IKÄINSTITUUTTI OPAS TEKOJA HYVÄN IKÄÄNTYMISEN PUOLESTA

Ikäinstituutti

Lisää voimaa vuosiin

Sisällys

Hyvän olon lähteillä	3
Liikkumisen hyvät vaikutukset	4–7
Elinvoimaa ruuasta	8
Virtaa aivoille	9
Mielen hyvinvointi osana arkea	10–11

Lisää voimaa vuosiin -opas

Kirjoittajat Katja Borodulin, Sirkkaliisa Heimonen, Anne Honkanen, Pirjo Kalmari, Anna-Maria Mansikka, Paula Noronen, Minna Säpyskä-Nordberg ja Annele Urtamo.

Opas on toteutettu yhteistyössä Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja THL:n FINGER-tutkimushankkeen kanssa.

Taitto Mainospalvelu Kristasta Oy, AD Krista Jännäri

Kansikuva Riitta Weijola

Paino Mailhouse Oy

Copyright Ikäinstituutti, Helsinki 2022

ISBN 978-952-7254-47-9 (painettu)
ISBN 978-952-7254-48-6 (PDF)

Lisää voimaa vuosiin -opas on tuotettu opetus- ja kulttuuriministeriön tuella.

Ikäinstituutti

Ikäinstituutti on valtakunnallinen asiantuntijaorganisaatio, joka edistää iäkkäiden ihmisten toimintakykyä ja osallisuutta tutkimuksen, kehittämisen ja koulutuksen keinoin.
www.ikainstituutti.fi.

Hyvän olon lähteillä

Hyvinvointi on kokonaisuus, joka rakentuu lukuisista eri asioista. Oman itsensä ja tapojensa tunteminen on tärkeää, jotta voi tehdä hyvää oloa vahvistavia valintoja. Itseltään voi kysyä: Miten voin? Mitkä asiat ovat elämässäni hyvin? Mitä asioita haluaisin vahvistaa elämässäni?

Ikääntyminen tuo mukanaan muutoksia kehoon, mikä voi vaikuttaa myös mieleen ja sosiaaliseen elämään. Muutokset tapahtuvat usein 75 ikävuoden jälkeen. Moniin asioihin voi itse vaikuttaa, kuten liikkumiseen, syömiseen, harrastuksiin ja mielen hyvinvointiin. Vuosien varrelta kertynyt elämänkokemus on voimavara, joka auttaa suhtautumaan muuttuviin elämäntilanteisiin ja asettamaan asioita tärkeysjärjestykseen.

Yksi pieni teko päivässä

Omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa arkisilla valinnoilla ja teoilla. Onnistumisen kokemuksia kannattaa kerryttää itselle mieluisista ja sopivista asioista. Monilla teoilla on lopulta suuri vaikutus. Jos tekee yhden hyvän valinnan päivittäin, millaisia vaikutuksia niistä kertyisi viikon, kuukauden tai vuoden mittaan?

Lisää voimaa vuosiin -opas tarjoaa Sinulle tietoa ja tehtäviä liikkumisesta, mielen hyvinvoinnista, ruuasta ja aivoterveydestä. Toivottavasti se auttaa Sinua pysähtymään ja pohtimaan, mihin voisit ja haluaisit omassa elämässäsi panostaa.

Katja Borodulin
johtaja, Ikäinstituutti

Avaimia hyvään oloon

- Säännöllinen ja itselle mieluisa tapa liikkua.
- Monipuolinen ruoka.
- Merkityksellinen ja mielekäs tekeminen.
- Hyvä uni.
- Mielen hyvinvointi.
- Läheiset ihmissuhteet.
- Vaikuttaminen yhteisiin asioihin.

Kuva: Vastavalo / Alla Ruoho

Kuva: Vastavalo / Jani Riekkinen

Liikkumisen hyvät vaikutukset

Liikkuminen tekee hyvää monin eri tavoin: se kohentaa mielialaa ja muistia, tuo energiaa sekä parantaa kävelykykyä. Mukavasta liikuntakaverista saattaa myös ajan mittaan tulla hyvä ystävä.

Riittävä päivittäinen liikkuminen tukee merkittävästi monien pitkäaikaissairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta. On tärkeätä löytää itselle mieluinen ja hyvää mieltä tuova tapa liikkua.

Tankkaa voimaa ja tasapainoa

Vahvat jalat ja hyvä tasapaino ehkäisevät kaatumisia. Voimaa ja tasapainoa voi treenata kotona esimerkiksi tekemällä tuolilta ylösnousuja, kävelemällä rappusia tai liikkumalla valmiiden ohjelmien avulla. Suositeltavaa on harjoittaa voimaa ja tasapainoa 2–3 kertaa viikossa.

Ohjattu kuntosali- tai ryhmäliikunta on turvallinen ja tehokas tapa kuntoilla. Lihakset vahvistuvat ja tasapaino kehittyy säännöllisen ja nousujohteisen harjoittelun tuloksena myös iäkkäänä. Vastusta ja toistoja tulee lisätä sitä mukaa, kun voimat ja taidot kasvavat. Venyttelyllä voi lisätä notkeutta ja nivelten liikkuvuutta.

Säännöllinen liikunta yhdessä monipuolisen ravinnon kanssa parantaa liikkumisvarmuutta. Jos olet aloittamassa liikuntaa pitkän tauon jälkeen, lisää liikkumisen määrää, kestoa ja tehoa pienin askelin.

Kysy liikunnanohjaajalta tai fysioterapeutilta neuvoa harjoitteluun.

Jos tunnistat seuraavia muutoksia jaksamisessasi, on aika panostaa liikuntaharjoitteluun. Ikä ei estä kuntoilua.

Tunnistatko?

- [ ] Kauppakassin nostaminen ja kantaminen tuntuvat raskailta.
- [ ] Minulla on vaikeuksia kävellä huoneen poikki.
- [ ] Minulla on vaikeuksia päästä ylös tuolista tai sängystä.
- [ ] Portaissa kävely on vaikeaa tai mahdotonta.
- [ ] Olen kaatunut viimeisen vuoden aikana.

Monipuolista liikettä

Omaan päivärytmiin kannattaa valita useita pieniä liikuntarutiineja, kuten kävely kauppaan tai portaiden kulkeminen hissin sijaan. Myös koti- ja pihatyöt ovat hyvää hyötyliikuntaa.

Suositeltavaa on liikkua monipuolisesti pitkin päivää ja välttää pitkää paikallaan oloa. On hyvä tauottaa istumista mahdollisimman usein, sillä jokainen askel on hyväksi.

Ulkoile päivittäin

Kävely on tuttu, turvallinen ja helppo tapa kohottaa sykettä ja kuormittaa jalkojen lihaksia ja luustoa. Säännöllisellä kävelyllä on monia terveyshyötyjä: se laskee verenpainetta, parantaa veren rasva-arvoja, kiihdyttää aineenvaihduntaa ja tasaa verensokeria. Lyhytkin piipahdus pihalla tai parvekkeella on hyväksi. Nauti liikkumisesta luonnossa ja kulje itsellesi mieluisiin paikkoihin.

Ulkoilun hyötyjä

- Vaihteleva maasto harjoittaa jalkojen lihasvoimaa ja tasapainoa.
- Virkistää mieltä ja muistia.
- Parantaa unen laatua.
- Lisää vastustuskykyä.

Kuva: Pixabay

Minulle sopiva liikkuminen

Pienillä arkisilla valinnoilla ja teoilla on merkitystä. Niistä voi syntyä pysyviä muutoksia, jotka rakentavat hyvinvointisi perustaa.

Keksi pieniä tekoja, joilla voit lisätä liikettä tuttuihin, arjessa toistuviin tilanteisiin.

Esimerkiksi:

Kun odottelen kahvin tippumista, teen viisi kyykkyä.

Kun katselen uutisia TV:stä, venyttelen samalla.

Kun vien roskat, kävelen samalla talon ympäri.

Kun tapaan tuttavaa, ulkoilemme yhdessä.

Pohdi

Minkälaiset pienet teot veisivät Sinut kohti itsellesi sopivaa liikkumista.

Kotoisaa kuntoilua

Tee toistoja, kunnes tunnet lihasväsymystä. Jumppaa vähintään kahdesti viikossa.

JUMPPAA VARTEN TARVITSET

- joustavat vaatteet ja tukevat jalkineet
- tukevan, selkänojallisen ja kovapintaisen tuolin
- hieman liikkumistilaa
- juomapullon tai -lasin lähelle
- tarrapainot, jos haluat lisävastusta liikkeissä 1, 3 ja 5
- liikkumisen iloa rintaan

1 Auki ja kiinni

Istu tuolin etuosassa, jalat yhdessä ja kädet reisillä. Vie vasen jalka sivulle ja tuo takaisin alkuasentoon. Tee sama toisella jalalla. Vie molemmat jalat yhtä aikaa haara-asentoon ja tuo takaisin yhteen. Toista koko edellinen sarja **10 kertaa.**

2 Notkistaen ja varvastaen

Seiso jalat pienessä haara-asennossa. Ota tuki seinästä, tuolista, rollaattorista jne. Kyykisty notkistaen polvia, ojentaudu suoraksi ja nouse sen jälkeen varpaille. Tee liike **10 kertaa.**

3 Nosto taakse

Seiso hyvässä ryhdissä ja ota tarvittaessa tukea edestä tai sivulta. Nosta jalka suorana taakse ja tuo rauhallisesti takaisin. Tee liike vuorotellen kummallakin jalalla yhteensä **20 kertaa**.

4 Ilmansuuntaliike

Seiso ryhdikkäänä ja ota tarvittaessa tukea. Ota vasemmalla jalalla nopea askel eteen ja vie myös paino eteen. Tuo jalka takaisin viereen. Ota samoin askel sivulle ja takaisin viereen, askel taakse ja takaisin viereen. Tee liikesarja ripeästi **5 kertaa**. Tee sama toisella jalalla.

5 Voimaa vartaloon

Istu tuolilla kädet sivuilla. Nosta polvi ja kosketa vastakkaisella kädellä polvea. Tee liikettä vuorotellen molemmin päin **10 kerta**a.

Lisää liikkeitä ja valmiita jumppaohjelmia osoitteessa www.voitas.fi

VOIMAA VANHUUTEEN

Kuva: Pixabay

Elinvoimaa ruuasta

Terveellinen ja monipuolinen ruoka sekä säännöllinen syöminen antavat voimaa arkeen ja liikkumiseen. Kun paino pysyy vakaana, energiantarve ja -kulutus ovat tasapainossa. Tahattomasta painonlaskusta kannattaa mainita lääkärille tai terveydenhoitajalle, koska se on merkki heikkenevästä terveydestä.

Proteiinista potkua

Proteiinia tarvitaan, jotta lihakset säilyttävät voimansa, vastustuskyky pysyy hyvänä, haavat paranevat ja jaksat olla liikkeellä. Nauti joka aterialla proteiinia.

Hyviä proteiinin lähteitä

- maito, piimä ja maitotuotteet, kuten rahka, raejuusto, juusto ja jogurtti
- liha, kala ja kana
- herneet, pavut, linssit ja tofu
- kananmuna
- pähkinät.

Kasvikset kunniaan

Juurekset, vihannekset, marjat ja hedelmät tuovat raikkautta, makua ja väriä ruokailuun. Niistä saat vitamiineja, kivennäisaineita ja kuituja. Ota tavoitteeksi syödä päivittäin monipuolisesti kuusi annosta kasviksia. Yksi annos on esimerkiksi 2 dl marjoja tai yksi porkkana.

Hyvät rasvat voitelevat verisuonia

Hyvät rasvat tukevat sydämen ja aivojen terveyttä. Sopivia valintoja ovat rypsiöljy, oliiviöljy, pähkinät, rasvainen kala sekä leivän päälle pehmeä rasiamargariini (60–75 % rasvaa). Käytä kasviöljyjä ruoanvalmistukseen ja salaatinkastikkeisiin, sisällytä viikkoon pari-kolme kala-ateriaa ja nauti pähkinöitä kourallinen päivittäin.

Täysjyväviljat ja kuitu hoitavat suolistoa

Riittävä kuidun ja nesteen saanti sekä säännöllinen liikunta vähentävät ummetusta. Kuitu vaikuttaa suotuisasti suolistoon ja auttaa alentamaan veren sokeri- ja rasva-arvoja. Kuituja saat täysjyväpuurosta ja -leivästä, kasviksista, palkokasveista, pähkinöistä sekä siemenistä.

Vinkki: Juo ainakin 1–1,5 litraa vettä päivässä.

Virtaa aivoille

Terveelliset elintavat, kuten monipuolinen ravinto ja säännöllinen liikkuminen, tukevat muistia ja aivojen hyvinvointia. Muistille kannattaa tarjoilla myös sopivasti virikkeitä ja lepoa.

Muistille harjoitusta

Muisti tarvitsee pitkäkestoista ja riittävän haastavaa jumppaa. Uusien asioiden opettelu ja harrastukset harjoittavat hyvin aivoja. Uuden oppiminen voi tuntua vaikeammalta kuin nuorena, mutta koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa. Kyky oppia säilyy läpi elämän.

Aivot rakastavat kaikkea rutiineista poikkeavaa. Tärkeää on tekemisen mielekkyys ja ilo. Muistia aktivoivia harrastuksia ovat mm. tanssi, musiikin kuuntelu ja soittaminen, kielten opiskelu, lukeminen, puu- ja käsityöt, ristisanatehtävät ja pelien pelaaminen.

Sydänterveys on myös aivojen terveyttä

Verenpainetta sekä veren sokeripitoisuutta ja rasva-arvoja kannattaa seurata säännöllisesti. Liikunnalla ja ravitsemustottumuksilla voi hallita näitä arvoja, mutta joskus lääkehoidot ovat tarpeen.

Vaali tuttavuuksia

Aivojen hyvinvointia tukee toisten kanssa yhdessä tekeminen ja oleminen. Kannattaa pitää yhteyttä ystäviin ja sukulaisiin. Uusia tuttavuuksia löytyy järjestöjen ja harrastusten kautta.

Uni ja rentoutuminen huoltavat

Aivot tarvitsevat myös riittävästi unta. Ikääntyessä unirytmiin voi tulla muutoksia. Stressin välttämiseksi pyri löytämään kehoa ja mieltä rentouttavaa tekemistä.

Mikäli muistiasiat huolestuttavat, ota asia rohkeasti puheeksi terveydenhuollon ammattilaisten kanssa.

Sydänmerkki auttaa löytämään terveelliset tuotteet ruokaostoksilla.

PAREMPI VALINTA • BÄTTRE VAL •

Hyviä aivoterveystekoja

- ☐ Mittaan verenpaineeni.
- ☐ Lisään marjojen ja kasvisten käyttöä.
- ☐ Löydän itselleni mieluisia tapoja liikkua säännöllisesti.
- ☐ Tapaan tuttavia.
- ☐ Kokeilen ja opettelen uuden taidon.

Kuva: Pixabay

Kuva: Pixabay

Mielen hyvinvointi osana arkea

Mielen hyvinvointi on tyytyväisyyden sekä elämän merkityksellisyyden ja mielekkyyden tunnetta. Se on myös tasapainon säilyttämistä vaikeissa tilanteissa.

