

Luustotieto

1
2016

Suomen Luustoliiton jäsen- ja tiedotuslehti
Ajankohtaista osteoporoosi- ja luustotietoa

Irtonumero 6 €
Vuosikerta 22 €

Aunen toivioretki

Tietokone ja internet
Verkosta virtaa

KaatumisSeula
– kaatumistapaturmat kuriin



Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

Suomen Luustoliitto ry

Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki
puh. 050 303 8129
toimisto@luustoliitto.fi

www.luustoliitto.fi

ISSN 2342-1177 (painettu)
ISSN 2342-1185 (verkkojulkaisu)

Vastaava päätoimittaja: Harri Sievänen
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

| Lehti | Aineiston jättö | Julkaisupäivä |
|--------|-----------------|---------------|
| 1/2016 | 29.01. | 26.02. |
| 2/2016 | 29.04. | 27.05. |
| 3/2016 | 26.08. | 26.09. |
| 4/2016 | 11.11. | 09.12. |

Ilmoituskoot ja -hinnat (alv 0 %)
ilmoitukset värillisiä.

Valmisaineistot

1/1-sivu 1 000 € 180 x 250 mm
1/1-sivu marginaalein 210 x 297 mm
+ 3 mm leikkausvarat

takasivu 1 400 €

(yläreunassa 20 mm vaaleata tai valkoista)

1/2-sivu vaaka 600 € 180 x 125 mm
1/2-sivu marginaalein 210 x 150 mm
+ 3 mm leikkausvarat

1/3-sivu pysty 400 € 55 x 250 mm
1/4-sivu vaaka 400 € 180 x 60 mm
1/6-sivu pysty 200 € 55 x 125 mm
1/12-sivu pysty 100 € 55 x 76 mm

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

Liiton toimisto: toimisto@luustoliitto.fi
tai puh. 050 539 1441

Kansikuva: Panu Lappalainen

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Joutsen Median Painotalo Oy

Jakelu: osteoporoosihoitajat, Terveystoimittajat
ry:n jäsenet, liiton jäsenyhdistysten jäsenet ja liiton
yhteistyökumppanit

Levikki: 5 000 kpl



Sisältö 1/2016

- 4–7 Uutisia lyhyesti
8–11 Aune Lappalaisen Toivioiretki
12–13 Tietokone ja internet – hyöty ja huvi samassa paketissa
14–15 Verkosta puhtia, parempaa oloa ja uusia ystäviä
16–17 Paljonko luut tarvitsevat D-vitamiinia
18–20 Stop kaatumisille – kaatumistapaturmat kuriin
21–22 Ajatuksia Ateenasta
23 Luustoluuri: luustoneuvojan puhelinpalvelu
24–27 Suomen Luustoliitto ry tiedottaa
28–29 Jäsenalennukset 2016
30 Jäsenyhdistyksissä tapahtuu
30 Lukijakilpailu ja edellisen kisan voittajat
31–39 Tapahtumakalenteri



Luustoliiton edustajat kansainvälisessä osteoporoosiseminaarissa Ateenassa.

Lue lisää sivuilta 21–22

Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy 27.5.2016. Kun toimitatte yhdistykseenne tapahtumakalenteriaineiston lehteä varten määräaikaan 29.4. mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, joiden päivämäärä on lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen.

Puheenjohtajan terveiset

Tivotan aluksi kaikille Luustotiedon vanhoille ja uusille lukijoille erinomaista alkanutta vuotta 2016. Tämä vuosi on liiton nykyisen strategiakauden viimeinen vuosi ja se tulee olemaan monilla tavoin mielenkiintoinen. Liiton nykyinen strategia on palvellut hyvin tarkoitustaan ja uskon, että se ei tarvitse kovin suuria muutoksia – ehkä jotkut painotukset ovat kuitenkin tarpeen? Mitä nämä ovat, niin siihen jäsenistöllä on mahdollisuus ja myös velvollisuus vaikuttaa – pitäisikö liiton olla kenties aktiivisempi ja näkyvämpi sosiaali- ja terveyspolitiikan valtakunnallinen vaikuttaja? Kevätkokouksen alla pidettävä puheenjohtajien ja sihteerien kokoontuminen on oiva paikka ottaa kantaa muun muassa näihin kysymyksiin. Syksyllä valittavat liittohallituksen jäsenet ja puheenjohtaja ovat myös keskeisessä roolissa, kun liiton päivitettyä strategiaa aletaan toteuttaa.

Vaikka ajat ovat yleisesti taloudellisesti vaikeat, niin liiton joulukuussa saamat rahoituspäätökset antavat aihetta hymyyn. Ne voi tulkita merkiksi siitä, että liitto on onnistunut tekemään oikeita asioita oikealla tavalla. Toisin sanoen liiton strategia ja sen jalkauttaminen ovat onnistuneet loistavasti muutaman vuoden takaisista haasteista huolimatta. Tuoreen jäsenkyselyn mukaan liiton vahvuudeksi koettiin suuret saavutukset pienillä resursseilla ja heikkoudeksi samaan hengenvetoon pienet resurssit. Nyt myönnetty rahoitus tekee mahdolliseksi liiton henkilökunnan lisäämisen ja pitkäjänteisemmän työskentelyotteen kuin määräaikaiset projektit ovat tehneet. Laitosmuotoisen sopeutumisvalmennuksen loppumista voi pitää kuitenkin heikennyksenä. Toisaalta muutos on aina mahdollisuus. Toimintaa suunnataankin tästä eteenpäin laajempia joukkoja tavoittavaan avo- ja verkkomuotoiseen kuntoutukseen ja sen kehittämiseen.

Myös tieto muuttuu. Tieto, jonka vuosia sitten tai peräti viime vuosituhannella uskottiin pitävän paikkansa, ei välttämättä ole sitä tänään. Tiede on itseään korjaava prosessi ja se pitää hyväksyä. Jotkut ovat kuitenkin uskossaan vahvoja. Liiton kunniapuheenjohtaja Olli Simonen toisaalla tässä lehdessä (s 16) väittää, että on jo pitkään tiedetty, että D-vitamiini lisää lihasvoimaa ja estää kaatumisia yhtä hyvin kuin liikunta – tai jopa paremmin. Tätä väitettä ei ole osoitettu missään pätevässä tutkimusasetelmassa. Valikoiduissa tutkimusjoukossa tehdyt assosiaatiotutkimukset antavat vain viitteitä mahdollisista yhteyksistä eri tekijöiden välillä, mutta eivät missään tapauksessa osoita syy-seuraussuhdetta.

D-vitamiini on ehdottomasti tärkeää luuston ja muun elimistön terveydelle, mutta kuinka paljon sitä tarvitaan, on toinen juttu. Tuoreet interventiotutkimukset (Hansen ym. JAMA Intern Med 2015, Bischoff-Ferrari ym. JAMA Intern Med 2016) osoittavat yhtenevästi UKK-instituutin tutkimuksen kanssa, että edes suurella D-vitamiinin saannilla ei voitu parantaa lihasvoimaa tai vähentää kaatumisia – kaatumisriski voi suurilla pitoisuuksilla jopa kasvaa. D-vitamiinin puutostilan estäminen on tärkeää, mutta liika on liikaa. ”Kohtuus kaikessa” on hyvä periaate tässäkin.

Liiton puheenjohtajana olen sitä mieltä, että Luustoliiton tehtävänä ei ole ylläpitää luutuneita käsityksiä vaan tarjota jäsenistölleen kiihottomasti aina ajantasaista ja tieteellisesti pätevää tietoa luuston terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Mikäli näin ei ole, olen väärässä tehtävässä ja viimeinen ”kvartaali” on kohdaltani alkanut puheenjohtajan roolissa – voi se olla sitä muutenkin. Harkitsin tarkasti, mitä kirjoitin J.

Pysykää pystyssä liukkaudesta huolimatta!

HARRI SIEVÄNEN
Puheenjohtaja



Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2016

Puheenjohtaja:

Harri Sievänen Tampere

Varapuheenjohtajat:

1. Heli Viljakainen Nurmijärvi
2. Ritva Mäkelä-Lammi Turku

Hallitus

Tiina Huusko Espoo
Seppo Kivinen Hämeenlinna
Heikki Kröger Kuopio
Riku Nikander Tampere
Mirja Venäläinen Jyväskylä

Varajäsenet:

1. Olavi Ström Kokkola
2. Annikki Kumpulainen Lahti

Lehden osoitteenmuutokset:

Luustoliitto on jäsenyhdistyksineen siirtynyt keskitettyyn jäsenrekisteriin.

Jäsenyysasiat:

Katso oma yhdistyksesi lehden takaosasta ja ota yhteyttä oman yhdistyksesi yhteyshenkilöön.

Lehden tilaukset ja osoitteenmuutokset p. 050 539 1441 klo 9–14
tai sähköpostilla toimisto@luustoliitto.fi.

Suomen Luustoliiton henkilöstö:

Lauri Väänänen

toimistosihteerinä

puh. 050 539 1441 klo 9-14

toimisto@luustoliitto.fi

Ansa Holm

toiminnanjohtaja

puh. 050 303 8129

ansa.holm@luustoliitto.fi

Pauliina Tamminen

luustoneuvoja-projektipäällikkö

puh. 050 371 4558

pauliina.tamminen@luustoliitto.fi



Liity jäseneksi:

www.luustoliitto.fi

Liikuntaa lääkkeeksi

Jos liikuntatuokion sijaan päätyy istumaan mukavasti television ääreen, kannattaa muistaa lukemattomien tutkimusten osoittaneen liikunnan olevan terveellistä. Jo muutaman minuutin mittainen liikuntatuokio vaikuttaa aineenvaihduntaan seuraavan tunnin ajan. Ja jos kehoa harjoittaa pitkään ja säännöllisesti, elimistö mukautuu harjoitteluun ja siinä tapahtuu pysyviä muutoksia.

Liikunta auttaa:

- kehittämään keuhkoja
- vahvistamaan sydäntä
- laskemaan verenpainetta
- lisäämään energiankulutusta
- vähentämään diabeteksen riskiä
- kohentamaan kolesteroliarvoja
- vahvistamaan luustoa
- parantamaan vastustuskykyä
- nostamaan mielialaa

Mutta kuten kaikessa muussakin: kannattaa muistaa kohtuus, sillä elimistö tarvitsee myös lepoa.

Lähde: Helsingin Sanomat 19.10.2015, B 6.

Mikkeli osteoporoosihoidon edelläkävijänä Suomessa

Lääkärilehdessä (4/2016 29.1.2016, 215) dosentti ja endokrinologian ylilääkäri ja Osteoporoosin Käypä hoito -työryhmän puheenjohtaja Leo Niskanen kirjoittaa seuraavasti: "Mikkelin ortopedit ovat olleet pitkään osteoporoosin hoidon tienraivaajia Suomessa".

Artikkelissa kiitetään Mikkelin keskussairaalan kehitettyä osteoporoosimurtuman riskistä kertovaa MOI-indeksiä (Mikkeli Osteoporosis Index), joka oli käytössä ennen kansainvälisen FRAX-riskilaskurin tuloa.

Niskasen mukaan mielenkiintoinen näkökulma liittyy ennen



Kuva: Heikki Männikkö

kaikkea siihen, että Mikkelin hoito-ohjelmassa huomioidaan lääkkeen kustannusvaikuttavuus hoidon ja hoitolinjan valinnassa. Kustannusvaikuttavuuden laskelmien taustalla ovat kansainväliset suositukset.

Niskanen muistuttaa vielä, että osteoporoosin diagnostiikassa keskeistä on murtumapotilaiden tunnistus ja hoitoon ohjaus: "alueelliset hoitomallit ovat tässä keskeisiä ja ilman niitä yleisten sairauksien hoitotulokset jäivät vaatimattomiksi".

Lisää aiheesta: Luustotieto 3/2015.



LKT, ortopedi Pekka Waris toimi Mikkelin keskussairaalan osteoporoosin vastuulääkärinä vuosina 2004–2014.

Kivunhoidon Käypä hoito -suositus korostaa lääkkeettömyyttä

Joulukuussa 2015 julkaistussa Kivun Käypä hoito -suosituksessa korostetaan lääkkeetöntä hoitoa. Se on kivun hoidon perusta ja lääkkeetöntä hoitoa tulee käyttää aina, kun se vain on mahdollista.

Kivun hoidon lisäksi tulee kiinnittää huomio kipupotilaan elämäntapojen ja toimintakyvyn parantamiseen. Tämä puolestaan edellyttää myös potilaan aktiivista osallistumista oman itsensä hoitamiseen.

Keskeisiksi lääkkeettömiksi hoidon muodoiksi Kivun Käypä hoito -suositus nostetaan muun muassa liikunta, suunnitelmallinen ja ohjattu terapeuttinen harjoittelu, kognitiivis-behavioraalinen terapia ja fysikaaliset hoidot. Vain tarvittaessa lääkkeettömään hoitoon liitetään kipulääkitys.

Lähde: kaypahoito.fi

Kaatumisen ehkäisyn kurssi verkossa

Kaatumisten ehkäisy kannattaa. Järjestelmälliset ja hyvin organisoidut ehkäisytimet voivat vähentää kaatumisia ja niiden seurauksia. Duodecimin Oppiportissa on nyt tarjolla verkkokurssi kaatumisen ehkäisyyn. Kurssin suorittanut tietää kurssin käytyään, miten ehkäistä kaatumisia, mitkä tekijät ja sairaudet vaikuttavat kaatumisriskiin, miten tunnistetaan kasvaneessa kaatumisvaarassa olevat henkilöt sekä miten valitaan ja miten käytetään kaatumisvaaran arviointimitaria.

Kurssi on löydettävissä osoitteesta: oppiportti.fi/op/dvk00052

Kohtuus kaikessa – myös proteiinin syönnissä

Proteiini on lujien luiden ja vahvojen lihasten rakennusaine. Riittämätön proteiininsaanti on haitallista luiden kehitykselle ja luumassan säilyttämiselle. On tärkeää muistaa, että proteiinin tarve kasvaa ikääntyessä. 65 vuotta täyttänyt tarvitsee

proteiinia noin 1,2–1,4 g painokiloa kohden vuorokaudessa.

Esimerkiksi 60 kg painava henkilö tarvitsee päivittäin lähes 80 g proteiinia. Sen voi saada kymmenestä seuraavasta annoksesta:

- 3 rkl kypsää broileria
- 4 viipaletta täyslihalleikettä
- 6 rkl raejuustoa
- 1 dl maitorahkaa
- 2 dl nestemäisiä maitotuotteita
- 4 rkl pähkinöitä

Ikääntyneellä tulisi olla joka aterialla jokin proteiinipitoinen aineosa.

Mikäli proteiinin käyttö ylittyy suositellusta huomattavasti ja pitkäkestoisesti, saattaa siihen liittyä terveysriskejä: munuaiset voivat kuormittua, voi ilmetä virtsatiekiviä ja lisäksi runsaan proteiinin myötä voi saada ylimääräistä suolaa, fosforia ja tyydyttyneitä rasvoja. Ylimääräisestä proteiinin nauttimisesta ei myöskään ole osoitettu olevan mitään hyötyä, joten jälleen kerran: kohtuus kaikessa.

Mikäli sairastaa kroonista munuaisten vajaatoimintaa, kannattaa keskustella lääkärin kanssa siitä, minkä verran kannattaa proteiinia nauttia päivittäin.

Lähde: Lääkärilehti 4/2016 (29.1.2016, 235).



Kuva: iStock

Syö hyvää

Terveellinen ruokavalio tekee monella tapaa hyvää. Se on hyväksi keholle, sillä se sisältää elintärkeitä ravintoaineita. Ruokailu on usein sosiaalinen tapahtuma, mutta yksinkin voi syödä hyvin ja nauttien. Hyvä ruoka maistuu hyvälle ja on kaunista katseltavaa. Terveellinen ruokavalio on monipuolinen ja joustava eikä se tee elämästä hankalaa. Hyviä ruokavaliintoja voi tehdä monella tapaa.

Syö hyvää -verkkosivuilta löydät paljon innostavaa ja käyttökelpoista materiaalia terveellisestä ruokavaliosta. Sivuilla on monipuolista tietoa ja vinkkejä muun muassa ateriarjunnasta, hyvän ruokavaliolon perusaineksista, proteiinista, hyvikistä rasvoista ja ympäristöystävällisistä valinnoista artikkeleiden, blogikirjoitusten, videoiden, tuotevertailujen ja pelien muodossa.

Syö hyvää on Kuluttajaliiton hanke, jota Raha-automaattiyhdistys rahoittaa. Hanke pohjautuu vuonna 2014 julkaistuihin suomalaisiin ravitsemussuosituksiin ja sen kohderyhmänä ovat kuluttajat ja terveysalan ammattilaiset. Kuluttajaliiton kumppaneina Syö hyvää -hankkeessa on monipuolinen joukko kolmannen sektorin toimijoita ja muita asiantuntijatahoja. Syö hyvää -materiaalia löytyy myös Facebookissa ja Twitterissä.

Lähde ja lisätietoa: syohyvaa.fi



Kuva: iStock



Vaihdevuodet – elämän käännekohta

Naisilla vaihdevuodet ovat elämän käännekohta: ikääntyminen ja hormoniitoiminnan muutos lisäävät riskiä sairastua osteoporoosiin, sydän- ja verisuonitauteihin, soke-riaineenvaihdunnan häiriöihin, dementiaan ja muihin systeemisiin sairauksiin.

Vaihdevuosi-ässä on hyvä arvioida omien elintapojen vaikutusta sairastumisriskiin FINRISKI-laskurilla: thl.fi/finriski-laskuri. Sen avulla voi nähdä riskinsä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin ja lisäksi sitä voi käyttää apuna pohdittaessa tarvetta hormonihoidon aloitukseen. Hormonihoitoa ei nimittäin suositella, mikäli verisuonitapahtumien riski ylittää 10 prosenttia tulevan 10 vuoden aikana.

Lähde: Lääkärilehti 49/4.12.2015, 3363–3368.

Rasvan laatu tärkeämpää kuin määrä

Rasvan laatu, ei määrä, on olennaista mietittäessä sydänriskejä. Riskit pienentyvät, jos suositaan monitydyttymättömiä rasvoja ja vähennetään tyydyttyneiden rasvojen käyttöä.

Erityisen haitallisia ovat teollisesti käsitellyt tyydyttyneet rasvat. Asiaan liittyvä espanjalaistutkimus julkaistiin American Journal of Clinical Nutrition -lehdessä. Tutkimuksessa havaittiin tyydyttyneiden rasvojen haitat erityisesti leipomotuotteissa ja teollisesti prosessoituissa elintarvikkeissa.

Lähde: ajcn.nutrition.org/content/early/2015/11/11/ajcn.115.116046



Kuva: iStock

Miksi makeisvero poistuu?

Professori Erkki Vartinen peräänkuuluttaa blogissaan (THL 26.10.2015) poliittista tahtoa kansanterveyden edistämiseksi. Hän viittaa hallituksen ilmoitukseen makeisveron poistamiseksi. Vartiaisen mukaan Suomen päätös on herättänyt kummastusta laajalti maailmalla. Suomi kun on totuttu näkemään terveyden edistämisen kärkimaiden joukossa. Esimerkiksi Unkarissa sokerin, rasvan ja suolan verottaminen on terveysperustaista.

Miksi verotuloja vähennetään sellaisesta asiasta, jonka kansa yleisesti hyväksyy ja joka edistää kansanterveyttä? Ja vielä kireän taloustilanteen aikana.

Lähde: blogi.thl.fi



Kuva: Krista Jännäri



Kuva: Krista Jännäri

Pysäköintiluvan hakeminen muuttuu

Vuoden alusta lähtien vammaisen henkilön pysäköintilupa-asiat on siirretty Trafín palveluntuottajan Ajovarman palvelusteeseen. Pysäköintiluvan saantiperusteet pysyvät ennallaan. Lupa voidaan myöntää myös vaikeasti vammaisen henkilön kuljettamista varten, jos kuljetettavalla on säännöllinen kuljetus- ja avustajan tarve. Luvan saamisen edellytyksen arvioi lääkäri, jota varten on laadittu erillinen lääkärinlausuntolomake. Lupaa voi hakea myös Trafín sähköisestä asiakaspalvelusta.

Pysäköintiluvan ulkonäkö muuttuu: kääntöpuolella ei enää ole luvan haltijan valokuvaa eikä allekirjoitusta.

Lähde: Avain 7/2015, 7.

Kuntien hyvinvointikertomuksiin mukaan koti- ja vapaa-ajan-tapaturmat

Kunta vastaa oman alueensa asukkaiden hyvinvoinnista ja terveyden edistämisestä. Kunnissa tehdään nykyisin hyvinvointikertomus ja turvallisuussuunnitelma, joissa tulee huomioida myös tapaturmat. Tapaturmien ehkäisyn suunnittelussa ja seurannassa sekä hyvinvointikertomustyössä kerätään tietoa, tunnistetaan haasteita, asetetaan tavoitteita ja toteutetaan kumppaneiden kanssa yhteistä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työtä. Näitä kumppaneita voivat olla kunnan omien toimielimien lisäksi poliisi, itsehallintoalue, järjestöt ja muut kunnalliset ja alueelliset toimijat.

Oman seutunsa tapaturmatilanteeseen voi tutustua netissä THL:n alueellisissa tapaturmakatsauksissa: thl.fi/tapaturmakatsaukset. Katsauksissa on kuntakohtaisen tiedon lisäksi vertailutietoa koko maan tilanteeseen.

Kuinka moni Luustoliiton jäsenyhdistyksistä on mukana laatimassa oman kuntansa hyvinvointikertomusta?

Lähde: thl.fi/hyvinvointikertomus.

Helsingissä oma neuvontanumero ikääntyneille

Helsinki avaa oman puhelinnumeron ikääntyneille, jossa neuvotaan Helsingin palveluita koskevista asioista.

Seniори-info palvelee arkisin klo 8.30–12 numerossa 09 3104 4556 (hinta normaalin lankapuhelun verran). Palvelu toimii myös sähköpostitse osoitteessa seniori.info@hel.fi. Vastaajina toimivat palvelukeskusten sosiaaliohjaajat.

Lähde: Helsingin Sanomat 30.1.2016, A 29.

Liikunta on hyvää hoitoa pitkäaikaissairauksiin

Tammikuussa 2016 Duodecim julkaisi päivitetyn Käypä hoito -suosituksen liikunnasta. Suosituksen mukaan säännöllinen liikunta kuuluu pitkäaikaissairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen – tarvittaessa yhdistettynä muuhun hoitoon ja elintapamuutoksiin. Vastaavasti taas vähäinen fyysinen aktiivisuus ja huono fyysinen kunto suurentavat ennenaikaisen kuoleman riskiä. Myös istuminen todetaan haitalliseksi terveydelle.

Suosituksen mukaan lääkärin ja muiden terveydenhuollon ammattilaisten tehtävänä on kysyä potilaan liikuntatottumuksista ja liikkumisesta, kirjata tiedot ylös ja kannustaa liikkumaan.

