

HYVÄ OLO

YHTEYSTIEDOT:
Puhelin 044 7949 794
Sähköposti hyvaolo@kaleva.fi
Kalevan vaihde 08 5377 111

Vanhukset voivat herkutella

Palvelukodin asukkaiden ruokahalu parani, kun ateriointia uudistettiin

Jaana Skyttä

Makuisti heikkenee ja nälän tunne vaimenee, kun ihminen vanhenee. Siksi vanhukset syövät usein huonosti.

"Vaarana on hidas laihtuminen, mikä johtaa lihas- ja luukatoon, väsymykseen ja toimintakyvyn heikkenemiseen. Vanhus laitostuu nopeasti", kertovat vanhushuoltopäällikkö Sinikka Lotvonen ja johtava ohjaaja Hannele Nevala Caritas-Säätiön palvelukoti Kannelkodieksista.

Yksikön palvelukotiruokailu uudistettiin joulukuussa. Talossa asuu 17 muistihäiriöistä vanhusta.

Uusien ateriakäytäntöjen pohjana ovat keväällä 2010 ikääntyneille annetut ravitsemussuositukset. Lisäksi on kehitelty omia ideoita vanhusten ruokahalun lisäämiseksi.

"Tulokset ovat lupaavia, ja kiinnostus ruokaa kohtaan on kasvanut. Neljätoista vanhukseen paino on noussut tai pysynyt vähintään samana."

Kunkin asukkaan lempiruokia valmistetaan vuorotellen. Myös herkutelu on sallittua. "Yksi suosikki on täysmaitoon tehty kaakao kermavaahdon kera, joka sopii varsinkin silloin, jos ruokahalu on huono."

Vanhukset voivat herkutella jopa yöllä.

Valviran selvityksen mukaan liian pitkät tauot ilta- ja aamupalan välillä ovat vanhusten ympärivuorokautista hoivaa tarjoavissa yksiköissä yleisiä. Ravitsemussuositusten mukaan tauko ei saisi olla 11 tuntia pidempi.

"Meillä yöpaasto on alle 11 tuntia ja yölläkin saa syödä", Lotvonen ja Nevala sanovat.



Pirkko Tavia on tyytyväinen uusiin ateriakäytäntöihin. "Otan mielelläni ruoan itse", hän sanoo. Hoitohenkilökuntaan kuuluva Sanna Autio auttaa tarvittaessa.

Proteiineja, kuten lihaa, kalaa, kananmunaa ja maitotuotteita tarjotaan jokaisella aterialla.

Päivän aikana syödään useita maitopohjaisia välipaloja, esimerkiksi rahkaa, jogurttia ja juustoja. D-vitamiinilisä on 20 milligrammaa ympäri vuoden.

Proteiinin uusi saantisuositus ikääntyneille on 1,0-1,2 grammaa painokiloa kohden eli keskimäärin 80 grammaa päivässä.

Aikuisilla suositus on 0,8 grammaa. Huomiota kiinnitetään myös kuidun, ravintoainien ja nesteen riittävyteen.

Ruokahalua on stimuloitu luomalla värimaailma ruokailutilaan. "Käytämme värikkäitä pöytäliinoja ja kukkia. Servietit taitellaan ja pöytä katetaan kauniisti. Halutessaan asukkaat voivat osallistua kattauksen.

Pyrimme siihen, että ruokailu

tuntuu kodinomaiselta ja rauhalliselta. Ruokapöydässä saa syödä niin kauan kuin haluaa", Lotvonen ja Nevala kertovat.

Leivät, leivitteet ja ruokajuomat ovat saatavilla pöydillä.

"Kannustamme asukkaita tekemään voileipää ja ottamaan

ruokaa tarjoiluvaunuista itse. He voivat olla mukana välipalojen valmistelussa."

Aiemmin hoitohenkilökunta jakoi asukkaiden ruoan valmiiksi annoksiksi palvelukodin keittiössä, minkä jälkeen se tarjoiltiin heille.

Synnytystapa ei vaikuta masennukseen

Uutispalvelu Duodecim

Synnytyksen jälkeinen masennus ei kanadalais tutkijoiden mukaan ole yleisempää keisarileikatulla naisilla kuin alateitse synnyttäneillä. Näin ollen synnytystapa tuskin on äidin masentumisen riskitekijä.

Kanadalaisen tutkimuksessa monet muut seikat sen sijaan ennustivat synnytyksen jälkeisen masennuksen kehittymistä. Riski oli suurentunut etenkin, kun äiti oli nuori tai hän tarvitsi sairaalahoitoa uudestaan synnytystä seuraavien viikkojen aikana. Myös imetysvaikeudet ja virtsankarkailu synnytyksen jäl-

keen sekä alhainen sosiaalinen asema ja aikaisemmat raskaudet liittyivät masennuksen vaaraan.

Virtsankarkailua koskeva havainto on mielenkiintoinen, sillä tätä ennen yhteys ei ole saanut huomiota, tutkijat kirjoittavat.

Tutkimukseen osallistui 1 900 yli 16-vuotiasta äitiä, joita haastateltiin synnytysaikaan ja kuusi viikkoa synnytyksen jälkeen.

Suomessa vuosittain noin 10-15 äitiä sadasta sairastuu synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Tulokset julkaistiin British Journal of Obstetrics and Gynecology-lehdessä.

Meditointi voi auttaa sydänpotilaita

Uutispalvelu Duodecim

Stressin vähentäminen meditoimalla voi auttaa sydänpotilaita välttymään uusilta oireilta, tuore tutkimus osoittaa. Yhdistettynä lääkehoitoihin stressikursseista saattaakin olla huomattava apu sydänpotilaille.

Tutkimus julkaistiin *Archives of Internal Medicine* -lehdessä, ja siihen osallistui 200 sepelvaltimotautia sairastavaa miestä ja naista. Heistä puolet osallistui stressiä vähentävään meditaatioryhmään, joka kokoontui aluksi viikoittain ja myöhemmin kerran kuussa. Loput osallistujista saivat terveystietoa ja toimivat meditoivien vertauryhmänä. Kaikki osallistujat jatkoivat lääkityksiään.

Keskimäärin viisivuotisen seurannan aikana 20 meditaatioryhmäläistä ja 31 verrokkaa

sai sydäninfarktin tai aivohalvauksen tai kuoli sellaiseen. Kun osallistujien ikä, sukupuoli ja kolesterolilääkitykset huomioidiin, meditaatioryhmäläisten sairastumisriski oli noin puolet pienempi kuin verrokkien.

Lisäksi meditaatioryhmäläisten verenpaine laski enemmän kuin verrokkien ja he kokivat itsensä vähemmän vihaisiksi. Vihaisuus ja korkea verenpaine altistavat sydänoireille. Tutkijat uskovat niiden selittävän meditaatioon liitetyt hyödyt.

Aiempien tutkimusten perusteella kolmannes sydän- ja verisuonitautien riskistä johtuu psykososiaalisista seikoista, kuten stressaavista elämäntilanteista, työhuolista, alhaisesta sosiaalisesta ja taloudellisesta asemasta, ahdistuksesta, masennuksesta ja vihaisuudesta.

TERVEYTTÄ ELÄMÄÄN

Easy Gym

Lyömätön hinta- / laatusuhde VIILEÄSSÄ SALISSAMME!

• Avoimena joka päivä klo 6-22
• Uusikatu 22, Oulu
(ex Pomfells, ex Reidar, ex Cuba, ex Lupi, ex HTC)

• Jatkuva sopimus 25 €/kk
• 3 kk 90 € • KERTATREENI 5 €
Easy Gym
www.easyygym.fi

LABORATORIO-PAIVEUT KOTIIN!

NÄYTTEIDEN OTOT KOTONA

ja toimittaminen laboratorioon tutkittavaksi edullisesti ja vaivattomasti koko Oulun alueella!

OULUN HOITOPALVELU OY
P. 0400 899 140
www.oulunhoitopalvelu.fi

MEILTÄ NYT MYÖS TUOTTEITA!

• TUKISUKAT
• HOITOHIAHAT
• TEMPUR-TYYNYT

Oulunseudun fysioterapia

Uusikatu 57-59 90120 Oulu Puh. (08) 312 1515
Kauppiaantie 1 90460 Oulunsalo Puh. (08) 5211 991
www.osfysio.fi

Laillistettu
HIEROJA

JUHA KELA
Tuirassa
Edulliset hinnat.
Ajanvaraus:
puh. 08-5545124 tai
044-9502859

Tervetuloa rentoutumaan!

HOITOA ALKOHOLISMIIN

Minnesota-mallista, laadukasta avohoitoa.

AVOMINNE OY
044 256 3400
www.avominne.fi

Kesän kuntoilukausi käyntiin!

BodyBalance
torstaisin klo 11:15

Meillä käy myös Liikuntasetelit ja Sporttipassi!

Tervetuloa!

LIIKUNTAKESKUS LAIFFI
Muhos, Tehtaantie 5, p. 0440-533 243
liikuntalaiffi.fi

TERVETULOAA Hilikan hierontaan

Saatavana lahjakortteja

Avoimena ma-to 9-20, pe 9-18 ja la sop. mukaan Uusikatu 23 a 4, 5. krs (Klubitalo), OULU
P. 050-550 6855

LIHAZ-HIERONTA/Koulutettu hieroja **Hilika Luokkanen**

SELKÄTERAPEUTTI / HIEROJA
JANI METSÄPERÄ

Koskitie 39, 90500 Oulu
(myös kotikäynnit)

AJANVARAUKSET: 050 3395 269
www.hierontaselkaterapia.fi

Lihaskivut, päänsärky, huimaukset, si-nivelvaivat, selkävaivat, nikamaluokot käyttäen mm. osteopaattisia ja kalevalaistyyliä pehmeitä menetelmiä yhdistettynä perinteiseen hierontaan tai erikseen.



Haemme aktiivisia henkilöitä mukaan Kaleva Paneeliin ilmoittaudu mukaan www.kaleva.fi/paneeli

Kaleva Paneeli on arvostelukykyisistä ihmisistä koostuva ryhmä, johon haemme nyt uusia jäseniä. Paneelissa voit vaikuttaa lehden sisältöön ja mainontaan lukijan näkökulmasta. Mielipiteesi on meille tärkeä.

Paneelissa mukana oleminen edellyttää vain Internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen. Vastaaminen on helppoa ja vaivatonta ja vie kerralla keskimäärin 5-10 minuuttia.

Paneelissa keräät pisteitä, jotka oikeuttavat palkintoihin. Lisäksi osallistut **500 euron matkalahjakortin** arvontaan kaksi kertaa vuodessa.

KALEVA.fi/paneeli