


# Yhteisöllinen liikunta- ja ruokailutuokio ikääntyneille

12.12.2023

SeAMKin Kampuksella järjestettiin marraskuussa yhteisöllinen liikunta- ja ruokailutuokio ikääntyneille. Tuokio oli opintojaksokokeilu, joka on kehitetty osana Tampereen Talouskoulun säätiön rahoittamaa ”Ikääntyneet kotona – toimintakyvyn ja hyvän ravitsemuksen edistäminen: moniammatillinen ote jo opinnoissa” -hanketta. Hankkeessa pilotoidaan uutta monialaista ja moniammatillista opintojaksoa, joka lisää tulevien ammattilaisten ammattitaitoa kohdata työssään kotona asuvia ikääntyneitä. Kotona asuvat ikääntyneet tarvitsevat tukea muun muassa kotitalouden hoidossa ja hyvän toimintakyvyn ylläpitämiseen liittyvissä asioissa.

Monialaisiin ja moniammatillisiin opintojaksokokeiluihin osallistuvat SeAMKin restonomi-, geronomi-, sosionomi-, terveydenhoitaja- ja sairaanhoitajaopiskelijat sekä fysioterapian opiskelijat. Opettajat ovat SeAMKin restonomikoulutuksesta sekä sosiaali- ja terveysalalta. Opintojaksokokeiluiden kohderyhmänä ovat kotitalouksissa asuvat 65-vuotiaat ja sitä vanhemmat henkilöt. Ikääntyneet osallistuvat kokeiluihin ja heiltä kerätään niistä palautetta. Hankkeessa tehdään myös sidosryhmäyhteistyötä. Yhteisölliseen liikunta- ja ruokailutuokioon kohderyhmäksi tavoitettiin Seinäjoen keskussairaalan OLKA-toiminnan vapaaehtoisia, ja sen toteutukseen osallistui restonomi- ja fysioterapeuttiopiskelijoita.

Ikääntyneille suunnatun yhteisöllisen liikunta- ja ruokailutuokion tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden ja kotona asuvien ikääntyneiden tietoa ja ymmärrystä muun muassa siitä, miten liikunta ja hyvä ravitsemus edistävät kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. Lisäksi tavoitteena oli herättää keskustelua liikunnan ja hyvän ravitsemuksen merkityksestä sekä osallistaa ikääntyneet, opiskelijat ja opettajat työskentelemään moniammatillisesti.

# Liikuntatuokiosta vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun

UKK-instituutti (2023) on laatinut liikkumisen suosituksen yli 65-vuotiaille. Viikoittaisessa liikkumisen suosituksessa on kuvattu riittävä viikoittaisen liikunnan määrä ja annettu esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa. Liikkumisen suosituksen keskiössä ovat kevyt liikuskelu, sydämen sykettä kohottava liikkuminen sekä lihasvoiman, tasapainon ja notkeuden harjoittaminen. Näiden monipuolinen yhdistely edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä. Liikuskelu on toisaalta myös paikallaan olon tauottamista ja edistää tutkitusti terveyttä.

Ikääntyneille suunnattu kokeilu alkoi SeAMKin fysioterapiaopiskelijoiden ohjaamalla liikuntatuokiolla, josta osallistujat saivat vinkkejä mukaansa omatoimiseen liikuntaharjoitteluun. Liikuntatuokion teemana oli ikääntyneiden liikuntasuositusten kolme kulmakiveä: tasapaino, voima ja liikkuvuus. *”Alkulämmittelyksi tehtiin tuolijumppa, jonka jälkeen siirryttiin itse harjoitteluun. Tasapaino-osuudessa käytiin läpi kaksi eri liikettä, joita tehtiin haastavammiksi eri variaatioilla. Voimaharjoittelussa keskityttiin tekemään koko vartalolle kuormittavia perusliikkeitä, joita olisi helppo myös toteuttaa kotona. Liikkuvuusosiossa teimme keppijumpan, jossa tavoitteena oli nivelten liikelaajuuksien ylläpito ja edistäminen. Lopuksi venyteltiin yhdessä vielä koko keho läpi”*, opiskelijat Hanna, Aleksi ja Elmeri kokoavat.

# Iloa ja ravitsemustietoa yhdessä ruokailusta

Monipuolinen ruoka ja hyvä ravitsemustila edistävät terveyttä ja hyvinvointia, ja ovat tärkeä tekijä toimintakyvyn ja elämänlaadun ylläpitämisessä (Ruokavirasto, 2023). Säännöllinen ateriarytmi edistää jaksamista ja auttaa pitämään ruokavalion monipuolisena. Lautasmalli on oiva apu ravitsemussuositusten mukaisen aterian koostamisessa. Ikääntyneiden lautasmalli koostuu kolmasosiin jaetusta lautasesta, joista yksi kolmasosa täytetään kasviksilla. Toinen osa koostuu proteiinipitoisista kala-, liha-, muna- tai kasvisruoista. Kolmas osa sisältää pääruoan peruna-, pasta- tai riisi- tai viljalisäkkeen.

Lisäksi lautasmalliin kuuluu öljypohjainen salaatinkastike, ruokajuoma, kuten rasvaton maito tai piimä, runsaskuituista vähäsuolaista leipää ja vähäsuolaista kasvirasvalevitettä. Lisäksi ruoan tulee olla vähäsuolaista, runsaskuituista ja sisältää riittävästi proteiinia. Ruoassa tulee olla riittävästi tyydyttymättömiä rasvoja, kun taas tyydyttyneen rasvan saantia tulee vähentää. Ikääntyneen tulee huolehtia myös riittävästä nesteen saannista.

Yhteisöllisessä ruokailussa ikäihmiset pääsivät maistelemaan ja arvioimaan restonomiopiskelijoiden loihtimia ikäihmisille suunniteltuja aterioita, sekä keskustelemaan liikunnan ja hyvän ravitsemuksen merkityksestä. Restonomiopiskelijat perehtyivät ikääntyneiden ravitsemukseen, sekä suunnittelivat ja tuotekehittivät ruokasuosituksiin pohjautuen lakto-ovovegetaarisia ateriakokonaisuuksia. Ateriakokonaisuudet ja yksittäiset ruokalajit täyttivät Sydänmerkki-aterian kriteerit. Sydänmerkki-ateria on kokonaisuus, joka täyttää ruokasuositusten mukaiset ravitsemuslaadun kriteerit. Alkuruokakeitoissa ja pääruoissa käytettiin muun muassa papuja, linssejä ja kasviproteiinituotteita.

Ruokailu toteutettiin siten, että pöytäryhmissä oli ikäihmisiä ja restonomi- ja fysioterapeuttiopiskelijoita. Restonomiopiskelijat kertoivat aluksi kehittämistään ruokalajeista ja niiden ravintosisällöstä. Ruokailun yhteydessä pöydissä keskusteltiin ruokavalintoihin ja ravitsemukseen liittyvistä teemoista. Keskustelu oli vilkasta ja antoisaa, ja ikäihmiset olivat yllättyneistä muun muassa siitä, kuinka maukasta kasvisruoka voi olla. Lisäksi he kokivat saaneensa hyviä vinkkejä ja uutta tietoa kasviproteiinien käytöstä ja monipuolisen aterian koostamisesta.



Lautasmallin mukaisen aterian annostelu (Nieminen, 2023).

# Mitä opintojaksokokeilusta opittiin?

Yhteisöllinen liikunta- ja ravitsemustuokio -tapatumaan mahtui paljon mukavia kohtaamisia opiskelijoiden ja ikääntyneiden asiakkaiden välillä. Vuorovaikutus asiakkaiden kanssa koettiin luontevaksi ja ruokailutilanteen keskustelu sujuvaksi. Molempien alojen opiskelijat kehuivat ryhmiensä yhteistyötä sujuvaksi ja mutkattomaksi. Toisaalta toisen alan opiskelijoiden kanssa kaivattiin tiiviimpää yhteistyötä ja etukäteistutustumista. Näin opiskelijat olisivat syventäneet osaamistaan niin ravitsemuksen kuin fyysisen harjoittelun osalta.

Opiskelijat pääsivät hyödyntämään ammatillista osaamistaan suunnitellessaan tuokiot itsenäisesti omaan osaamiseensa nojaten ohjaajan ollessa tukena. Opiskelijat kokivat, että heillä oli riittävästi aikaa perehtyä ja suunnitella tuokiot. Tuokioissa mukana olleiden ajatukset olivat varsin positiiviset, ja etenkin osallistujilta saatu välitön positiivinen palaute nostatti tuokioissa mukana olleiden opiskelijoiden mieltä ja vahvisti onnistumisen kokemusta ammattilaisen roolissa toimittaessa.

Hankkeessa pilotoidut opintojaksokokeilut arvioidaan, ja niistä valitaan jatkokehitettäväksi ja pilotoitavaksi uusi monialainen ja moniammatillinen vapaasti valittava opintojakso.

**Kirta Nieminen**
Lehtori
SeAMK

**Marika Kääriäinen**
Suunnittelija, hyvinvointipalvelut
SeAMK

Kirjoittajat työskentelevät Seinäjoen ammattikorkeakoulussa ”Ikääntyneet kotona – toimintakyvyn ja hyvän ravitsemuksen edistäminen: moniammatillinen ote jo opinnoissa” -hankkeen asiantuntijoina.

Lähteet:

Ruokavirasto. (2023). *Hyvä ravitsemus ikääntyessä.*https://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin/ikaantyneen-hyva-ravitsemus/

Schwab, U., & Hielm, S. (2020). *Vireyttä seniorivuosiin: Ikääntyneiden ruokasuositus*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/handle/10024/139415

UKK-instituutti. (2023). *Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille.*https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/