ETM, terveydenhoitaja, Ravitsemussuunnittelija Heli Salmenius-Suominen  
TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti, Johanna Rapo 15.8. alkaen  
ETM, kotitalousopettaja, Ravitsemussuunnittelija Saira Paavola (vanhempainvapaalla 20.8. alkaen)

Toimitilat

Yhdistyksen toimitilat ovat Vanhustyön keskusliitossa, osoitteessa Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki.