

Gerontologinen ravitsemus Gery ry

TOIMINTAKERTOMUS 2019

Sisältö

1. Toimintavuosi 2019
2. Viestintä ja koulutus
3. Voimaa ruuasta -toiminta
4. Muutos lautasella -hanke
5. Kansainvälinen toiminta ja tutkimus
6. Hallitus, henkilöstö ja toimitilat

1. Toimintavuosi 2019

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 usein heikkenee, jolloin sairauksista toipuminen hidastuu, sairaalassaoloajat pitenevät, hoitojen teho huononee ja kustannukset 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 kahta internet-sivustoa, joissa on ajankohtaista tietoa ikääntyneiden ravitsemuksesta.

Vuosi 2019 oli yhdistyksen seitsemäs 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 jatkaa yhteistyötä muiden alan toimijoiden kanssa sekä löytää uusia yhteistyökumppaneita.

Toimintavuoden tavoitteet saavutettiin hyvin. Vuoden lopussa oli 225 henkilöjäsentä ja 48 yhteisöjäsentä. Yhdistyksen kunniajäseneksi kutsuttiin professori Christel Lamberg-Allardt. Nettisivuja (www.gery.fi ja www.voimaaruuasta.fi) päivitettiin vuoden aikana säännöllisesti. Ikääntyneille suunnatut Voimaa ruuasta -nettisivut uusittiin.

2. Viestintä ja koulutus

Verkkosivuille blogiin 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. Yhdistyksen YouTube-kanavalle tuotettiin videosisältöä. Yhdistyksen työntekijät kirjoittivat omia artikkeleita yhteistyöorganisaatioiden julkaisuihin sekä antoivat aktiivisesti haastatteluja eri medioille.

Koulutuspäivä Ravitsemusfoorumi järjestettiin Helsingissä 5.9.2019. Osallistujia oli yhteensä noin 120. Yhdistys toteutti koulutustilaisuuksia jäsenyhteisöilleen: Attendo Oy:n henkilökuntaa koulutettiin Helsingissä, Kuopiossa, Tampereella ja Oulussa ja Miina Sillanpää -säätiön henkilökuntaa koulutettiin syksyn 2019 aikana. Molempiin koulutuksiin sisältyi myös moniammatillista tiimityöskentelyä. Yhdistyksen toimihenkilöitä luennoi myös muiden järjestämässä tilaisuuksissa joko osana Voimaa ruuasta -toimintaa tai yhdistyksen toimintaa eripuolilla Suomea.

3. Voimaa ruuasta –toiminta

STEA:n rahoittama Voimaa ruuasta -toiminta jatkui aktiivisena.

Toiminnan tavoitteiden mukaisesti tuotettiin ja levitettiin ravitsemukseen keskittyvää materiaalia yhteistyöorganisaatioiden kautta. Proteiini -esitteestä sekä Voimaa ruuasta -ravitsemuksen perusesitteestä otettiin tarvittavat lisäpainokset. Kaikki toiminnassa tuotettu materiaali oli vapaasti ladattavissa ja tulostettavissa verkosta, ja maksuttomia esitteitä sai tilata yhdistyksestä toimituskulujen hinnalla.



Ravitsemusohjauksen ja hoidon hyviä käytäntöjä vietiin käytäntöön sekä omalla ryhmätoiminnalla, luennoilla että kouluttamalla terveydenhuollon ammattilaisia materiaalin käyttöön. Koulutusta toteutettiin yhteistyökumppanikunnissa Hämeenlinnassa sekä muissa kunnissa yhteensä 10 ryhmää. Ikääntyneille suunnattuja luento- ja infotilaisuuksia oli 25. Voimaa ruuasta -ryhmiä pidettiin omassa toiminnassa yhdeksän (4 kerran kokoontumiset Helsingissä ja

Hämeenlinnassa yhteistyössä Kanta-Hämeen Hengitys ry). Koulutetut ohjaajat käyttivät ryhmätoimintamallia Helsingissä ja Tampereella.