Lisäksi Duodecim on julkaissut useita videoita, joissa opastetaan TULE-vaivoihin liittyviä terapeuttisia harjoitteita määrittelemättömään alaselkä- ja niskakipuun, tenniskyynärpään sekä polven ja lonkan nivelrikkoon.

Videot löytyvät Käypä hoito -sivustolta Opi ja ota käyttöön -valikosta, käy kurkkaamassa: kaypahoito.fi/web/kh/liikuntaharjoitteluvideot.

Lähteet: Käypä hoito Duodecim Uutiskirje 10.2.2016 ja Käypä hoito Liikunta 13.1.2016.



Kuva: iStock

Kohti rationaalista lääkettä

Kelan julkaiseman tutkimuksen mukaan arviolta yli puolella monilääkityistä henkilöistä on vähintään yksi hänelle soveltumaton lääkitys, esimerkiksi yli kolme psykiatrialääkettä. Tällaisten henkilöiden lääkitykset olisi tärkeää arvioida uudelleen. Näin voitaisiin parantaa potilaan vointia ja alentaa hänen kaatumisriskiään. Samalla voitaisiin vähentää lääkityksen yhteiskunnallisia kustannuksia.

Salossa on laadittu kaikille yli 75-vuotiaille salolaisille ja heidän omaisilleen pieni lääkitysopas, jossa kerrotaan, milloin olisi aiheita lääkityksen arviointiin. Opasta jaetaan lääkärin vastaanotoilla, sairaalan vuodeosastolta kotiutuville, päivystyspotilaille ja kotihoitoon asiakkailla. Kelan tutkija Leena Saastamoinen pitää Salon-mallia hienona esimerkkinä rationaalisesta lääkityksestä.

Lähde: Apteekkari 1, helmikuu 2016.

Aune Lappalaisen Toivioretki

Jyvskyläläinen Aune Lappalainen (80 v.) saattaa muistua joidenkin vanhojen Luustotieto-lehden lukijoiden mieleen. Hänestä oli vuonna 2011 juttu, jossa hän kertoi omin sanoin matkastaan Panamaan kuvan kera.

Nyt vuosien jälkeen sain Aunelta sähköpostia ja uuden juttuehdotuksen valokuvineen. Nyt aiheena oli kotimainen telttaretki. Tosin varsinainen jutun aihe ei ollut itse retki, vaan se, miten Aune suurella päättäväsyydellä itsensä kuntoutti telttaretkikuntoon.

Kaipasin juttuun niin sanotusti lisää lihaa luiden päälle ja tarjouduin kyläilemään Aunen luona. Sovimme yhdessä tapaamisajan, ja niin lähdin junalla kohti Jyväskylää, jonne oli tuoksi päiväksi luvattu yli 25 asteen pakkasta. Ja tietysti juna oli myöhässä...

Aune Lappalainen asuu Jyväskylän Palokassa vanhassa omakotitalossa. Talon koriste-esineet kielivät siitä, että talon emäntä on nähnyt maailmaa. Aune onkin matkustellut vuosikymmenten saatossa Euroopan eri maiden lisäksi Aasiassa, Afrikassa, Etelä-Amerikassa ja Yhdysvalloissa.

Aune esittelee kotiaan. Aikuiset lapset ovat maailmalla, lapsenlapsetkin jo aikuisia. Lapsilta tyhjentyneet huoneet ovat löytäneet senioriasukkaalle sopivat käyttötarkoituksensa. Sisätilat ovat esteettömät: kaikkiin huoneisiin on liukuovet ja kynnykset puuttuvat.

Tietotekniikka on arjessa läsnä. Nettyhteys tuo kotiin omaiset ja ystävät, samoin yhteiskunnan palvelut ja uutismaailman.

– Omat lapset ja lapsenlapset joutuvat tosin monesti ratkomaan pulmiani, Aune kertoo.



Kotoa en perinyt maallista omaisuutta, mutta opin tärkeimmän: periksiantamattomuuden, ahkeruuden ja säästäväisyyden.

Takaovelta kurkistamme talon takapihalle. Aune osoittaa pihan perällä olevaa pientä hirsiaittaa kaupan kuusimetsäsaarekkeen kainalossa:

– Tuolla on minun kesämökkini. Ei tule pitkä mökkimatka, Aune nauuraa.

Pikku mökistä maailmalle

Olohuoneen takassa loimuaa tuli. Aune istahtaa takan vieressä olevaan korkeaselkaiseen keinutuoliin ja alkaa kertoa elämästään.

Aunen lapsuus kului Ylä-Savossa Martikkalan kylässä viisihenkisessä perheessä. Pienestä pitäen työntekeä oli tuttua. Koska äiti sairasteli ja isä oli usein kaukana työmailla, saivat lapset hoitaa monia arjen asioita ja perheen kotieläimiä, lehmiä, sikoja ja lampaita. Vesi kannettiin kaivosta muutaman sadan metrin

päästä ihmisille ja eläimille sekä puut liiteristä.

Talollisille tehtiin kesätöitä. Omat pienet peltotilkut tuottivat perunaa ja juureksia. Metsän marjoista saatiin tärkeää lisätuloa. Mummon kanssa laivalla tehty marjojen myyntimatkat Iisalmen torille olivat kesän kohokohtia.

Aune oppi lukemaan nelivuotiaana. Kouluun hän meni kuuden vanhana. Talvella parin kilometrin matka taitetiin hiihtäen umpihan-gessa. Kun järvi ei ollut jäässä, koulumatka tehtiin soutaen ja kävellen, ja matkan pituus kaksinkertaistui. Kouluevänä olivat voileivät ja maitopullo.

11-vuotiaana Aune joutui muuttamaan pois kotoa viikoiksi käydäkseen oppikoulua. Pienessä Iisalme-laisessa vuokrahuoneessa asui neljä viisi tyttöä hyryläisinä ja keittiössä majaili vuokraemäntä tyttäreineen. Lisäksi majoittujina saattoi olla myös muutama rippikoululainen.

– Kotoa en perinyt maallista omaisuutta, mutta opin tärkeimmän: periksiantamattomuuden, ahkeruuden ja säästäväisyyden. Niillä olen elämässä pärjännyt, Aune kertoo.

Stressistä vaikea refluksitauti

Palavan koivupuun sykkivä valo heijastuu Aunen kasvoista hänen keinutellessaan olohuoneen hämyssä. Kuin olisimme leirinuotiolla, ajattelen mielessäni. Aune jatkaa kertomustaan.

Vanhemmat panostivat lasten koulunkäyntiin. Aunekin sai valkolakin. Työelämä ja perheen perustaminen vaativat veronsa. Vasta lasten hieman kasvettua Aune suoritti merkonomin tutkinnon työnsä ohella ja tilintarkastajatutkinnot

monien muiden opintojen ja kurs-
sien lisäksi. Työhistoriaan mahtuu
toimittajan, toimiston esimiehen
ja kirjanpitäjän sekä lopulta päälli-
kön tehtäviä aina eläkevuosiin asti.
Lisäksi hänellä on ollut monenlaisia
luottamustehtäviä sekä järjestöissä
että kunnallisissa elimissä aina kun-
nanvaltuustoa, kuntainliiton halli-
tusta ja liittovaltuustoa myöden.

Energiaa on Aunella riittänyt
moneen asiaan. Myös liikuntahar-
rastukseen. Aamuisin Aune kävi
usein uimassa ennen töihin menoa.
Muutamina talvina hiihtokilometre-
jä kertyi lähes tuhat. Lomat kuuluivat
retkeillessä Suomen, Ruotsin ja Nor-
jan Lapissa.

Elämä ei suinkaan ollut stressi-
töntä. Kiireinen ja vastuullinen työ
vaati veronsa. Aunella ilmeni vaikea
refluksitauti 80-luvun lopulla.

– Silloin minulta kiellettiin maito-
tuotteet hapatettuja maitotuotteita
lukuun ottamatta sekä osa juurek-
sista ja hedelmistä.

90-luvun alkupuolella 35 vuo-
den työssäoloajan jälkeen Aunen
terveys oli huono ja hän jäi sairaus-
loman jälkeen sairauseläkkeelle.

Diagnoosi ilmoitusasiana

Eläkkeelle siirtymisen myötä al-
koivat myös luunmurtumat. Ensin
meni vasen nilkka, vuoden kuluttua
vasen ranne. Muutama vuosi meni
ilman murtumia, kunnes yskiminen
aiheutti kahden selkänikaman mur-
tuman. DXA-mittauksessa Aunella
todettiin osteoporoosi ja hänelle
annettiin luusto- ja kalsium-D-vita-
miinilääkitys. Diagnoosi tuli ilmoi-
tusasiana.

Hän muistaa ihmetelleensä
lääkärille nikamakuvien ”suttuisuut-
ta”. Hän ei voinut käsittää nikamien-
sa olevan niin huonossa kunnossa,
miltä ne kuvissa näyttivät.

Nikamamurtumia seurattiin
aluksi säännöllisesti röntgentutki-
muksin, kunnes terveyskeskuksessa
vaihtui omalääkäri:

– Minusta tuli uusien lääkärien
myötä vain aika- ja kustannusrasite,
Aune toteaa.



*Tietotekniikka on
Aunen arjessa läsnä.
Nettiyhteys tuo kotiin
omaiset ja ystävät, samoin
yhteiskunnan palvelut ja
uutismaailman.*

Mukaan tutkimusryhmään

Onneksi Aune pääsi sisätautien eri-
koislääkäri **Arvo Koistisen** tutkimus-
ryhmään viideksi vuodeksi. Silloin
Aunesta pidettiin hyvää huolta. Hän
sai vuosittaiset erikoislaboratorio-
kokeet, DXA-luuntiheysmittauksen
sekä lääkityksen. Näin hän pääsi ta-

paamaan myös keskussairaalan os-
teoporoosihoitaja **Mirja Venäläistä**,
joka ohjasi Aunen Keski-Suomen
Luustoyhdistykseen.

Hän osallistui yhdistyksen oma-
hoitoa tukevaan säännöllisesti
kokoontuneeseen ryhmään parin
kuukauden ajan ja lisäksi joillekin
luennoille.



Kuva: Panu Lappalainen

Aune lapsenlapsensa Panun kanssa Leivonmäen kansallispuistossa. Panulla oli rinkassa painoa 26 kiloa, Aunella kymmenen.

– Nykyään lähden cityyn vain harvoin. Olen mielelläni yhdistyksen passiivinen jäsen, Aune kertoo ja jatkaa: – Mutta Luustotieto-lehden luen heti kannesta kanteen, Aune kertoo.

Aune on osallistunut myös joi-tain vuosia sitten liiton järjestämään sopeutumisvalmennuskurssiin Kuntoutus Peurungassa.

Nykyisin Aunen luuston omahoitoon kuuluu terveellinen ja monipuolinen itse valmistettu kotiruoka, ruisleipä, puurot ja marjat. Liikuntamuotoja ovat päivittäiset kävelyretket, vesijumppa kerran viikossa, kuntopyöräily sekä aamuin ja illoin jäsenvoimistelu liikkuvuuden ylläpitämiseksi.

Selkätuki on ollut käytössä nikamadiagnoosista lähtien. Kolme vuotta sitten Aune hankki selkäänsä varten aktiivortoosin, joka on ollut apuna selän lihasvoiman kehittämisessä.

Kiputilanne ei pääse kroonistumaan, kun käyn säännöllisesti kiropraktikolla. Selkärangan mobilisatiohoito ja lihasten pehmytkudos-käsittely ovat auttaneet. Toisinaan tarvitaan myös akupunktiota, Aune tarkentaa.

Luulääkehoito Aunelta lopetettiin jo vuosia sitten. Silloin osteoporoosi oli parantunut osteopeniaksi. Edelleen hoitoon kuuluu päivittäinen kalsium-D -vitamiinivalmiste.

Sängyn pohjalta takaisin elämään

Viime kesänä Aunella oli omien sanojensa mukaan toivoretki yhdessä pojanpoikansa Panun kanssa:

– Panu ehdotti meille yhteistä telttaretkettä edellisellä kesänä.

Ennen kesällä toteutunutta retkeä oli monta mutkaa matkassa. Aune joutui vuodenvaihteessa sairaalaan kolmeksi viikoksi. Selkä kipui

niin, ettei hän enää pärjännyt kotona edes vahvojen särkylääkkeiden voimalla.

Sängyn pohjalta kuntoutuminen oli pitkäaikainen prosessi.

– Sairaalasta päästyäni pärjäsin arjen kotonani rollaattorin ja kekseliäisyyden avulla – metrin kerrallaan, Aune kertoo.

Kotiapua ja henkistä tukea hän sai lapsilta ja lastenlapsilta sekä lähistöllä asuvalta ystävältä. Tärkeänä motivaation lähteenä oli telttaretki.

– Panu vakuutti minulle, että kesällä kolmen päivän mittainen retki onnistuu.

Aune teki päätöksen. Hän aloitti määrätietoisensa itsensä kuntouttamisen. Kävelykeppi korvasi rollaattorin. Samalla ulkoilu tuli mahdolliseksi. Kävelylenkit pitenivät päivä päivältä. Ystävättären tuki kävelylenkeillä oli korvaamaton.



Kuva: Panu Lappalainen

Kevään koittaessa Aune piden- si kävelylenkkejään ja kuntoutti selkäänsä: kuntoutusohjelmaan tulivat mukaan vesivoimistelu ja sauvakävely, aluksi tiellä ja lopuksi metsäpolulla. Aune harjoitteli myös yöpymistä maan tasossa kovalla alustalla vuosien tauon ja silloisen vajaakuntoisuutensa vuoksi. Reilun viikon ajan hän ryömi kotonaan lattialle nukkumaan makuualustan päälle avoimen ikkunan ääreen.

– Vain parina yönä siirryin loppu- yöksi omaan sänkyyni, Aune muis- telee hymyillen.

Myös retken suunnittelu oli erinomaista henkistä terapiaa sen lisäksi, että se edellytti fyysistä harjoittelua.

Toiviretki

Viime elokuussa Aune ja Panu suun- tasivat Leivonmäen kansallispuis- toon. Panun rinkassa oli painoa 26 kiloa, Aunella kymmenen. Leirin- täalue odotti kauniin puolitoista kilometriä pitkän metsäpolun pääs- sä. Siellä Panu pystytti retkeläisten teltan.

– Konttasin telttaan matalan kangaskynnyksen yli etuperin ja ulos tulin takaperin. Onneksi käsi- voimat riittivät.

Yöuni maittoi onnistuneen päi- vän jälkeen. Seuraavana päivänä tehtiin muutaman kilometrin pitui- nen kävelyretki ja nautittiin leiriellä- mästä sekä yöunista makuupussissa luonnon helmassa. Kolmantena päi- vänä olikin vuorossa leirin purku ja kotiinlähtö.

– Retken onnistumisesta kiitän Panua. Hänen uskonsa retkemme

onnistumiseen ei missään vaihees- sa horjunut. Oman jatkuvan epä- röintini salasin itseltänikin, Aune tunnustaa.

Miten Aunen selkä voi nyt, ko- valla retkialustalla nukuttujen öiden jälkeen?

– Selkäkipu oli ollut ennen ret- keä seuralaisenani päivin ja öin. Ret- ken jälkeen kipujaksot ovat harven- tuneet, joten rohkenen suositella vastaavia retkiä myös muille luus- tokuntoutujille.

Takkatuli on hiipunut ja lyhyt vierailuni on päättymässä. Kahvi- seuraksi liittyy vielä Aunen lenk- kiystävätär. Aune on sopinut, että ystävätär kyyditsee minut rautatie- asemalle autollaan. Myös Aune läh- tee matkaan.

Asemalle päästyämme Aune nousee autosta halaamaan. Kiitäm- me puolin ja toisin vierailusta – on kuin olisimme vanhat tutut. Eroles- samme Aune vielä muistuttaa oival- lisesta hirvikeittoresepistään, jonka hän minulle kertoi. Nimittäin repus- sani on Aunelta saamani hirvenliha- purkki tuliaisena kotiin vietäväksi.

TEKSTI: ANSA HOLM



Kuva: Panu Lappalainen

Tietokone ja internet

– hyöty ja huvi samassa paketissa



Verkosta virtaa!



Usein varsinkin sellaiset ihmiset, jotka eivät ole työelämässä käyttäneet tietokoneita, jäävät helposti eläkkeelle jäätyään digitaalisen kehityksen ulkopuolelle. Heillä, jotka tietävät jääneensä tietotekniikan etenemisen jalkoihin, on usein samankaltaisia perusteluja sille, etteivät he käytä laitteita ja internetiä: *”netti tuntuu vieraalta ja vaikuttaa monimutkaiselta”* ja *”en tarvitse tietokonetta enkä nettiä eivätkä ne kiinnosta minua”*. Lisäksi monet mainitsevat käyttämättömyyden syiksi, etteivät he enää opi uusia asioita tai ettei heillä ole sopivaa opettajaa.

Kuinka siis motivoida laitteiden ja internetin käyttäjäksi niitä, jotka eivät aikaisemmin ole tutustuneet laitteisiin ja jotka lisäksi suhtautuvat niihin varauksellisesti?

Luonnollisesti ihmisen uteliaisuus ja vireys oppia uutta ovat keskeisessä roolissa. Henkilökohtaisen motivaation lisäksi avainasemassa on se, että pystyy ymmärtämään mitä konkreettista hyötyä ja iloa hänelle on tietokoneen ja internetin käytöstä. Lisäksi tarvitaan hyviä kannustajia kuten esimerkiksi ystävät, puoliso, vertaisohjaaja, lapset tai lapsenlapset.

Verkosta virtaa! (2015–2017) on valtakunnallinen tietotekniikan vertaisohjauksen hanke joka kouluttaa vapaaehtoisia laitteiden ja netin käytön opastamiseen. Hanke on suunnattu yli 65-vuotiaille.

Tavoitteena on ehkäistä ikääntyneiden syrjäytymistä digitalisoituvasta yhteiskunnasta. Hankkeen rahoituksesta vastaa Raha-automaattiyhdistys ja toteutuksesta Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry.

Yhteistyökumppaneita ovat Invalidiliitto ja Työväen sivistysliitto TSL. Hanke kuuluu Eloisa ikä -ohjelmaan.

Verkosta virtaa! -hankkeen vertaisohjaajia löytyy jo yli kolmeltakymmeneltä paikkakunnalta minkä lisäksi vastavaa työtä tekeviä hankkeita ja yhdistyksiä on eri puolella Suomea mm. Enter ry (pääkaupunkiseutu), Joen Severi (Joensuu), Mukanetti (Tampere) ja Savonetti (Kuopio).

Eri toimijat voivat järjestää SeniorSurf-päiviä, joissa pääsee tutustumaan verkkopalveluihin esim. lähikirjastoissa ja palvelutaloissa.

Lisää tietoa Verkosta virtaa! -hankkeesta ja vertaisohjaajakoulutuksista löytyy osoitteesta www.verkostavirtaa.fi

Tietotekniikan käyttöön liittyy paljon ennakkoluuloja, tietämättömyyttä ja pelkoja. Näitä esteitä on helpompi ylittää, jos lähellä on joku, joka pystyy rohkaisemaan, auttamaan ja opastamaan. Samankäinen tuen antaja on hyvä olemassa, koska hän pystyy samaistumaan opastettavaan eikä ole liian nopea.

Monesti on käynyt niin, että kun kiinnostus nettiä ja tietokonetta kohtaan on herännyt ja taidot ovat jo hieman karttuneet, voivat tuntemukset olla todella innostuneita: *”en edes tiedä kuinka pärjäisin ilman”, ”näistä en luovu!”*, *”ilman nettiä ja laitteita on todella vai-*

keaa pärjätä nykyään”, ”helpottaa elämää huomattavasti” ja ”netti on avannut minulle aivan uuden maailman – niin paljon mielenkiintoista tietoa!”.

Nämä ihmiset ovat onnellisia siitä, että ovat oppineet uusia taitoja ja kehittyneet. He tuntevat pystyvänsä vaikuttamaan omaan elämäänsä paremmin, kuten myös nämä tuoreet netin käyttäjät:

”Aluksi pelkäsin hieman. En osannut käyttää hiirtä ja käteni tärisivät. Nyt olen oppinut kirjoittamaan tietokoneella ja kirjoitan paljon runoja ja muistoja vuosien varrelta”.

Airi, 75.

”En ollut koskaan aikaisemmin käyttänyt nettiä. Avioeron jälkeen tyttäreni opetti minulle tietokoneen ja netin käyttöä. Ensimmäisen selailemaani asunto-ilmoituksia ja käyttämäni verkkopankkia. Olen koko ajan innostuneempi netistä ja minulla on oma profiili nettideittailusivustolla. Jos sieltä löytyisi seuraa”.

Matti, 69.

”Työelämässä en tarvinnut tietokoneita mihinkään. Eläkkeelle jäätyäni tuntui, että on liian myöhäistä oppia uutta, että vielä 10 vuotta sitten olisi oppinut paremmin. Mieheni on aina hoitanut kaikki rahasiame. Hän käytti verkkopankkia ja kirjasi ylös tulojamme ja menojamme taulukkoon. Hänen kuol-

tuaan lapsemme auttoivat minua paljon. He myös opettivat minulle miten verkkopankkia käytetään. Vähän pelottavaa ja vierastahan tämä on, mutta olen kiinnostunut varsinkin eri asioiden googlettamisesta”.

Pirjo, 82.
”Vielä vuosi sitten sanoin kaikille, jotka jankuttivat minulle, että tulisin Facebookiin, että en osaa kaivata mitään, mitä minulla ei koskaan ole ollut. Täytyy kuitenkin myöntää, että olen ollut jo jonkin aikaa hieman utelias, mutta laiska. Nykyään otan valokuvia kukkasista ja kodista ja laitan niitä Facebookiin. Osaan tallentaa kuvia koneelle ja siirtää ne sieltä Facebookiin. Olen todella ylpeä itsestäni”.

Lulu, 67.

Tutkimusten mukaan kaikilla vapaaehtoistoimintaan osallistuvilla eläkkeellä olevilla on parempi terveys kuin muilla samanikäisillä. Lisäksi sellaisten uusien taitojen opettaminen, joista on sekä hyötyä että iloa päivittäin, on hyväksi etenkin muistille ja aivoterveydelle.

Uusien asioiden oppiminen kohtaa itseluottamusta. Parhaimmillaan netissä asioiden hoitamisesta, tiedonhausta, videopuheiluista tai vaikka pelien pelaamisesta muodostuu päivittäinen rutiini. Tietokone ja netti ovat mahtava paketti, jossa huvi ja hyöty yhdis-



tyvät. Innostumme eri asioista. Uteliaisuuden herättäminen asioilla, jotka kiinnostavat kutakin, on koettu hyväksi strategiaksi. Myös toisten onnistuneet kokemukset rohkaisevat uskaltautumaan laitteiden ääreen ja nettiin. Toivottavasti mahdollisimman moni aikaisemmin laitteita karttanut pääsee lähivuosina astumaan tietokoneiden maailmaan hyvän opastajan avulla ja saa uusia antoisia rutiineja arkeensa. Pyydä siis rohkeasti apua! Tarjoa rohkeasti apua. Aloittakaa rauhallisessa tahdissa siitä kaikkein mielenkiintoisimmasta aiheesta.

Julkaistu Eläkkeensaaja-lehdessä
Nro 5 vko 38 / Elokuu 2015

KIRJOITTAJA: RIIKKA AMINOFF

Mitä tietokoneella ja internet-yhteydellä voi tehdä?

Tiedonhaku:

- Aikataulut, reitit, tapahtumainfot, säätiedot
- Ruoka-, käsityö-, käyttö- ja remonttiohjeet
- Lehdet, sanakirjat, osoitteet, puhelinnumerot
- Yritykset, tuotetiedot, aukioloajat
- Terveystiedot- ja lääketiedot
- Uutiset, luennot ja blogit

Kommunikointi ja yhteydenpito:

- Sähköposti
- Nettipuhelut (esim. Skype)
- Yhteisöpalvelut (esim. Facebook ja YouTube)
- Keskustelupalstat, deittailupalstat

Asiointi:

- Ajanvaraukset
- Matkojen ja tapahtumien lipputilaukset
- Pankki- ja veroasioiden hoito
- Korvausten ja etuisuuksien hakeminen
- Ostokset

Harrastukset ja ajanviete:

- Elokuvat, tv- ja radio-ohjelmat
- Ruoka-, leivonta-, käsityö- ja remonttiohjeet
- Verkkopelit ja valokuvat
- Sukututkimus ja opiskelu
- Kulttuuri ja taiteet
- Matkojen suunnittelu ja virtuaalimatkailu

Lähde: Tietokonepiste toimivaksi. Käyttäjälle kätevä teknologia -projektin oppaita 6/2013. Kristina Forsberg.

movendos

Valmentaja matkallasi

Verkosta puhtia, parempaa oloa ja uusia ystäviä

Luustokuntoutujia on Hangosta Nuorgamiin, mutta jokaisen paikkakunnalla ei ole tarjolla omahoidon tukea tai edes vertaisia. Verkossa voi kuitenkin saada missä tahansa omahoidon ohjausta ja tukea sekä tutustua vertaisiin, eikä siinä tarvita erityisiä teknisiä taitoja.

Verkkovalmennusta tarjoava Movendos Oy tarjosi Luustoliitolle mahdollisuutta tarjota omahoitovalmennusta internetissä. Luustoliitto tarttui heti toimeen ja ensimmäinen verkkokurssi alkoi toukokuussa 2015. Kurssin päättyessä saman vuoden marraskuussa kuntoutujien hyvien kokemusten ja saavuttamiensa tulosten johdosta verkkovalmennusta päätettiin jatkaa.

Tänään tapaan Tuulan, yhden seitsemästä ihanasta rouvasta, jotka osallistuivat Luustoliiton ensimmäiselle verkkovalmennuskurssille. Tuula kertoo minulle tarkemmin, mistä verkkokurssissa oli kyse.

Liukuportaat jätän muille

Virkeä ja iloinen Tuula Ollinkangas (73) odottaa minua Stockmannin yläkerran kahvilassa. Mietin kiipeiköhän hän tapaamispaikkaamme portaita pitkin. Tuula nimittäin kertoo:

– Asun 4. kerroksessa ja käytän aina portaita. Hän jatkaa, että muuallakin hissi ja liukuportaat jäävät muiden käyttöön. Porraskävely on Tuulalle yksi liikuntamuodoista.

Tuulan ollessa 53-vuotias gynekologi lähetti hänet luuntiheysmittaukseen, jossa Tuulalla todettiin olevan keskimääräistä suurempi riski saada osteoporoosi. Vasta myöhemmin Tuulalla todettiin os-

teopenia ja 71-vuotiaana osteoporoosi. Jo 80-luvulla Tuulalla oli murtunut ranne ja myöhemmin hänen äidillään todettiin paha osteoporoosi. Tuulan luuntiheyttä on seurattu säännöllisesti, eikä murtumia ole tullut lisää. Varsinaista luulääkitystä Tuulalla ei ole käytössä, mutta elintavoista, kuten kalsiumin ja D-vitamiinin saannista sekä liikunnasta, hän huolehtii tarkasti.

– Omahaito on tärkeää siksi, että liikuntakyky säilyisi ja että jatkosakin voisivat hoitaa omat asiansa itse, Tuula toteaa ponnekkaasti.

”Verkkokurssilla hyvää oli joustavuus: pystyi osallistumaan kotoa käsin ja oman aikataulun mukaan.”

Rohkeasti mukaan

Tuula asuu Helsingin Konalassa aviomiehensä kanssa ja eläkkeelle laborantin työstään hän jäi vuonna 2006.

– Eläkkeellä ollessani olen uskaltanut tekemään kaikkea uutta ja hulluakin, Tuula toteaa reippaasti. Hän näki Luustoliiton sähköisessä uutiskirjeessä ilmoituksen verkkovalmennuksesta ja ajatteli heti, että uskaltaisikohan mukaan. Niin hän päätyi kurssille.

Tuula kertoo, että verkkovalmennuksessa olennaista ovat omahoidon neuvot ja tuki sekä se, miten itse pystyy vaikuttamaan siihen, ettei osteoporoosi pahenisi. Tuulan mukaan verkko-oppiminen oli hauskaa, vaikka alussa hänellä olikin tek-

nisiä vaikeuksia. Tuula avasi tietokoneen aina mielellään, sillä kaikki tehtävät olivat hänen mielestään hyviä ja kannustavia.

– Eikä opettajakaan ollut pelottava, Tuula jatkaa pilke silmäkulmassaan. Erittäin tärkeitä Tuulan mielestä olivat verkkovalmennuksen alussa ja lopussa järjestetyt lähitapaamiset, joissa hän tapasi muut ryhmän jäsenet kasvotusten. Myös valmennuksen aikana oli mahdollisuus keskustella verkossa muun ryhmän kanssa, mutta toisten näkeminen oli kurssin sokeri ja suola, totesi eräs osallistujista.

Kyllä tuloksia tulee

Palkitsevaa Tuulan mukaan oli se, että verkkokurssin aikana näki itse tuloksia omahoidossaan.

– Kun kesällä kirjasin ylös liikkuiseni, niin huomasi, miten paljon sitä tuleekaan askelia ja arjen bodasta päivässä, Tuula naurahtaa.

Verkkovalmennusryhmäläiset, seitsemän 60–73-vuotiasta rouvaa, osallistuivat kurssin alussa ja lopussa toimintakykymittauksiin, joiden mukaan suurimmalla osalla liikuntakyky koheni kurssin aikana. Ryhmän jäsenet kertoivat, että kurssi motivoi heitä liikkumaan ja pitämään suunnitelmistaan kiinni.

– Tuloksia nähdessäni saan nosetta ja jaksan jatkaa, totesi yksi rouvista. Eräs osallistujista sanoi, ettei olisi onnistunut yhtä hyvin ilman ryhmää. Kurssin palautteen perusteella monet osallistujat kiinnittävät nyt aiempaa tarkemmin huomiota muun muassa proteiinin saantiinsa. Kurssilta sai heidän mukaansa myös uutta puhtia ja intoa sekä uusia ys-



”Verkkovalmennus teki minusta aktiivisemmän monella saralla.”

täviä. Yksi kurssin osallistujista tiivistä kurssin annin:

– Arjessani kaikki tämä näkyy parempana olona ja iloisempana mielenä.

Tuula sai kurssilla vahvistusta myös sille, että hän tekee jo monia asioita oikein omahoidossaan.

– Nyt tiedän, että luustokin tykkää säännöllisestä marjarahkavälipalastani, Tuula iloitsee. Hänen mukaansa verkkokurssin jälkeen liikuntaa ja muuta omahoitoa ollut helppo jatkaa.

Liikunta tullut jäädäkseen

Tuula kertoo aikoinaan harrastaneensa jumppaa pianosäestyksen tahdissa, mutta nyt kävely on hänelle tärkein laji.

– Lähdin kävelyllä satoi tai paistoi, sillä pitkän lenkin jälkeen unikin maistuu paremmin, Tuula toteaa. Tuula on juuri aloittanut miehensä kanssa Helsingin kaupungin liikuntaviraston järjestämät Seniorisäpi-

nät. Tuula kertoo innokkaana, että Säpinöissä on kerran viikossa yhteinen alku- ja loppuverryttely sekä muuten kaikille sopivia erilaisia liikuntamuotoja. Lisäksi Tuula käy Ortonissa järjestettävässä Nivelyhdistyksen niveljumppassa ja käyttää ahkerasti Luustoliiton kotivoimisteluohjeita.

– Tällä hetkellä keskityn vaativan ohjelman tasapainoliikkeisiin, Tuula kertoo. Tuula ohjaa myös joka toinen viikko 75+ tuolijumppaa ohjaajaparinsa kanssa. Uusia ohjaajia on vaikea saada mukaan ja itseään ujoksi luonnehtivalle Tuulalle ohjaaminen on joskus raskasta.

– Toisaalta jumpan vetäminen on myös hyvin palkitsevaa ja ryhmäni on ihana, Tuula jatkaa.

Minäkö verkkokurssille?

Kun kysyn, kannattaako muiden luustokuntoutujien lähteä mukaan verkkovalmennukseen, Tuula vastaa empimättä:

– Ehdottomasti! Tuula rohkaisee mukaan kurssille, vaikkei kokisi olevansa taitava tietotekniikassa. Hän lisää, että verkkotehtäviä saa tehdä kotona rauhassa ja itselle sopivaan aikaan. Tuula suosittelee verkkokurssia niin nuoremmalle kuin iäkäämmällekin henkilölle, jolla on todettu osteopenia tai osteoporoosi. Vaikka osteoporoosi olisi ollut pitempään, kurssilla saa tukea ja ohjausta muun muassa kalsiumin ja proteiinin saannissa sekä oikeanlaisessa liikunnassa.

– Aina voi parantaa omahoitoaan, Tuula toteaa.

TEKSTI JA KUVA: PAULIINA TAMMINEN

Luustoliiton verkkovalmennuskurssit

Luustoliitto järjestää syksyllä 2016 kaksi verkkovalmennuskurssia, joihin molempiin pääsee mukaan noin 10 luustokuntoutujaa. Kurssien haku aukeaa loppukeväästä, joten muista seurata liiton viestintää.

Olet tervetullut mukaan Luustoliiton verkkokurssille, jos

- sinulla on osteoporoosi tai osteopenia,
- sinulla on käytössäsi tietokone tai vastaava laite ja osaat käyttää sitä auttavasti,
- haluat kehittyä omahoidossasi ja oppia lisää tai päivittää osaamistasi,
- toivot sekä henkilökohtaista että vertaisten tukea,
- olet valmis heittäytymään mukaan verkkotehtäviin sekä
- olet kiinnostunut tapaamaan muita ryhmäläisiä lähitapaamisissa.

Tervetuloa mukaan verkkooppimisen mielenkiintoiseen maailmaan!

Lisätietoja:

pauliina.tamminen@luustoliitto.fi tai 050 371 4558.

Paljonko luut tarvitsevat D-vitamiinia?

ILARI PAAKKARI LKT, EMERITUSPROFESSORI



Kahdeksan vuotta sitten tehdyn suomalaisen tutkimuksen¹ mukaan väestön kolmanneksella kalsidiolin taso oli alle 50 nmol/l. Uusimman arvioinnin mukaan² suomalaisten kalsidioli on keskimäärin miehillä 63 ja naisilla 66 nmol/l, joskaan käytettävissä ei ole tietoa kuinka suuri osa tutkituista alitti tason 50 nmol/l. Päivittäinen 10–15 µg:n D3-vitamiinin saanti riittää mahdollisesti 50 nmol/l saavuttamiseen. Eurooppalaisen asiantuntijaryhmän kanta kuitenkin on, että yli 65-vuotiaat eivät saavuta tasoa 50 nmol/l ruoasta, vaan tarvitsevat 20 µg vuorokaudessa supplementaationa³.

Kalsidiolin veripitoisuutta 50 nmol/l pidetään virallisissa suosituksissa osoituksena riittävästä D-vitamiinin saannista luuston terveyden kannalta⁴. Tätä kantaa tukee uusi kontrolloitu 12 kuukautta kestänyt tutkimus, jossa kolmen hoitor ryhmän lähtötilanteen kalsidioli oli 50 nmol/l.

Tutkimuskuukausina 4–12 vaikiintuneet kalsidiolitasot olivat suuren D-vitamiiniannoksen (1250 µg kerran kuussa) ryhmässä keskimäärin 110 nmol/l, pienen annoksen (20 µg kerran kuussa) 70 nmol/l ja plaseboryhmässä 50 nmol/l. Ryhmien luutiheyksien, kaatumisien ja murtumien, lihasvoiman, lihasmassan tai kalsiumin imeytymisen välillä ei ollut eroa⁵.

Samanlaisen tuloksen antoi suomalainen kontrolloitu tutkimus, jossa fyysinen harjoitus ehkäisi merkittävästi ikääntyneiden kaatumisia ja murtumia, mutta ilman fyysistä harjoitusta D-vitamiinilla (20 µg/vrk) ei ollut plaseboryhmään verrattuna vaikutusta⁶.

Tässä tutkimuksessa lähtötilanteen kalsidiolitaso oli plaseboryhmässä 69 ja D-vitamiiniryhmässä 63 nmol/l ja tasot vastaavasti 24 kuukauden jälkeen 69 ja 93 nmol/l.

Yleisesti hyväksytään, että D-vitamiinin lisääntö on hyödyllistä luiden terveydelle ja verrattuna pie-

nempiin pitoisuuksiin ikääntyneiden luunmurtumien määrä vähentyy merkittävästi kalsidiolin arvoilla noin 50–75 nmol/l^{1,7}.

Koska molempien edellä mainittujen tutkimuksien osanottajien D-vitamiinin lähtötasot olivat 50 nmol/l tai yli, ei D-vitamiinin lisääntölla voi olettaa olevan suurta vaikutusta luuntiheyteen tai murtumiin. On myös huomattava, että näissä tutkimuksissa ei ollut mukana osteoporoosipotilaita.

Ikääntyneiden kaatumiset ja luunmurtumat ovat suhteellisen karkea luuston terveyden mittari, johon vaikuttavat monet sairaudet, lääkitykset ja ympäristötekijät. Nuorten ihmisten luiden kunnan suhdetta kalsidiolitasoon edustaa tapaus-verrokki-tutkimus, jossa mitattiin 1200 naissotilaan kalsidioli rekrytoinnin yhteydessä ja seurattiin rasitusmurtumien ilmaantumista seuraavan puolen vuoden aikana. Kalsidiolin pitoisuus oli käänteisesti suhteessa rasitusmurtumiin, joiden

riski puolittui kalsidiolin pitoisuudessa 120 nmol/l⁸.

Suomalaisen lapsitutkimuksen mukaan D-vitamiinin riittävä saanti oli tärkein luun tiheyden ennustaja⁹.

Laajassa amerikkalaisessa väestötutkimuksessa (n=13 500) luuston mineraalitiheys korreloi positiivisesti kalsidiolin pitoisuuteen niin, että suurimmat tiheydet mitattiin sekä nuorilla aikuisilla (20–49 v) että yli 50 vuotiailla kalsidiolin tasolla noin 100 nmol/l¹⁰.

Myös perustutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että kalsidiolin taso 50 nmol/l ei ole riittävä luuston terveyden kannalta. Onnettomuuksissa kuolleiden, muuten terveiden luuston mineralisaatiossa ilmeni histologisesti todettavia häiriöitä eli osteoidin liikamäärää, kun veren kalsidioli oli alle 75 nmol/l¹¹.

Tämä on myös pitoisuus, jonka Yhdysvaltojen endokrinologit ovat arvioineet riittävän D-vitamiinin saannin raja-arvoksi¹².

Osteoidin ja veren kalsidiolin riippuvuutta toisistaan tutkittiin Australiassa 161 potilaan luubiopsioista. Osteoidin sauman paksuus oli merkittävästi suurempi talvella (kalsidioli 51 nmol/l) kuin kesällä (kalsidioli 61 nmol/l)¹³.

Mineralisoitumattoman osteoidin määrä oli käänteisessä suhteessa veren kalsidiolin, mutta ei aktiivien D-vitamiinin eli kalsitriolin pitoisuuteen. Tästä tutkijat päättävät, että kalsidiolin täytyy vaikuttaa suoraan luukudokseen eikä munuaisessa syntyvän kalsitriolin ja suolen kalsiumin imeytymisen kautta.

Uutta erittäin herkkää ⁴¹Ca isotooppi-tekniikkaa hyödyntävä kliininen tutkimus mittasi terveillä menopaussin ohittaneilla naisilla luun kalsiumin vaihduntaa. Tutkittavien (n=24) kalsidiolin lähtötaso oli 41 nmol/l. Kolmen kuukauden välein suurenevinä annoksina annettu D3-vitamiinin anto kohotti kalsidiolin pitoisuudet tasolle 75 nmol/l (10 µg vrk), 92 nmol/l (25 µg/vrk) ja 117 nmol/l (50 µg/vrk). Kalsidiolin lähtötaso edustaa myöhäistalven matalinta tasoa ja nouseviin pitoisuuksiin vaikutti D-vitamiinin annon lisäksi myös Sveitsin kevään ja kesän

aurinko. Tulosten mukaan tarvittiin veren noin 100 nmol/l kalsidiolin pitoisuus, jotta luukudos saavutti kalsiumtasapainon eli luu ei menettänyt kalsiumia¹⁴.

Kalsidiolin taso noin 100 nmol/l on myös lähellä Afrikan luontaisesti

elävien heimojen auringosta saamaa fysiologista tasoa¹⁵. Olisikohan etelän auringon tuottama luonnollinen kalsidiolin taso oikea elimistön hyvinvoinnille tarpeellinen D-vitamiinin määrä?

1 Miettinen M, Kinnunen L, Keinänen-Kiukaanniemi S et al. D-vitamiinin puutos on yleistä suomalaisessa aikuisväestössä - D2D-väestötutkimus 2007. Suomen lääkärilehti 4/2013, 1023-1025.

2 Susanna Raulio, Heini Hyvärinen, Suvi M. Virtanen. Suomalaisten D-vitamiinitalanne korjaantumassa. Suomen Lääkärilehti 20/2015 vsk 70, 37-40.

3 Brouwer-Brolsma, E. M., Bischoff-Ferrari, H. A., Bouillon, R., Feskens, E. J. M., Gallagher, C. J., Hyppönen, E., et al. (2013). Vitamin D: do we get enough? A discussion between vitamin D experts in order to make a step towards the harmonisation of dietary reference intakes for vitamin D across Europe. *Osteoporosis International*, 24(5), 1567–1577.

4 Ross, A. C., Manson, J. E., Abrams, S. A., Aloia, J. F., Brannon, P. M., Clinton, S. K., et al. (2011). The 2011 report on dietary reference intakes for calcium and vitamin D from the Institute of Medicine: what clinicians need to know. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 96(1), 53–58

5 Hansen, K. E., Johnson, R. E., Chambers, K. R., Johnson, M. G., Lemon, C. C., Vo, T. N. T., & Marvdashti, S. (2015). Treatment of Vitamin D Insufficiency in Postmenopausal Women: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Internal Medicine*, 175(10), 1612–1621.

6 Uusi-Rasi, K., Patil, R., Karinkanta, S., Kannus, P., Tokola, K., Lamberg-Allardt, C., & Sievanen, H. (2015). Exercise and vitamin d in fall prevention among older women: a randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*, 175(5), 703–711.

7 Recommendations Abstracted from the American Geriatrics Society Consensus Statement on Vitamin D for Prevention of Falls and Their Consequences. (2014). *J Am Geriatric Soc* 62(1), 147–152.

8 Burgi, A. A., Gorham, E. D., Garland, C. F., Mohr, S. B., Garland, F. C., Zeng, K., et al. (2011). High serum 25-hydroxyvitamin D is associated with a low incidence of stress fractures. *Journal of Bone and Mineral Research : the Official Journal of the American Society for Bone and Mineral Research*, 26(10), 2371–2377.

9 Pekkinen M., Viljakainen H., Saarnio E., Lamberg-Allardt C., Mäkitie O. Vitamin D is a major determinant of bone mineral density at school age. (2012). *PLoS ONE* 7(7): e40090-40090.

10 Bischoff-Ferrari, H. A., Dietrich, T., Orav, E. J., & Dawson-Hughes, B. (2004). Positive association between 25-hydroxy, vitamin D levels and bone mineral density: A population-based study of younger and older adults. *The American Journal of Medicine*, 116(9), 634–639.

11 Priemel, M., Domarus, von, C., Klatte, T. O., Kessler, S., Schlie, J., Meier, S., et al. (2010). Bone Mineralization Defects and Vitamin D Deficiency: Histomorphometric Analysis of Iliac Crest Bone Biopsies and Circulating 25-Hydroxyvitamin D in 675 Patients. *Journal of Bone and Mineral Research*, 25(2), 305–312.

12 Holick, M. F., Binkley, N. C., Bischoff-Ferrari, H. A., Gordon, C. M., Hanley, D. A., Heaney, R. P., et al. (2011, July). Evaluation, treatment, and prevention of vitamin D deficiency: an Endocrine Society clinical practice guideline. *J Clin Endocrinol Metab* 96(7), 1911-1930.

13 Need, A. G., Horowitz, M., Morris, H. A., Moore, R., & Nordin, C. (2007). Seasonal change in osteoid thickness and mineralization lag time in ambulant patients. *Journal of Bone and Mineral Research*: 22(5), 757–761.

14 Demmer, E., Gertz, E., Rogers, T., Hillgonds, D., Garrod, M., & Van Loan, M. (2014). Effect of dairy foods vs. calcium and vitamin-D supplements on bone metabolism: use of ⁴¹Ca tracer. *The FASEB Journal : Official Publication of the Federation of American Societies for Experimental Biology*, 28(1).

15 Traditionally living populations in East Africa have a mean serum 25-hydroxyvitamin D concentration of 115 nmol/l. (2012). 108(9), 1557–1561.

Kymmenen keinoa

KAATUMISTEN EHKÄISYYN

1. Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti

- Päivittäinen monipuolinen liikkuminen pitää yllä toiminta- ja liikkumiskykyä.
- Liikunnan on hyvä sisältää myös tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelua.

2. Muista hyvät jalkineet

- Tukevavartiset, ohutpohjaiset ja luistamattomat jalkineet ovat turvalliset, myös talvella.

3. Muista käyttää liukkailla keleillä liukuesteit

- Kenkiin kiinnitettävät liukuesteet estävät liukastumisen. Myös nastakengät ovat kätevät.

4. Huolehdi, että kotiympäristö on turvallinen

- Riittävä valaistus, myös öiseen aikaan, lisää sisällä liikkumisen turvallisuutta.
- Kodin kulkuväylien tyhjentäminen tavaroista vähentää kaatumisriskiä.
- Matot, joiden reunoihin ei kompastu, luovat turvallisemman kotiympäristön. Liukkaiden mattojen alle on hyvä hankkia liukuesteet

5. Huolehdi myös kotipihan ja lähiympäristön turvallisuudesta

- Tasaiset ja hyvin hoidetut kotipihan kulkuväylät sekä lähialueiden hyvä hiekoitus talvisaikaan lisäävät ulkona liikkumisen turvallisuutta.

6. Muista syödä monipuolisesti ja riittävän usein, huolehdi myös nesteen saannista

- Vähintään kolme ateriaa päivässä pitää verensokerin tasaisena.
- Riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää (1–1,5 litraa päivässä).
- Maitotaloustuotteiden syöminen päivittäin pitää huolta luustosta.

7. Varmista D-vitamiinin riittävä saanti

- D-vitamiinilisä ympäri vuoden takaa tasaisen D-vitamiinin saannin.
- Yli 65-vuotiaille suositus on 20 mikrogrammaa päivässä.

8. Vältä runsasta alkoholin käyttöä

- Alkoholin haittavaikutukset korostuvat ikääntyessä.
- Viikoittainen määrä ei saisi ylittää seitsemää alkoholiannosta.
- Kerralla nautitun alkoholin määrä ei saisi ylittää kahta annosta.

9. Muista huolehtia terveydentilastasi

- Terveydentila on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa.
- Myös näön tarkastaminen säännöllisesti on tärkeää.

10. Huolehdi, että lääkityksesi on ajantasainen

- Osa lääkkeistä voi lisätä kaatumisvaaraa.
- Käytössä olevan lääkityksen tarpeellisuus on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa.



Stop kaatumisille – kaatumistapaturmat kuriin

TANJA KULMALA JA
ELINA AHLSTEDT-KIVELÄ,
UKK-INSTITUUTTI

Ratkaisuna KaatumisSeula® ja KAAOS-seulontaklinikka?

Iäkkäiden kaatumiset ja niiden aiheuttamat vammat ovat suuri yhteiskunnallinen haaste. Joka kolmas yli 65-vuotias henkilö kaatuu vähintään kerran vuodessa ja joka toinen kaatuminen aiheuttaa jonkinasteisen vamman. Inhimillisen kärsimyksen lisäksi kaatumisvammojen hoito ja kuntoutus on kallista. Yhden lonkkamurtuman hoito maksaa noin 20 000 euroa. Mikäli kaatuminen johtaa pysyvään laitoshoitoon, maksaa kaatuminen noin 50 000 euroa vuodessa. Kaatumisvammojen seurauksena myös kuolee yli 1 000 iäkästä joka vuosi. Kaatumisia siis kannattaa ehkäistä!

Iäkkäiden kaatumisia ja niistä aiheutuvia kaatumisvammoja voidaan ehkäistä puuttamalla keskeisiin kaatumisten vaaratekijöihin. Ongelmana kuitenkin on, että iäkkäät ja heidän läheisensä eivät riittävän hyvin tunnista kaatumisten vaaratekijöitä. Kaatumisten ehkäisyä ei myöskään maassamme toteuteta systemaattisesti. Tehokas kaatumisten ehkäisytyö edellyttää yksilöllistä vaaratekijöiden kartoitusta ja iäkkään henkilön terveydentilaan perustuvia sekä hänen elinympäristöönsä mukautettuja toimenpideratkaisuja. Toimenpiteiden avulla voidaan lisätä iäkkään toimintakykyä ja liikkumisen turvallisuutta, vähentää kaatumisvammoja ja kaatumispelkoa. Näin voidaan tukea myös itsenäistä kotona selviytymistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä parantaa elämänlaatua.



Maaseudun Terveystieteiden arkisto / Markku Vuorikari

Tavoitteet

KaatumisSeula®-hankkeen tavoitteena on lisätä iäkkäiden ja heidän läheistensä tietämystä kaatumisten vaaratekijöistä. Tarkoituksena on myös kartoittaa vaaratekijöitä ja puuttua niihin tarkoituksenmukaisesti käyttämällä tuoreeseen tutkimusnäyttöön perustuvia, vaikuttavia ja kustannustehokkaita osoitettuja kaatumisten ehkäisykeinoja, kuten liikuntaharjoittelu ja ns. kaatumisklinikatoiminta.

Toimintamalli

Kaatumisseula®-hankkeen toimintamallia alettiin ensimmäisenä kehittää Seinäjoella keväällä 2014. Toisena hankepaikkakuntana aloitti Kotka keväällä 2015. Hankkeen toiminta paikkakunnilla perustuu laaja-alaiseen kansalais- ja potilasjärjestöjen sekä kunnan sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimen väliseen yhteistyöhön. Kolmannen sektorin toimijat toteuttavat karkeaa kaatumisvaaran arviointia, ns. esiseulon-



taa, oman toimintansa ohessa (mm. ryhmät, tapahtumat) sekä jakavat hankkeessa tuotettua ja myös muiden tuottamaa kaatumisten ehkäisyyn liittyvää materiaalia.

Esiseulonnan perusteella iäkkäät voidaan ohjata toimintakykyä ylläpitävään omaehtoiseen tai ohjattuun liikuntaryhmään. Vaihtoehtoisesti iäkkäät voidaan lähettää tarkempaan kaatumisten vaaratekijöiden kartoittamiseen KAAOS-seulontaklinikalle, jotka hankkeen puitteissa on perustettu molemmille paikkakunnille. Myös sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset

voivat lähettää kaatumisriskissä olevia asiakkaita KAAOS-seulontaklinikalle tai asiakas voi hakeutua klinikalle itse.

KAAOS-seulontaklinikatoiminta perustuu UKK-instituutissa tehtyyn KAAOS-kaatumis- ja osteoporoosiklinikatutkimukseen, jossa klinikatoiminnan yksilöllisellä ohjelmalla pystyttiin ehkäisemään lähes joka kolmas kaatuminen tai kaatumisvamma.

Kotkassa toimii kaksi KAAOS-seulontaklinikkaa (niistä toinen terveyskioskin yhteydessä). Klinikalla työskentelee terveydenhoitaja-

fysioterapeutti -työpari. He kartoittavat laajasti kunkin asiakkaan yksilöllisen kaatumisvaaran. Laajaan kaatumisvaaran arviointiin kuuluu mm. fysioterapeutin suorittama toimintakyvyn testaus ja päivittäisistä toiminnoista selviytymisen arviointi, liikunta-aktiivisuuden ja kaatumispelon kartoitus. Lisäksi käynnillä kiinnitetään huomiota kodin ja lähiympäristön vaaranpaikkoihin sekä jalkineisiin. Terveystoimittaja puolestaan arvioi aistitoimintoja, ravitsemusta, mieliala- ja muistitoimintoja sekä muita yleiseen terveydentilaan vaikuttavia tekijöitä (mm. verenpaine ja käytössä oleva lääkitys).

Testeistä ja arvioinneista saatujen pisteiden perusteella asiakkaalle laaditaan yksilöllinen suunnitelma niistä toimenpiteistä, joilla vähennetään henkilön kaatumisvaaraa. Näitä voivat olla esim. kodin vaaranpaikkojen poistaminen, tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelu, sairauksien ja lääkitysten hyvä hoitotasapaino ja monipuolinen ravitsemus. Laaditun suunnitelman toteutumista myös seurataan.

Klinikatoiminta on saanut erittäin hyvän vastaanoton ja asiakkaat ovat olleet tyytyväisiä. Asiakaskunta koostuu sekä uusista että seurantaikäntiasiakkaista.

KaatumisSeula®-hankkeessa kehitettävät, arjen toimintoihin helposti nivottavat toimintamallit ovat laaja-alaisesti sovellettavissa erityyppisten kuntien toimintaympäristöön, paikkakunnan omat resurssit huomioiden. Näin toimintatavat olisi mahdollista ottaa vähitellen käyttöön kaikkialla Suomessa. Hanke antaa taustatukea toimintamallin käyttöönotossa. Hankkeessa tuotettua materiaalia on vapaasti tulostettavissa osoitteesta www.kaatumisseula.fi. Lisätietoja saa hankkeen verkkosivuilta sekä projektipäällikkö Saija Karinkannalta (saija.karinkanta@uta.fi).

Yhteistyöllä kohti turvallista ja kaatumishuoletonta tulevaisuutta!

Ajatuksia Ateenasta

– Kansainvälisen Osteoporoosisäätiön potilasjärjestöseminaarin kuulumisia



Kansainvälisen Osteoporoosisäätiön (IOF) potilasjärjestöseminaarissa 11.–13.9.2015 Ateenassa tarjoihin osallistujille kattava paketti vaikutustyöstä niin kansallisella kuin kansainväliselläkin tasolla sekä uusimpia tuulahduksia osteoporoositutkimuksen saralta.

Luustoliiton edustajina seminaariin osallistui Luustoliiton hallituksen varajäsen **Annikki Kumppainen** ja liiton projektipäällikkö **Jenni Tuomela**.

Edellisen kerran Helsingissä kaksi vuotta sitten järjestetty IOF:n potilasjärjestöseminaari rantautui syyskuussa vuorostaan nyt Ateenaan. Matkajärjestelyihin lisäjännitystä toi yhteiskunnallisesti kuohuva tilanne Kreikassa. Tilanteen kehittymistä seurattiin niin järjestäjien kuin osallistujienkin taholta tarkasti viimeiseen saakka. Paikanpäällä yhteiskunnalliset haasteet eivät kuitenkaan näyttäneet vierailijoille juuri mitenkään, vaikka tiukasta seminaariohjelmasta huolimatta aikaa jäi myös käyntiin kuuluisalla Syntagma-aukiolla ja Akropolis-kukkulan juurella.

Kolmipäiväisen seminaarin pääpaino oli kansainvälisessä ja kansallisessa vaikuttamistyössä. Isojen kansainvälisten järjestötoimijoiden

vaikuttamistyön mittasuhteet ovat niin eri kokoluokkaa, että itseään sai useasti muistuttaa siitä, että työtäkkin on tehty vuosikymmeniä kauemmin kuin osteoporoosiin liittyvän potilasjärjestötyön saralla.

Samaan aikaan oli toisaalta kuitenkin rohkaisevaa kuulla, kuinka paljon järjestöillä on mahdollisuuksia vaikuttaa julkisen sektorin sekä kaupallisten toimijoiden rinnalla. Järjestötyön monikerroksisuus korostui erilaisissa puheenvuoroissa. Isot ja kansainväliselläkin tasolla vaikuttavat toimijat ovat näkyviä ja saavat äänensä kuuluviin. Paljon merkittävästä ja erityisesti yksilön kannalta tärkeästä vaikuttamistyöstä tehdään kuitenkin niissäkin hyvin paikallisella tasolla.

Luustoyhdistysten toiminta Suomessa kestää erinomaisesti vertailun muiden maiden vastaaviin toimijoihin, sillä yhdistyksissämme järjestettävä paikallistason toiminta on hyvin aktiivista ja monipuolista. Meidän paikallisyhdistyksissämme on syytä nostaa rinta rottingille, sillä esimerkiksi yhdistysten järjestämän liikuntatoiminnan monimuotoisuudesta ja määrästä saa olla ylpeä.

Puheenvuoroissa muistutettiin myös todellisten tarinoiden voimasta. Vaikuttamistyössä on paljolti ky-

se paitsi faktojen esiin nostamisesta myös ennen kaikkea tunteiden herättämisestä. Tunne on se, joka saa ihmisen haluamaan ja lopulta tekemään muutoksen. Faktat usein enemmänkin tukevat päätöstä, mutta tunne on se joka saa liikkeelle.

Seminaarin puheenvuoroissa nostettiin esille useasti myös yhteistyön merkitys. Hyvänä muistutuksena kuitenkin todettiin, että yhteistyökuvioita miettiessä, niin paikallisella kuin kansallisellakin tasolla, olisi aina pyrittävä mahdollisimman hyvin huomioimaan se, että kaikki osapuolet todella hyötyvät yhteistyöstä. Järjestöjen tekemässä yhteistyössä on huomioitava järjestön kohderyhmän saama hyöty, järjestön itsensä saama hyöty sekä myös yhteistyökumppanin hyöty niin, että yhteistyöllä tuotettu toiminta on linjassa kaikkien osapuolien arvojen kanssa. Tällöin järjestöjen ja yhdistysten tulee tarkkaan miettiä minkälaiset tahot ovat hyviä yhteistyökumppaneita, ja toisaalta onko järjestö tai yhdistys itse hyvä yhteistyökumppani muille.

Vaikuttamistyön ohessa seminaari tarjosi myös käytännön tekemistä työpajoissa. Jenni osallistui luustokuntoutujan liikuntaharjoit-



teluun liittyvään työpajaan, jossa esiteltiin yhdysvaltalaisen Rebekah Rosteinin kehittämää Buff Bones-harjoitusmenetelmää. Luustoliiton ja UKK-instituutin tekemissä luustokuntoutujan liikuntaohjeissakin esiin nouseva keskivartalon tuki ja hyvä lihashallinta ovat keskeisessä roolissa myös kyseisessä menetelmässä.

Työpajassa harjoiteltiin konkreettisesti erilaisia seisaaltaan ja istualtaan tehtäviä harjoituksia, joita päästiin heti kokeilemaan käytännössä myös koti-Suomessa Varalan Mylläyspäivien tuolijumppaosiossa. Työpaja tarjosi hyviä vinkkejä ja muistutusta nimenomaan huolellisista liikesuorituksista ja oikeiden lihasten löytämisestä hyvän kehonhallinnan saavuttamiseksi.

Annikki osallistui työpajaan, jossa käsiteltiin kansallisten liittojen ja potilasyhdistysten tärkeyttä informaation tuottajana jäsenilleen internetin ja sosiaalisen median kautta. Työpajassa käytiin läpi myös IOF:n internet-sivuilleen (www.iof-



bonehealth.org) tuottamia palveluita ja mm. erilaista статистиikkaa osteoporoosin hoidosta, lääkityksestä, murtumista ym. eri puolilta maailmaa.

Seminaarin viimeisenä päivänä ohjelma painottui ajankohtaiseen osteoporoositutkimukseen. Muun muassa osteoporoosin ja diabeteksen yhteys tuntui olevan kuuma aihe tutkimuspuolella. Diabeetikolla luuntiheys on yleensä hyvä ja kehonrakennekin on usein hyvin erityyppinen kuin hennoilla luustokuntoutujilla. Tästä huolimatta diabeetikolla on lähes kaksinkertainen murtumariski verrattuna saman luuntiheyden omaavaan ei-diabeetikoon.

Diabeteslääkkeillä on todettu olevan niin positiivisia kuin negatiivisiakin vaikutuksia luun lujuuteen. Joka tapauksessa luuston merkitys aktiivisena kudoksena myös sokeriaineenvaihdunnassa saa koko ajan vahvistusta ja vaikutusmekanismit ovat kiihkeän tutkimuksen kohteena.

Tiedollisen annin lisäksi oli todella mukava tavata muiden potilasjärjestöjen edustajia ympäri maailman ja kuulla kokemuksia luustoterveyden edistämisestä täysin toisenlaisissa kulttuureissa. Pohjoismaisia kollegoita on aina ilo tavata, eikä keskustelunaiheista ollut pulaa. Ennen kaikkea on mukava saada muistutus siitä, että olemme kaikki samassa veneessä ja ajamme samoja asioita kukin tahollamme. Into tekemiseen on tarttuvaa.

Ateenan-seminaari vahvisti kaikin puolin ajatuksiamme siitä, että työ jota Luustoliitossa ja sen yhdistyksissä tehdään, on todella sellaista, josta saamme olla ylpeitä. Toimintamme kestää mainiosti kansainvälisen vertailun ja ennen kaikkea tälle työlle on tarvetta ja tilausta.

KIRJOITTAJAT: JENNI TUOMELA,
LIITON PROJEKTIPÄÄLLIKKÖ 31.12.2015
ASTI JA ANNIKKI KUMPULAINEN,
HALLITUKSEN JÄSEN

Vastine Luustotieto 4/2015 pääkirjoitukseen

Puheenjohtaja kirjoitti vastineen Luustotieto 3/2015 lukijapalstalle kirjoittamaani kirjoitukseen, joka puolestaan liittyi Luustotieto-lehdessä 2/2015 julkaistun tutkimusuutiseen "Liikunta vähentää vakavia kaatumisvammoja".

Asia, johon tartuin, oli kuvatus tutkimuksen tuloksesta tehty loppupäätelmä: "D-vitamiini puolestaan paransi luun tiheyttä, mutta ei toimintakykyä eikä liikunnan tehoa".

D-vitamiinia koskeva päätelmä antoi lukijalle harhaanjohtavan ja monille jopa väärän kuvan D-vitamiinin lihasvoimaa ja kaatumista ehkäisevistä vaikutuksista. Luokusten aiemmin tehtyjen tutkimusten perusteella on tiedetty pitkään, että D-vitamiini lisää lihasvoimaa ja estää kaatumisia yhtä paljon tai jopa hieman enemmän kuin liikunta. Tämä D-vitamiini vaikutus on ja on ollut luettavissa pitkään jo monessa liittomme julkaisemassa materiaalissa.

Miksi D-vitamiini ei sitten lisännyt tässä UKK-instituutissa tehdyssä tutkimuksessa lihasvoimaa eikä estänyt kaatumisia selittyy yksinkertaisesti sillä, että sekä tutkimusryhmässä että liikuntaryhmässä D-vitamiinipitoisuudet olivat lihasvoiman lisäämisen ja kaatumisen estymisen kannalta riittävät heti tutkimuksen alkutilanteesta alkaen. Tällöin lisävitamiinilla ei enää saatu mitään lisähyötystä tutkimusryhmäläisten lihaksille, lihasvoimalle eikä näin ollen kaatumisten ehkäisylle. Tämän tutkijat taisivat unohtaa loppupäätelmää tehdessään.

D-vitamiinin osalta tutkimus on verrattavissa tutkimukseen, jossa sekä tutkimus- että vertailuryhmään kuuluvat ovat huippuliikkuja. Tutkimusryhmän huippuliikkuja ohjattiin lisäämään liikuntaa entisestään, mutta lisäliikunta ei enää parantanut lihasvoimaa eivätkä kaatumiset vähentyneet verrattuna vertailuryhmään. Jos tästä sitten olisi päätelty, ettei liikunnan lisääminen lisää lihasvoimaa eikä estä kaatumisia, ollaan samassa allikossa kuin tutkimusryhmään kuuluvat käsittelemässäni D-vitamiinitutkimuksessa. Kummastakin tutkimuksesta tuli nollatulokset, joka olisi ehdottomasti pitänyt selittää tarkemmin lukijalle väärinkäsitysten ehkäisemiseksi.

Oppi ojasta lukijalle: kaikki ei välttämättä ole sitä mitä medioissa kirjoitetaan tai puhutaan tai edes mitä kansainvälisissä tutkimusjulkaisuissa esitetään; kirjoittajalle: harkitse tarkkaan, millaisia väärinymmärryksen mahdollisuuksia kirjoituksesi voi lukijoille tuottaa.

Olli Simonen
kunniapuheenjohtaja
Suomen Osteoporoosiyhdistyksen
puheenjohtaja



Mitä?

Luustoluuri on Suomen Luustoliiton tarjoama palvelu, jota voivat hyödyntää kaikki jäsenyhdistysten jäsenet ympäri Suomen. Luustoneuvoja työskentelee Luustoliiton palveluksessa ja on terveyden edistämisen ammattilainen.

Miksi?

Luustoneuvojalta saat tukea ja neuvoja erilaisissa luuston omahoitoon liittyvissä kysymyksissä. Voit keskustella esimerkiksi ravitsemuksesta, liikunnasta, lääkärin määräämän luulääkityksen itsestä toteuttamisesta tai yhdistystoiminnasta.

Milloin?

Luustoneuvojan tavoittaa torstaisin klo 12–14 välisenä aikana lukuun ottamatta arkipäiviä ja loma-aikoja. Jos puhelin on varattu, niin luustoneuvoja soittaa sinulle takaisin heti edellisen puhelun päätyttyä.

Mihin?

Soita numeroon 050 3377 570. Soittaminen maksaa normaalin matkapuhelinmaksun verran. Luustoneuvoja vastaa puhelimeen Luustoliiton toimistolla Helsingin Iso Roobertinkadulla.

”Sain kuulla, että Luustoliitto ei järjestä enää sopeutumisvalmennuskursseja kuntoutuslaitoksissa. Onko olemassa muita vastaavia kursseja joille voisin hakeutua?”

O n totta, että Raha-automaattiyhdistys päätti vuoden 2015 lopulla, ettei Luustoliitto enää järjestä laitosten sopeutumisvalmennusta. Enää ei siis voi hakea Kruunupuistoon, Petrean tai Peurunkaan sopeutumisvalmennuskurssille tai sen seurantajaksolle. Lisäksi Raha-automaattiyhdistys ilmoitti, että jatkossa Luustoliiton tulee kehittää edelleen Asko-hankkeessa luotua avomuotoista, kunnissa tai sähköisesti tapahtuvaa, sopeutumisvalmennusta. Näin ollen Luustoliitto tarjoaa jatkossa omahoidon ja kuntoutumisen ohjausta ja tukea eri kunnissa 3 tunnin mittaisen **Luustoinfon**, 4 tunnin mittaisen **Omahoitokoulutuksen**, internetissä tapahtuvan **verkkovalmennuksen** sekä neljän tapaamiskerran kurssin muodossa.

Eri palveluissa vaihtelevat kuntoutuksen intensiteetti ja kesto sekä kunnan ja Luustoliiton panostus. Myös liiton tuettuja lomia kehitetään edelleen tarjoamaan tietoa ja tukea kuntoutumiseen. Tulevaisuudessa vertaisilla on myös entistä isompi rooli kaikissa näissä palvelumuodoissa.

Tällä hetkellä Luustoinfoja järjestetään Lappeenrannan alueella, Lahdessa, Kouvolassa, Tampereella ja Oulussa. Ensimmäinen Omahoitokoulutus järjestetään toukuussa Joensuussa. Verkkovalmennustoiminta puolestaan aloitettiin vuonna 2015 ja tulevana syksynä järjestetään seuraavat kaksi verkkovalmennuskurssia. Ensimmäisen neljän tapaamiskerran kurssin toteutuspaikkakunnasta puolestaan

neuvotellaan parhaillaan. Edellä mainituista ryhmäohjauksista ja kursseista sekä niihin hakeutumisesta tullaan kertomaan tarkemmin lähitulevaisuudessa muun muassa Luustoliiton verkkosivuilla, sähköisissä jäsenille tarkoitetuissa Luustoviesteissä sekä toteutuspaikkakuntien lehdissä. Tässä lehdessä kerrotaan myös Luustoliiton lokakuussa tapahtuvasta tuetusta lomaviikosta Lautsiassa Hämeenlinnassa.

Kuntoutumisen ja omahoidon tukea voi saada myös oman jäsenyhdistyksen toiminnassa, luustoneuvojalle soittamalla tai vaikkapa lähtemällä Luut laineille -seminari- ja virkistysmatkalle Narva-Jõesuuhun (matkasta tarkemmin tässä lehdessä).

Entistä useampi luustokuntoutuja voi siis jatkossa löytää itselleen sopivan avomuotoisen sopeutumisvalmennusmuodon entistä lähempää kotiaan tai sitten voi osallistua liiton lomille ja matkoille.

Tervetuloa mukaan tapaamisiin, kursseille ja myös jäsenyhdistysten toimintaan!





KOKOUSKUTSU

Suomen Luustoliitto ry:n sääntömääräinen kevään liittokokous pidetään lauantaina 23.4.2016 klo 12–14 Scandic Tampere City -hotellissa Tampereella (rautatieasemaa vastapäätä).

Ennen virallista kokousta tarjotaan tulokahvi klo 10 alkaen ja klo 10.30–11.30 liiton puheenjohtaja pitää liittokokousluennon, jossa hän kertoo tarkemmin viime vuonna olleen luustolääkkeisiin liittyvän kohun taustoista. Kokouksen jälkeen noin klo 14–15 tarjotaan kokouksen osallistujille lounas.

Kokouksen asialistalla ovat sääntömääräiset asiat (§ 13).

”Jäsenyhdistys saa lähettää liiton kokoukseen yhden virallisen edustajan jokaista alkavaa sataa (100) henkilöjäsentään kohden, kuitenkin siten, että enimmäismäärä on 10 edustajaa. Yhdistyksen edustajamäärä määräytyy kokousta edeltävän vuoden joulukuun viimeisen päivään mennessä jäsenrekisteriin merkittyjen varsinaisten jäsenten mukaan.”
(Säännöt § 9).

Yhdistysten kokousedustajien nimet yhteystietoineen ja erikoisruokavalioineen tulee ilmoittaa **8.4.2015 mennessä liiton toimistoon**, osoite on toimisto@luustoliitto.fi. Jäsenyhdistyksiin lähetetään kokouskutsu ja ilmoittautumislomake erikseen.

Suomen Luustoliitto ry:n hallitus

Luustoliitossa tapahtuu

Liitto lähetti vuoden 2015 lopussa sähköisen kyselyn kaikille jäsenilleen, joiden sähköpostiosoitteet olivat tiedossa liiton jäsenrekisterissä. Kyselyn tarkoituksena oli kerätä palautetta liiton toiminnasta sekä näkemyksiä liiton toiminnan suuntaamiseen jatkossa. Kyselystä nousi yllättäen vahvasti esille se, että liiton tarjoamien palveluiden sijaan liiton tulisi tulevaisuudessa keskittyä aiempaa enemmän valtakunnalliseen sosiaali- ja terveystieteelliseen vaikuttamiseen.

Liittohallituksessa käsiteltiin kyselyn vastauksia ja päädyttiin välittömänä toimenpiteenä siihen, että jatkossa Luustotieto-lehdessä kerrotaan, millaista ulospäin suuntautuvaa toimintaa liitolla on ja tulee olemaan lähiaikoina. Näin jäsenet saavat paremmin kuvan siitä, mitä kaikkea pienillä resursseilla jo nyt tehdään.

Seuraavassa on yleiskatsaus lähinnä ulkoiseen tiedotukseen ja vaikuttamistoimintaan liittyen edellisen Luustotieto-lehden ilmestymisestä aina tämän lehden ilmestymiseen asti. Tänä aikana liitolla on ollut kolme työntekijää: toimistosihteerin lisäksi luustoneuvoja-projektipäällikkö ja toiminnanjohtaja.

Kannattaa toki muistaa, että ulkoisen toiminnan lisäksi liitolla on ollut sisäistä, jäsenyhdistyksiin ja yksittäisiin jäseniin liittyvää toimintaa, talouden ja hallinnon hoitoa sekä sisäistä viestintää, kuten Luustotieto-lehden teko.

Viestintä ja edunvalvonta

- Liitto otti kantaa Duodecimin Osteoporoosin Käypä hoito -suositukseen potilasversion sisältöön, sai vietyä läpi lähes 10 korjausta ja lisäystä sekä sai suositukseen mukaan liiton esittelyn: liiton kannan-

oton johdosta uusi Osteoporoosin Käypä hoito -potilasversio julkaistiin 18.12.2015.

- Takedan ja liiton yhdessä tuottama video **206 syytä välittää** päätettiin liittää Otavan tuottamaan lukion sähköiseen terveystiedon oppikirjaan.

- Luuston massaa eri ikäkausina kuvaava liiton julkaisema taulukko sekä liiton logo otettiin mukaan Otavan painettuun lukion pakollisen terveystiedon kurssin oppikirjaan.

- Luustoon liittyviä liiton artikkeleita julkaistiin Eläkkeensaajien keskusliiton, Liikunnan ja terveystiedon opettajien, Suomen Reumahoitajayhdistyksen sekä Suomen Röntgenhoitajaliiton lehdissä.

- Liitto etsi haastateltavat Helsingin Sanomien ja Kotilääkäri-lehden osteoporoosiin liittyviin artikkeleihin.

- Liitolla oli näyttelyosasto Reumahoitajapäivillä, jossa jaettiin runsaasti liiton tuottamaa materiaalia.

- Lähetettiin luustoterveyden ammattilaisverkostolle (n. 600 henkilöä) kolme tiedotetta ja Suomen Terveystoimittajat ry:n toimittajille (n. 250 henkilöä) yksi tiedote.

- Vuoden 2015 aikana liiton kotisivuihin tutustui lähes 47 000 henkilöä, jotka kävivät sivuilla yhteensä yli 61 000 kertaa ja jotka katsoivat yli 143 000 sivua; liiton Facebook-sivuilla oli 482 tykkääjää.

Yhteistyöneuvottelut ja kokoukset

- Liitto osallistui RAY:n sopeutumisvalmennustoimintaa kehittävän työryhmän toimintaan yhdessä Kellan kuntoutukselta vastaavan henkilön, RAY:n kolmen edustajan ja viiden järjestöedustajan kanssa.

- Avomuotoisen sopeutumisvalmennuksen valtakunnallista kehittämistä pohdittiin Avokuntoutusverkoston puheenjohtajistossa,

jonka sihteerinä toimii Luustoliitto.

- Liitto osallistui Hyvinvointilomat ry:n tuettua lomatoimintaa kehittävän työryhmän kokoukseen.
- Liitto oli valtakunnallisen Suomen Tuki- ja liikuntaelinliitto Suomen TULE ry:n hallituksen kokouksessa.
- Neuvoteltiin kokemusosaajatoiminnan kehittämistä Muistiliiton ja ADHD-liiton kanssa..
- Avomuotoisen sopeutumisvalmennuksen järjestämisestä yhteistyössä kuntien kanssa neuvoteltiin Helsingissä useissa eri toimipisteissä sekä Joensuussa, Karhulassa, Kemissä ja Kouvolassa.
- Neuvoteltiin verkkopohjaisen sopeutumisvalmennuksen jatkamisesta valtakunnallisesti.
- Neuvoteltiin kahden eri yrityksen kanssa Luustoliiton näkyvyydestä osana tuotemerkkinointia.
- Neuvoteltiin valtakunnallisista jäsenalennuksista eri yritysten kanssa.

Luennoinnit ja avomuotoisen kuntoutuksen tilaisuudet

- Luennoitiin Reumahoitajapäivillä, ammattilaiskoulutuksessa Oulussa (kahdesti) ja Helsingin alueen lääkäreille sekä järjestettiin Pääkaupunkiseudun yhdistykselle tilaisuus esittäytymiseen.
- Luustoinfoja järjestettiin kuntoutujille Kouvolassa, Oulussa ja Rautjärvellä.

Tapahtumien valmistelut

- Valmisteltiin ASKO-hankkeen päätösseminaaria, jonka avauspuhujaksi lupautui eduskunnan sosiaali- ja terveystieteiden puheenjohtaja Tuula Haatainen, ammattilaiskoulutusta Kuopioon yhteistyössä Kuopion yliopistosairaalan kanssa sekä valtakunnallista Avokuntoutusfoorumia Tampere-talolle.

KOONNUT: ANSA HOLM

Puheenjohtajien ja sihteerien neuvottelupäivä Tampereella

Hyvät Liiton jäsenyhdistysten puheenjohtajat ja sihteerit: tervetuloa Tampereelle yhteiseen neuvottelupäivään perjantaina 22. huhtikuuta. Ohjelmassa on ennen kaikkea liiton toiminnan tuleva suuntaaminen, sillä liiton nykyinen strategiakausi on päätymässä. Nyt on tärkeä hetki olla vaikuttamassa liiton toimintaan.

Neuvottelupäivän tärkeä anti on tietenkin muiden puheenjohtajien ja sihteerien tapaaminen. Siksi onkin tärkeää, että kaikki yhdistysten puheenjohtajat ja sihteerit tulevat mukaan päivään.

Liitto tarjoaa yhdistysten puheenjohtajille ja sihteeille täysihoidon sekä enintään 50 € kunkin osallistujan matkakuluista yleisillä kulkuneuvoilla (matkalaskua ja tositteita vastaan). Seuraavana päivänä pidettävään liittokokoukseen



Kuva: Ansa Holm
Kuva neuvottelupäivästä vuodelta 2015.

osallistuville tarjotaan lisäksi majoitus Scandic Tampere Cityssä kahden hengen huoneissa. Perjantain iltahjelmassa on opastettu tutustuminen Tampereen historialliseen keskustaan (kävelykierto).

Tavataan Tampereella!

Finnish Bone Society liittyy Luustoliittoon

Vanha sanonta ”ympäri käydään ja yhtehen tullaan” sopii erinomaisesti, kun kerrotaan Finnish Bone Society ry:n (FBS) liittymisestä Luustoliiton jäsenyhdistykseksi. Nimittäin kun FBS vuonna 1989 perustettiin, se oli ensimmäinen luustoasioihin keskittyvä yhdistys Suomessa. Siitä irtautui vuonna 1995 Suomen Osteoporoosiyhdistys ja vuonna 2004 perustettiin liitto. Ja nyt siis tuo Suomen ensimmäinen luustoyhdistys liittyi Suomen Luustoliiton jäsenyhdistykseksi.

FBS:n tarkoituksena on toimia yhdessä luututkimuksesta kiinnostuneiden henkilöiden välillä sekä edistää alan käytännöllistä ja teoreettista kehitystä Suomessa. Yhdistyksen jäseniksi voidaan ottaa

eri aloilla toimivia luututkimuksesta kiinnostuneita henkilöitä.

Yhdistys järjestää kokouksia, koulutusta ja esitelmätilaisuuksia ja ylläpitää yhteistyötä alan ulkomaisten järjestöjen kanssa. Yhdistys myöntää jäsenilleen apurahoja luututkimukseen ja palkitsee vuoden parhaat luualan tieteelliset julkaisut.

Toivomme tietysti, että FBS:n jäsenyyden myötä liitto on aiempaaikin paremmin tietoinen luustoalan uusimmasta tutkimuksista ja FBS ottaa oman asemansa liiton toiminoissa, kuten viestinnässä, koulutuksessa ja materiaaliuotannossa.

Tervetuloa joukkoon, FBS!

ANSA HOLM



Luut laineille!

Laitetaan jälleen Luut laineille.
Nyt suunnataan laivan keula kohti
Narva-Jõesuuta vain 240 euron hinnalla!

Ensimmäiset 30 ihmistä on
jo ilmoittautunut mukaan.
Tule SINÄKIN!

Ajankohta: 5.–8.10. keskiviikko-
lauantai (4 pv, 3 yötä)

Lähtö on keskiviikkona klo 10.30
Helsingistä Tallink Superstarilla
Tallinnaan, josta jatketaan omalla
tilausbussilla kohti Narva-Jõesuuta.
Majoitus on vastavalmistunees-
sa Kylpylähotelli Meresuu Spa &
Hotellissa (****). Paluu tehdään
lauantaina ensin tilausbussilla ja
sitten Tallinnasta jatketaan Tallink
Starilla Helsinkiin, jossa ollaan klo
18.30.

Meresuu Spa & Hotel sijaitsee
luonnonkauniissa, Viron vanhim-
piin kuuluvassa kylpyläkaupungissa
Narva-Jõesuussa, hiekkarantojen
äärellä aivan Venäjän rajalla, vain
200 kilometrin päässä Tallinnasta ja
13 kilometrin päässä historiallisesta
Narvasta. Kyseessä on uusi kylpy-
lähotelli. Kaikissa kahden hengen
huoneissa on WC, suihku tai kylpy-
amme, hiustenkuivaaja, kylpytakki,
TV, puhelin, ilmastointilaite, talle-
lokero ja internetyhteys.

Meresuu Spa & Hotellissa on
monipuolinen allas- ja saunaosasto:
seitsemän erilaista uima-allasta,
viisi saunaa, porealtaat sekä vesi- ja
ilmahieronta-altaat. Kylpylässä on
tarjolla myös monipuolisia hoitoja!
Kylpylähotelli on esteetön.

**Matkapaketin hinta on vain
240 euroa/hlö**

Hintaan sisältyy

- edestakainen laivamatka
Hki-Tallinna
- 2 hyttiä/ryhmä/menopaluu
matkatavaroille
- 3 yön majoitus 4 tähden
hotellissa jaetussa kahden
hengen huoneessa
- aterioita hotellissa
(tulopäivänä illallinen, to ja
pe aamiainen, lounas ja
illallinen, lähtöpäivänä
aamiainen)
- bussikuljetus omalla tilaus-
bussilla menopaluu Tallinna-
Narva-Jõesuu
- liiton järjestämät päivittäiset
luento- ja liikuntatilaisuudet
- sauna- ja allasosaston sekä
kuntosalin rajaton käyttö
klo 8–21

Lisämaksusta

- yhden hengen huone 45 €/
hlö/3 yötä
- ateriat laivalla: aamiainen
menomatalla 10,50 e/hlö,
buffetlounas paluumatkalla
25 €/hlö (hinnat etukäteen
varattaessa)
- hoidot hotellin spa-osastolla
(varaukset suoraan hotellista,
maksu paikan päällä)



Vuonna 2015 Luut laineilla -matkalle
osallistui 50 henkilöä.

Maksu- ja peruutusehdot

- ennakkomaksu 50 €/hlö
7 päivän sisällä varauksesta,
loppumaksu 5 viikkoa ennen
lähtöä
- peruutuskulut 50 €/hlö,
30–14 vrk lähtöön:
50 % matkan hinnasta,
alle 14 vrk lähtöön:
100 % kulut.

Ilmoittautuminen sähköpostilla tuu-
la.toura@matka-veikka.fi (puh. 020
120 4083 / Tuula Toura). Huom!
Paikkoja rajoitetusti!

Laitetaan luut laineille!



Kuva: iStock

Lomalle Lautsiaan!



Tule viettämään rentouttava ja samalla aktiivinen lomaviikko mukavien ihmisten seurassa vain 100 eurolla! Hintaa sisältää täysihoidon sekä tietoa ja virkistystä sisältävän ohjelman.

Päivittäin on ohjattua luustoliikuntaa, monenlaista aktiviteettia ja yhdessäoloa, luustoterveyteen ja osteoporoosiin liittyviä luentoja sekä vertaistukea. Luustoloma on Lautsian lomakeskuksessa hämäläisen luonnon keskellä 10.–15.10.2016 (ma-la, lomaryhmän koko on 30 henkilöä). Loman järjestäjänä on Luustoliitto yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa. Kyseessä on Raha-automaattiyhdistyksen taloudellisesti tukema loma, joten siksi täysihoidon 6 päivän osalta on yhteensä vain 100 euroa. Majoitus on 2 hengen huoneissa.

Lomaviikko on suunnattu kaikille osteoporoosia tai osteopeniaa sairastaville ja heidän puolisoilleen. Lomaviikon aikana myös Luustoliiton edustajat osallistuvat lomaviikon ohjelmaan mm. luennoinnein.

Hakulomakkeen voi täyttää Internetistä osoitteesta www.hyvinvointilomat.fi/Hae_lomalle. Lomalle voi hakea myös perinteisellä paperilomakkeella tilaamalla sen puhelimitse Hyvinvointilomista puh. 010 830 3400 ma-pe klo 9-12 tai Luustoliiton toimistolta puh. 050 539 1441 ma-pe klo 9-14. **Lähetä hakemuksesi 9.7.2016 mennessä.**

Täytä lomatumihakemus huolellisesti, puutteellisesti täytettyjä hakemuksia ei käsitellä. Muista merkitä hakemuksen kohtaan **"Haettava loma"**, mille lomalle olet hakemassa. RAY:n tukemat lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisiin perusteisiin. Siksi on tärkeää

täyttää kohta **"Perustelut"** huolellisesti. Kerro terveydellisinä perusteina, kuinka kauan olet sairastanut osteoporoosia, muut mahdolliset sairautesi sekä sosiaalisina perusteina mahdollinen yksinäisyys, perheongelmat, omaishoitajuus yms.

Huomioksi: RAY ei tue virkistyslomaa kahtena peräkkäisenä vuotena, joten jos olet ollut jollakin RAY:n tukemalla virkistyslomalla vuonna 2015, et ole oikeutettu vuoden 2016 aikana tuettuun lomaan.

Noin kaksi viikkoa ennen lomaviikon alkua saat lomakohteestasi tarkempaa tietoa sekä tarkan lomaohjelman. Voit tutustua lomakohteeseen etukäteen: www.lautsia.fi.

Tervetuloa lomalle virkistymään ja rentoutumaan!

JÄSENALENNUKSET

Valtakunnalliset alennukset

Instrumentarium Look&Life -myymälöistä kautta maan etuja ja alennuksia Luustoliiton jäsenkortilla.

CITYTERVEYS

- Huippudiagnostiikka kaikkien saataville -

Alla luetelluista laboratorio-tutkimuksista ja tutkimuspaketeista -12 % ja röntgentutkimuksesta (NA2AA) - 5 %.

- 1220 S-D-25 hinta: 31,95€
- 6032 S-Ca-Albk hinta: 28,95€
- NA2AA Rintarangan natiiviröntgen (sivukuvana), hinta: 55,00€
- Keliakiapaketti 1: 653 Pt-KeliSeu, hinta: 34,95€ (1666 S-IgA ja 1885 S-tTGAbA)
- Keliakiapaketti 2: 645 Pt-Kelia-L, hinta: 46,95€ (1666 S-IgA, 1885 S-tTGAbA, 4390 S-EMAbA, 6299 S-DGPAbG ja 6300 S-DGPAbA)
- Keliakiapaketti 3: 651 Pt-Kelia-XL, hinta: 88,95€ (1666 S-IgA, 1885 S-tTGAbA, 4390 S-EMAbA, 4640 B-HLAKeli, 6299 S-DGPAbG ja 6300 S-DGPAbA)

Alennus lasketaan voimassa olevan kuluttajahinnaston hinnoista. Alennusta ei voi yhdistää muihin kampanjatarjouksiin. Jäsen tunnustetaan henkilötodistuksesta ja jäsenkortista. Huom. Kela-korvaus vain yksityislääkärin läheteellä. Laboratoriotutkimuksiin voi tulla ilman lähetettä, röntgentutkimuksiin tarvitaan aina lääkärin lähete. Tarjous 31.12.2016 saakka. Oikeudet hinnan muutoksiin pidätetään.

Paikalliset alennukset

ESPOO

Espoon Yrtti-Kippari (Merenkulki-janpolku 3, Lippulaivan takana) -10 % kaikista tuotteista.

HELSINKI

Laatukoru Oy

(Pohjoisesplanadi 35) - 15–30 % kultakorut, - 15–20 % kellot.

Lääkärikeskus Aava

(Annankatu 32) röntgenosasto, -10 %, DXA-mittaus, voimassaolevista hinnoista.

Lääkärikeskus Mehiläinen

(Ympyrätalo, Osteoporoosiklinikka) -10 % DXA-mittaus, sisältää röntgenhoitajan haastattelun, luuntiheysmittauksen ja osteoporoosilääkärin lausunnon.

HealthEx

(Kauppakeskus Kamppi 4 krs. Urho Kekkosenkatu 1) Turvallista ja käyttäjäystävällistä liikuntaa 45 €/kk.

Terveyskauppa Plantara

(Mannerheimintie 5 B) - 10 % normaalihintaisista tuotteista.

HÄMEENLINNA

Naisten kuntosali Fitness Femme

(Raatihuoneenkatu 31, puh 03 633 2900) tiistaisin klo 11 naisten tunnin kuntopiiri + 15 min venyttelyt, Kertamaksu 4,50 € (norm. 5 €) Kymppikorteista ja kuukausikorteista - 9 €, jolloin esim. eläkeläisten kymppikortti 50 € ja kuukausikortti 40 €.

Tori-Apteekki

(Hallituskatu 18). Kanta-asiakkuusedut tarkistettu entistä paremmiksi. Uutuus: henkilökohtainen tarjousehdotus kuukausittain omaan sähköpostiin niin halutesaan. Kela-kortti kanta-asiakaskorttina.

JOENSUU

Fysiokeskus Kunto-Taipale, Energy

(Kauppakeskus Centrumin 2. kerros, Kauppakatu 29); (Ylämyllyn ostoskeskus, Rännitie 3) jäsenkortilla ja eläkeläiskortilla kuntosalikäynti 4 €/kerta, päivällä klo 8–16.

Intersport Joensuun Eräurheilu (Kauppakatu 18) ja **Intersport Joensuun keskusta** (Kauppakatu 23 B) Luustoyhdistyksen jäsenkortilla tekstiileistä ja jalkineista -15 % ovh-hinnoista.

Kelloliike Ilmakangas Ky

(Kauppakatu 27) Luustoyhdistyksen jäsenkortilla -20 % ohjehintaisista tuotteista. Ei koske kultasepäntöitä.

Kulta Nalle Oy

(Kauppakatu 24, Kauppakeskus Iso Myy) Luustoyhdistyksen jäsenkortilla -10 % ohjehintaisista tuotteista – ei koske kultasepäntöistä, Polar-tuotteita eikä jo alennettuja hintoja.

Käsityöliike Joen Lanka Oy

(Siltakatu 14) jäsenkortilla -10 % ohjehintaisista tuotteista.

Luontaistuntija

(Linjatie 2, Pilkon Citymarket) liittymällä kanta-asiakkaaksi saa kanta-asiakaskorttiin tuplaleimat Luustoyhdistyksen jäsenkortilla. Leimat saa korttiin 20 € välein. Kymmenen leiman jälkeen saa 10 € alennuksen seuraavasta ostosta.

Oriflamen Parturikampaamo

(Lara's Beauty, Siltakatu 20 A, 2 krs) Luustoyhdistyksen jäsenkortilla -10 % parturi/kampaamopalveluista.

KEMI

FysioKemi

-10 % luuntiheysmittauksista.

KUOPIO

Fysiopalvelu Kunto Kuopio

-10 % fysioterapia, hieronta- ja alaraajaterapiapalvelut.

Itä-Suomen Yliopiston apteekki

-10 % (ei lääkkeet).

Puijonlaakson Lääkärikeskus

-10 % Luuntiheysmittaus.

Untamon urheilu

(Haapaniemenkatu 12) -10 %.

LAHTI

Terveystalo

(Aleksanterinkatu 13) -15 % luustotiheyden- (Dexa), kalsiumtason- (S-Ca) ja D-vitamiinitason (S-D-25) mittauksista (valtakunnallinen etu).

Arte-lääkärit

(Aleksanterinkatu 9, Tuomitalon piha) luuntiheyden mittaus Bindex®-laitteella 45 € (norm. 51 €). Ei sisällä lääkärinpalkkiota eikä mahdollisia toimistokuluja.

MIKKELI

Instrumentarium

(Porrassalmenkatu 25) normaalihintaisista terveystuotteista -10 %, normaalihintaisista aurinkolaseista -15 %, normaalihintaisista kehyksistä ja linseistä -20 % ja optikon suorittamasta näöntarkastuksesta -15 €.

Taitavat Suutarit

(Ykkösmestarit, Graanin liikekeskus, Graanintie 1) liukuesteet -15 %.

Luontaistuote Päivänpaiste

(Mikonkatu 6) normaalihintaisista tuotteista -10 %.

Savon Kukka

(Raatihuoneenkatu 12) normaalihintaisista kukista -5 %.

Respecta Oy

(Yrittäjänkatu 30) selkä- ja raajatuet, liukuesteet ja lonkkahousut -5 %.

Kelloliike V. Pylvänäinen Oy

(Porrassalmenkatu 25) -10-15 % ostoksesta riippuen.

Apteekki Stella

(Kauppakeskus Stella, Porrassalmenkatu 20) normaalihintaiset D-vitamiini- ja kalsiumvalmisteet (ei lääkkeelliset) -10 %. Nutricia Proteiinipitoiset lisäravinnovalmisteet, neljän pullon ostajalle -10 %.

OULU

Ecco-Shop

(Isokatu 16) -10 % normaalihintaisista tuotteista.

Fulari Oy

(Kirkkokatu 19) -10 % normaalihintaisista tuotteista.

Oulun Suutari ja Avain

(Isokatu 37) -10 % normaalihintaisista tarvikkeista.

Käsityöliike Somikki

(Kirkkokatu 29) -10 % käsityötarvikkeista ja torkkuhuovista.

Terveystalo

Luuntiheysmittauksista -10 %.

Uusi Muoti

kaikissa myymälöissä -10 % normaalihintaisista tuotteista.

PIEKSÄMÄKI

Kuntosali Kunnonkeskus Oy

(Kaakinmäenkatu 4) 10 kerran kuntosalikortin hinnasta -5 €.

Euro Kello ja Kulta Ky

(Häyrisentie 4) jäsenalennus -20 %, ei koske tarjoustuotteita, Nomination- eikä Spinningtuotteita eikä työtä.

Pieksämäen tukituote

ja apuväline

(Häyrisentie 2) -10 % tuotteista.

Kukka- ja Hautauspalvelu

M. Mölsä ky

(Keskuskatu 21) -10 %, leikkokukat ja ruukkukukat käteiskaupalla.

Kampaamo-parturi Sabella

(Tallinkatu 9) -5 % työstä ja tuoteostoista.

My Lady Parturi-kampaamo

(Kalevankatu 33) kaikki työt ja tuotteet -10 %.

PORI

Be-Master Ky (BePop)

-10 % avaimet ja tarvikemyynti.

Lastenpuoti Tintti (BePop)

-10 % ovh.

Life Pori

(Isolinnankatu 26 B) -10 % ovh.

Life Prisma Länsi-Pori

(Eteläväylä 2) -10 % ovh.

Life Pori Puuvilla

(Siltapuistonkatu 14) -10 % ovh.

Rajala Pro Shop (BePop)

-10 % kuvaustöistä.

SAVONLINNA

Instrumentarium

(Olavinkatu 45) normaalihintaisista terveystuotteista -10 %, normaalihintaisista aurinkolaseista -15 %, normaalihintaisista kehyksistä ja linseistä -20 % ja optikon suorittamasta näöntarkastuksesta -15 €.

Life Savonlinna

(Olavinkatu 53) normaalihintaisista tuotteista -10 %.

Savonlinnan Uusi Apteekki

(Citymarket, Tulliportinkatu 10) käsikauppatuotteista itsehoitoviamiinit ja kalkkivalmisteet sekä liukuesteet kenkiin -10 %.

Kukka Keikari

(Sokos kauppakeskus, Olavinkatu 57) normaalihintaisista kukista -5 %.

Hyvänolon kauneuskeskus

Ruusunen

(Olavinkatu 44) kampaamopalvelut -10 %, hoidot -10 %, ei jalkahoidot.

TAMPERE

Kulta- ja kellokauppa

Harry Wahlberg Oy

(Kuninkaankatu 30) normaalihintaisista tuotteista -20 %.

Pirkan Kello Ky

(Kuninkaankatu 19) normaalihintaisista tuotteista -15 %.

Koskiröntgen

(Hatanpäänvaltatie 1) ajanvaraus p. 03 250 6600, DXA-luuntiheysmittaus -15 %.

Suomen Terveystalo,

kuvantamisyksikkö

(Rautatienkatu 27) luuntiheysmittaus -10 %.

VANTAA

Bio-Shop Ikinuori

(Kielotie 12-14, Tikkurila) -10 % kaikista tuotteista.

VARKAUS

Kommilan apteekki

(Savontie 42) -10 % normaalihintaiset ei lääkkeelliset tuotteet.



Kuva: Veera Salminen

Muistoja Viljamin Turun matkalta

Luustoliiton maskotti Viljami-luuranko vieraili viime vuoden Luustoviikolla Turussa. Viljami sai Turun Seudun Luustoyhdistyksen heptisen viikko-ohjelman ja monien edustustehtävien lomassa mahdollisuuden kiertää myös paikallisia nähtävyyksiä. Oppaana ja kuvaajana matkalla toimi Turun yhdistyksen valokuvaajaopiskelija Veera Salminen.



Kuva: Satu Auvinen-Leinonen

Etelä- Savon Osteoporoosiyhdistyksen 10-vuotisjuhla

Mikkelissä juhlittiin yhdistyksen 10-vuotista taivalta runsaan jäsen- ja kutsuvierasjoukon kera. Juhlaväki sai nauttia hyvästä musiikista, teatteriesityksestä ja puheista sekä pöydän antamista. Juhlapuhuja terveydenhuoltoneuvos Maire Kolimaa (kuvassa) kertoi Sote-uudistuksesta ja yhdistyksen historiasta. Maire on Etelä- Savon Osteoporoosiyhdistyksen perustajajäsen ja pitkäaikainen hallituksen puheenjohtaja.

Lukijakilpailu ja edellisen kisan voittajat

Tällä kerralla testataan Luustotieto-lehden lukijoiden tarkkuutta: miltä lehden sivuilta löydät alla olevat seitsemän lausetta? Lähetä vastauksesi eli 7 sivunumeron lista liiton toimistoon sähköpostilla, kortilla tai kirjeellä 20.4. mennessä osoitteella toimisto@luustoliitto.fi tai Luustoliitto, Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki – huom. 21.3. jälkeen Luustoliiton osoite on Arkadiankatu 19 C 36, 00100 Helsinki.

Tässä ovat lehden sivuilta irrotetut lauseet:

1. Toimintaa suunnataankin tästä eteenpäin laajempia joukkoja tavoittavaan avo- ja verkkomuotoiseen kuntoutukseen ja sen kehittämiseen.
2. Jo muutaman minuutin mittainen liikuntatuokio vaikuttaa aineenvaihduntaan seuraavan tunnin ajan.
3. Myös valmennuksen aikana oli mahdollisuus keskustella verkossa

muun ryhmän kanssa, mutta toisten näkeminen oli kurssin sokeri ja suola, totesi eräs osallistujista.

4. Samanlaisen tuloksen antoi suomalainen kontrolloitu tutkimus, jossa fyysinen harjoitus ehkäisi merkittävästi ikääntyneiden kaatumisia ja murtumia, mutta ilman fyysistä harjoitusta D-vitamiinilla (20 µg/vrk) ei ollut plaseboryhmään verrattuna vaikutusta.

5. Laajaan kaatumisvaaran arviointiin kuuluu mm. fysioterapeutin suorittama toimintakyvyn testaus ja päivittäisistä toiminnoista selviytymisen arviointi, liikunta-aktiivisuuden ja kaatumispelon kartoitus.

6. Tästä huolimatta diabeetikolla on lähes kaksinkertainen murtumariski verrattuna saman luuntiheyden omaavaan ei-diabeetikoon.

7. Kuntoutumisen ja omahoidon tukea voi saada myös oman jäsenyhdistyksen toiminnassa, luusto-

neuvojalle soittamalla tai vaikkapa lähtemällä Luut laineille -seminari- ja virkistysmatkalle Narva-Jõesuuhun.

Viime Luustotieto-lehden lukijakilpailuna oli arvata kuinka monta jäsentä Suomen Luustoliitto ry:n jäsenyhdistyksissä on vuoden 2015 lopussa. Vastauksia tuli runsaasti – jotkut arvauksista olivat hyvinkin alakanttiin, jotkut huimastikin yläkanttiin ja osa jopa hyvinkin lähelle oikeaa. Tässä on oikea vastaus: Luustoliiton jäsenmäärä vuoden 2015 lopussa oli 3 546.

Lähimmäksi arvasi Aira Hirvikoski (Kälviä). Kaikkien vastanneiden kesken arvotut yllätyspalkinnot menevät seuraaville kilpailuun osallistuneille: Eija Korpinen (Tampere), Liisa Aalto (Kuusjoki) ja Pirkko-Liisa Latvanen (Joutseno).

Onnea voittajille!

Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

c/o Esterytalo, Otto Mannisen katu 4, 50100 Mikkeli

Puheenjohtaja

Liisa Ollikainen, puh. 050 576 5525, ollikainen.liisa@gmail.com

Jäsenasiat

Sirkka Muurikka, sirkka.muurikka@luukku.com

Vertaistuen yhteyshenkilö

terveydenhoitaja Marit Salo, puh. koti 044 094 8162

Toimialue

Enonkoski, Heinävesi, Hirvensalmi, Joroinen, Juva, Kangasniemi, Kerimäki, Mikkeli, Mäntyharju, Pertunmaa, Piek-sämäki, Punkaharju, Puumala, Ranta-salmi, Ristiina, Savonlinna, Savonranta, Sulkava.

Kutsu yhdistyksen sääntömääräiseen kevätkokoukseen. Kokous pidetään **la 9.4.2016 klo 13** Pieksämäellä, Järjestötalon 1. kerroksessa (Tasakatu 4–6). Kokous aloitetaan yleisötilaisuudella, jossa aiheena on vapaaehtoistyö ja vertaistuki. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokouksen jälkeen on kahvitarjoilu. Järjestämme myös arpajaiset. **Tervetuloa!**

Mikkelin toimintaryhmä Osteoporoosivertaistukiryhmä

Yhdyshenkilö

Marit Salo, puh. koti 044 094 8162

Osteoporoosivertaistukiryhmän kokoontumiset

Kerran kuukaudessa tiistaisin klo 16.00–17.30. Estery-talolla, Otto Mannisen katu 4.

TULEVAT TAPAAMISET 2016

- 1.3. Vieraana fysioterapeutti, FysiTrainer **Janina Martti**n Mikkelin Kuntopalvelusta. Aiheena kokonaisvaltainen hyvinvointi.
5.4. Vieraana terveystieteiden osteoporoosiohittajat **Terhi Väisänen** ja **Jarmo Hassinen**.
3.5. Ulkoilua kävelyretken merkeissä.

Mikkelin Kuntopalvelussa (Savilahdenkatu 16), yhdistyksen jäsenillä mahdollisuus **kuntosaliharjoitteluun** omatoimisesti 5 € / kerta. Kuntosaliharjoittelua edeltää alkukartoitus ja kuntosalin käytön ohjaus sekä henkilökohtaisen harjoitusohjelman laadinta. Kartoituksen, ohjelman laadinnan ja ohjauksen kokonaishinta on 62 €.

Tapahtumista ilmoitetaan Kaupunkilehdessä Esteryn järjestöilmoitusten yhteydessä.

Pieksämäen toimintaryhmä

Vertaistuen yhteyshenkilö

Tuovi Tyrväinen
p. 0400 570 416
tuovityrvainen@luukku.com

Vertaisryhmän yhdyshenkilö

Anne-Mari Tarvonen
p. 040 216 1029, am_tarvonen@hotmail.com

Toimintaryhmän tapaamiset

Joka kuukauden toinen torstai Neuvokkaassa (Tasakatu 4–6, 3.kerros), klo 17 alkaen.

Liikuntaryhmä

Torstaisin klo 15–17 Järjestötalon 1 krs. monitoimitilassa (Tasakatu 4–6). Liikuntaryhmä on maksuton yhdistyksen jäsenille.

TULEVAT TAPAAMISET 2016

10.3, 14.4. ja 12.5. ohjelma vielä avoin

Toimintakeskus Neuvokas

Toimintakeskuksessa voi käydä terveh-timässä ja rupattelemassa kahvikup-
posen äärellä ma-to klo 9–15. Neu-
vokkaassa kokoontuu erilaisia toimin-
taryhmiä ja saat niistä tietoa soittamalla
tai käymällä paikan päällä. Neuvokkaas-
ta voi myös tiedustella vapaaehtoista
auttajaa tai voit itse ilmoittautua mu-
kaan vapaaehtoistoimintaan. Lisätieto-
ja saa **toiminnanjohtaja Leena Maja-
valta** puh. 050 360 0019.

Pieksämäki-lehden seurapalstalla ilmoitetaan tapahtumista.

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö

Eeva Tirkkonen, p. 040 720 2648, eeva.tirkkonen@gmail.com

Toimintaryhmän tapaamiset

Joka kuukauden neljäs torstai järjestö-
talo Kolomosessa (Pappilankatu 3),
klo 17–19.

TULEVAT TAPAAMISET 2016

- 24.3. ohjelma avoin
28.4. Vieraana toimintaterapeutti
Mari Tynkkynen,
Terapiaperhonen
26.5. Pieni kevätretki

Yhteinen liikuntaryhmä Saimaan Syöpäyhdistyksen Savonlinnan seudun osaston kanssa

joka toinen maanantai parittomilla
viikoilla Gym42:ssa (Pappilankatu 3,
kolmas kerros).

Torstaisin klo 10.30–11.15 ohjattua
kevennettyä vesijumppaa Savonlinnan
kaupungin uimahallissa.

Savonmaa-lehdessä ilmoitetaan
tapahtumista.

Finnish Bone Society ry

c/o Aholantie 4, 01940 Palojoki

Finnish Bone Society ry liittyi vuoden
2016 alusta Luustoliiton jäsenyhdistyk-
seksi. Yhdistys toimii yhdysiteenä luu-
tutkimuksesta kiinnostuneiden henki-
löiden välillä sekä edistää alan käytännöl-
listä ja teoreettista kehitystä Suomessa.

Kotisivut

www.finnishbonesociety.org

Puheenjohtaja

Jorma Määttä, puh. 02 333 7356,
jmaatta@utu.fi

Varapuheenjohtaja

Jalmari Pirhonen,
pirhonen.jalmari@gmail.com

Sihteeri

Elisa Saarnio, puh. 029 415 8276,
elisa.saarnio@helsinki.fi

Jäsenasiat

Sami Salo,
sami_salo@hotmail.com

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

c/o Aho, Raatihuoneenkatu 20 A 15,
13100 Hämeenlinna,
khuusto@gmail.com

Puheenjohtaja

Salme Komonen, puh 040 040 6479,
k.komonen@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Erja Liuko, puh 050 5631 599,
erja.liuko@gmail.com

Sihteeri

Päivi Ikkala, puh 0400 728 930,
paivi.ikkala@gmail.com

Jäsenasiat

R-L Aho puh 050 329 9815,
aho.ritvaliisa@gmail.com

Vertaistuki

R-L Aho puh. 050 329 9815,
Vuokko Ahlberg puh. 040 534 4984,
Riitta Salo, anjariittasalo@gmail.com

Toimialue

Kanta-Hämeen maakunta

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous to 21.4.2016 klo 16 Hämeenlinnassa Kumppanuustalossa (Kirjastokatu 1, 1. kerros, H 109). Sääntömääräiset asiat, kuten vuoden 2015 tilinpäätös. Kokousta edeltää ft **Pirjo Kukkamäen** luento "Mindfulness, tietoinen läsnäolo". Kahvitarjoilu. **Sydämellisesti tervetuloa.** Hallitus

JÄSEN- JA VERTAISTUKI-ILLAT

Hämeenlinnassa Kumppanuustalossa (Kirjastokatu 1).

- 17.3. klo 17 teemana nivelrikko, vieraana kokemuskouluttaja **Aino Matikainen**. H 109
- 7.4. klo 16 keskusteleva vertaistuki-ilta. H 103
- 21.4. klo 16 kevätkokous.
- 19.5. klo 16 Tori-Apteekin teemailta, aihe vahvistuu myöhemmin
- 28.5. Liikuntatempaus Hämeenlinnan Linnanpuistossa

Yleisöluento ke 20.4. klo 13–15 Kumppanuustalon Auditoriossa. "Suun terveys ja sen merkitys elämänlaatuun".

Hammaslääkäri **Henna Salmion** luento järjestetään yhteistyössä Psoriasisyhdistyksen kanssa.

KEVÄTRETKE KYMENLAAKSOON TI 31.5.

Tutustumme oppaan johdolla Unescon maailmanperintökohteeseen Verlan tehdasmuseoon, tehtaaseen ja ruukki-tylään. Lounas Verlan Seuratalolla, kulttuurineuvos **Eero Niinikosken** luento **Alma Pihlistä** ja tutustuminen historia- polkuun ja Verlankosken esihistorialli- siin kalliomaalauksiin 7 000 vuoden ta- kaa. Verlassa vieraillee samanaikaisesti Kouvolan Luustoyhdistys.

Lähtö Wetteriltä klo 8.15, paluu noin 18.45. Omakustanteiset kahvit. Matkan hinta 35 € (ei-jäsenet 45 €) sisältää lou- naan, luennon ja opastukset.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Ritva- Liisalle: aho.ritvaliisa@gmail.com (tai tekstiviestinä 050 32 99 815). Kerro mahdolliset ruokarajoitteesi. Matka maksetaan 30.4. mennessä yhdistyk- sen tilille Lammin Sp FI59 4260 0010 0109 05.

Jäsenkirje postitettiin tammikuun alus- sa. Jos et sitä saanut, ota yhteyttä Rit- va-Liisaan. Jos olet äskettäin hankkinut sähköpostin, lähetä tieto Ritva-Liisalle (aho.ritvaliisa@gmail.com), niin saat sähköpostiisi yhdistyksen ajankohtais- ta lisätietoa, koska seuraava jäsenkirje tulee vasta syyskuussa. Seuraa **KaupunkiUutisten järjestöpalstaa** lauantaisin, ilmoittelemmme siellä tapahtumistam- me.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä,
puh. 044 311 1215,
luusto.keskisuomi@gmail.com.

Puhelinpäivystys joka kuukauden ensimmäisenä torstaina klo 14–18 (ei heinäkuussa). Muina aikoina voit jättää viestin vastaajaan. Viestit puretaan viikoittain.

Puheenjohtaja

Anu Salpakoski, puh. 040 738 4536,
anu.salpakoski@mamk.fi

Sihteeri

Sanna Sokero, puh. 040 729 3120,
sanna.sokero@saunalahti.fi.

HALLITUS VUONNA 2016

Puheenjohtaja Anu Salpakoski

Varapuheenjohtaja Mirja Venäläinen

Sihteeri Sanna Sokero

Rahastonhoitaja/jäsenrekisteri

Mirja Kalima

Nettivastaava Päivi Mazzei

Varajäsenet Else Heikkilä ja Merja

Pentikäinen

Ti 12.4. klo 17.30 murtumahoitaja **Mirja Venäläinen** kertoo Keski-Suomen sairaanhoitopiirin osteoporoosihoidoketjusta, jonka jälkeen **klo 18.15 yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous** Jyväskylän kaupunginkirjastossa (Vapaudenkatu 39–41) kokous- huone 2. Esillä sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. **Tervetuloa!**

Kevättalvella Jyväskylässä on tulossa ulkotapahtuma kaikenikäisille. Seuraa yhdistyksen nettisivuja.

Ke 16.3. klo 14–16 luento Ikääntyminen ja lääkehoito, mikä muuttuu?

Luennoitsijana on professori **Sirpa Hartikainen**. Jyväskylän yliopiston liikun- tatieteellisen tiedekunnan luentosali L304 (Keskussairaalan tie 4). Järjestä- jänä Jyväskylän ikääntyvien yliopisto, hinta 8 €.

Museokäynti to 28.4. klo 14.30 Alvar

Aalto museossa. Aiheena Porraskiveltä puiden siimekseen; suomalaisen puu- tarhataiteen ja arkkitehtuurin dialo- geja. Voimme käydä samalla Keski- Suomen museossa tutustumassa kirk- koteksteilleihin. Museokäynti on maksu- ton. Ilmoittautumiset kulttuuriluotsi Else Heikkilä, puh. 040 861 0123.

Laula kanssain -vertaistukea laulellen

Reumayhdistys (Kilpisenkatu 18) kuu- kauden viimeinen torstai klo 13–15. Tervetuloa joukkoon! Aiheina 31.3. "Romantiikkaa" ja 21.4. "Kevättä ilmas- sa". Lauluja säestää kitaralla **Aila Kuok- kanen**.

Selkämessut ti 10.5. klo 16–20.

Jyväsk- ylän kaupunginkirjastossa (Vapauden- katu 39–41), Minnansali. Aiheina *Teks- tariniska – miksi niska tai selkä kipey- tyvät, miten ne voidaan välttää?* TtT, ft Sinikka Kilpikoski sekä *Istumisen tap- paa, mutta luomuliikunta poistaa istu- misen haitat*, LitM Arto Pesola. Yhdistys on mukana messustandilla.

Kokkolanseudun Luustoyhdistys ry

c/o Hirvikosi, Kaukovarantie 5,
68300 Kälviä

UUODEN 2016 HALLITUS

Puheenjohtaja/nettivastaava

Aira Hirvikoski, puh. 050 331 0274,
aira.hirvikoski@hotmail.com

Sihteeri

Virpi Mild, puh. 050 594 8685,
virpi.mild@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Olavi Ström, puh. 050 463 9235,
olavi.strom@gmail.com

Taloudenhoitaja/Jäsenvastaava

Sirkka Wihlman, puh. 040 700 3255,
sirkka.wihlman2@gmail.com

Virkistystoiminta/Liikuntavastaava

Raija Liisa Palmi, puh. 040 829 0084,
raija.palmi@gmail.com

Tiedottaja

Eila Keskitalo, puh. 050 341 0606,
eilasofia.keskitalo@gmail.com
(vapaalla 31.7. saakka)

Varajäsenet

Ritva Hiltunen, puh. 050 546 9858,
raimo.hiltunen@anvianet.fi ja
Sirkka Kauppinen, puh. 0400 863 464,
sirkauppinen@gmail.com

Vammaisjärjestön yhteistyötoimikunta

jäsen Leena Kuusela 044 2532 752
varajäsen Olavi Ström 050 4639 235
olavi.strom@gmail.com

VERNA-potilaspiesteessä (Kokkolan Terveyskeskus B-sisäänkäynti) yhdistyksemme hallituksen jäsenet ovat neuvontapisteessä opastamassa ja neuvomassa luustoasioissa. Päivät ovat **9.3. ja 13.4.2016**. Yhdistyksellämme ei ole maaliskuussa kuukausikokoontumista.

Sääntömääräinen kevätkokous pidetään ke 27.4. klo 18 Toimitakeskus Kompassissa (Yrittäjätie 5-7), 67100 Kokkola. Esillä sääntöjen määräämät asiat. Kahvitarjoilu. **Tervetuloa!**

Toukokuussa on kevätretken aika ja ehdotuksia retkikohteeksi voi tehdä hallituksen jäsenille (ks. yhteystiedot).

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

c/o Saarinen,
Alvar Aallon katu 9 as 30,
48900 Kotka

Puheenjohtaja

Tuula Saarinen, puh.044 951 0026,
tuulasaarinen5@gmail.com

Tulevan kevään tapahtumista saat tietoa pj. Saariselta.

Kouvolan Luustoyhdistys ry

c/o Lüthje, Liljeqvistintie 13B,
45700 Kuusankoski

Puheenjohtaja

Peter Lüthje, puh. 0400 753 464,
peter.luthje@pp.inet.fi

KUUKAUSIKOKOUKSET

30.3. klo 17–18.30 esitelmä:
Kivun käypä hoito, anestesia-
lääkäri **Kalevi Karjalainen**

27.4. klo 17–18.30 kevätkokous,
jolloin esityslistalla ovat sääntö-
määräiset asiat.

31.5. kevätretki Verlan tehdas-
museoon yhdessä Kanta-
Hämeen luustoyhdistyksen
jäsenten kanssa.

Liikuntaryhmän toiminta jatkuu arki-
perjantaisin klo 11–12, viimeinen
liikuntapäivä on 29.4.16. Vetäjänä
vertaisohjaajat **Tuulikki Virta** ja **Anni
Eskola**. Osallistuminen on ilmaista ja
paikka on toimitila Veturi. Kokousten
ja liikuntaryhmän osoite: Toimitila Ve-
turi (Pohjola-talo, Kauppamiehenkatu
4, 2.krs).

VERLAN RETKEN OHJELMA TI 31.5.

Klo 11–12 opastettu kierros
puuhiomossa ja pahvitehtaassa.
Klo 12.30–13.30 ruokailu Verlan
Seuratalolla.

Klo 13.30–14.30 luento Verlan Seura-
talolla. Kulttuurineuvos **Eero Niini-
koski**: Alma Pihl – kuuluisuus vasta
kuolemansa jälkeen.

Klo 15–16 tutustuminen Verlan kallio-
maalauksiin ja opastettu historiapolku
museoalueella.

Ruokailu omakustannushintaan, tutus-
tuminen museoon sekä historiapolun
opastus 12 €/hlö. Kouvolan luustoyhdis-
tyksen jäsenten kustannuksiin haetaan
apurahaa. Kouvolan yhdistyksen jäsen-
ten ilmoittautuminen **21.5.16** men-
nessä: Anni Eskola 044 520 4090 tai
anni.eskola@hotmail.com. Kouvola-
sta ja Kuusankoskelta linja-autokuljetus,
tarkempi aikataulu selviää ilmoittautu-
misen yhteydessä.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

c/o Siljamäki-Ojansuu,
Jankankatu 22, 33560 Tampere
pirkanluu@gmail.com

Puheenjohtaja

Ulla Siljamäki-Ojansuu,
050 528 3178,
ulla.siljamaki-ojansuu@pshp.fi

Sihteeri

Sisko Rytönen,
050 353 9697,
sisko.a.rytkonen@gmail.com

Jäsenssihteeri

Kyllikki Tanskanen-Sevon,
050 413 2339

KEVÄÄN TOIMINTAA

Ke 9.3. klo 18–19 yleisöluento ja klo 19
kevätkokous. Nivelrikko-aiheisen yleisö-
luennon pitää apulaislääkäri **Sari
Torkkeli** Tampereen kaupungin terveys-
palveluista. Paikka: Monitoimitalo (Wivi
Lönn -sali, 4 krs, Satakunnankatu 13,
käynti Pellavatehtaankadulta).

**Pirkanmaan Luustoyhdistyksen
sääntömääräinen kevätkokous
pidetään ke 9.3.2016 klo 19 Mo-
nitoimitalolla (Wivi Lönn -sali, 4
krs, Satakunnankatu 13, käynti Pel-
lavatehtaankadulta). Käsitellään
yhdistyksen sääntöjen 13 §:ssä
kevätkokoukselle määrättyt asiat.
Tervetuloa!**

Ti 12.4. kello 17–19 jäsenillassa mm. ta-
sapainoa ja muistia edistetään tanssien.
Senioritanssi on ikäihmisille kehitetty
eurooppalainen liikuntamuoto, josta
voivat nauttia liikkumiskyvyltään erilai-
set ihmiset. Varaa mukaan kengät, joil-
la on mukava liikkua. Ohjaajana senio-
ritanssinohjaaja **Lea Virta**. Tilan järjes-
tämistä varten ilmoittautumiset pe 8.4.

mennessä Ulla Siljamäki-Ojansuu puh. 050 528 3178. Paikka: Monitoimitalo (Strömmersali, 4 krs, Satakunnankatu 13, käynti Pellavatehtaankadulta).

Ti 10.5. jäsenilta kävellen. Lähtö klo 17 Kaarisillan luota Laukontorilta. Kävelään Arboretumiin sauvojen kanssa tai ilman. Yhdistys järjestää pikkupurtavaa Arboretumiin. Tarjoilua varten ilmoittautumiset huhtikuun loppuun mennessä Anja Saastamoinen p. 040 593 0215 tai Raili Oja p. 050 913 4070.

LIIKUNTALUOTSI

Haluaisitko kaverin kävelylle, kuntosalille, uimahalliin tai vaikkapa museoon. Ota yhteyttä Tampereen kaupungin vapaaehtoistoiminnan koordinaattori **Pilvi Tuomaiseen** ja pyydä kaveriksi liikuntaluotsi (ilmainen), puh. 040 806 3910 tai pilvi.tuomainen@tampere.fi

Käy tutustumassa myös Tampereen kaupungin tarjoamaan palveluun www.tampere.fi/terveystutka.

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteyshenkilöt

Raija-Maija Rantala
puh. 040 565 1995,
raija-maija.rantala@er-pakkaus.fi
Raija Lantola, puh. 0400 600 356,
raija.lantola@netikka.fi

Jäsentapaamiset Järjestötalolla
(Kauppakatu 1, 2. krs, Seinäjoki,
Paulan sali).

To 10.3. Huom! päivä muuttunut.
Järjestötalon Paulan salissa
jäsenilta. Aihe: jalkojen
hoito, sairaanhoitaja,
JAT, ETK **Maila Haaranen**
kertoo.

Ke 20.4. klo 18 aiheena ihonhoito,
jolloin paikalla SKY-
Cidesco-kosmetologi
Anne Pakkanen.

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Kansankatu 53, 90100 Oulu
Puh. 045 842 3370

Puheenjohtaja

Jorma Heikkinen, puh 0400 699 000,
jormaensio.heikkinen@gmail.com

Sihteeri

Tuula Räikkönen, puh 040 510 0886,
tumara48@gmail.com

Liikuntavastaava

Anja Määttä, puh. 0400 581 427,
anjatuura@luukku.com

Suosittu takkaillat jatkuvat edelleen kuukauden viimeisinä keskiviikkoina klo 17–19 (Kansankatu 53), Asemakabinetissa. Ajankohdat **31.3.** (Konnari-kabinetti), **27.4.** ja **25.5.** Keskustellaan ajankohtaisista asioista ja vaihdetaan kuulumisia kahvittelemisen lomassa. Mielenkiintoisia teemoja luvassa.

Kuntosalitoiminta jatkuu entisenlaisena, mutta nyt voi käyttää haluamiaan kaupungin ylläpitämiä kuntosaleja. Eläkeläiset voivat hankkia kaupungin kuntosalien/uimahallien käyttöön oikeuttavan seniorikortin vuodeksi hintaan 35 €.

Ohjattu ryhmäliikunta jatkuu Mediterapian tiloissa (Hallituskatu 36 A, 6 krs) maanantaisin klo 12–13. (Huom. paikka vaihtunut). Maksu 5 €/henkilö/kerta. Suosittu, laadukas ja suositeltava ryhmä. Ota tarvittaessa yhteys liikuntavastaavaan.

Kevään vuosikokous Kansankadulla Asemakabinetissa **13.4. klo 17** alkaen. Käsitellään sääntömääräiset asiat. **Tervetuloa!**

Kevään yleisöluento Pakkanen salissa 16.3. klo 17–19. Luennoitsijat ilmoitetaan myöhemmin paikallisessa lehdessä.

Perinteinen linturetki Liminganlahdelle 23.4.2016.

Lähtö Kumppanuuskeskuksen edestä klo 9. Ilmoittautuminen sihteerille.

Jäsenille suunnatut lääkäripalvelut puhelimitse jatkuvat. Soittakaa rohkeasti kysymyksenne/asianne keskiviikkoisin 14.30–15.30 välisenä aikana puh. 0400 699 000.

Yhdistys on vuokrannut toimistotilan Oulun Kumppanuuskeskuksesta yhdessä kahden muun potilasyhdistyksen kanssa. **Paikka on vaihtunut 1.2.2016.** Uusi osoite on Kansankatu 53, 90100 Oulu. Omat jäsenemme voivat käydä paikalla keskustelemassa ja hakemassa materiaalia keskiviikkoisin klo 12 alkaen tai sopimuksen mukaan muulloinkin.

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

Lillukkatie 1 A 6, 80230 Joensuu,
luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

Puheenjohtaja, taloudenhoitaja
Mailis Asikainen, puh. 040 417 0310

Sihteeri, jäsenasiat

Tuula Pirnes, puh. 040 538 0168

Toimialue

Ilomantsi, Joensuu, Juuka, Kesälahti, Kitee, Kontiolahti, Lieksa, Liperi, Nurmes, Outokumpu, Polvijärvi, Rääkkylä, Tohmajärvi ja Valtimo.

Ti 8.3. klo 17.30 puhumme kodin turvallisuudesta. Vieraana Pohjois-Karjalan pelastuslaitoksen riskienhallintapäällikkö **Jari Turunen**. Tapaamme kahvien merkeissä Reumayhdistyksen tiloissa (Siltakatu 20 A, 4. krs, Joensuu).

Kaikkille avoin yleisötilaisuus ma 18.4. klo 18–20. Joensuun Hammaspaikka Oy:n parodontologiaan erikoistuva hammaslääkäri (HLL) **Leena Jauhainen** luennoi aiheesta Ikääntyvien suu-terveys. Paikka on Itä-Suomen yliopisto (Carelia-salin viereinen auditorio C2, Yliopistokatu 4, Joensuu). Luentosalin alaosaan pääsee sisäkautta rappuja nousematta. Tilaisuuteen vapaa pääsy.

Kevätkokous ke 20.4. klo 17.30 Reumayhdistyksen tiloissa (Siltakatu 20 A, 4. krs, Joensuu). Esillä yhdistyksen sääntöjen määräämät asiat. Kahvitarjoilu. **Tervetuloa!**

Haluatko tehdä itsellesi kasvohoidon tai käsihoidon? Tiistaina 17.5. klo 17.30 Oriflamen tiloissa se onnistuu! Jokainen voi tehdä ohjatusti valintansa mukaan joko kasvohoidon tai käsihoidon. Asiantuntijat ohjaavat ja antavat neuvot kotihoitoon. Illan aikana erikoisetuotteita tilaaville! Mukaan mahtuu 24 henkilöä. Soita tai lähetä tekstari 16.5. mennessä Ritvalle puh. 045 108 0865. Tavataan Oriflamen tiloissa (Siltakatu 20 A, 2. krs, Joensuu). Tarjolla kahvia, teetä ja pientä purtavaa sekä mukavaa yhdessäoloa.

Huom! Jäsenilloista, tapahtumista ja mahdollisista ohjelmamuutoksista lähetetään reaaliaikaista tietoa sähkö-

postilla. Ne ovat luettavissa myös kotisivuillamme www.luustoliitto.fi > jäsenyhdistykset > Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys sekä tarvittaessa **Karjalaisen ja Karjalan Heilin** järjestöpalstoilla.

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

c/o Koskela, Taivaanpankontie 16 B 2, 70200 Kuopio

Puheenjohtaja

Kirsti Koskela, puh. 040 760 7783, kirstik1@hotmail.com

Sihteeri ja liikuntavastaava

Hillevi Karjalainen, puh. 050 64 428 hillevi.karjalainen@gmail.com

Rahastonhoitaja

Ulla Piel puh. 044 067 8523 ullapiel@suomi24.fi

Toimialue

Pohjois-Savon maakunta

Jäsenpalaverit

11.4., Suokadun pt klo. 12.30–15.00

Vertaistukikahvit

8.3., 5.4. ja 17.5. Lounas-Salonki klo 14.

Vuosikokous 14.3. klo 12.30

Suokadun palvelutalo (Suokatu 6, Kuopio). Kutsu lähetetty jäsenkirjeessä vuoden alussa.

Osteojumppa jatkuu to klo 11–12 (Torikatu 19).

Tuolijumppa jatkuu to klo 13–14 (Torikatu 19). Ohjaajana jatkaa **Nina Massa**.

Kevätkausi lopetetaan 10. 5.

Tutustumme RIISA:an, ortodoksiseen kirkkomuseoon. Ilmoittaudu sitovasti **30.4. mennessä** puh. 050 64 428 tai hillevi.karjalainen@gmail.com. Yhdistys maksaa opastuksen, muuten omakustanteinen. Kokoontuminen klo 11.45 museon pihalle.

Jos haluat saada Luustoliiton "Luustoviestin" kuukausittain, ilmoita sähköpostiosoitteesi; toimisto@luustoliitto.fi.

Yhdistys ei ilmoita enää **Savon Sanomissa** Muistio-palstalla kuin poikkeustapauksissa. Säilytä tämä lehti.

Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistys ry

Käyntiosoite ja kokoontumispaikka: Lahden Invakeskus, Hämeenkatu 26 A 3. krs. 15140 Lahti.

Puheenjohtaja

Annikki Kumpulainen, puh. 040 480 9920, annikki1956@hotmail.fi

Rahastonhoitaja ja jäsenasiat

Tuija Lehtinen, puh. 040 730 8058, tuikkulehtinen@gmail.com, Rykmentinkatu 10 as. 13, 15700 Lahti. Muistatthän ilmoittaa uudet ja muuttuneet yhteystietonne Tuijalle.

Vertaistukipuhelin

040 192 5956, joka kuukauden ensimmäinen maanantai.

JÄSENTAPAAMISET

15.3. klo 15–17.30 SPR:n vapaaehtoinen kouluttaja antaa opastusta kotitapaturmien varalle ja opastaa defibrillaattorin (sydämen käynnistimen) käyttöön sydänpysähdysten varalle.

10.5. klo 15–17.30 Lahden patsaat. **Seppo Toivonen** kertoo meille kymmenistä kaupungin patsaista ja niiden historiasta.

Teemaa ja tutustumista -tapaamiset pidetään ilta-aikaan, jolloin myös työsäkävät jäsenemme pääsevät mukaan toimintaamme. Illat ovat tarkoitettu kaikille jäsenille.

7.3. klo 17.30 keskustellaan yhdistyksen toiminnasta ja vertaistuen muodoista. Saamme mahdollisesti kokemuksia Luustopiiristä, joka kokoontui viime vuonna: siinä mukana olleita toivotaan mukaan.

26.4. klo 17.30–19.30 askarrellaan kortteja. Suunnittele ja toteuta esim. syntymäpäiväkortti tai vaikka useampiakin. Ohjaaja **Rose Samovaara** tuo mukanaan materiaalit. Hinta 5–10 €.

Laulemakerho jatkuu Ankkurin seurakuntakeskuksessa **21.3.** ja **16.5.** klo 15.15. Lisätiedot Anna-Liisa Mäkiäho 0400 846 607.

11.4. klo 15 ja 17.30 **Birgitta Palmusuo** Turun Tienoon Senioritanssit ry:stä ohjaa meille kaksi senioritanssituntia. **Huom:** paikka **Takataskun liikuntasali (Huovilankatu 4)**. Tule kokeilemaan tanssiliikuntaa hyvän musiikin tahdis-

sa. Toteutetaan, jos saadaan min. 10 ihmistä mukaan/ryhmä. Max. 20 henkilöä/ryhmä. Maksu 3 € paikan päällä. Sitovat ilmoittautumiset Annikille soittamalla tai tekstiviestinä 040 480 9920 viimeistään 15.3.

Kuntosalivuorot ovat jo alkaneet. Jos haluat mukaan, kysele tilannetta puh. 040 480 9920 / Annikki. Kausimaksu on 35 €, tutustumiskerta ilmainen, kertamaksu 4 €. Pankkitilinumero ja viitenumero ovat samat kuin syksyllä, pankkitili FI07 5612 1120 3202 10.

Mäkikatsomon kuntosali, maksuviite 1009, **tiistai klo 12–13**, 10.5. saakka, vertaisohjaaja **Sirpa Lindberg**.

Paavolan terveysaseman kuntosali, osoite Terapiakulma, Kirkkokatu 10.

Keskiviikko klo 16.15–17.15, 11.5. saakka, vapaa-ajan ohjaaja **Minna Rauhanlaakso**, maksuviite 2008.

Torstai klo 17–18, 12.5. saakka, vapaa-ajan ohjaaja **Minna Rauhanlaakso**, maksuviite 3007.

Perjantai klo 16.45–17.45, 13.5. saakka, vertaisohjaaja **Annikki Kumpulainen**, maksuviite 4006.

Jos olet kiinnostunut **liikunnan vertaisohjaajakursseista**, ota yhteys Annikkiin puh. 040 480 9920. Eläkeliitto järjestää *Murtumatta mukana – lujutta liikumalla* -perus- ja jatkokursseja. Lisätietoja www.elakeliitto.fi.

Sääntömääräinen vuosikokous Invakeskuksessa 19.4. klo 15. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. **Tervetuloa!**

Ilmoitamme tapahtumistamme myös www.neuvokas.fi > sosiaali- ja terveysalan yhdistyksiä ja www.luustoliitto.fi > jäsenyhdistykset.

NIMIKILPAILU

Useimmat osteoporoosiyhdistykset ovat jo muuttaneet nimensä luustoyhdistyksiksi sen jälkeen kun Osteoporoosiliitto muuttui Luustoliitoksi. Näin teemme myös me. Lähetä ehdotuksesi uudeksi nimeksi Annikille tekstiviestinä tai soittamalla. Kilpailun palkintona on 30 € lahjakortti Suomalaiseen Kirjakauppaan.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Kaisaniemenkatu 4 A, 00100 Helsinki,
Puh. 045 601 6105,
osteo.pkseutu@gmail.com
Toimiston puhelinajat tiistaisin
klo 12–15

Tapahtumien muutokset ja lisäykset saat parhaiten tietoon käymällä internet-sivuillamme osoitteessa www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/paakaupunkiseudun-luustoyhdistys.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen tapahtumat on tarkoitettu ensisijaisesti oman yhdistyksen jäsenille. Saathan jo jäsentiedotteet sähköpostiisi? Lähetämme sähköpostia tapahtumista ja yhdistyksen toiminnasta jäsenistölle 6–8 kertaa vuodessa. Ilmoita osoitteesi toimistoon niin pysyt ajan tasalla yhdistyksen asioista.

YHDISTYKSEN HALLITUS 2016

Puheenjohtaja

Irene Roos

Jäsenet

Ville Bergroth, Anneli Forsberg,
Riitta Nordström ja Kaisu Streng

Varajäsenet

1. Michaela Wilén,
2. Hanna-Mari Kanervo

JÄSENIILLAT

Ti 15.3. klo 14–16 Tutustumiskäynti *Toimiva koti* -näyttelyyn Orton Oy:n tiloihin Ruskeasuolla (Tenholantie 10 B), bussi 23. Lisäksi käydään kadun toisella puolella Respecta Oy:ssä, jossa lääkinällisen kuntoutuksen apuvälineitä. Ilmoittautuminen toimistoon sähköpostitse tai puhelimitse.

Ti 19.4. klo 17–18 Potilastiedon arkisto Kanta.fi, josta kertoo **Charlotta Sandler**. Paikka: Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki), Kerhohuone Fade.

Kevätkokous ti 19.4. klo 18. Paikka: Kampin palvelukeskus, Kerhohuone Fade (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki). Käsittelyssä sääntömääräiset asiat. Tule mukaan vaikuttamaan yhdistyksen asioihin! **Tervetuloa!**

Lääkärineuvonta

(Kaisaniemenkatu 4 A, 3. krs). Lääkärit neuvovat jäseniämme osteoporoosiin liittyvissä kysymyksissä. Varaa henkilökohtainen 20 min. aika toimistosta. Hintaa jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 35 €. Jäsenkortti mukaan! Käynnillä voi myös liittyä jäseneksi. **Ma 14.3. klo 15–17** erikoislääkäri **Seppo Kivinen**.

LIIKUNTAKEVÄT 2016

Kevään liikuntaryhmät ovat alkaneet. Kysy vapaita paikkoja toimistosta.

Kevätretki Luontokeskus Haltiaan to 26.5. Espooseen

Tapaamme klo 13 luontokeskuksella. Mahdollisuus myös kävellä luonnossa. Retken hinta jäsenille 8 €, ei-jäsenille 16 €, sisältää sisäänpääsyn, opastuksen ja kahvin. Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon sähköpostitse tai puhelimitse 5.5. mennessä. Haltian osoite on Nuuksiontie 84, 02820 Espoo. Pääset sinne Espoon keskuksesta lähtevällä bussilla numero 85(A). Espoon keskukseen pääset junalla. Jää pois bussista 85(A) Solvallon urheilupuiston pysäkillä. Luontokeskus Haltiaan on pysäkilltä 30 m matka. Matka Espoon keskuksesta kestää noin 25 minuuttia ja Helsingin keskustasta yhteensä tunnin. Lisää tietoa luontokeskuksesta löydät www.haltia.com.