Mielen hyvinvointiin liittyvät toiveikkuuden tunne, ilon ja voiman lähteet sekä elämään suhtautuminen haastavina hetkinä. Voit pohtia omaa mielen hyvinvointiasi seuraavien kysymysten avulla: Mistä ammennan voimaa ja iloa? Mikä tuo elämääni merkitystä ja mitkä asiat ovat minulle tärkeitä?

Mielen hyvinvointia voi vahvistaa

Mielen hyvinvointia kannattaa vahvistaa päivittäin esimerkiksi huomaamalla hyviä asioita arjessa ja suhtautumalla myötätuntoisesti itseen ja toisiin ihmisiin. Myös hyvien tekojen tekeminen ja toisten auttaminen vahvistavat mieltä.

Mielen hyvinvointia rakentavat myönteiset tunteet, mielekäs toiminta ja hyvät ihmissuhteet. Elämässä on hyvä olla tavoitteita ja tekemistä, jotka vahvistavat merkityksellisyyden tunnetta. Omien arvojen mukainen toiminta rakentaa myös hyvää elämää.

Eletyt vuodet tuovat elämäntaitoja ja oppeja, jotka luotsaavat eteenpäin. Elämänkokemuksella on monia myönteisiä vaikutuksia: se luo ymmärrystä, kasvattaa harkintakykyä, tuo avarakatseisuutta ja rakentaa uskoa tulevaan.

Aikasi arvoiset asiat

Jokainen tärkeältä, arvokkaalta ja omalta tuntuva teko vahvistaa mieltä. Myös omien taitojen ja kykyjen käyttäminen muiden iloksi ja avuksi saa aikaan merkityksellisyyden kokemusta.

Valitse kaksi Sinulle tärkeää asiaa. Kirjoita ne alla oleville viivoille.

_____

_____

Löydätkö näitä eilisestä tai tästä päivästä. Voisitko järjestää aikaasi huomenna niin, että saisit enemmän tilaa näille asioille?

Huomaa hyvä

Hyvän huomaaminen herättelee myönteisiä tunteita. Harjoittelun myötä hyvän huomaaminen ja arjen ilojen tunnistaminen tulee helpommaksi.

Pientenkin ilonaiheiden tunnistaminen tasapainottaa mieltä erityisesti silloin, kun on huolia. Kun arjesta löytyy useita pieniä iloja, myötätuntoisia hetkiä tai kiitollisuutta, pienten kokemusten voima kasvaa.

Harjoittele hyvän huomaamista näiden kysymysten avulla:

- Miten saat päiväsi alkamaan mieluisalla tavalla?
- Mikä arkinen asia meni viimeksi hyvin?
- Tarkastele tätä päivää. Mieti, mitä hyvää ja mukavaa päivässä on jo tapahtunut? Mikä on ilahduttanut erityisesti? Kirjoita vastauksesi alle.

Ikäinstituutti

Lisää voimaa vuosiin

Omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa arkisilla valinnoilla ja teoilla. Onnistumisen kokemuksia kannattaa kerryttää itselle mieluisista ja sopivista asioista. Lisää voimaa vuosiin -opas tarjoaa Sinulle tietoa ja tehtäviä liikkumisesta, mielen hyvinvoinnista, ruuasta ja aivoterveydestä.

Liike pitää jalat kunnossa

- Tee kyykkyjä ja nouse varpaille päivittäin. Vahvat jalat kannattelevat ja antavat vapauden liikkua.

Välitä itsestäsi

- Tee hyvää tekeviä ja voimaa antavia asioita. Suhtaudu itseesi ja muihin lempeästi.

Maista luonnon antimia

- Hyvä ruoka ravitsee mieltä ja kehoa. Syö värikkäästi.

Kuva: Vastavalo / Hannu Rämä