

● Paikalliset paginat



MERVI NEVALAINEN

Merja Tolvanen ja Lilja Poutanen eivät tunteeneet toisiaan ennen kurssille osallistumistaan.



TARU HOVISALO

Ryhmäläiset kävitä yhdessä kaupassa, jossa he tutustuivat sydämerkkituotteisiin ja opettelivat ostamaan terveellisiä ruokatarvikkeita.



TARU HOVISALO

Kesällä grillaaminen lisääntyy, joten ryhmäläisten yksi ruoanvalmistushetki paneutui terveellisiin grilliruokiin.

Potkua elämään yhdessä olemisesta ja tekemisestä

Ryhmästä tuli uusia ystäviä, joten yhteiset lenkitkin ovat mahdollisia.

Mervi Nevalainen



Viime syksynä Ilo-mantsissa käynnistyi *Tule pienentämään muistisairauksien riskiäsi!* -ryhmä.

– Toiminta kuului Terveystien- ja hyvinvoinninlaitoksen alaiseen FINGER-tutkimukseen, joka on osoittanut, että noudattamalla monipuolista elintapaohjelmaa voidaan parantaa ikääntyneiden kognitiivisia eli älyllisiä ja psykologisia toimintoja ja ehkäistä muistitoimintojen heikentymistä, kertoi Siun sotien terveydenhoitaja **Taru Hovisalo**.

Yhdeksän kuukauden aikana yksitoista ryhmäläistä sai ohjeita muun muassa terveellisen ruoan valmistukseen, kuntosaliohjausta ja liikuntavinkkejä. Toiminnan käynnistyessä tapaamisia oli viikoittain parin kuukauden ajan ja sitten kerran kuussa.

– Suunnitelmissa oli, että seuranta olisi tehty puhelinsoitolla, mutta koettiin paremmaksi tapaamiset kasvokkain.

Liikuntaohjauksesta vastasi yhteistyössä kunnan liikunnanohjaajat.

Maksuttomaan ryhmään osallistuneet **Sinikka Palviainen, Aila Ronkainen, Lilja Poutanen** ja **Merja Tolvanen** ainoastaan kiittelivät ryhmästä saamaansa tietoa ja oppia.

– Kokonaisuudessaan tämä antoi potkua elämään. Mieheni kuoltua jäin kotiin suruni kanssa ja elämä latistui. Kaikki piti aloittaa nolasta, yhdelle ihmiselle ruuanlaitosta lähtien. Täältä olen saanut virtaa, ystäviä ja helpoja ruokaohjeita, ihasteli Palviainen iloisena.

He kaikki asuvat yksin, jo-

ten jokainen tarvitsi innostusta siihen, että laittaa ruokaa vaan itselleen.

– Teen ruokaa kerrallaan isomman satsin, ja pakastan annoksina. Paljon tuli kaikkea uutta, saa nähdä jäävätkö pysyviksi käytänteiksi, mutta uusi oppi on uusi oppi ruuanlaitossakin, pohti Ronkainen.

Jokainen ihasteli sitä, että sai ryhmästä uusia ystäviä. Myös yhteiset ruokahetket ruuan valmistamisesta lähtien olivat tärkeitä. Yhdessä ryhmä teki myös kauppareissun, jossa opeteltiin tekemään oikeita valintoja ja katsomaan pakkausselostukset.

– Ruokapuoli on ollut minulla hakesessa, olen sellainen ”näppijä”. Ruokarytmi on ollut väärä, kun osallistun paljon kaikkeen, niin olen syönyt milloin olen kerennyt ja vähän mitä sattuu, paljasti puolestaan Tolvanen.

Osalla ryhmäläisistä kuntosalia oli entuudestaan tuttu osalle ei.

– Löysin nyt kuntosalin ja olen ostanut salikortin, ja käyn siellä joka viikko. Olen saanut tästä ryhmästä niin paljon; ystäviä, ruokatietoa, lenkkeilyinnon ja

unenlaatu parani myös, lauseli Poutanen.

Syksyllä toiminnan käynnistyessä oli alkutestit ja nyt uudet testit.

– Oli kävely-, puristus-, tasapaino ja tuolilta ylösnousutestit. Lisäksi mitattiin paino, pituus, vyötärönympäryys, verenpaine ja kolesterolit, Hovisalo kertoi.

Lopputulokset olivat kaikilla hyviä ja monella osa-alueella heillä tuli parannusta.

– Elämänlaatuarviokin oli kohentunut, sanoi Palviainen.

– Aiemmin jo liikuin paljon, kirjaan ylös, mitä liikun. Siitä näkee, miten sitä pysyy vielä lisäämään. Liikuntamuotojakin oli ennestään jo paljon, nyt kuntosalia tulee mukaan kesälläkin, totesi Tolvanen.

Tutkimuksissa on todettu, että yksikin kuntosalikerta viikossa auttaa jo pysyvien tulosten saamisessa.

– Kaikkienensahan elintapamuutokset vaativat aikaa. Mikään ei tapahdu hetkessä, vaan pitkäjänteisyyttä vaaditaan, muistutti Hovisalo.

– Nyt tiedän, mitä ja mil-

loin pitää tehdä. Osaan myös kaupasta etsiä sydämerkkituotteet, totesi Poutanen.

– Kuntosalia oli minulle ihan uutta, nyt olisi ajatus lähteä syksyllä johonkin ryhmään, sanoi Palviainen.

Ruokaohjeistus toteutui yhteistyössä Pohjois-Karjalan marjojen kanssa. Virkeä – Vireästi Karjalassa -hankkeesta kotitalousasiantuntija **Loviisa Salin** oli mukana valmistamassa terveellisiä ruokia. Tapaamisissa puhuttiin paljon myös muistiasioista. Muistia voi harjoittaa esimerkiksi täyttämällä ristikoita.

– Muistia virkistettiin keskusteluissa. Kun yksin asuu, tapaamisissa tuli myös sosiaalinen kanssakäyminen, joka jo itsessään auttaa muistiasioissa, pohti Ronkainen.

Ryhmässä toteutettiin aivoja aktivoivia tehtäviä paperisina versioina.

– Kokeiltiin myös tabletille erilaisia visailuja ja annettiin kotitehtäviä, jatkoi Hovisalo.

Lapsuudessa naapureina asuneet ja vastoittain uudeleen tavanneet Palviainen ja Ronkainen aikovat jatkossa käydä yhdessä lenkillä. Yh-

teiset marjastusretket ovat heille tuttuja.

– Aamulenkille voitaisiin lähteä, kun sinä vaan jaksat nousta ajoissa ylös, Ronkainen veisteli Palviaiselle.

– Minä olen vähän aamu-uninen, mutta jos vaikka joskus päästäisiin aamulenkille, myönsi Palviainen.

Ilomantsissa voi hakeutua maksulliseen ikäkuntoutusryhmään, joka toimii kymmenen viikon ajan.

– Ryhmässä tehdään kaikkea, mikä tukee kotona asumista turvallisuudesta lähtien, kertoi ikäkuntoutuksen ohjaaja **Satu Maksimainen**.

Ryhmä kokoontuu kaksi kertaa viikossa viisi tuntia kerrallaan ja jokaisella kerralla on liikuntaa, lihasvoimaharjoittelua psykososiaalisen kuntoutuksen lisäksi.

– Tekemisemme on tavoitteellista, kuntouttavaa toimintaa.

Tapaaminen alkaa kevyellä aamupalalla, tekemisen välissä on lounas ja ennen kotiinlähtöä kahvit.

Heinäkuussa käynnistyvät kaksi uutta ryhmää, joihin kumpaankin mahtuu kuusi osallistujaa.