Hanko ja Raasepori – Hangö och Raseborg

Vuoden 2016 vetoryhmän jäsenet

Airi Lasanen,
puh 050 400 2575,
airimria@gmail.com

Magga Åhman,
puh 050 400 2584

Paula Huttunen,
puh. 050 309 3445,
paulasiskoh@gmail.com

Toini Sandin,
puh 050 373 4349,
toini.sandin@hotmail.com,

Ulla Laakkonen,
puh. 040 548 4114,
ullalaakkonen@luukku.com

Varajäsenet

Carita Vahtera,
puh. 045 632 5629,
carita.vahtera@gmail.com,
Karin Valtimo, puh. 040 564 6917

Kuntosalivuorot ma klo 18–19 ja ke klo 18.30–19.30.

Yhdyshenkilö on **Eira Taurèn**,
puh 040 417 4336,
eira.tauren@rmail.com.

Kevätkokous / Värmöte to 3.3.2016 klo 18 Roxx Café, Itäsatama. Kevyt iltapala. Ilmoittautumiset Carita Vahteralle, puh. 045 632 5629.

Tervetuloa toimtaamme mukaan. Seuraa Etelä-Uusimaa-lehden Tapahtumia-palstaa!

Kom ihåg att följa med Etelä-Uusimaa.

Saimaan Luustoyhdistys ry

c/o Riitta Glödstaf, Pellervonk. 13,
53500 Lappeenranta

Puheenjohtaja

Riitta Glödstaf puh. 040 861 3191,
riitta.glodstaf@ppuh.inet.fi

Jäsenasiat

Eija Liikkanen puh. 040 514 4077,
hille@luukku.com

Yhdistyksen toimialue

Joutseno, Lappeenranta, Lemi, Luumäki, Savitaipale, Taipalsaari ja Ylämaa.

Osteoporoosineuvontaa

Osteoporoosiohjaaja **Pirjo Hulkkonen**, yhteydenotot ja soittopyynnöt puh. 044 791 5325 tai 05 352 7054 (Fysioterapian palvelunumero), pirjo.hulkkonen@eksote.fi.

LIIKUNTAARYHMÄT JOUTSENO

Vesijumppa

maanantaisin klo 12–13 Palvelutalo Kangasvuokossa. Hintaa jäsenille 6,50 €/kerta, ei-jäsenille 7,70 €/kerta. Tiedustelut puh. 040 727 0652 / Palvelutalo Kangasvuokko.

LIIKUNTAARYHMÄT LAPPEENRANTA

Tasapainojumppa

Lappeenrannan Urheilutalon Judosalilla keskiviikkoisin klo 10.30–11.30

Vesijumppa

tiistaisin klo 11-12, Palvelukeskus-säätiön allasosasto (Kauppakatu 58–60, LPR). Jäsenet 5 €/kerta, ei-jäsenet 6,40 €/kerta.

Kuntosalit Kahilanniemessä
torstaisin klo 12.30–13.30

Lappeenrannan uimahallin kuntosali tiistaisin klo 9–10.30.

Lauritsalassa Lauran kammarissa
maanantaisin klo 11.30–13
(Hallituskatu 17–19).

Hinnat: kuntosalit, tasapainojumppa jäseniltä 3 €/kerta, ei-jäseniltä 4 €/kerta. Tiedustelut ja lisätieto: puh. 040 861 3191/Riitta, www.osteosaimaa.fi.

Neulekahvila keskiviikkoisin klo 14–16, Lauritsalan Lounaskahvila (Luukkaantori 7).

Lounastapaamiset

Ravintola Tuurikokissa (Pohjolankatu 12) kunkin kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 12. Vapaamuotoista keskustelua ja vertaistukea lounaan lomassa. Ilmoita viim. edellisenä maanantaina puh. 0400 768 884/Helena.

Koko perheen ulkoilupäivä Marjolassa pe 18.3. klo 10–15. Ruokailumahdollisuus. Lisätieto Annelilta puh. 045 124 1540.

Kevätretki Ounasvaaralle pohjoisen hangille revontulia katsomaan **3.–8.4.** Majoitus Hotelli Rovaniemen 4 hengen paritalo huoneistoissa, joissa kaksi 2 hengen makuuhuonetta, olohuone(TV) ja keittiö sekä sauna. Ohjelmassa mm. käynti joulupukin luona ja Arctikumissa sekä mahdollisuus käydä ajelulla koira- tai porovaljakolla ja moottorikelkalla. Matkan hinta puolihoidolla (aamiainen ja päivällinen) noin 600 € sisältäen majoituksen ja matkan. Matka ja majoitus aamiaisella noin 430 €. Tiedustelut ja sitovat ilmoittautumiset 29.2. mennessä Anneli, puh. 045 124 1540.

Seuraa ilmoittelua **Vartti-lehdessä** ja yhdistyksen kotisivuilla www.osteosaimaa.fi.

Salon Luustoyhdistys ry

c/o Salon SYTY ry, Helsingintie 6, 24100 Salo

Puheenjohtaja/liikuntavastaava
Aino Männikkö, puh. 0400 531 268, mannikkoa@gmail.com

Jäsenasiat/retket

Heloisa Hongisto, puh. 040 718 7241, heloisa@seutuposti.fi

Varapuheenjohtaja/sihteerit

Kyllikki Nurkkala, puh. 044 539 2847, kyllikki.nurkkala@salo.salonseutu.fi

Tiedottaja

Aila Hellen, puh. 045 1224757, aila.hellen798@gmail.com

Rahastonhoitaja

Heikki Männikkö, puh. 044 2576622, Ojatie 2–8 as. 3. 24800 Halikko, mannikko36@gmail.com

Vertaistukihenkilöt

Aino, Heloisa yhteystiedot yllä, Eira Koistinen (Somero)

puh. 050 558 6586, eirakoistinen@gmail.com

Sinikka Kähkönen
puh. 040 775 7925

Maija Leirola
puh. 0400 743 605

Pirkko Pekkarinen
puh. 040 833 8189,

pirkko.pekkarinen@gmail.com

Kristiina Reiman
puh. 044 211 9762,

kitti.reiman@hotmail.com

Sirpa Saarikoski
puh. 040 837 9695,

saarikoskirpa@gmail.com

Kimmo Tolonen
puh. 0400 245 365,

kimmotolonen38@gmail.com

Riitta Lahti (Koski TI)
puh. 044 584 0939,

kasperintie.11@live.fi

Omahoitoon liittyvissä asioissa ja vertaistukiryhmien toiminnassa yhteys vertaistukihenkilöihin! Sirpa kertoo verkkovalmennuksesta, josta on hyviä kokemuksia!

Liukestekalossitilaus tehdään, kun saadaan 10 parin tilaus, jolloin hinta on 30 €. Malli nähtävänä vertaistukiryhmässä. Katso esite www.bonuskalossit.com.

JÄSENTAPAHTUMAT, LUENNOT

3.3. SYTY klo 16 vertaistukiryhmä.

3.3. klo 16.30 kevätkokous,
sääntömääräiset asiat.

3.3. klo 17.30 luento selän hoidosta, fysioterapeutti Erik Breilin.

24.3. klo 13–15 Ikäkeskus Reimari (Perniö) vertaistukiryhmä.

Selän hoidosta luennoi fysioterapeutti **Tuire Rankiä**.

7.4. SYTY klo 16 vertaistukiryhmä, retkelle ilmoittautumista, lomahakemuksia

Klo 17 ETT **Marika Laaksosen** luento *Ravitsemus, erityisesti proteiinin merkitys*.

Ruususet askarteluryhmä

SYTYn kamari to klo 14–16, 2 viikon välein Sydänyhdistyksen kanssa. Tiedustelut Ulla Sagulin-Lehtinen, puh. 050 54 70242.

12.5. **retki Teijolle.** Lenkkeilyä, ulkopelejä, lounas ja mahdollisesti taidenäytely. Kuljetus klo 9 Salon torilta, tarkemmin myöhemmin.

Retkeä Tammisaaren on toivottu.

Heloiisa ilmoittaa siitä myöhemmin. Syyskauden luennoilla aiheina sekundäriosteoporoosi.

LIIKUNTA

Vesijumppat Salon uimahallin terapiaallas ma klo 11.10 ja klo 12 sekä ke klo 14. Ohjaus **Aino Männikkö** ja **Leena Rahikkala**. Leenan puh. 040 733 8979. Maksu kassalle tai kausikortin näyttö. Hinnat 1 €/kerta/jäsen, 2 € ei-jäsen, toukokuulla kevätkausi ja joulukuun lopulla syyskausi tilille FI92 4715 2020 0045 56.

Ollikkalan kuntosali (Hämeenjoank.7), ti klo 10.30–12 varattu jäsenille 26.4. asti. Maksuton. Oili Virta, puh. 0400 693 273.

Curling-peli

Ikäkeskus Majakka (Hornint. 3, Halikko) ma klo 9–10. Yhteistyössä Halikon Eläkkeensaajain kanssa. Maksuton.

Tuolijumppa

Koskisali (Hämeent. 12, KoskiTI) ma klo 15–16, Sydänyhdistyksen kanssa, ohjaaja **Riitta Lahti**. Maksuton. Jumpakuminauhoja edullisesti ohjaajilta!

Pirteyttä Päiviin -ryhmiä on pidetty noin 10 vuotta eri puolilla Saloa. Liikuntatoimen hallinnoimia ryhmiä ohjaavat vertaisohjaajat, jotka ovat eri yhdistysten jäseniä. Kausikortin hinta 40 €, lunastus palvelupisteistä tai uimahallilta. Kortti voimassa 1 vuoden ja oikeuttaa osallistumisen useisiin ryhmiin ma-pe sekä uimahallin käytön.

Yhdistyksen vertaisohjaajat**PP-ryhmissä**

Leena Alanissi ja Tuire Huttunen: Vartsalan ryhmät ti ja pe. Sinikka Kähkönen: Särkisalon koulu ma. Maija Laukkanen: Perniön alakoulu ma. Aino Männikkö: Majakka ke, vesijumppa pe. Seija Määttä: Suomenjärven koulu ke. Eila Paaju: Vaskion koulu ti. Leena Rahikkala: uimahallin liikuntasali to.

Salon SYTY (potilas- ja vammaisyhdistysten yhteistyöyhdistys) www.salon-syty.fi.

ATK-opastuksesta ilmoitetaan yhdistyksille.

Hyvinvointipysäkki to klo 13–17, opiskelijat tekevät terveystestejä.

Ikäkeskukset Majakka ja Reimari
Kts. WWW.salonikainfo.fi. Monenlaista toimintaa ja luentoja!

Satakunnan Luustoyhdistys ry

c/o Kurikka,
Itsenäisyydenkatu 52 as. 11,
28130 Pori

Puheenjohtaja, liikuntavastaava, nettivastaava

Iris Kurikka, puh. 050 389 1683,
iris.kurikka@ppuh.inet.fi

Varapuheenjohtaja, taloudenhoitaja

Marja Markkula, puh. 050 533 7689,
marja.markku@gmail.com

Sihteeri, jäsenasiat

Kristiina Osara, puh. 040 543 8920,
kristiina.osara@yahoo.com

Toimialue: koko Satakunta

JÄSENTAPAAMISET KEVÄÄLLÄ 2016

To 17.3. klo 18 reumalääkäriluento Porin kaupungin kirjaston kokoustilassa, (Gallen-Kallelankatu 12), käynti pääovien vasemmalta puolelta ja portaat alakertaan. Luennoitsijana on reumatologi **Terje Wäyrynen** ja aiheena reuma ja osteoporoosi. Kahvi-/teetarjoilu. Arvonta.

To 14.4. klo 18–20 jäsentapaaminen ja sääntömääräinen kevätkokous DiaPuiston Piilopirtissä (Metsämiehenkatu 2 D, 28500 Pori). Tilaisuus aloitetaan DiaPuiston esittelyllä, jonka pitää DiaPuiston hanketyöntekijä. Klo 18.30 pidetään yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous. Kahvi-/teetarjoilu. Arvon-

ta. Kokouksen jälkeen on DiaPuisto ulkoilu. Säänmukainen pukeutuminen DiaPuistokierrokselle.

To 12.5. klo 18.00 ulkoilutapahtuma Porin Kirjurinluodossa. Kokoontuminen kahvila Koivun luona ja tutustuminen Vihertietokeskuksen alueeseen ja Kirjurinluodon alueen kevään edistymiseen.

Satakunnan Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään to 14.4.2016 alkaen klo 18.30 DiaPuiston Piilopirtissä (Metsämiehenkatu 2 D, Pori). Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. **Tervetuloa!**

LIIKUNTA

Tiistaisin klo 15–16 on Satakunnan Luustoyhdistys ry:n ohjattu kuntosalivuoro Porin Urheilutalon kuntosalilla (Kuninkaanhaanaukio 6). Ohjaajana toimii fysioterapeutti **Anna-Riina Tauriainen**. Kevätkauden viimeinen kuntosalipäivä on 10.5. Ryhmässä on vielä jäljellä vapaita paikkoja.

Liikuntavihko kuntoilijoita varten on postilaatikossa Kirjurinluodon kuntolenkin varrella ja nimensä vihkoon kirjoittaneiden joukosta arvotaan ja palkitaan loppuvuodesta yksi henkilö. Lisätietoa liikunnasta ja ehdotuksia uuden liikuntalajin aloittamisesta: puheenjohtaja, liikuntavastaava Iris Kurikka, puh. 050 389 1683, iris.kurikka@ppuh.inet.fi.

Ilmoitamme yhdistyksen jäsentapaamisista: Satakunnan Kansassa Yhdistykset toimivat otsikon alla. Menot/tänään palstalla tapahtumapäivänä. Luustotieto-lehden tapahtumakalenterissa ja yhdistyksen kotisivuilla www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset.

Suomen Luustoasiantuntijat ry

Puheenjohtaja

Anne Lindberg,
anne10.lindberg@pp.inet.fi

Suomen Luustoasiantuntijat ry on terveydenhuollon ammattilaisten perustama luuston hyvinvoinnista huolehtivien sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten yhdistys, jonka tarkoituksena on em. ammattilaisten osaamisen varmis-

taminen ja koulutuksen kehittäminen, ajankohtaisen tiedon ja osaamisen jakaminen, tutkimuksen ja kehittämisen tukeminen sekä koulutuksen ja vertaistuen järjestäminen.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Sihteeri

Helena Rosvall
(jäsenyysasiat ja Osteouutisten tilaukset) puh. 040 842 5095,
suomen.osteoporoosiyhdistys@gmail.com

Puheenjohtaja

Olli Simonen,
olli.simonen@fimnet.fi

Toimialue: koko Suomi

Kotisivut

www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi. Sivulla viime kesän opinto- ja virkistyspäivien luennot, tietoa vuoden 2016 opinto- ja virkistyspäivistä ja Osteouutiset.

Osteouutiset on 6–8 kertaa vuodessa ilmestyvä sähköinen julkaisu, jossa ajankohtaista tutkimustietoa osteoporoosista ja terveydestä. Jäsenille makson: ilmoita s-postiosoitteesi sihteerille, paperiversio jäsenille 8 €, muille 10 € (sähköisenä) maksamalla yhdistyksen tilille FI89 8000 1670 4512 94 ja lähettämällä samalla yhteystietonsa. Lääkärin osteoporoosineuvonta puhelimitse joka maanantai klo 14–15, puhelinumero jäsenkirjeissä.

Osteoporoosin ja luustoterveyden opinto- ja virkistyspäivät 14.–15.6. Heinolassa Kylpylähotelli Kumpelissa.

Päiville ovat tervetulleita kaikki asiasta kiinnostuneet yhdistyksestä riippumatta. Päivillä luennoidaan, keskustellaan ja käsitellään seuraavat teemat: Osteoporoosin kehittyvä läikehoito, Epätyypilliset läikehoitoihin liittyvät murtumat ja leukaluun kuoliot – miten havaita ja ehkäistä murtumavaara ajoissa, Luuston terveyttä tukeva liikunta, Luustoa ja terveyttä tukeva ravitus, Osteoporoosimurtumat, ehkäisy, hoito, D-vitamiini – mitä uusimmat tutkimukset osoittavat, K 2-vitamiinin kalsium-paradoksi: luusto vahvistuu ja valtimoiden kalkkeutuminen estyy?, Magnesium, sinkki ym. aineet luuston terveyden kannalta, Kokemusasian-

tuntijan puheenvuoro: Mikä mättää osteoporoosin hoidossa? Yleiskeskustelu, osanottajien kokemuksia ja ehdotuksia terveisiksi yhdistyksille ja liitolle. Ohjelmassa myös Heinolan kesäteatteri farssilla Voi veljet!, väliajalla kahvit. Kylpylässä saunat ja kylvyt.

Osallistumismaksu 25.3. asti 198 €/hlö/2 hh huone ja 224 €/hlö/1 hh huone, sis. ohjelman, kesäteatteriesityksen, teatterikahvin, majoituksen, täysihoidon ja kylpylän käytön hotelli Kumpelissa joko 1 hengen tai 2 hengen huoneessa. **Maksu 25.3. jälkeen** 205 €/hlö/2 hh ja 231 €/hlö/1 hh huone. Lisävuorokaudet (sis. aamiaisen ja kylpylän käytön) 2 hh 120 € (kaksi henkilöä) ja 102 € 1 hh (1 henkilö). Lisävuorokaudet varataan hotellilta ja maksetaan hotellille huoneen luovutuksen yhteydessä. Ilmoittautuminen maksamalla osallistumismaksu Suomen Osteoporoosiyhdistyksen tilille FI89 8000 1670 4512 94. Huom: Ilmoita viestiosassa osallistujan nimi, osoite, puhelinnumero ja sähköpostiosoite, mahdollisen huonetoverin nimi ja erityisruokavalio.

Voit osallistua päiville myös ilman majoitusta ja täysihoidoa. Osallistumismaksut 1 päivä 20 €, molemmat päivät 30, kesäteatteri ja teatterikahvit 32 €/hlö maksettuna yhdistyksen tilille 25.3. mennessä ja 34 €/hlö sen jälkeen. Jos haluat nauttia kahvit ja syödä aterioita hotellissa, maksat niistä erikseen suoraan hotellille/ravintolalle.

Yhdistyksen kevätkokous pidetään 17.3.2016 Kornetintie 6 A, Helsinki (Suomen ASH). Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. **Tervetuloa!**

Yleisöluento *Huolehdi luustosi kunnonsta - ehkäise osteoporoosi* Heinolan Jyränkölässä, Siltakatu 11, 11.4.2016 klo 13, luennoitsija erikoislääkäri **Olli Simonen**.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

TULE-Tietokeskus, Yliopistonkatu 19 (Mehiläisen talon kauppakäytävä), 20100 Turku
luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/
turun-seudun-luustoyhdistys
**facebook.com/
turunseudunluustoyhdistys**
twitter.com/luustoturku
Yhteydenotot sähköpostitse
turunseudunluustoyhdistys@gmail.com

Puheenjohtaja

Jenni Laaksonen, puh. 040 559 2995

Varapuheenjohtaja

Ritva Mäkelä-Lammi,
puh. 040 537 3508

Sihteeri

Minttu Lind

Vuonna 2016 Turun Seudun Luustoyhdistyksessä keskitytään toiminnan monipuolistamiseen ja kehittämiseen. Viime vuonna pilotoitu päivähoitoryhmille tarkoitettu lasten luustoterveys-tapahtuma tulee taas maaliskuussa! Ilmoittaudu mukaan rastinpitäjäksi ja vietä mukava aamupäivä lasten ja luustoterveyden parissa. Lisätiedot turunseudunluustoyhdistys@gmail.com.

Turun Ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat käynnistävät keväällä **kehittämistyön**, jossa arvioidaan mobiilipelejä lasten luustoterveyden näkökulmasta.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Ti 8.3. klo 18 jäsenilta, TULE-Tietokeskus. Tule kuulemaan yhdistyksen uusimmat kuulumiset ja keskustelemaan niin asiasta kuin asian vierestäkin. Kahvitarjoilu. Lapsille askartelu- ja leikkimahdollisuus.

Ke 16.3. klo 12–18 Apuvälinepäivä, TULE-Tietokeskus.

Ke 6.4. klo 16.30 Happy Housessa (Ursininkatu 11) Turun Seudun Vammaisjärjestöjen jäsenyhdistysesittelyjä. Turun Seudun Luustoyhdistys esittäytyy klo 17.30, kannatusjoukot paikalle!

Ke 20.4. klo 18 kevätkokous, TULE-Tietokeskus. Kahvitarjoilu.

Ke 27.4. klo 12–17 Yhdistyspäivä TULE-Tietokeskuksessa aiheena luustoterveyden kulmakivet.

Muita TULE-Tietokeskuksen tapahtumia:
www.tule.fi/tapahtumakalenteri.

Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry Vasanejdens Osteoporosförening rf

c/o Lindroos,
Päivärinteentie 5, 65380 Vaasa

Puheenjohtaja

Olle Lindroos,
lindroosolle111@gmail.com

Sihteeri ja jäsenasiat

Kirsti Hast, kirsti.hast@pp.inet.fi,
puh. 040 561 8780

Jäsenilta 3.3. klo 18. Vuorikadun palvelukeskus (Vuorikatu 2-4, Vaasa). Luustoterveysasiaa. Paikalla Luustoliiton toiminnanjohtaja **Ansa Holm**.

Uusi ja ainutlaatuinen täsmätuote luustolle

Minisun Luusto kalsium + D₃ + K₂ on uusi, monipuolinen vitamiinivalmiste luuston hyvinvointiin. Tuote sisältää vahvan ja ainutlaatuisen yhdistelmän kalsiumia, D₃-vitamiinia ja K₂-vitamiinia, jotka edistävät luiden pysymistä normaaleina.

Vahva luusto on monen elämäntapa- ja perintötekijän summa. Kiinnittämällä huomiota ravitsemukseen, voimme vaikuttaa luuston hyvinvointiin. Kalsium on luuston ja hampaiden tärkeimpiä rakennusaineita. Aikuisen luustossa on noin kilon verran kalsiumia, ja koska luu on uusiutuvaa ja elävää kudosta, tarvitaan kalsiumia joka päivä. Jotta kalsium imeytyisi suolistosta elimistöön, tarvitaan kalsiumin kaveriksi D-vitamiinia.

Kolmas lenkki vahvan luuston rakentamisessa on K-vitamiini. K-vitamiini tehostaa kalsiumin ja D-vitamiinin vaikutuksia, sillä K-vitamiinin avulla kalsium sitoutuu luustoon optimaalisella tavalla ja luuston rakenne tulee vahvaksi. K-vitamiinia esiintyy useissa eri muodoissa. Minisun Luusto sisältää patentoitua Menakinoni-7 K₂-vitamiinia, joka on erityisen korkealuokkainen vitamiinivalmiste. K-vitamiinituotetta ei suositella verenohennuslääkettä käyttäville.



Ca

500 mg kalsiumia,
joka on tärkeä luuston
rakennusaine.

D₃

25 mikrog D₃-vitamiinia,
joka varmistaa kalsiumin
imeytymisen.

K₂

45 mikrog K₂-vitamiinia,
joka ylläpitää luuston
normaalia rakennetta.



UUTUUS



Uusi, monipuolinen kalsium
luustosi tueksi!

APTEEKISTA