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. Toimintaa tehtiin tunnetuksi senioreille, muille järjestötoimijoille ja ammattilaisille Kuntamarkkinat-messuilla, Kehittyvä vanhustyö -messuilla, Ikäinstituutin kumppanuuskahveilla, Marttojen ja Maa- ja kotitalousnaisten



koulutuksissa, TAYS:n koulutuksissa, sekä monissa luentotilaisuuksissa mm. Helsingissä, Loviissa, Imatralla, Lopella ja Soiten alueella.

Voimaa ruuasta -viikko ja -tapahtuma järjestettiin ensimmäisen kerran helmikuun toisella viikolla. Teemana oli ”Kutsu eläköitynyt työkaveri lounaalle”. Esiin nostettiin myös muuta yhdessä ruokailun ja ruuanvalmistamisen mahdollisuuksia erilaisissa paikoissa, joissa ikääntyneitä on.

4. Muutos lautasella -hanke

STEA:n rahoittama kolmivuotinen Muutos lautasella -hanke jatkui vuoden 2019 aikana aktiivisesti. 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 kuten lihasvoimaharjoittelu lisääntyy ja sen myötä toimintakyky pysyy hyvänä 3) sosiaaliset suhteet lisääntyvät, elämänlaatu ja pystyvyyden tunne paranevat ja 4) kynnys käyttää sähköisesti toteutettuja palveluita alenee.

Vuoden aikana järjestettiin valmennusryhmiä kolme kappaletta. Kaksi puolen vuoden valmennusryhmää Kilpirauhasliiton jäsenille ja yksi kolmen kuukauden valmennusryhmä Saarijärvellä. Valmennusryhmiin osallistui yhteensä 57 osallistujaa. Ryhmistä kerättiin palautetta valmennuksen kehittämistä varten. Valmennusryhmien vaikuttavuuden arviointia varten tehtiin tutkimussuunnitelma, jolle saatiin puoltava eettinen lausunto HUS:n eettiseltä toimikunnalta.

Kansainvälinen toiminta ja tutkimus

Yhdistys oli mukana Helsingin kaupungin pitkäaikaishoidon ravitsemustutkimuksessa analysoimalla ja raportoimalla asukkaiden ruokapäiväkirjojen tuloksia. Kiinteästi Voimaa ruuasta -toimintaan liittyen ravitsemuksen ryhmäohjauksen vaikuttavuutta arvioitiin ulkopuolisella rahoituksella. Muutos lautasella -hankkeeseen liittyvää arviointitutkimuksen asetelmaa esiteltiin eurooppalaisessa ravitsemuskongressissa (FENS) Dublinissa.

Lisäksi yhdistyksen työntekijät ja hallituksen jäsenet tekivät tutkimus- ja koulutusyhteistyötä Helsingin yliopiston ja Porin kaupungin perusturvan kanssa.

5. Hallitus, henkilöstö ja toimitilat

Yhdistyksen vuosikokous oli 11.4.2019. Yhdistyksen hallituksella oli vuoden aikana kahdeksan kokousta.

Hallituksen varsinaiset jäsenet 11.4. alkaen:

Liisa Valsta, puheenjohtaja, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Anu Jansson, VTKL

Irma Nykänen, Itä-Suomen yliopisto

Katariina Lallukka, Terveystalo

Anne Rahikka, Miina Sillanpään Säätiö

Riitta Saarela, Helsingin kaupunki

Minna Säpyskä-Nordberg, Ikäinstituutti

Pauliina Unkeri, Fysiogeriatría Oy

Annele Urtamo, Helsingin yliopisto

Varajäsenet:

Erjastiina Heikkinen, Helsingin kaupunki

Saara Sainmaa, Helsingin Alzheimer yhdistys

Karoliina Salminen, Vantaan kaupunki

Pauliina Tamminen, Luustoliitto

Tilintarkastajat

Tilintarkastajaksi valittiin vuosikokouksessa Anssi Pietiläinen, varatilintarkastaja on 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

ETM, kotitalousopettaja, ravitsemussuunnittelija Saila Paavola (vanhempainvapaalla)

Yhdistyksen toimitilat ovat osoitteessa Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki.