

Luustotieto

1
2017

Suomen Luustoliiton jäsen- ja tiedotuslehti
Ajankohtaista osteoporoosi- ja luustotietoa

Irtonumero 6 €
Vuosikerta 22 €

Kipu

– hoitosuositus potilaan käyttöön

Kuntoutuja Aino Lehtinen:

**Satavuotiaan kuntoutus
kannattaa**

**Myös lapsi voi sairastua
osteoporoosiin**

Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

Suomen Luustoliitto ry
Arkadiankatu 19 C 36, 00100 Helsinki
puh. 050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi
www.luustoliitto.fi

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

Vastaava päätoimittaja: Heli Viljakainen
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2017	30.01.	28.02.
2/2017	28.04.	26.05.
3/2017	25.08.	25.09.
4/2017	10.11.	11.12.

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 30 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

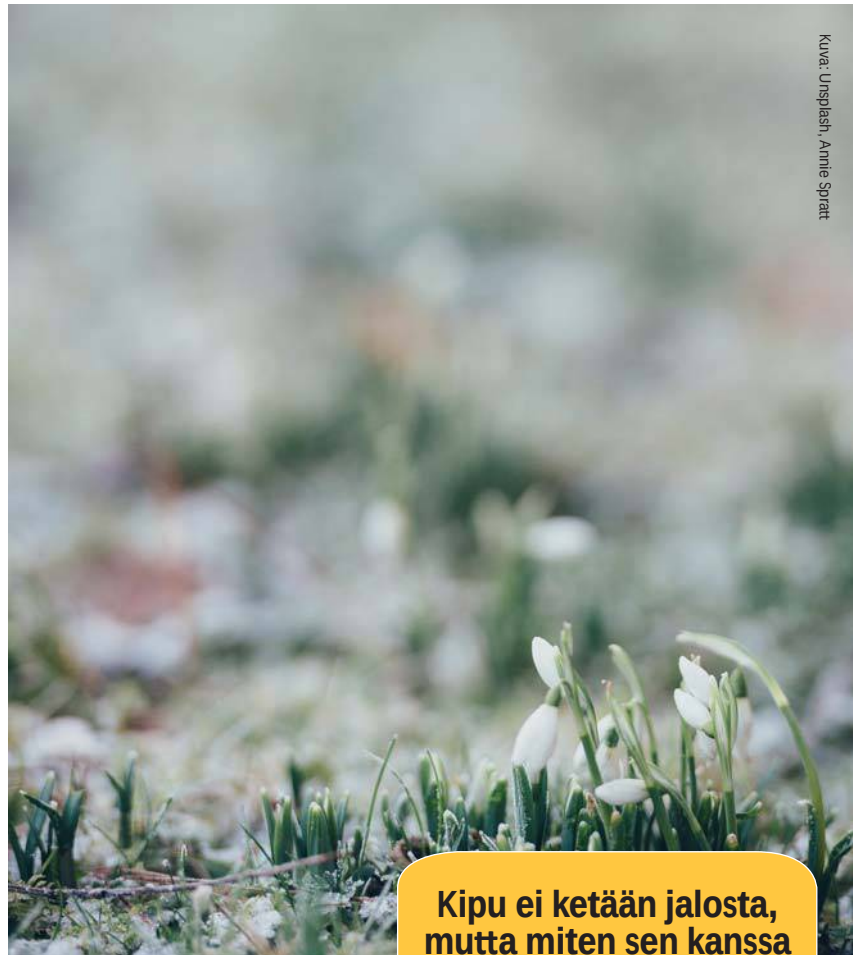
Kansikuva: Ansa Holm

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Erweko Oy

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

Painos: 5 000 kpl



Kuva: Unsplash, Annie Spratt

Kipu ei ketään jalosta,
mutta miten sen kanssa
voi elää?
Lue sivuilta 18–19

Sisältö 1/2017

- 4–6 Kuntoutuja Aino Lehtinen: satavuotiaan kuntoutus kannattaa
- 7 Pelkkä kalsiumlisä ei suojaa luunmurtumilta
- 8–13 Uutisia lyhyesti
- 14–16 Myös lapsi voi sairastua osteoporoosiin
- 17 Kuntoutumisen iloa
- 18–19 Autt – nyt sattuu (kipu-suositus)
- 20–21 Luumut ja luiden terveys
- 21 Liikettä luille: nilkkaan liikettä helpolla kotijumpalla
- 22 Luustoluuri: luustoneuvojan puhelinpalvelu
- 23–27 Suomen Luustoliitto ry tiedottaa
- 28 Jäsenyhdistyksissä tapahtuu
- 29–30 Etuja ja alennuksia jäsenkortilla vuonna 2017
- 31–38 Tapahtumakalenteri
- 39 Lukijakilpailu

Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy **26.5.2017**. Kun toimitatte yhdistyksenne **tapahtumakalenteriaineiston** lehteä varten määräaikaan 28.4.2017 mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, **joiden päivämäärä on lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen**.

Uusi puheenjohtaja esittäytyy



Minut valittiin Suomen Luustoliitto ry:n hallituksen uudeksi puheenjohtajaksi syksyn liittokokouksessa. Kiitän luottamuksesta! Otan tehtävän avoimin mielin vastaan. Viime vuodet hallituksen jäsenenä ovat olleet antoisia, varsin opettavaisia ja koen tehtävät tärkeiksi. Harri Sievänen luotsasi liittoa omien sanojensa mukaan myrskyisinä aikoina, mutta nyt ollaan myötätuulessa monestakin syystä: hyvät toimintatavat ovat juurtuneet, liiton rahoituspohja on entistä vakaampi ja uuden, hiotun strategian avulla liiton toimintaa on mielekästä jatkaa ja kehittää eteenpäin.

Kuka olen? Olen reilu nelikymppinen, työläisperheen kasvatti Nurmijärveltä. Omaan ydinperheeseen kuuluvat kaksi kouluikäistä nuorta, puoliso sekä Urho-koina ja Eino-kissa. Luonto, metsä ja eläimet ovat minulle tärkeä voimavara ja ne ovat syyt, miksi asumme Nurmijärvellä. Työmatkani Folkhälsanin tutkimuskeskukseen Helsingin Meilahteen taitan tyypillisesti bussilla ja sen aikana ehti lueskella tai kirjoittaa vaikka pääkirjoitusta.

Koulutukseltani olen elintarviketieteen tohtori. Vuonna 2013 pätevyäidin ravitsemustieteen dosentiksi, mikä tarkoittaa, että olen kykenevä itsenäiseen tutkimustyöhön ja omaan hyvän opetustaidon. Yli 15 vuoden ajan olen työskennellyt tutkijana. Aihepiireistä D-vitamiini ja lasten luusto liitetään tyypillisesti minuun. Nämä asiat ovat minulle edelleenkin tärkeitä ja työ niiden parissa jatkuu. Tällä hetkellä suuri osa työajasta menee tutkimustyön ohjaamiseen ja tämän lisäksi toimin asiantuntijana erinäisissä muissa hankkeissa. Viimeisimpinä olen perehtynyt niin lihavuuden kuin diabeteksenkin luustovaikutuksiin.

Merkillisimmät tutkimuskohteeni ovat olleet arkeologiset hautalöydökset, joissa avustin arkeologi Kati Saloa. Vuosina 2009–2015 toimin aktiivisesti Finnish Bone Society ry:ssä, joka on tieteellinen luustoasiatutijoiden yhteisö ja joka osaltaan vaikuttaa luustotiedon levittämiseen asiantuntijoiden keskuudessa. Sen jäsenet ovat biologeja, geneetikkoja, liikunta- tai ravitsemustieteilijöitä, fysioterapeutteja, epidemiologeja tai omaavat vaihtelevan lääketieteellisen koulutuksen. Vuonna 2016 Finnish Bone Society liittyi Luustoliiton jäsenyhdistykseksi.

Koen luustoasiat tärkeiksi monestakin syystä. Itselläni on ollut kahdesti luunmurtuma. Todellakin allekirjoitan sen, että ne rajoittavat aktiivisen ihmisen itsenäistä elämää. Luustomme tulisi kestää koko elämämmme ajan, jotta pystymme huolehtimaan itsestämme ja asumaan itsenäisesti. Terveelliset elämäntavat ovat avainasemassa luuston kasvun ja kehityksen kannalta sekä ymmärrettävästi myös ikääntyessä. Toisinaan tuntuu, että kaikessa päätöksenteossa ei huomioida ennaltaehkäiseviä toimia riittävästi. Esimerkiksi kunnissa kevyenliikenteen rakentaminen ja kunnossapito ovat luustoterveyden kannalta merkittäviä asioita, joista hyötyvät niin yksilöt kuin kansantalous.

Roolini liiton puheenjohtajana on viedä eteenpäin jäseniltä sekä tiedeyhteisöstä nousevia asioita yhdessä muiden toimijoiden kanssa. Tällä hetkellä ajankohitaiseksi koen piilevän osteoporoosin tai sekundaariosteoporoosin, joka saattaa esittäytyä monille yllättäen ja arvaamatta. Tietoa sairauksista, joihin liittyy luuston haurastumista, on jo olemassa. Mutta tavoittaako se hoitohenkilökuntaa ja miten käytännössä ennaltaehkäisy onnistuu? Myös lasten ja nuorten luustoterveyden parantamiseksi haluan jatkossakin ponnistella.

Paikalliset jäsenyhdistykset tekevät arvokasta työtä: niillä on paljon hiljaista, käytännönläheistä tietoa, jolle on kysyntää, kun diagnoosi osteoporoosista osuu kohdalle ja mieli on täynnä kysymyksiä. Yhdistykseen kaivataan kuitenkin uusia jäseniä sekä aktiiveja, jotta työtaakka jakautuu tarpeeksi monelle eikä kukaan kuormitu liikaa. Vertaistuki ja kokemusasiantuntijuus ovat tässä voimavaramme, joita liitto tukee parhain mahdollisin tavoin nyt ja jatkossa.

Hyvää helmikuuta ja pysytään pystyssä!

HELI VILJAKAINEN
puheenjohtaja



Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2017

Puheenjohtaja:

Heli Viljakainen

Nurmijärvi

Varapuheenjohtajat:

1. Tiina Huusko

Espoo

2. Ritva Mäkelä-Lammi

Turku

Hallitus:

Seppo Kivinen

Hämeenlinna

Heikki Kröger

Kuopio

Riku Nikander

Tampere

Helena Valta

Helsinki

Mirja Venäläinen

Jyväskylä

Varajäsenet:

1. Anneli Kerminen

Helsinki

2. Liisa Ollikainen

Savonlinna

Jäsenyysasiat:

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

Lehden osoitteenmuutokset:

Luustoliitto on jäsenyhdistyksineen siirtynyt keskitettyyn jäsenrekisteriin.

**Lehden tilaukset ja
osoitteenmuutokset
p. 050 539 1441 klo 9–14**

tai sähköpostilla
toimisto@luustoliitto.fi

Liity jäseneksi:

www.luustoliitto.fi



Aino Lehtinen (100 v.):

Satavuotiaan kuntoutus kannattaa

Nykyaikaisen palvelutalon toisen kerroksen yhteisessä ruokasalissa on meneillään lounas: lihaperuna-laatikkoa punajuurisalaatin kera. Paikalla on noin viisitoista arviolta kuudestakymmenestä ikävuodesta alkaen olevia naisia ja jokunen mieskin sekä muutama hoitaja. Olen tullut tapaamaan palvelukodin satavuotiasta. Mutta kuka hän heistä on? Nimittäin ulkonäön perusteella en näe ketään niin iäkästä.

Hoitaja ohjaa minut odottamaan huoneeseen numero 51, **Aino Lehtisen** kotiin. Huoneessa on viihtyisää ja siistiä. Mukavat huonekalut, seinillä on valokuvia läheisistä ja grafiikanlehtiä. Adventtiajasta muistuttavat kynttelikkö lipaston päällä ja valokoriste ikkunassa. Ikkunalaudalla kukkivat saintpauliat.

Kohta ovesta astelee rollaattorin avustamana pieni, sievä valkottukkainen alle 80-vuotiaalta näyttävä sileäposkinen rouva, joka alkaa ensimmäisenä huolehtia minulle parasta istuinta ehdottaen keinutuolia. Arvaan sen olevan huoneen emännän suosikki-istuin, joten ehdotan keinua hänelle itselleen. Lyhyen kursailun jälkeen rouva istahtaa keinutuoliin.

Esittäydyn ja ojennan käteni. Nopeammin, kuin ehdin estää, Aino nousee keinusta vain hiukan kädellään rollaattorista tasapainoa tavoitellen. Liikkeen nopeutta ei voi kuin hämmästellä: takana kun on sentään sata elinvuotta ja vielä lonkkamurtuma 10 kuukautta sitten.

Mutta eipä mennä asioiden edelle. Tästä alkaa Ainin sata vuotta kestänyt elämäntarina.



Aviomies löytyi kotoa

– Synnyin Sulkavalla maalais-taloon. Meitä oli kaikkiaan kahdeksan lasta, yhteensä neljä tyttöä ja neljä poikaa. Lypsäviä oli kymmenkunta ja maata 20 hehtaaria, Aino aloittaa.

Aino ehti nähdä venäjänvallan ajan. Suomi itsenäistyi Ainin ollessa puolitoistavuotias.

– Enhän minä niistä ajoista mitään muista, Aino naurahtaa.

Matka alakouluun oli 12 kilometriä edestakaisin jo ensimmäisestä luokasta lähtien. Talvella hiihrettiin, muutoin kuljettiin pyörällä tai jalkaisin ja mukana olivat eväät. Pitkät koulumatkat pitivät yllä hyvää kuntoa.

– Koulujen välisistä hiihtokilpailuista kertyi palkintolusikoita melkoinen määrä, Aino toteaa tyytyväisenä.

Koulut tuli käytyä ja koulun jälkeen emäntäkoulu. Maailma ei houkutellut, vaan Aino jäi hoitamaan kotitilaa.

Tuli sota. Veljet joutuivat rintamalle. Aino jäi vanhojen vanhempien avuksi tekemään kotitilan töitä.

– Se oli kovaa työntekoa, kun miehiä ei ollut apuna. Mutta sitten saimme hakea avuksemme venäläisen sotavangin, Aino kertoo.

Taloon muutti inkeriläinen Nikolai, jonka Aino kertoi olleen hyvätapainen ja siisti suomenkieltä puhuva mies. Ohjeeksi Ainon isälle oli annettu, että sotavangin tulisi syödä eri aikaan kuin muu talon väki.

– Isäni sanoi, ettei meillä mitään eri syömävuoroja ole. Nikolai oli tervetullut samaan pöytään meidän kanssamme, Aino kertoo ylpeänä.

Tavallinen sanonta on, ettei kotoa kukaan puolisoaan löydä. Mutta Ainon kohdalla kävi toisin: lomilla ollut sotilas poikkesi Ainon kotitaloon matkalla takaisin rintamalle Kannakselle. Se oli siinä. Jussi ja Aino rakastuivat ensi silmäyksellä.

– Onneksi kenttäposti toimi, Aino muistelee sodan aikana ollutta seurusteluaikaa.

Savosta Satakuntaan

Sota loppui, mutta vielä Aino empi. Savosta muutto Satakunnassa sijaitsevalle Kankaanpään Luomajärvelle arvelutti. Mutta parin vuoden kihlauksen jälkeen Aino antoi periksi ja lähti Länsi-Suomeen Jussin luo hänen vanhempiansa pientilalle.

– Oli se paljon pienempi talo kuin oma Sulkavan-koti.

Aino ja Jussi rakensivat oman talon Jussin vanhempien maille. Navettaan saatiin hankittua kolme lypsävää, sikoja, kanoja ja talliin hevonenkin. Hevonen kasvatettiin lähes varsasta saakka ja se eli lähes kolmekymmenvuotiaaksi.

– Kun se lopulta jouduttiin lähettämään karja-autossa pois, se katsoi meitä kuin olisi ymmärtänyt kaiken, Aino muistelee surullisena.

Omaa kotia ja tilaa hoidettiin, lehmistä saadusta maidosta kerma myytiin Kankaanpään meijeriin ja lisäksi Jussi kävi metsätöissä talvisin. Työtä riitti. Leipä ei ollut leveä, mutta ihan riittävä.

Tytär jäi ainokaiseksi

Ensimmäisen lapsensa Aino ja Jussi menettivät pienenä. Toista lasta he joutuivat odottamaan pitkään.

– En ollut enää kovin nuori, kun sain tyttäreni. Hän jäi ainoaksi lapseksi.

Nykyisin tytär asuu Turun suunnalla, on naimisissa ja kahden aikuisen lapsen äiti. Aino on ylpeä jälikasvustaan. Lapsenlasten elämän seuraaminen kiinnostaa ja pitää mielen virkeänä.

Ainon mies Jussi eli lähes 90-vuotiaaksi. Aino pärjäili kotoaan vielä jonkin aikaa huolehtien talousaskareista mukaan lukien talon lämmityksen ja monet muut käytännön työt.

”Muistan huutaneeni apua, etten pääse ylös.”

93-vuotiaana hän muutti lähemmäs Kankaanpään keskustaa tuettuun kaksioon. Siellä häntä kävi katsomassa kodinhoitaja kolmassti päivässä. Kotipalvelun henkilökunnalla oli mahdollisuus toimia kuntouttavasti, joka lieenee yksi syy Ainon nykyiseen hyvään kuntoon. Kotipalvelun työntekijä lähti esimerkiksi mukaan säännöllisille kävelylenkeille. Siinä vaiheessa Aino oli vielä hyvin omatoiminen ja fyysisesti hyvässä kunnossa. Hän ei esimerkiksi tarvinnut rollaattoria vaan käveli ilman apuvälineitä.

Lonkkamurtuma satavuotispäivänä

Satavuotispäivän aattona tytär kävi hakemassa Ainon kotiinsa. Tarkoituksena oli viettää syntymäpäiväjuhlia tyttären kodissa suvun kesken. Aie jäi toteutumatta: satavuotispäivän vastaisena yönä Aino kaatui matkalla kylpyhuoneeseen. Lonkka murtui.

– Muistan huutaneeni apua, etten pääse ylös.



Kuvassa Ainon kotitalo Sulkavalta.



"Ajatella, että selvisin lonkkamurtumasta ja keuhkokuumeesta."

Aino joutui Turun yliopistolliseen keskussairaalaan lonkkaleikkaukseen. Satavuotisjuhla vietettiin sairaalavuoteessa sukulaisten ympäröimänä.

Sairaalasta kotiutus tehtiin nopeasti kotikunnan terveyskeskukseen. Varsinaista kuntoutusta ei Ainolle ainakaan siihen mennessä tarjottu.

Viiden kuuden päivän kuluttua Ainolla ilmeni keuhkokuume. Sen jälkeen nestettä tuli elimistöön kymmenen kiloa ja lisäksi virtsaan erittyi verta. Potilaan ei uskottu enää selviävän jaloilleen. Omaisten pyynnöstä Aino pääsi tehokkaan hoitoon Porin keskussairaalaan. Siellä Ainolle annettiin vahva lääkitys, ja hänet lähetettiin takaisin terveyskeskukseen jo samana iltana. Keskussairaalakäynti oli Ainin pelastus, sillä siellä pystyttiin tekemään tarvittavat tutkimukset.

– Ajatella, että selvisin kahdesta vakavasta asiasta, lonkkamurtumasta ja keuhkokuumeesta, Aino myhäilee.

Lonkka ei vaivaa

Aino parani ja keräsi voimia puolen-toista kuukauden ajan terveyskeskuksen vuodeosastolla. Sieltä hän pääsi kahden kuukauden jaksolle kuntoutusyksikköön. Kuntoutus oli tavoitteellista ja Ainin mieleen, sillä hän on aina ollut fyysisesti aktiivinen ihminen. Kuntoutuksessa harjoiteltiin tuolilta ylösnousua. Kun se sujui, lisättiin ylösnousun määrää. Lisäksi esimerkiksi kuljettiin portaita ylös ja alas, kerättiin voimaa yläkehoon ilmanyökkäilemällä ja voimisteltiin – virkistystoimintaa unohtamatta.

Nyt Aino asuu palvelukodissa lähellä Kankaanpään keskustaa. Lonkkamurtumasta on haastateltua tehtäessä kulunut jo 10 kuukautta.

– Ei se ole enää yhtään kipeä, Aino sanoo ja taputtaa tyytyväisenä lonkkaansa.

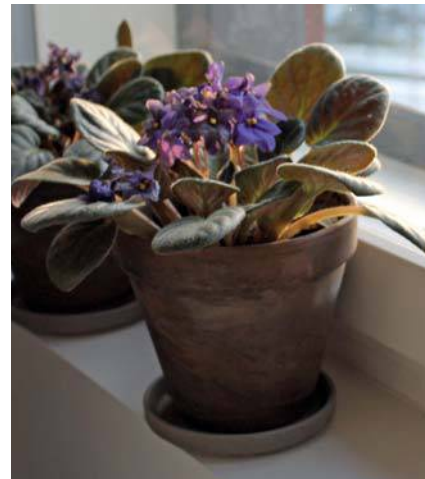
Ainin terveys on kaikkiaan hyvä. Silmälaseja hän käyttää vain lukiesseen, tarvittaessa suurennuslasia. Myös kuulo toimii.

Aino seuraa aikaansa televisiosta ja aikakauslehdistä. Keskustelemme hetken USA:n ja Venäjän tilanteesta sekä tulevista kunnallisvaaleista ja äänestämisestä. Myös historia ja maantieto kiinnostavat: kun lapsenlapsilta tulee matkoilta postikortti, selvittää Aino kartalta reissaajan sijainnin.

Kysäisen television alla olevasta kutimesta, onko se hänen.



"Piti kutoa sukat joululahjaksi, mutta nyt on joulukuu pitkällä ja ensimmäinen sukka vasta kantapään kohdalla"



"Kädet toimivat vielä oikein hyvin."

– Kyllä. Se on tosin unohtunut. Piti kutoa sukat joululahjaksi, mutta nythän on joulukuu pitkällä ja ensimmäinen sukka vasta kantapään kohdalla, hän nauraa hyväntuulisesti ja jatkaa:

– Kädet toimivat vielä oikein hyvin, Aino kertoo samalla kun esittelee käsiensä toimintaa.

Onnittelut isoveljeltä

Ihmettelen hänelle ääneen hänen nuorekkuuttaan. En malta olla kysymättä hänen pitkän ikänsä salaisuutta.

– Kyllä se on suvussa. Äitini eli aikoinaan 83-vuotiaaksi ja isäni 85-vuotiaaksi. Se oli siihen aikaan korkea ikä. Ja tietysti toinen asia on kova työntekeä, Aino sanoo epäroimättä.

Suku on toden totta pitkäikäinen. Ainin sisarukset ovat kaikki eläneet lähelle 90-vuotiaiksi tai sitä vanhemmiksi. Ainin satavuotispäivänä Yleisradion toivekonsertissa Aino sai viestin: pikkusisko sai 103-vuotiaalta isoveljeltä satavuotisonnittelut!

TEKSTI JA KUVAT: ANSA HOLM

Teksti pohjautuu 3.12.2016 Kankaanpäässä tehtyyn Aino Lehtisen haastatteluun sekä puhelinkeskusteluun Ainin tyttären kanssa.

Pelkkä kalsiumlisä ei suojaa luunmurtumilta

Amerikkalaiset *The National Osteoporosis Foundation* ja *American Society for Preventive Cardiology* julkaisivat lokakuussa 2016 selvityksen kalsiumin turvallisuudesta osteoporoosin estossa ja hoidossa erityisesti kardiovaskulaarisairauksien kannalta¹.

Suosituksessa todetaan, että kalsiumin kokonaissaanti aina tasolle 2 000–2 500 mg/vrk on turvallista, eikä tätä suuremmasta saannista ole terapeuttista hyötyä. Kalsium tulisi saada ensisijaisesti ravinnosta eikä kalsiumlisästä, koska kirjallisuudessa kuvatut haitat ovat liittyneet kalsiumlisän käyttöön, mutta eivät runsaaseen kalsiumin saantiin monipuolisesta ravinnosta.

Niin ikään lokakuussa 2016 julkaistiin kalsiumin käytöstä kannanotto, joka edusti järjestöjä *European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases (ESCEO)* ja *International Osteoporosis Foundation (IOF)*². Kannanotossa suositetaan kalsiumia yhdessä D-vitamiinin kanssa osteoporoosin hoitoon sekä niille, joilla on suuri riski kalsiumin ja D-vitamiinin puutteelle.

Lyhyesti ESCEO ja IOF toteavat seuraavaa:

- Kalsium yhdessä D-vitamiinin kanssa pienentää hieman luunmurtumien riskiä. Kalsiumin tehosta yksinään luunmurtumien estossa ei ole näyttöä. D-vitamiinia sisältävien yhdistelmävalmisteiden tehon näyttää selittävän D-vitamiini, joka vähentää ikääntyneiden kaatumisriskiä.
- Tärkeä havainto on myös se, että varsinaisten osteoporoosilääkkeiden tehoa ei ole osoitettu ilman samanaikaista D-vitamiini- ja kalsiumlisää, poikkeuksena klodronaatti ja mahdollisesti alendronaatti.

- Toistaiseksi kalsiumlisän kardiovaskulaarihaitoista ei ole vakuuttavaa näyttöä.

- Kalsiumlisän haittavaikutuksia ovat munuaiskivet ja vatsavaivat. Lopullinen tieto kalsiumin haitoista ja hyödyistä edellyttää laajaa kontrolloitua tutkimusta päätetapahtumina luunmurtumat ja kardiovaskulaarihaitat.

Perinteinen käsitys on, että kalsiumin riittävä saanti on tärkeää luuston terveydelle. Riittävällä kalsiumlisällä tarkoitetaan nykyään aikaisempaa suositusta pienempiä kalsiumin määriä, ehkä vain noin 500 mg/vrk, mikä onkin vakiintunut kerran päivässä otettujen D-vitamiinivalmisteiden kalsiumin määräksi osteoporoosin estossa ja hoidossa.

Suurempi kalsiummäärä kannattaa jakaa useampaan ympäri vuorokauden nautittaviin osiin. Näin estetään yhden suuren annoksen kalsiumpitoisuuden hetkellinen huippu veressä, jolloin kalsiumin saanti muistuttaa enemmän ravinnon tunnetusti turvallista kalsiumin saantia³.

TEKSTI:

ILARI PAAKKARI, EMERITUSPROFESSORI

Julkaistu:

Duodecim, Terveystietä/Uutiset
20.12.2016

Kirjallisuus:

1. Kopecky, S L ym. (2016). Lack of Evidence Linking Calcium With or Without Vitamin D Supplementation to Cardiovascular Disease in Generally Healthy Adults: A Clinical Guideline From the National Osteoporosis Foundation and the American Society for Preventive Cardiology. *Annals of Internal Medicine*, 165(12), 867–868.
2. Harvey, N C ym. (2016). The role of calcium supplementation in healthy musculoskeletal ageing : An expert consensus meeting of the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases (ESCEO) and the International Foundation for Osteoporosis (IOF). *Osteoporosis International: a Journal Established as Result of Cooperation Between the European Foundation for Osteoporosis and the National Osteoporosis Foundation of the USA*, 1–16.
3. Firnhaber J M ja Kolasa K M (2016). Harden My Heart: Calcium Supplementation and the Risk of Cardiovascular Disease. *Nutrition Today*, 51(1), 18–24.



Kuva: PixaBay

ADHD-lääkitys ja luusto

Tuoreet tutkimustulokset antavat viitteitä siitä, että ADHD:n eli tarkkaavaisuushäiriöiden hoitoon käytettävät lääkkeet saattavat heikentää lasten ja nuorten luustoa. Yhdysvaltalais tutkimuksen tulosten perusteella stimulanttilääkityksellä olevien lasten ja nuorten luuntiheys on alhaisempi ainakin lannerangassa sekä reisiluussa verrattuna lapsiin ja nuoriin, joilla ei ollut lääkitystä.

Lääkitysten lisäksi moni muukin seikka voi vaikuttaa tuloksiin. Tästä syystä tulokset vaativat vahvistusta lisätutkimuksista. Koska lapsuus ja nuoruus on keskeistä aikaa myös luuston kasvulle ja kehitykselle, sen aikana käytettävien lääkkeiden mahdolliset luustovaikutukset on tärkeää selvittää. Pitkittäistutkimuksien avulla tulee selvittää esimerkiksi lääkityksen mahdolliset vaikutukset murtumariskiin.

Lähde: Feuer et al. Association of Stimulant Medication Use With Bone Mass in Children and Adolescents With Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. JAMA Pediatrics 2015.



Kuva: Unsplash, Gabby Orcutt

Raudanpuuteanemia

Korkean elintason maissa raudanpuuteanemia on harvinainen. Esimerkiksi vaikka tiukka vegaaniruokavalio sisältää vain vähän rautaa ja kasviksissa oleva rauta imeytyy eläinkunnassa olevaa rautaa heikommin, tukee kasvisten runsas C-vitamiinipitoisuus rautaa imeytymään.

Raudan imeytyminen voi häiriintyä lääkaineiden (esimerkiksi kalsium), sairauksien tai leikkausten vuoksi. Raudanpuuteanemian syy täytyy aina selvittää. Tavallisimmat raudanpuutteen syyt ovat imeytymishäiriö (erityisesti keliakia), suolistoverenvuoto tai runsaat kuukautiset. Mitä iäkkäämmästä potilaasta on kyse, sitä suurempi on paksusuolisyövän riski.

Lähde: Lääkärilehti 37/2016 2251–2254, Sinisalo ja Collin.

Diabetes uhkaa luustoterveyttä

Usimpien tutkimusten mukaan diabetekseen liittyy kohonnut murtumariski. Liiton uusi puheenjohtaja, senioritutkija ja ravitsemustieteen dosentti **Heli Viljakainen** kertoo Tehy.fi/Terveys -lehdessä (29.12.2016), että tyypin 2 diabeetikoilla on 1,7-kertainen lonkkamurtumariski ja 1,3 riski saada muita murtumia. Tyypin 1 diabetesta sairastavilla on jopa kuusinkertainen lonkkamurtumariski muuhun väestöön verrattuna.

Tyypin 2 diabetesta sairastavien heikon luustoterveiden taustalla on useita syitä, kuten vähäisen liikunnan aiheuttamat heikot alaraajan lihakset sekä keskivartaloliikavuus, josta seuraa kehon krooninen matala-asteinen tulehdustila. Niiden lisäksi kaatumisille altistaa matala verensokeri ja huono hoitotasapaino.

Diabetes aiheuttaa muutoksia luuston mikrorakenteeseen. Diabetesta sairastavan kuoriluu voi olla syöpynyt ja reikäinen, jolloin luun kestävyys heikkenee. Lisäksi luun aineenvaihdunta voi olla hidastunut: tavallisesti luusto uusiutuu noin 10 vuodessa, mutta diabetesta sairastavalla uusiutuminen voi kestää 30–50 % kauemmin.

Diabetesta on tärkeää hoitaa hyvin. Myös murtumien ennaltaehkäisy on tärkeää, sillä diabetesta sairastavien murtumien hoito on tavallista vaikeampaa.



Kuva: Unsplash, Fagizou Fleurine

Muutoksia lääkekorvauksiin

Vuoden 2017 alusta alkaen on luovuttu paperiresepteistä. Lääkäri voi antaa lääkemääräyksen kirjallisesti tai puhelimitse vain poikkeustilanteissa, esimerkiksi teknisen häiriön takia. Näissä tilanteissa apteekki muuttaa reseptit sähköisiksi.

Asiakas ei voi enää kieltäytyä sähköisestä lääkemääräyksestä. Lääkereseptien voimassaoloaika pitenee samalla kahteen vuoteen. Muutos ei kuitenkaan koske vuoden 2016 aikana annettuja reseptejä, joita voidaan käyttää normaalisti niiden voimassaolon loppuun asti.



Vuonna 2017 lääkkeiden vuosiomavastuu eli ns. lääkekatto on 605,13 €, mikä on viime vuotta alhaisempi. Vuosiomavastuun täyttettyä asiakas maksaa lääkekorvauksen piiriin kuuluvista lääkkeistä vain ostokertakohtaisen omavastuun, joka on 2,50 €/lääke.

Kalenterivuosisuorittainen alkuomavastuu (50 €), lääkekorvausluokkien korvausprosentit (peruskorvaus 40 %, alempi erityiskorvaus 65 % ja ylempi erityiskorvaus 100 %) sekä ostokertakohtainen omavastuu ylempässä erityiskorvausluokassa (4,50 €/lääke) eivät muuttuneet.

Lähteet: Suomen Apteekkariliiton tiedote 30.12.2016 ja Potilaan Lääkärilehti 9.1.2017

Kotiharjoitteita reumaa ja osteoporoosia sairastaville



Kuva: Depositphotos

Liikunnalla on tärkeä rooli niin fyysisen kuin psyykkisen jaksamisen kannalta sekä erittäin tehokkaana toimintakyvyn ylläpitäjänä ja vahvistajana osteoporoosin ja reumasairauksien hoidossa. Tämän totesivat fysioterapian koulutusohjelmasta Lahden ammattikorkeakoulusta valmistuneet **Sanna Pirnes** ja **Erika Rosendahl** opinnäytetyössään.

Harjoittelun avulla voidaan lievittää kipua sekä kehittää lihasvoimaa, liikkuvuutta, ryhtiä, tasapainoa ja hapenottoa. Näillä voidaan vaikuttaa myös osteoporoosin hoidossa keskeiseen kaatumisen ennaltaehkäisyyn.

Opinnäytetyön liitteenä olevan Reuma ja osteoporoosi -kotiharjoiteoppaan harjoitteet on pilotoitu ja sen sisältö tarkastutettu alan asiantuntijoilla. Kotiharjoiteoppas on teh-

ty Päijät-Hämeen keskussairaalan reumapoliklinikan fysioterapeutin käyttöön sekä jaettavaksi asiakkaille, joilla on todettu sekä reumasairaus että osteoporoosi ja joiden toimintakyky on jonkin verran heikentynyt. Oppaan tavoitteena on motivoida asiakasta omatoimiseen harjoitteluun sekä oman toimintakyvyn ylläpitoon tai sen kehittämiseen.

Reuma ja osteoporoosi -kotiharjoiteoppas tullaan julkaisemaan myöhemmin myös Hyvis-sivuilla (Päijät-Häme), joilta mm. löytää tietoa terveydestä, voi testata elämäntapoja ja saada vinkkejä hyvinvointiin.

Lähde: Sanna Pirnes ja Erika Rosendahl 2017. Reuma ja osteoporoosi. Kotiharjoiteoppaan kehittäminen. Opinnäytetyö, fysioterapian koulutusohjelma, Lahden ammattikorkeakoulu. (www.theseus.fi/handle/10024/122034)

1 500 lääkkeen hinta laskenut

Tämän vuoden tammikuussa joka kuudes reseptilääke oli halvempi kuin viime vuoden joulukuussa. Syyksi Apteekkari-lehti (apteekkari.fi 20.1.2017) ilmoittaa hintakilpailun. Reseptilääkkeiden hinnat ovat laskeneet myös 10 vuoden seurannassa. Viime vuoden lopussa reseptilääkkeistä maksettiin 13 % vähemmän kuin vuonna 2006. Samaan aikaan itsehoitolääkkeiden hinnat ovat pysyneet lähes ennallaan, kuluttajahintaindeksi on noussut 18 % ja ruuan hinta noin 22 %.

Säännöllinen voima- ja tasapainoharjoittelu on tehokasta

Liikkumiseen tarvittavan minimitason ylittävää lihasvoimaa tarvitaan suojaamaan liikkumisvaikeuksien kehittymistä ja jarruttamaan ikääntymisen mukanaan tuomaa heikentymistä. **Eeva Aartolahti** väitöskirjatutkimuksessa selvitettiin yli kaksi vuotta kestävä voima- ja tasapainoharjoittelun vaikutuksia 75–99-vuotiaiden kotona asuvan kuopiolaisväestön toimintakykyyn. Vaikka voima- ja tasapainoharjoittelu on keskeinen osa ikääntyvien liikuntasuosituksia, on pitkäkestoisista harjoitusinterventioista ikääntyvien keskuudessa niukasti aiempaa tietoa.

Kuntosaliharjoittelu onnistuu iästä ja sairauksista huolimatta, vaikka aiempaa kokemusta kuntosaliharjoittelusta ei olisikaan.

Jopa kerran viikossa toteutuneen kuntosaliharjoittelun ansiosta kävely ja tuoliilta ylösnousu nopeutuivat sekä lihasvoima lisääntyi kahden vuoden harjoittelujakson aikana. Suorituskyky alkoi kuitenkin heikentyä pian harjoittelun päätyttyä, joten harjoittelun tulisi olla jatkuvaa. Ne tutkimuksen osallistujat, jotka eivät aloittaneet kuntosaliharjoittelua, pystyivät kahden vuoden seurannassa ylläpitämään tasapainoa ja liikkumiskykyä, mutta heidän lihasvoimansa heikkeni.

Lähde: Eeva Aartolahti 2016. Säännöllinen voima- ja tasapainoharjoittelu jarruttaa tehokkaasti ikääntymisen tuomaa heikentymistä. Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto.
<http://urn.fi>

URN:ISBN:978-951-39-6816-8



Kuva: Ansa Holm

Liikunnasta apua alaselän kipujen ennaltaehkäisyyn

Selkäkivut ovat yksi hankalimmista terveysongelmista ja niiden aiheuttamat kustannukset hoidon ja sairauspoissaolojen kautta ovat merkittävät.

Noin puolella selkäkipua kokeneista kipu uusiutuu seuraavan vuoden aikana. Tämän vuoksi selkäkipujen ennaltaehkäisyyn panostaminen on tärkeää ja vaikuttavimpien toimenpiteiden selvittäminen keskiössä.

Julkaistun tutkimuskatsauksen perusteella liikunta sekä itsenäisesti että yhdistettynä neuvontaan on tehokas keino alaselän kipujen ehkäisyyn. Pelkkä neuvonta ei ollut vaikuttavaa alaseläkivun tai sairauspoissaolojen ehkäisyssä.

Lähde: Prevention of low back pain. Steffenson D. JAMA Intern Med 2016.



”Jopa kerran viikossa toteutuneen kuntosaliharjoittelun ansiosta kävely ja tuoliilta ylösnousu nopeutuvat.”

Kuva: iStock

Liikuntaharjoittelu täsmähoitona niskakipuun ja päänsärkyyn

Niskakipu ja päänsärky ovat naisten yleisimpien lääkäriin hakeutumisen syiden joukossa. Useimmilla niskakipu on epämääräistä ja pitkään jatkuneen kivun vuoksi lihasten käyttö voi olla vähäistä, jonka seurauksena lihasvoima on heikentynyt.

Pitkittyneissä niska-hartiaseudun vaivoissa hoidoksi suositellaan lihasvoimaa ja -kestävyyttä lisäävää harjoittelua. Kaularankaperäinen tai jännitystyyppinen päänsärkykin lievittyy erityisillä täsmäharjoitteilla, jolloin harjoittelun tulee olla sopivasti kuormittavaa ja säännöllistä, useamman kuukauden kestävä. Harjoittelun voi aloittaa kevyemmällä asennon- ja liikehallinnan harjoitteilla. Keskeistä kaikessa harjoittelussa on oikea suoritustekniikka.

Lähde: Harjoittelu täsmähoitona niskakipuun ja päänsärkyyn, Marjo Rinne. UKK-instituutin terveysliikuntautiset 2016.

Liikkumisen pelko kuntoutumisen esteenä

Kivulla ja pelolla on tehtävänä, sillä ne suojelevat ulkoisilta vaaroilta ja uhilta. Ne saavat yksilön arvioimaan erilaisiin tapahtumiin ja toimintoihin liittyviä riskejä. Akuutissa kivussa liikkumiseen liittyvä pelko on yleensä hyödyllistä, sillä sen avulla turvataan kudosaivurioiden paraneminen. Pelko muuttuu haitalliseksi silloin kun kudosaivurioiden parannuttua edelleen varotaan kivun aiheuttanutta liikettä tai tekemistä.

Pahimmillaan fyysisen aktiivisuuden määrä vähenee. Tällöin varovaisuudesta ei ole enää hyötyä elimistölle, vaan varominen päinvastoin lisää lihassuojaa ja -jännitystä.

Liikkumisen pelko ei ole suorassa suhteessa kivun voimakkuuteen, mutta sen sijaan se on yhteydessä kivun aiheuttamaan toimintakyvyn häirtään ja masennusoireisiin.

Joidenkin tutkimusten mukaan liikkumisen pelon yhteys toimintakyvyn häirtään on suurempi kuin kivun. Liikkumisen pelon on havaittu liittyvän lähes kaikkiin TULE-vaivoihin, tuki- ja liikuntaelimiistöön kohdistuviin operaatioihin, sydän- ja verenkiertoelimiöstön vaivoihin sekä Parkinsonin tautiin. Pelon taustalla on usein epätietoisuutta sekä väärinkäsityksiä siitä, että kipu tarkoittaisi aina uhkaa terveydelle. Yhteistä liikkumisen pelosta kärsiville on heikentynyt toimintakyky, hitaampi kuntoutuminen ja toipuminen vaivoista, vammoista ja leikkauksista, huonommat tulokset ja suurempi kroonistumisen riski.

Liikkumisen pelosta voi oppia pois asteittain altistamisella, jolloin pelon tilalle opitaan uusia toimintamalleja. Ensijaisista on kuitenkin pelon tunnistaminen, jotta hoito kohdistuu oikeaan ongelmaan.

Lähde: Liikkumisen pelko voi estää kuntoutumisen, Petteri Koho. UKK-instituutin terveysliikuntautiset 2016.



Kuva: Pixabay

Kokemusasiantuntijat sairaaloihin

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiriin erikoissuunnittelija **Pekka Makkosen** mukaan sairaalassa on tapahtunut suuri kulttuurinen muutos: kokemusasiantuntijat ovat tulevaisuudessa mukana johtoryhmissä, työryhmissä ja palveluiden kehittämisessä.

Lisäksi kokemusasiantuntijat voivat toimia myös vertaisryhmien ohjaajina ja työntekijöiden työpareina sekä pitää vertaisvastaanottoja.

Sairaanhoitopiiri on kouluttamassa parhaillaan 23 kokemusasiantuntijaa, jotka rekrytoitiin koulutukseen lehti-ilmoituksella. Tehtävästä tulee myös saamaan palkkion.

Ensimmäinen laajamittainen kokemusasiantuntijoiden kouluttaja on ollut Keski-Suomen sairaanhoitopiiri. Myös HUS käyttää yksittäisiä kokemusasiantuntijoita johtoryhmätasolla. Lisäksi kiinnostus asiaan on noussut myös Kanta-Hämeessä ja Vaasassa.

Lähde: Lääkärilehti 46/2016 (18.11.), 2930.



Kuva: iStock

Itsesäätelyn vaikutuksia terveyskäyttäytymiseen

Yksi terveyseroja yksilöiden välillä selittävä tekijä on itsesäätely. Tosin sen yhteydestä syömiseen, fyysiseen aktiivisuuteen, fyysiseen kuntoon ja kroonisten sairauksien riskitekijöihin tiedetään melko vähän.

Marja Kinnusen tuoreessa väitöskirjatutkimuksessa huomattiin, että korkeampi itsesäätelykyky oli yhteydessä parempaan fyysiseen kuntoon, useammin harrastettuun vapaa-ajan liikuntaan, terveellisempiin ruokailutottumuksiin sekä matalampaan painoindeksiin varusmiehillä kuin heikomman itsesäätelykyvyn omaavilla varusmiehillä.

Paremman itsesäätelykyvyn omaavien varusmiesten suurempi kasvisten syönnin määrä selittyi sillä, että kyseiset varusmiehet eivät uskoneet kasvisten syönnin olevan hankalaa erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa.

Heillä ruokailutottumuksia selitti myös heidän arvionsa siitä, millainen heidän mielestään on tyypillinen varusmies, joka tekee tietynlaisia terveellisyteen liittyviä valintoja.

Itsesäätelykyvyn on todettu olevan suhteellisen pysyvä ja merkityksellinen ominaisuus ihmisellä. Itsesäätelyn vaikutus syömiseen selittyy ainakin osittain sellaisilla tekijöillä, joihin puolestaan tiedetään voivan vaikuttaa. Pystyvyyttä ja odotuksia voidaan kuitenkin muokata ja suunnitelmallisuutta opettaa erilaisten käyttäytymisenmuutos-tekniikoiden avulla.

Lähde: Self-control, social cognitions, and automatic social images, Marja Kinnunen, Helsingin yliopisto, Publications of the Faculty of Social Sciences 35/2017.

”Itsesäätelykyvyn on todettu olevan suhteellisen pysyvä ja merkityksellinen ominaisuus ihmisellä.”



Kuva: Unsplash, Ivo Erhard



Kuva: iStock

Voimaa ruuasta

Gerontologisen ravitsemuksen yhdistyksen ETT **Merja Suominen** ja FT **Satu Jyväkorven** mukaan kotona ja pitkäaikaishoidossa asuvista ja suomalaisen tutkimukseen osallistuneista ikääntyvistä 77 prosenttia sai ravinnostaan suositeltua vähemmän proteiinia. Tutkimusaineisto sisälsi viiden aiemman ikääntyvien ravitsemusta selvittäneen tutkimuksen tiedot.

Merja Suominen jatkaa, että tutkimuksen mukaan jopa joka viiden ikääntyvän ruokavalio on liian yksipuolinen. Lisäksi tutkimukseen osallistuneiden runsas sokerin saanti oli yhteydessä proteiinin ja suojaravintoaineiden, kuten kuidun, folaatin sekä D- ja E-vitamiinin, alhaiseen saantiin.

Terveysten ja toimintakyvyn säilymisen näkökulmasta tärkeää on muun muassa säännöllinen ateriaritmi, monipuolinen ja värikäs ravintosuosituksen mukainen ravitsemus, sopiva energiansaanti sekä riittävä proteiinin, hyvien rasvojen, kuidun ja C-vitamiinin saanti.

Lähde: Voimaa ruuasta -tiedotustilaisuus 1.2.2017. Tutkittua tietoa, miten suomalaiset kotona asuvat ikäihmiset syövät, Gerontologinen ravitsemus Gery ry.

Hyvä uni keskeinen voimavarojen rakennuspalikka

Riittävällä ja hyvälaatuisella unella on keskeinen merkitys terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. Viime vuosikymmeninä ovat kuitenkin unettomuusoireet lisääntyneet suomalaisessa työikäisessä väestössä. Erityisesti stressaavissa elämäntilanteissa nukahtamisvaikeudet ja katkonainen yöuni ovat useimmille tuttuja kokemuksia. Tilapäisinä ne kuuluvat normaaliin elämään, mutta mikäli univaikeudet pitkittyvät, tulisi niiden taustasyyt selvittää.

Unettomuuden jatkuessa voi kehittyä ylivirittyneisyyttä ja oireita ylläpitäviä haitallisia nukkumistottumuksia sekä nukkumiseen liittyviä huolia ja suorituspaineita.

Lääkkeetöntä hoitoa pidetään ensisijaisena vaihtoehtona unettomuuden hoidossa. Kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmillä pyritään purkamaan unettomuutta ylläpitäviä tekijöitä, kun taas käyttäytymisterapeuttisilla menetelmillä säännöllistetään unirytmia sekä vahvistetaan unen ja vuoteen välistä assosiaatiota.

Kognitiivisilla menetelmillä tutkitaan ajattelutapoja, jotka liittyvät univaikeuksiin sekä etsitään keinoja ylivireyden vähentämiseen. Unen huollon ohjauksessa annetaan tietoa uneen vaikuttavista elämäntavoista ja ohjataan elämäntapamuutosten tekemisessä.

”Lääkkeetöntä hoitoa pidetään ensisijaisena vaihtoehtona unettomuuden hoidossa.”



Kuva: Unsplash Freestocks

Lähde: Työikäisten hyvän unen avaimet, Heli Järnefelt. UKK-instituutin terveystieteiden tutkimus 2016.

Lonkan tekonivel ei lisännyt liikkumista

Tavallisesti lonkan tekonivelleikkaus tehdään liikkumisen aiheuttaman kivun vähentämiseksi. Lisäksi säännöllisen liikunnan aiheuttamasta hyödyistä on näyttöä lonkkaleikkauksen jälkeen. Niinpä lonkan tekonivelleikkauksen jälkeen voisi kuvitella liikunnan määrän kasvavan, mutta näin ei brittiläistutkimuksen mukaan käynyt.

Tutkimuksessa seurattiin noin 1 300 tekonivelleikkauksesta toipuvan potilaan kävelymatkojen pituutta ja kävelytahtia. Myös potilaiden pyöräilyä ja portaiden nousua seurattiin. Tutkimuksessa ei saatu näyttöä potilaiden aktiivisuuden lisääntymisestä – lonkkaleikkauksesta huolimatta.

Lähde: www.uea.ac.uk, Press release 24.10.2016.



Kuva: Depositphotos



Kuva: Depositphotos

Myös lapsi voi sairastua osteoporoosiin

Aiemmin ajateltiin, että vain vanha ihminen voi sairastua osteoporoosiin. Kun reilu kymmenen vuotta sitten Lastenlinikalla ryhdyttiin tutkimaan pitkäaikais-sairaiden lasten luustoterveyttä, tulos oli yllätys: sekundaarista osteoporoosia sairasti moni pitkäaikaissairas lapsi. Tuolloin tutkimusryhmässä oli mukana erikoislääkäri **Helena Valta**, joka antoi haastattelun Luustotietolehdelle tammikuussa.

Luustoliiton hallituksen jäsenenä tämän vuoden alussa aloittanut Helena Valta on työskennellyt HYKS:in Lastenlinikalla vuodesta 1990 erikoistuen ensin lastenlääkäriksi ja myöhemmin lasten nefrologiksi eli munuais- ja virtsatiesairauksiin erikoistuneeksi lääkäriksi.

– Päädyin aikoinaan opiskelemaan lääketiedettä, sillä minua kiinnostivat ihmiset sekä biologia. Halusin työhön, missä voisi olla ihmisten kanssa tekemisissä, Valta muistelee.

”Lapsen osteoporoosi pitää ehdottomasti diagnostisoida ajoissa ja hoitaa.”

Jo opiskelun alkuvaiheessa Helena päätti opiskella lastenlääkäriksi. Lasten kanssa työskentely tuntui kiinnostavalta ja siinä olisi työ, jossa voisi auttaa lapsia.

Luustoasioihin ja osteoporoosiin Helena Valta perehtyi sattumalta. Vielä reilu 20 vuotta sitten ajateltiin, että osteoporoosi on vain ikääntyneiden sairaus. Valta sai työssään huomata ajattelun vääräksi. Hän hoiti tuolloin paljon elinsiirron saaneita lapsia.

Lasten nefrologista lasten osteoporoosin asiantuntijaksi

Luustoasioihin syventyminen lähti käyntiin siitä, kun silloinen Lastenklinikan apulaisylilääkäri **Outi Mäkitie** oli Kanadassa perehtymässä lasten osteoporoosiin. Palattuaan Mäkitie käynnisti Suomessa lasten luustotutkimuksen. Valta lähti mukaan tutkimusryhmään.

Vuonna 2009 julkaistua väitöskirjaansa varten Helena Valta tutki kaikki Lastenklinikan seurannassa olleet alle 18-vuotiaat elinsiirtolapset ja -nuoret sekä lastenreumaa sairastavat. Tutkimustyönsä kautta hän perehtyi luustoasioihin.

– Pitkäaikaissairailta lapsilta ilmeni yllättävän paljon osteoporoosia, Helena Valta kertoo.

Tutkimuksessa havaittiin joka kymmenennellä lastenreumaa sairastavalla ja joka viidennellä maksan siirron saaneella lapsella olevan osteoporoosiin viittaavia nikamamurtumia.

– Kyse oli jopa kansainvälisesti uudesta ja kiinnostavasta asiasta. Saimme paljon näkyvyyttä myös lehdistössä, Valta muistelee.

Tutkimustyön myötä Helena Valta siirtyi työskentelemään HYKS Lastenklinikan metaboliselle luustovastaanotolle.

Lasten hankinnainen ja synnynnäinen osteoporoosi

Ympäristötekijät voivat johtaa lapsilla ja nuorilla luun määrän vähenemiseen tai luumassan heikkoon kertymiseen. Terveillä lapsilla luuston keskeisimmät uhat liittyvät D-vitamiinin ja kalsiumin puutteeseen sekä luuston vähäiseen kuormittamiseen. Erityinen riskiryhmä ovat kuitenkin kroonisesti sairaat lapset ja nuoret.

Helena Vallan mukaan sekundaariset eli hankinnaiset osteoporoosit koskevat melkein kaikkia lastentautien osa-alueita. Kroonisesti sairaiden lasten ja nuorten luustoon voivat vaikuttaa haitallisesti hoitoon käytettävät lääkkeet, ravitsemukselliset ongelmat tai liikuntaa rajoittavat tekijät. Osteoporoosi voi aiheutua myös sairautteen liittyvistä kasvun tai murrosiän kehityksen ongelmista. Sekundääriosteoporoosin riskissä ovat esimerkiksi elinsiirtopotilaat, syöpää, reumaa tai tulehduksellisia suolistosairauksia sairastavat sekä CP-vammaiset lapset ja nuoret.

Yksi tärkeä riskiryhmä ovat vaikeasti liikuntavammaiset lapset, sillä luusto tarvitsee kuormitusta vahvistuakseen.

– Kaikki liikunta, fysioterapia ja kehon varaaminen oman painon varaan vaikkapa seisomatelineen avulla vähintään viisi kertaa viikossa ovat olennaisia asioita liikuntavamaisen lapsen luuston kehittymiselle, Valta muistuttaa.

Helena Vallan mukaan lasten sekundaarinen osteoporoosi on alkuvaiheessa tavallisesti vähäoireista. Yleensä luuston huono kunto paljastuu vasta siinä vaiheessa, kun lapsella on ollut useita murtumia.

– Nikamamurtumat voivat pitkäaikaissairaalla lapsella olla täysin oireettomia, vaikka ne yleensä lapsella ovat merkki pitkälle edenneestä osteoporoosista.

Lasten primaarit eli synnynnäiset osteoporoosit voidaan jakaa kahteen eri pääryhmään: perinnöllisiin sidekudossairauksiin, joista yleisin

on synnynnäinen luuston haurastuminen, osteogenesis imperfecta, sekä juveniili idiopaattinen osteoporoosi, joka tavallisesti diagnosoitetaan murrosiän kynnyksellä. Osteogenesis imperfectaa tunnetaan 17:ää eri tyyppiä ja se vaihtelee lievästä vaikea-asteiseen. Niistä tyypit 1–4 ovat yleisempiä, muut ovat erittäin harvinaisia.

– Osteogenesis imperfectaa sairastaa alle kaksisataa lasta ja nuorta Suomessa, Helena Valta kertoo.

”Lapsille pitää puhua ymmärrettävästi.”

Lasten osteoporoosin diagnostisointi ja hoito

Lapsen osteoporoosin diagnostisointi poikkeaa aikuisten osteoporoosin diagnostisoinnista. Toisin kuin aikuisilla, reisiluun kaulan ja reisiluun pään mittaus ei yleensä kerro riittävän pätevästi lapsen tai nuoren luuntiheydestä (BMD). Lapsilla osteoporoosin diagnostiikassa käytetään koko kehon ja lannerangan luuntiheysarvoja.

DXA-mittauksien mineraalitiheyden vertailussa käytetään Z-arvoja. Tällöin mineraalitiheyden arvoja verrataan muiden saman ikäisten ja samaa sukupuolta olevien lasten ja nuorten arvoihin. Lisäksi arvo tulisi tarvittaessa korjata lapsen koon ja luustoiän mukaan.

– Lapsille pitää puhua ymmärrettävästi ja kertoa, mitä osteoporoosi on ja mistä se johtuu. Se on voitto, kun lapsi ymmärtää, Helena Valta kertoo käytännön työstään ja jatkaa:

– Kun lapsi on ollut DXA-mittauksessa, katsomme yhdessä DXA-kuvat ja näin lapsi voi tutustua omaan luurankoonsa.

”Lapset ja nuoret tarvitsevat D-vitamiinilisän, mutta kohtuus kaikessa.”

Lapsilla tosin vain reilu kolmasosa nikamamurtumista voidaan todeta luotettavasti DXA-kuvien avulla:

– Kuten aikuisillakin, myös lapsilla kompressiomurtumat voivat suurentaa luuntiheysarvoja, joten normaali DXA-löydös ei sulje pois merkittävää osteoporoosia ja nikamien kompressiomurtumia, Valta muistuttaa ja lisää:

– Aikuisista poiketen lapsien ja nuorten osteoporoosin yliagnostisoinnin estämiseksi pelkkä DXA-mittaus tulos ei riitä osteoporoosidiagnosiin, vaan tarvitaan lisäksi merkittävä murtumahistoria: selkärangan alueen kompressiomurtuma, alaraajan pitkän luun murtuma tai vähintään kaksi yläraajan pitkän luun murtumaa.

Kompressiomurtumien toteamiseksi uusimmilla DXA-laitteilla (IVA eli instant vertebral assessment) voidaan tutkia myös selkänikamien muotoa luuntiheyden lisäksi. Usein kuitenkin tarvitaan nikamien sivuröntgenkuvat etenkin, jos selkä oireilee ja kyseessä on kroonisesti sairas lapsi. Selkärangan rutiinomaista röntgenkuvausta tulee kuitenkin välttää säderasituksen vuoksi.

Ennaltaehkäisy tärkeää

Valta korostaa osteoporoosin ja kompressiomurtumien ennaltaehkäisyä:

– On tärkeää, että lapset ja nuoret saavat monipuolista ravintoa, jossa on riittävästi kalsiumia ja proteiinia. Lisäksi on huolehdittava riittävästä D-vitamiinin saannista.

Kuten aikuisilla, myös hankinnaisen osteoporoosin riskissä olevilla ja osteoporoosia sairastavilla lapsilla ja nuorilla veren D-vitamiinitason tulisi olla vähintään 75 nmol/l. Kalsiumlisän tarve perustuu lapsen ikään ja maitotuotteiden käytön määrään. Myös riittävä proteiinin saanti on tärkeää etenkin kasville lapsille, mikäli mahdollinen munuaisen vajaatoiminta ei rajoita proteiinin käyttöä.



Kuva: Ansa Holm

Helena Valta on kokenut tutkimustyön tärkeäksi ja kiinnostavaksi osaksi työtään.

Luustoa kuormittavaa liikuntaa tulisi lisätä ja parantaa lapsen lihasvoimia, tarvittaessa fysioterapian avulla.

– Ainoat liikuntaan liittyvät rajoitteet, mitä yleensä kompres-siomurtumia saaneille liikuntakykyisille lapsille annetaan, ovat kontaktilajien ja trampoliinihyppelyn välttäminen, kertoo Valta hymyillen. Hyvän hoidon avulla nikamamurtumat paranevat

Mikäli ennaltaehkäisystä huolimatta lapsella diagnosoitetaan osteoporoosi, harkitaan bisfosfonaattien käyttöä liikunnan ja luustoterveellisen ravitsemuksen sekä D-vitamiini- ja mahdollisen kalsium-lisän ohella.

Suun kautta annettavaan lasten luulääkehoitoon liittyy riskiä, sillä lapset eivät välttämättä muista ottaa lääkettä. Lisäksi bisfosfonaatit pitäisi ottaa tyhjään vatsaan ja olla lääkkeen oton jälkeen pystyasennossa. Niinpä lapsille määrätään bisfosfonaattilääke, joka annetaan infuusiona:

– Lapset ovat ihanan sopeutuvaisia. Kannylin laitto ei yleensä ole mikään ongelma, Valta kertoo. Sekundaariosteoporoosissa luulääkehoito kestää tavallisesti 2-3 vuotta, jonka jälkeen tehdään tilannearvio ja katsotaan lääkeshoidon jatkon tarve. Primaarissa osteoporoosissa tilanne vaihtelee:

– Tavallisesti primaaria osteoporoosia sairastavat lapset ja nuoret saavat pienempiannoksisen ja pidempikestoisen luulääkehoidon. Osa heistä saa luulääkettä koko kasvuikänsä.

Osteoporoosidiagnoosin saaneet lapsi- ja nuorisopotilaat käyvät hoidon jälkeen Lastenlinikalla 1–2 vuoden välein. Elinsiirtopotilaat käyvät kontrolleissa Lastenlinikalla vuosittain, ja aikuistuttuaan heidän seurantansa siirtyy aikuispuolelle.

Alle 13-vuotiaan lapsen luusto on vielä muotoutumisvaiheessa. Helena Valta kertoo, että asianmukaisella luulääkehoidolla jopa vaikeat kompres-siomurtumat voivat parantua ja lapsen nikamat voivat korjaantua täysin normaaleiksi.

– Lapsen osteoporoosi pitää ehdottomasti diagnosoitua ajoissa ja hoitaa. Jos sitä ei tehdä, kompres-siomurtumat vaikuttavat lapsen selän kasvuun ja lapsen aikuisiän pituuteen sekä voivat jättää selkään kyfoosin.

Lapset on luotuja liikkumaan

Valta on huomannut, että ihmisten luustoterveystietämys on lisääntynyt muutaman viime vuoden aikana hienosti. Esimerkiksi vanhemmat saattavat itse epäillä osteoporoosin mahdollisuutta, jos lapsi on saanut useita murtumia.

”Ainoat liikuntaan liittyvät rajoitteet ovat kontaktilajien ja trampoliinihyppelyn välttäminen.”

– Toisaalta taas terveen järjen käyttö on saattanut unohtua, kun vanhemmat ovat antaneen nuorelle jopa 100 mikrogramman päivittäisiä D-vitamiiniannoksia ilman pitoisuusmäärittämiä. Lapset ja nuoret tarvitsevat D-vitamiinilisän, mutta kohtuus kaikessa, Valta puuskahtaa. Jos muuten terve lapsi tai nuori ei käytä maitotaloustuotteita, on tärkeää turvata riittävä ja suositusten mukainen D-vitamiinin ja kalsiumin saanti. Vallan mukaan myös lapsen vegaaniruokavalio onnistuu, kun ruokavalion laadinnassa käytetään ammattilaisen apua ja näin huolehditaan lapsen riittävästä ravintoaineiden saannista.

Myös liikunta täytyy muistaa:

– Lapset on luotuja liikkumaan. Lapsi tarvitsee riittävästi tavallista arkiliikuntaa, jonka avulla luodaan luustoterveystietämys.

Helena Valta on edelleen mukana nykyisin professorina toimivan Outi Mäkitien tutkimusryhmässä. Hän on kokenut tutkimustyön tärkeäksi ja kiinnostavaksi osaksi työtään.

Ennen haastattelun päättymistä Helena Valta paljastaa, että hänen dosenttuuri-nimityksensä on käsittelyssä yliopistolla ja asiasta päätetään tammikuun lopulla. Dosenttiluennon aiheena oli pitkäaikaissairaiden lasten osteoporoosin diagnosoiminen ja hoito. Niinpä tämän lehden ilmestyessä Helena Valta saattaa olla dosentti Helena Valta: onnittelut!

TEKSTI: ANSA HOLM

Lähteet:

- Helena Vallan haastattelu 9.1.2017.
- laakarilehti.fi/Ajankohtaista: Reuma- ja elinsiirtopotilailla suuri osteoporoosiriski (21.9.2009)
- Helena Valta ja Outi Mäkitie: Lasten osteoporoosin uudet diagnostiset kriteerit – selkärangan kompres-siomurtumat alidiagnostisoitu ongelma, Duodecim 2011.

Kuntoutumisen iloa

Tällä Luustotieto-lehden uudella vakiopalstalla kerrotaan osteoporoosin/osteopenian omahoidon ja kuntoutumisen ryhmätoiminnasta ja siihen mukaan hakeutumisesta, toimintaan liittyvästä kuntayhteistyöstä sekä toiminnasta saaduista kuntoutujien ja ammattilaisten kokemuksista.

*Ajankohtaista
luustokuntoutujan
ja kuntoutumisen
tuesta*

Lisätietoa Luustoliiton kuntoutumispalveluista

Verkkosivut:
[www.luustoliitto.fi/
kuntoutus](http://www.luustoliitto.fi/kuntoutus)

Sähköinen jäsenten
uutiskirje (Luustoviesti),
joka tilattavissa:
toimisto@luustoliitto.fi tai
050 539 1441

Yhteistyöpaikkakuntien
viestintäkanavat

Ammattilaisten postituslista:
[www.luustoliitto.fi/
ammattilaiset](http://www.luustoliitto.fi/ammattilaiset)

Omahoidon koordinaattori
Pauliina Tamminen,
050 371 4558,
[pauliina.tamminen@
luustoliitto.fi](mailto:pauliina.tamminen@luustoliitto.fi)

Omahoidon suunnittelija
Vuokko Mäkitalo,
050 313 7263,
[vuokko.makitalo@
luustoliitto.fi](mailto:vuokko.makitalo@luustoliitto.fi)

Luustoliiton YouTube
-kanavalla voit katsoa
omahoidoista ja kuntoutus-
palveluista kertovia videoita.
Hakusanana toimii
Luustoliitto.

*Sain lisäpotkua liikkumiseen!
Kurssilta löytyi lenkkikaveri.
Tuli luottamus siihen,
että voin itse vaikuttaa
terveyteeni.*

Luustokursseille osallistuneet
kuntoutujat

*Terveyden ja hyvinvoinnin
edistäminen toteutuu
toiminnassa.*

Luustokurssin ohjaaja
yhteistyökunnasta



Kuva: Pauliina Tamminen

Luustoliitto järjestää ja kehittää edelleen ryhmämuotoista sopeutumisvalmennusta (mm. Luustokursit ja Luustoinfot) yhteistyökunnissa ja verkossa sekä muuta omahoitoa ja kuntoutumista tukevaa toimintaa (mm. luustoneuvonta). Toimintaa rahoitetaan Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen (STEA) myöntämällä avustuksella.

Tarjottujen palveluiden määrä on kasvanut, ja ryhmämuotoiseen kuntoutukseen keväällä 2017 osallistuu 250 luustokuntoutujaa. Tähänastiset tulokset ja osallistujien kokemukset osoittavat kuntoutuksen konkreettiset hyödyt.

Kuntoutujat ovat saaneet kaivattua tietoa osteoporoosista ja sen omahoidosta. Lisäksi tieto on siirtynyt käytännön teoiksi kuntoutujan omaan arkeen ja fyysinen toimintakyky on kohentunut. Motivaatio esimerkiksi terveelliseen ravitsemukseen ja monipuoliseen liikkumiseen on vahvistunut sekä vertaistuesta on saatu voimaa ja vinkkejä arkeen.

Kuntoutuminen on tarkoittanut osallistujille myös katseiden suuntaamista tulevaan: vahvistunutta elämänhallintaa, mahdollisuuksien tunnistamista ja omien tavoitteiden kautta toteutuvaa mielekästä arkea.

Auts – nyt sattuu! (Kipu-suositus)

Käyvän hoidon potilasversio (julkaistu: 10.08.2016)

Senhän me tiedämme kaikki, että ei kipu ketään jalosta, mutta miten sen kanssa elää? Lääkkeettömät hoidot ovat ensisijainen valinta, joten ensin tulisi miettiä, voinko helpottaa kipua itse jollakin tavalla (esimerkiksi liikunnalla tai kylmä- tai lämpöhoidolla). Mikäli omat keinot eivät riitä, kannattaa kääntyä lääkärin puoleen.

Kivun hoidon peruseriaatteen

Kivun arvioinnin lähtökohta on aina potilaan oma arvio. Kipupotilas haastatellaan ja tutkitaan, ja hänen kipunsa (kesto, tyyppi, sijainti, voimakkuus, esim. VAS-kipujana) ja toimintakykynsä arvioidaan ja kirjataan jokaisella vastaanottokäynnillä, jolle hän on tullut kivun takia. Potilaan muut sairaudet ja niiden hoito, elämäntavat ja psykososiaalinen eli sekä psyykkisiin että sosiaalisiin tekijöihin liittyvä tilanteensa käydään läpi. Lasten kivun syyt ja taustatekijät arvioidaan samalla tavalla kuin aikuisten, ja siinäkin lähtökohtana on lapsen oma arvio kivusta.

Kipupotilaan hyvä hoito perustuu toimivaan hoitosuhteeseen ja empaattiseen ja kuuntelemaan suhtautumiseen. Potilaalle kerrotaan tutkimusten tuloksista ja sairaudesta, joka kipuja aiheuttaa, sen eri hoitovaihtoehtoista sekä hoitojen hyödyistä ja haitoista.

Kivun hoitoa varten tehdään hoito- ja kuntoutussuunnitelma, ja se laaditaan yhdessä potilaan kanssa niin, että molemmat tahot voivat siihen sitoutua.

Tavoitteet

Kivun hoidon tavoitteita ovat kivun lievittyminen, toimintakyvyn kohentuminen ja elämänlaadun paraneminen. Pitkäkestoista kipua (yli 3 kuukautta) ei yleensä pystytä kokonaan poistamaan, mutta sitä



Kuva: Unsplash, Seth Willingham

voidaan lievittää ja potilaan selviytymistä kivun kanssa tukea. Myös sairauteen liittyvien muiden oireiden eli ns. oheisoireiden hoito voi lievittää kipua ja parantaa kivun kanssa selviytymistä.

Lääkkeettömät hoidot ovat kivun hoidon perusta

Lääkkeettömät hoidot ovat kivun hoidon perusta, ja niitä tulee käyttää aina, kun se on mahdollista. Lääkkeettömiä hoitoja ovat liikunta, terapeutinen harjoittelu (suunnitelmallinen, systemaattinen ja ohjattu), kognitiivis-behavioraalinen terapia ja fysikaaliset hoidot (kylmä- tai lämpöhoito, TNS).

Potilas on itse aktiivisessa roolissa kivun hoidossa ja kuntoutuksessa. Omien selviytymiskeinojen käyttö tukee kivun kanssa selviytymistä.

Lääkkeellinen hoito tarvittaessa tukemaan lääkkeettömiä hoitoja

Mikäli lääkkeettömät hoidot eivät yksin riitä, niihin liitetään kipulääkitys. Pitkäkestoisessa kivussa käytetään ensisijaisesti pitkävaikutteisia valmisteita, sillä hoidon teho saattaa tulla esiin vasta viikkojen kuluessa. Tulehduskipulääkkeitä ei suositella pitkäkestoisen kivun hoitoon.

Kudosvauriokivun (esim. nivelrikko, reuma) hoidossa käytetään parasetamolia, tulehduskipulääk-

keitä (esim. ibuprofeeni, ketoprofeeni, naprokseeni) tai edellisten yhdistelmää. Jos ne eivät tehoa, hoitoon voidaan lisätä mieto opioidi. Vahvoja opioideja käytetään vain erityistilanteissa.

Neuropaattisen eli hermovauriokivun hoidossa voidaan käyttää trisyklisiä masennuslääkkeitä, gabapentinoideja, SNRI-ryhmän masennuslääkkeitä tai lidokaiinivoidetta. Elleivät nämä tehoa, voidaan lääkitykseen lisätä tramadoli tai jos kyseessä on perifeerinen neuropaattinen kipu, kapsaisiini-laastari.

Fibromyalgian hoidossa kipulääkkeiden teho on usein vaatimaton. Tällöin lääkkeettömien hoitojen merkitys korostuu.

Kipupotilaan toiminta- ja työkyvyn arviointi

Kun kipupotilaan toimintakykyä arvioidaan, keskeisiä seikkoja ovat potilaan tuntemat oireet ja hänen oma käsityksensä omasta toiminta- ja suorituskyyvistä sekä lääkärin toteamat löydökset ja mahdollisten suorituskyyky-, kuvantamis- ja laboratoriotutkimusten tulokset. Kun tiedetään, mikä sairaus on kyseessä ja mikä kivun aiheuttaa, voidaan varsin hyvin arvioida miten sairaus ja potilaan toimintakyky tulevat kehittymään.

Työ- ja toimintakyvyn arvioinnissa selkeästi tutkimusten perusteella havaittavat sairaudet (esim. akuutti välileivetyrä tai murtuma) eivät

yleensä ole ongelmallisia, mutta sen sijaan hankalammin määriteltävät sairaudet (esim. tukirangan rappeumasairaudet), ovat hankalampia, koska ne aiheuttavat pitkäaikaisia ja toistuvia kipuja.

Oireiden vaikeutta kuvaa myös se, kuinka paljon potilaalla on käytössään lääkkeitä, kuinka paljon hän on joutunut olemaan sairauslomalla, mitä muita hoitoja hän on kivun hoitoon käyttänyt, ovatko hoidot olleet asianmukaisia ja miten ne ovat tilanteeseen vaikuttaneet.

Työkykyyn vaikuttavat toimintakyvyn lisäksi monet muut tekijät, kuten koulutus, ammatti, kokemus, työ itse, työyhteisö ja työn johtaminen. Työkyvyn arvioinnissa selvitetään potilaan oireet, oire- ja haittakyselyiden sekä tutkimusten tulokset ja löydökset. Lisäksi arvioinnissa otetaan huomioon työn fyysiset ja psyykkiset vaatimukset, fyysinen ja psyykinen pystyvyys, motivaatio työssä jaksamiseen, työyhteisön kuormitustekijät ja työssä tapahtuneet muutokset.

Pitkät poissaolot työstä vaikeuttavat työhön paluuta, joten myös osasairauspäiväraha ja työnkuvan muutokset kannattaa pitää mielessä.

Kivun yleisyys

Suomessa kivun on todettu liittyvän noin 40 prosenttiin terveyskeskuslääkärikäynneistä. Nuorten naisten yleisin kipua aiheuttava vaiva on kuukautiskivut.

Suomalaisen väestötutkimuksen mukaan 35 % aikuisista oli kokenut vähintään 3 kuukautta kestänyttä kipua; päivittäisen kroonisen kivun kanssa eli 14 %.

Kroonisista kivuista suurin osa johtuu tuki- ja liikuntaelinsairauksista. Kolme neljästä yli 30-vuotiaasta suomalaisesta on kokenut vähintään 1 selkäkipujakson elämänsä aikana, ja noin puolella aikuisista niitä on ollut yli 5. Viimeisen kuukauden aikana joka 3. aikuinen on tuntenut selkäkipua. Iskiaskipua on ollut lähes 40 prosentilla aikuisista, ja heistä joka toisella on ollut yli 5 iskiaskipujaksoa.

Myös lapsilla ja nuorilla esiintyy paljon erilaisia kiputiloja

3- ja 5-luokkalaisille tehdyn kyselytutkimuksen mukaan 64 % ilmoitti kokeneensa tuki- ja liikuntaelimitön kipuja edellisten 3 kuukauden aikana. Niistä yleisimpiä olivat niska- ja hartia-alueen ja alaraajojen kivut. Teini-ikäisistä 14–16-vuotiaista 15 % ilmoitti kokevansa laaja-alaista kipua.

Suomalaisista 11-vuotiaista lapsista 7 prosentilla oli vähintään viikoittain ilmenevää selkäkipua. Vatsakipua oli enemmän nuoremmilla lapsilla: 8-vuotiaista sitä ilmenee viikoittain 8–9 prosentilla, vastaavasti 13–18-vuotiaista 6 prosentilla.

Lisätietoa aiheesta

Useista eri kiputiloista ja niiden hoidosta on olemassa omat Käypä hoito -suosituksensa ja potilasversionsa (mm. alaselkäkipu, migreeni, niskakipu, nivelreuma, polvi- ja lonkkanivelrikko, päänsärky; lapset). Myös vuonna 2016 valmistuneessa Itselääkitys-suosituksessa ja sen potilasversioissa käsitellään erilaisia kiputiloja ja niiden itsehoitoa.

Kivunhallintatalo, joka avattiin 15.9.2016, on osa hallitusohjelman Digitalisoidaan julkiset palvelut kärkihanketta ja Virtuaalisairaala 2.0 -projektia.

Kivunhallintatalossa on 3 huonetta: kipu leikkauksen jälkeen, syöpäkipu ja pitkäaikainen kipu. Kussakin huoneessa annetaan tietoa kivun syntymekanismeista, arvioinnista, hoitomuodoista ja aivan erityisesti siitä, mitä potilas voi tehdä itse ottaakseen kivun hallintaan. Kivunhallintatalo löytyy osoitteesta www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo.

Potilasversiossa mainitut organisaatiot antavat lisätietoa aiheeseen liittyen. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin Käypä hoito -toimitus ei vastaa muiden organisaatioiden antaman tiedon laadusta tai luotavuudesta.

Tekijät: Potilasversion tekstin on Lääkäri-seura Duodecimin Käypä hoito -suosituksen pohjalta kirjoittanut potilasversioista vastaava toimittaja **Kirsi Tarnanen**.

Sen sisällön ovat tarkistaneet Käypä hoito -suositustyöryhmän puheenjohtaja, yleislääketieteen erikoislääkäri, professori **Pekka Mäntyselkä** Itä-Suomen yliopistosta ja Pohjois-Savon sairaanhoitopiiristä ja Käypä hoito -päätoimittaja, dosentti **Jorma Komulainen** Suomalaisesta Lääkäriseurasta Duodecimista.

Vastuun rajaus: Käypä hoito -suositukset ovat parhaiden asiantuntijoiden laatimia yhteenvedoja yksittäisten sairauksien diagnostiikan ja hoidon vaikuttavuudesta. Ne eivät korvaa lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen omaa arviota yksittäisen potilaan parhaasta mahdollisesta diagnostiikasta ja hoidosta hoitopäätöksiä tehtäessä.

Lähde: Kipu. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Anestesiologiyhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2015 (viitattu 16.1.2017). Saatavilla Internetissä: www.kaypahoito.fi. (Luvan nro KH2017-104)

Sanastoa

Akuutti kipu = kipu kestänyt alle 1 kuukauden.

Kipu = epämiellyttävä kokemus, joka liittyy kudonsvaurioon tai sen uhkaan.

Krooninen (pitkäkestoinen) kipu = kipu kestänyt yli 3 kuukautta.

Kudonsvauriokipu = kipu, jonka syynä on kipureseptoreiden aktivoituminen, kun kudonsvaurio on tapahtunut tai se on uhkaamassa.

Neuropaattinen kipu = hermovauriokipu, joka johtuu kipua välittävän hermojärjestelmän vauriosta tai sairaudesta.

Subakuutti kipu = kipu kestänyt 1–3 kuukautta.

Lujien luiden resepti

Luumut ja luiden terveys

Luiden terveyden edistämises-
sä ensimmäinen mieleen tule-
va asia ei varmaankaan ole
luumujen syöminen. Tutkimusten
mukaan luumuilla kuitenkin saat-
taa olla positiivisia vaikutuksia luiden
terveyteen niiden sisältämien
ravintoaineiden ansiosta.

Kuten useimmat kuivatut hedel-
mät, luumut eivät sisällä merkittä-
viä määriä kalsiumia, joka tunne-
taan luiden terveyden edistäjänä
(luumujen kalsiumpitoisuus on 43
mg/100 g).

Luumut sisältävät kuitenkin K-
vitamiinia ja mangaania, joiden lu-
kuisiin vaikutuksiin sisältyvät myös
suorat positiiviset vaikutukset luiden
terveyteen. Luumut sisältävät
paljon K-vitamiinia, joka tukee luiden

hyvinvointia sekä normaalia
veren hyyttymistä. Luumuissa on
myös mangaania, joka tukee luiden
hyvinvointia ja normaalien sideku-
dosten (luiden rakenneosan) muo-
dostumista.

Luumut sisältävät muitakin
luustolle hyödyllisiä ravintoaineita,
kuten B6-vitamiinia. B6-vitamiini
auttaa luomaan terveitä verisoluja
luuytimessämme ja ylläpitämään
tavallisia hormonitasoja, myös ni-
itä, jotka liittyvät luiden terveyteen.
Luumut sisältävät myös paljon ka-
liumia, joka tukee lihasten toimin-
taa, ja ilman lihaksia emme pystyisi
liikuttamaan luitamme. Luumuissa
on myös kuparia, joka tukee raudan
normaalia kulkeutumista kehossa,
auttaa ylläpitämään normaaleja si-

dekudoksia ja toimii osaltaan kehon
solujen suojana hapettavia vaurioi-
ta vastaan.

Tiedämme, että luiden terveyttä
voi edistää noudattamalla luusto-
terveyttä tukevia elintapoja. Se tar-
koittaa tasapainoista ja monipuolis-
ta ruokavaliota sekä runsaasti luita
kuormittavaa liikuntaa, kuten käve-
lyä, juoksemista, pihatöitä, tanssia
ja kotitöitä.

Luumujen ja monipuolisten ruo-
ka-aineiden, esimerkiksi kalsiumin
lähteiden, kuten maitotuotteiden
sekä rasvaisesta kalasta (esim. lo-
hesta tai makrillista) saatavan D-
vitamiinin ja kananmunien, sekä
aurionvalon nauttimisella voi olla
huomattavia terveysvaikutuksia.

Rakasta luitasi



Luumu-vuohenjuustobruschetta 12 annosta

3 ½ dl balsamiviinietikkaa
2 ½ dl ohueksi viipaloitua punasipulia
12 Sunsweet luumua neljään osaan halkaistuna
12 (½ cm:n paksuista) viipaletta
hapanjuureen leivottua patonkia
85 g pehmeää vuohenjuustoa
2 ½ dl rucolaa (noin 36 lehteä)
2 rkl hienonnettua saksanpähkinöitä

Hauduta punasipulia noin 8 minuutin ajan bal-
samiviinietikassa, kunnes sipuli on pehmeää.
Lisää Sunsweet-luumut ja anna hautua noin
3 minuuttia. Asettele jokaiselle leivälle 7 g
vuohenjuustoa, 3 rucolanlehteä, 1 rkl luumu-
sipulitäytettä ja ½ tl pähkinöitä.

Ravintosisältö (1 bruschetta):

90 kaloria, 2,5 g rasvaa, josta 1 g tyydytynyttä, 0 g trans-
rasvoja, 5 mg kolesterolia, 85 mg natriumia, 14 g hiili-
hydraatteja, 1 g kuituja, 6 g sokeria, 3 g proteiinia, A-vita-
miinia 6 %, C-vitamiinia 4 %, kalsiumia 4 %, rautaa 4 %.

HYVÄ LUUMU ON HYVÄÄ!

Kun valitset Sunsweet-luumun, valitset luumun, joka on herkullisen
täyteläinen, koostumukseltaan mehevä ja maultaan maukas.

Sunsweet-luumut sisältävät runsaasti kuitua, K-vitamiinia sekä
kaliumia ja ovat B6-vitamiinin, kuparin ja mangaanin lähde.

Lisää luumutietoa ja reseptejä löydät osoitteesta sunsweet.fi





Useissa viimeaikaisissa tutkimuksissa on tarkasteltu luumujen osuutta luiden terveyteen, ja aiheeseen liittyviä mekanismeja tutkitaan paraikaa.

Vahvat luut suojaavat osteoporoosilta, joten voiko luumujen syöminen vaikuttaa asiaan?

Dina Metti (2015) tutki iäkkäitä, vaihdevuoden ohittaneita naisia, joilla oli osteopenia. Naiset söivät kuivattuja luumuja 50 g (5–6 luumua) tai 100 g (10–12 luumua) päivittäin puolen vuoden ajan (päivittäisten kalsium- ja D-vitamiinilisärinteiden ohella).

Tulokset viittaavat siihen, että molemmat annokset (50 g ja 100 g) voivat edistää luiden terveyttä auttamalla hidastamaan luukatoa. Tämän perusteella luumuilla saattaa olla vaikutuksia luustoterveyteen, mutta vasta lisätutkimuksilla voidaan saada selville, miksi luumuilla on tällainen vaikutus.

Kasvava näyttö viittaa siihen, että luumut voivat olla hyödyllisiä luiden terveyden ylläpidossa. Luumujen nauttiminen osana monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota sekä terveellistä ja aktiivista elämäntapaa saattaa olla valinta, jolla on uskotua enemmän terveystaikutuksia.

Lähteitä:

Hernlund E, Svedbom A, Ivergard M, Compston J, Cooper C, Stenmark J, McCloskey EV, Jonsson B, Kanis JA (2013) Osteoporosis in the European Union: medical management, epidemiology and economic burden. Arch Osteoporos. 8; 136.

Hooshmand S, Brisco JRY, Arjmandi BH (2014) The effect of dried plum on serum levels of receptor activator of NF-κB ligand, osteoprotegerin and sclerostin in osteopenic postmenopausal women: a randomised controlled trial. Br J Nutr. 112; 55-60.

Hooshmand S, Metti D, Kern M, Arjmandi H (2015) Dose response of dried plum on bone density and bone turnover biomarkers in osteopenic postmenopausal women. Presented at the International Symposium on the Nutrition Aspects of Osteoporosis, June 17-20, Montreal, Canada.

International Osteoporosis Foundation (2015) <http://www.iofbonehealth.org/>

Metti D, Shamloufard P, Cravinho A, Cuenca PD, Kern M, Arjmandi B, Hooshmand S (2015) Effects of low dose dried plum (50 g) on bone mineral density and bone biomarkers in older postmenopausal women. FASEB. 29; 738.12.

Sipila S, Salpakoski A, Edgren J, Heinonen A, Kauppinen M, Arkela-Kautiainen M, Sihvonen S, Pesola M, Rantanen T, Kallinen M (2011) Promoting mobility after hip fracture (ProMo): study protocol and selected baseline results of a year-long randomized controlled trial among community-dwelling older people. BMC Musculoskeletal Disorders. 12: 277.

Liikettä luille

Nilkkaan liikettä helpolla kotijumpalla

Nilkan ojennus- ja koukistusvoimaan sekä liikkuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota, sillä nilkan toiminta on keskeisessä asemassa pystyasennon hallinnassa. Nilkan hyvä ojennusvoima varmistaa kävelyn sujuvan rullamisen tehokkaan varvastyönnön ansiosta.



Rauhalliset ja hallitut varpaille nousut harjoittavat hyvin nilkan ojennusta tekeviä pohjelihaksia. Ota tarvittaessa kevyesti tukea. Varpaille nousu on myös hyvä tasapainoharjoitus.



Nilkan koukistusharjoitus taas harjoittaa säären etuosan lihaksia. Nosta varpaita irti lattiasta istuallaan tai seisaallaan vuoroitellen jalkoja. Saat lisätehoja liikkeeseen lisäpainoista tai kuminauhasta.

TEKSTI: JENNI TUOMELA
KUVAT: LAURI VÄÄNÄNEN



Luustoluuri

luustoneuvojan puhelinpalvelu

Luustoneuvonta

Luustoneuvonta on Luustoliiton tarjoama jäsenpalvelu, jonka avulla saat tukea ja neuvoja erilaisissa luuston omahoitoon liittyvissä kysymyksissä. Luustoneuvojan kanssa voit keskustella esimerkiksi ravitsemuksesta, liikunnasta, lääkärin määräämän luulääkityksen itsenäisestä toteuttamisesta tai yhdistystoiminnasta.

Luustoluuri

Luustoneuvoja vastaa puheluusi torstaisin **klo 12.00–14.00** välisenä aikana puh. **050 3377 570** lukuun ottamatta arkipyhiä ja loma-aikoja. Soittaminen maksaa normaalin matkapuhelinmaksun verran.

Jos puhelin on varattu, niin luustoneuvoja soittaa sinulle takaisin heti edellisen puhelun päätyttyä. Myös puhelinvastaajaan numeron jättäminen kannattaa, sillä Luustoneuvoja soittaa takaisin kaikille yhteystietonsa vastaajaan jättäneille mahdollisimman pian esim. seuraavan viikon kuluessa.

Sähköinen luustoneuvonta

Luustoneuvojalle voit lähettää kysymyksesi myös sähköpostitse osoitteeseen **luustoneuvonta@luustoliitto.fi**. Sähköposteihin vastataan pääsääntöisesti kerran viikossa.

Sähköpostiin on hyvä liittää mukaan puhelinnumerosi, sillä joskus kysymykseen vastaaminen onnistuu parhaiten palamalla asiaan puhelimitse.



Luustoneuvojalle tullut kysymys:
En käytä maitotaloustuotteita.
Miten saan riittävästi kalsiumia?

Elimistö tarvitsee kalsiumia moniin elintärkeisiin toimintoihin. Luusto toimii elimistön kalsiumvarastona ja se antaa myös luille niiden lujouden. Jos ravinnosta ei saa päivittäin riittävästi kalsiumia, elimistö alkaa käyttää luuston kalsiumvarastoja. Osteoporoosia sairastavan tulisi saada yhteensä 1000–1500 mg kalsiumia päivittäin.

Sekaravinnossa maitotaloustuotteet ovat hyvä kalsiumin lähde. Maitotaloustuotteet voivat kuitenkin puuttua ravinnosta esimerkiksi maitoallergian tai vegaaniruokavalion johdosta. Tällöin on erittäin tärkeää kiinnittää huomiota kalsiumin saantiin muista lähteistä ja tarpeen mukaan käyttää myös kalsiumlisää tablettina.

Kalsiumin lähteenä voi toimia esimerkiksi soija- tai kaurajuoma, joihin suurimpaan osaan on nykyisin lisätty tavallisten maitojen sisältämä kalsiummäärä (120 mg/dl). Myös kalsiumvesi on hyvä kalsiumin lähde, sillä siinä oleva kalsium on imeytymiseltään vertailukelpoinen maitojuoman tai kalsiumtabletin kanssa.

Jos ruokavaliossasi ei ole ollenkaan tai on hyvin vähän maitotaloustuotteita, suositellaan kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita ja tarpeen mukaan kalsiumlisää purkista. Eri ruoka-aineiden ja tuotteiden kohdalla on aina tärkeää tarkistaa pakkausselosteesta kyseessä olevan tuotteen kalsiumin määrä, jotta voit varmistaa riittävän päivittäisen kalsiumin saannin.

Lähteet mm.

Luustotieto-lehti 4/2016. Luustoterveyellinen vegaaniravitsemus/Lotta Pelkonen, ravitsemusvastaava, Vegaaniliitto.

Helsingin Yliopiston Ravitsemustieteen osaston Kalsiumtutkimusryhmä 2010. Kalsiumia sisältävän kivennäisveden kalsiumin hyväksikäytettävyys -tutkimusraportti.

Luustoneuvojan palsta uudistuu

Perustuen Luustotieto-lehden tammikuussa 2017 toteutettuun sähköiseen kyselyyn luustoneuvojan palstalle otetaan jatkossa mukaan aikaisempaa useampia kysymyksiä. Palstalle mahtuu yhteensä n. 3–4 kysymystä kerrallaan. Kysymyksiin vastaavat luustoneuvojan lisäksi myös muut osteoporoosin omahoidon asiantuntijat mahdollisuuksien mukaan.



Puheenjohtajien ja sihteerien neuvottelupäivä Tampereella

Hyvät Liiton jäsenyhdistysten puheenjohtajat ja sihteerit: tervetuloa Tampereelle yhteiseen neuvottelupäivään perjantaina 28. huhtikuuta Tampereen kylpylään.

Neuvottelupäivän tärkeä anti on tietenkin muiden puheenjohtajien ja sihteerien tapaaminen. Siksi onkin tärkeää, että kaikki yhdistysten puheenjohtajat ja sihteerit tulevat mukaan päivään. Päivän aikana mm. mietitään yhdistysten ydintoimintaa, annetaan apuvälineitä yhdistyksen toimintaan sekä keskustellaan vertaistoiminnan kehittämisestä yhdistyksissä.

Liitto tarjoaa yhdistysten puheenjohtajille ja sihteeille täysihoidon Tampereen kylpylässä sekä enintään 50 € kunkin osallistujan matkakuluista yleisillä kulkuneuvoilla (matkalaskua ja tositteita vastaan). Seuraavana päivänä pidettävään liittokokoukseen osallistuville tarjotaan lisäksi majoitus Holiday Club Tampereen kylpylässä kahden hengen huoneissa. Iltaohjelmalla nautitaan kylpylän palveluista!

Tavataan Tampereella!



Vuoden 2016 Puheenjohtajien ja sihteerien neuvottelupäivässä riitti keskusteltavaa.



Kuva: Holiday Club

Kutsu Luustoliiton liittokokoukseen

Suomen Luustoliitto ry:n sääntömääräinen kevään liittokokous pidetään lauantaina 29.4.2017 klo 12.00–14.00 Tampereen kylpylässä Tampereella (Lapinniemenranta 12).

Ennen virallista kokousta tarjotaan tulokahvi klo 10 alkaen ja klo 10.30–11.30 on liittokokousluento (aihe ilmoitetaan myöhemmin). Kokouksen jälkeen noin klo 14.00–15.00 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 viimeiseen päivään mennessä jäsenrekisteriin merkittyjen varsinaisten jäsenten mukaan.” (Säännöt § 9).

Yhdistysten kokousedustajien nimet yhteystietoineen ja erikoisruokavaliointineen tulee ilmoittaa 13.4.2017 mennessä liiton toimistoon: toimisto@luustoliitto.fi. Jäsenyhdistyksiin lähetetään kokouskutsu ja ilmoittautumislomake erikseen. Liiton sääntöjen mukaan kukin yhdistys vastaa edustajiensa matkakuluista.

Suomen Luustoliitto ry:n
hallitus



Ihmiset haluavat ihmisten pariin

Joulukuussa ilmestyi Luustoliitossa selvitys, joka tuo näkyville yhdistysten tarjoamia mahdollisuuksia luustokuntoutujien keskinäiselle vertaistuelle. Selvitys perustuu liiton jäsenyhdistyksissä vuonna 2016 tehtyyn kartoitukseen.

*”Kyllä se on tärkeää
ollu tuo kaverin tuki.”*

Kun tuntee olevansa yksin osteoporoosin kanssa, on hyvä löytää ihminen, jolla on kokemusta samasta sairaudesta. Tasavertaisen keskustelukumppanin kanssa kokemusten kautta kertyneen tiedon vaihtaminen antaa molemmille vinkkejä itsensä hoitamiseen, henkistä tukea ja virkistystä.

Kyse on vastavuoroisesta, toista ihmistä kunnioittavasta vertaistuesta. Luottamuksellisuus on myös vertaistuen periaate. Mahdollisuuksia vertaistukeen tarjoavat Luustoliiton jäsenyhdistykset. Toki on niitäkin ihmisiä, jotka eivät koe tarvitsevänsä vertaistukea tai saavat sitä riittävästi esimerkiksi lukemalla Luustotietolehdestä henkilöhaastatteluja. Monille tiedon saanti onkin merkittävä syy kuulua yhdistykseen.

Luustoliiton jäsenyhdistykset tarjoavat vertaistukea

Karkeasti jaotellen vertaistuki toteutuu tällä hetkellä kolmella tavalla: Spontaanisti, organisoidusti ja omaehtoisesti.

*”Esimerkiks reissulla
puhuttiin paljon lääkkeistä,
yks kertoo sitä...”*

Selvityksen mukaan yhdistyksissä on vallalla käsitys, että vertaistuki on osa yhdistysten kaikkea toimintaa. Ihmisten kohdatessa yhdistyksen tilaisuuksissa, toteutuu vertaistuki spontaanisti. Vapaamuotoiset keskustelut esimerkiksi yhdistyksen retkellä tarjoavat tilaisuuden kokemusten vaihtoon. Toisinaan käy kuitenkin niin, että tilaisuuden tiivis ohjelma tai lyhyt aika ei anna tilaa keskusteluille.

*”Vahvistaa itsetuntoa,
ei ole yksin, yhdessä
toimiminen vahvistaa.”*

Niinpä yhdistyksissä tarjotaan vertaistukea organisoidusti. Organisoitu vertaistuki toteutuu kahden kesken vertaistukihenkilöiden kanssa kasvokkain tai puhelimesta, erilaisissa vertaistukitilaisuuksissa ja -ryhmissä. Näitä mahdollisuuksia järjestetään nimenomaan sillä ajatuksella, että luustokuntoutujat kohtaavat ja heillä on mahdollisuus vaihtaa kokemuksia ja jakaa kokemusten kautta kertynyttä tietoa.

Vertaistukea toivovan kannattaa ottaa yhteyttä omaan yhdistykseen ja selvittää, millaisia vertaistuen mahdollisuuksia. Ja lähteä rohkeasti mukaan! Vertaistoiminta on vapaaehtoista ja myös se, mitä esimerkiksi vertaistuki-illassa haluaa kertoa muille omasta tilanteestaan.

*”Oli kävelyporukka,
siinä oli vaikka kuinka paljon.”*

Omaehtoinen vertaistuki on jäsenistön omasta aktiivisuudesta syntynyttä vertaistoimintaa. Usein kyse on jäsenistön omatoimisesta yhteyden pidosta, tapaamisista ja kävelyporukoista. Tätä toimintaa ei yhdistys koordinoi.

Vertaistuen hyödyt

Selvityksen mukaan luustokuntoutujat kokivat vertaistuen vahvistavan voimavaroja ja auttavan sairautteen sopeutumisessa. Sen lisäksi se tarjosi mielekästä tekemistä. Näitä asioita voidaan pitää yhdistysten tarjoaman vertaistuen tavoitteina.

Ihmiset tulevat Luustoliiton jäsenyhdistysten tilaisuuksiin, koska haluavat ihmisten pariin. Osallistumiselle on hyvin tärkeä syy vastaavuoroinen vertaistuki. Yhdistyksissä on mahdollisuus tavata toisia luustokuntoutujia ja monet toivoivat saavansa myös uusia tuttavuuksia ja ystäviä.

Lähde: Ihmiset haluavat ihmisten pariin - VERTAISTUKI Suomen Luustoliiton jäsenyhdistyksissä 2016 Luustoliitto ry.

TEKSTI: EEVA PÖYHÖNEN



Kuva: Unsplash

Tule mukaan Facebookin keskusteluryhmiin!

Olemme perustaneet Luustoliiton ylläpitämän Kahvipöytä-keskusteluryhmän Facebookiin. Ryhmän tarkoituksena on edistää luusto- ja osteoporoosiyhdistyksissä toimivien henkilöiden yhdistystoimijuutta ja tarjota vertaistukea yhdistyksen toiminnan ylläpitämiseen ja kehittämiseen liittyvissä asioissa.

Kahvipöytä-ryhmän tavoitteena on siis käytännössä yhdistää Luustoyhdistysten toimijoita ympäri Suomen. Ryhmä onkin kirjaimellisesti kahvipöytäkeskusteluihin tarkoitettu foorumi, joka ei ole kuitenkaan fyysisesti sidottu

paikkaan eikä aikaan. Löydät ryhmän Facebookista hakusanalla **"Luustoyhdistysten kahvipöytä"**.

On hyvä huomioda, että Kahvipöytä-ryhmä ei ole ensisijaisesti tarkoitettu osteoporoosin omahoitoon liittyvien keskustelujen käymiseen.

Turun Seudun Luustoyhdistys on perustanut kaikille osteoporoosia, osteopeniaa ja muita luustosairauksia sairastaville suljetun keskusteluryhmän, joka löytyy Facebookista nimellä **"Luustokuntoutujat"** Ryhmä on valtakunnallinen ja kaikki voivat liittyä ryhmään. Ryhmän ylläpitäjänä toimii Turun Seudun Luustoyhdistys ry.



Tervetuloa mukaan ryhmään jakamaan ja saamaan ideoita ja innostusta!

Vältä liukastuminen *5 vinkkiä*



Huolehdi kunnostasi. Harjoittelun myötä kehittyvä tasapaino ja koordinaatio ehkäisevät kaatuilua. Lihakset suojaavat luitasi, jos pyllähdät.



Älä kiirehdi. Jalan taitettuihin matkoihin kannattaa varata liukkailla enemmän aikaa kuin kesäkeleillä.



Kävele normaalia matalammilla askelilla, vähän kuin hiihtäen.



Hiekoitus kuntoon. Hiekoituksesta ja jalankulkuväylien puhdistuksesta ei kannata säästää.



Hanki liukuesteet. Kokeile, millaiset sopivat juuri sinulle. Kiinnitä huomiota siihen, että saat liukuesteet helposti pois, sillä sisätiloissa liukuesteet ovat vaarallisen liukkaat.

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



Kuntoutuksen hyviä käytäntöjä jakamassa

Luustoliiton yhteistyössä ammattilaisten muodostaman avokuntoutusverkoston kanssa järjestämä Avokuntoutusfoorumi 30.11. Tampereella kokosi yhteen yli satapäisen joukon avo- ja ryhmämuotoisen kuntoutuksen kehittäjiä, järjestäjiä ja tutkijoita.

Tilaisuuden puheenjohtajan ja Luustoliiton nykyisen varapuheenjohtajan **Tiina Huuskon** luotsaamassa foorumissa nostettiin esille ajankohtaisia kuntoutuksen teemoja: kokemusasiantuntijuuden merkitystä, näkökulmia onnistumiseen kuntoutuksessa sekä paljon keskustelua herättäneitä visioita tulevaisuuden palveluista, digitalisaatiosta

ja asiakkaan valinnanvapaudesta. **Aila Pikkarainen** Jyväskylän ammattikorkeakoulusta avasi ajatuksia herättävässä puheenvuorossaan ikääntyneiden kuntoutujien tavoitteiden asettamisen erityispiirteitä.

– Ihmisellä voi olla vielä satavuotiaanakin kuntoutumiseensa liittyviä tavoitteita, Pikkarainen kiteytti osuvasti.

Ohjelmassa erityisen paljon kiihosta sai keskustelu, jossa kuntoutujat ja ammattilaiset toivat omakohtaisten kokemusten kautta esille avokuntoutuksen vaikutuksia. Keskustelussa ilmeni, että avokuntoutus paransi kuntoutuspalveluiden saavutettavuutta ja vahvisti kun-



Ajankohtaiset kuntoutusasiat herättivät keskustelua iltapäivän teemasession yleisössä.

toutuksen nivoutumista kuntoutujan arkeen. Ryhmällä ja vertaistuella oli vahva, kuntoutumista tukeva ja eteenpäin kantava vaikutus. Kuntoutujat toivat esille myös oman aktiivisuuden merkityksen kuntoutumisessaan: kuntoutumista tukeva ryhmä edellytti omaa aktiivisuutta ja itsensä likoon laittamista.

TEKSTI: VUOKKO MÄKITALO

KUVAT: ANSA HOLM



Kuntoutuja **Hannele Koskela** kertoi kokemuksiaan avokuntoutuksesta. Keskustelua luotsaamassa **Pauliina Tamminen** Luustoliitosta.

avo?kuntoutus

Avokuntoutusverkosto on työikäisten ja ikääntyneiden avo- ja ryhmämuotoista kuntoutusta järjestävien ja kehittävien ammattilaisten verkosto yli sektorirajojen.

Verkostoon kuuluu yli 100 ammattilaista eri sektoreilta. Liity mukaan verkoston sähköpostilistalle: www.luustoliitto.fi/avokuntoutus/avokuntoutusverkosto.

Verkosto järjestää maksuttoman yhteistyöiltapäivän ammattilaisille 28.3. Helsingissä. Tapaamisen teemana on kuntoutuksen arviointi. Em. verkkosivuilta löytyy lisätietoa tapaamisesta sekä ilmoittautumishjeet.

Koulutuspäivä luustoterveyden ammattilaisille

Liitto järjesti perinteisen koulutustapahtuman sadalle luustoterveyden ammattilaiselle Helsingin Tieteiden talolla marraskuussa. Koulutuspäivä sisälsi paljon ajankohtaisasiaa murtumiin liittyen.

Päivän aikana saimme kuulla UKK-instituutin ylilääkäri **Pekka Kannuksen** esittämien lukuisten tilastotietojen valossa, että ikääntyneiden lonkkamurtumien ilmaantuvuus on laskussa, mutta esimerkiksi vakavien päävammojen ja kasvovammojen määrät ovat hälyttävästi nousussa. Kannus esitti myös monia mahdollisia syitä murtumatyyppien ilmaantuvuuden muutoksiin.

Sairaanhoitaja **Anne Harjula** Seinäjoen keskussairaalaasta esitteli lonkkamurtumapotilaan hoitopolun haasteista: liian lyhyt akuuttihoitajakso ja nopea siirto eteenpäin terveyskeskuksiin ovat tuottaneet suuria ongelmia Etelä-Pohjanmaalla. Seinäjoen keskussairaalassa onkin laadittu siirtokriteerit turvaamaan potilasturvallisuutta. Tärkeää olisi saada alueelle geriatrista- ja kuntoutusosaamista kaikille hoitoket-

jun ammattiryhmille sekä keskitetty, lonkkamurtumakuntoutukseen keskittynyt yksikkö Seinäjoen keskussairaalaan.

Tutkimusprofessori **Unto Häkkinen** THL:stä esitteli lonkkamurtumien hoitoon ja kuntoutukseen liittyvän nk. Lonkkaliukumäki-toimintamallin vaikuttavuutta tilastojen valossa: Lonkkaliukumäki on vähentänyt kustannuksia ja kuolleisuutta ja nopeuttanut ja lisännyt kotiutumista lonkkamurtuman leikkaushoidon jälkeen.



Pääkaupunkiseudun yhdistyksen jäsen, luustokuntoutuja **Ritva Niskala** Keravalta kertoi oman tarinansa luustoterveyden ammattilaisille.

Kustannussäästöksi on saatu noin 5 100–5 500 euroa. Tämä tarkoittaisi Häkkisen mukaan Espoossa noin puolta miljoonaa euroa. Säästöt syntyvät pääosin siitä, että erikoissairaanhoito korvaantunut muulla laitoshoidolla.

Häkkisen mukaan keskittäminen kannattaa: sairaanhoitopiireissä, joissa hoito oli keskitetty harvoin sairaaloihin, hoitotulokset ovat hie- man parempia ja hoitoajat lyhempiä kuin hajautetuissa sairaanhoitopiireissä.

TEKSTI JA KUVAT: ANSA HOLM



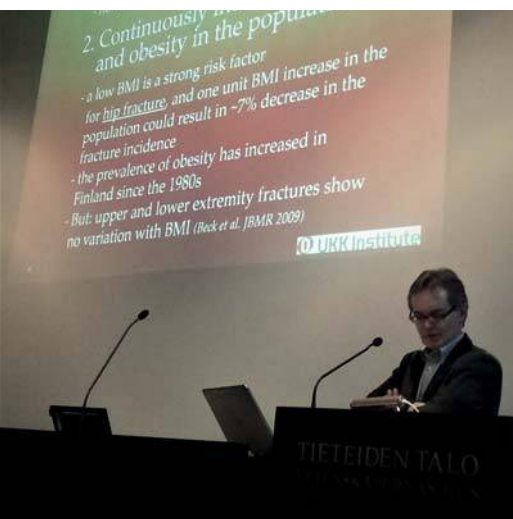
Liittoa neljä vuotta luotsannut UKK-instituutin tutkimusjohtaja **Harri Sievonen** luovutti Luustoliiton puheenjohtajuuden senioritutkija ja ravitsemustieteen dosentti **Heli Viljakaiselle**.

Luustoliitolla uusi puheenjohtaja ja uusi strategia

Luustoliiton liittokokous järjestettiin marraskuussa Helsingissä. Kokoukseen osallistui aktiivinen monikymmenpäinen edustajajoukko ympäri Suomea. Liittokokousedustajat valitsivat liiton uudeksi puheenjohtajaksi senioritutkija ja ravitsemustieteen dosentti **Heli Viljakaisen**.

Lisäksi kokousedustajat päättivät vilkkaan keskustelun jälkeen liiton uudesta strategiasta. Tulevaisuudessa liiton toiminta keskityy luustokuntoutujille ja ammattilaisille suunnattujen palveluiden kehittämiseen, luustotietouden lisäämiseen sekä yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen.

TEKSTI ANSA HOLM,
KUVA PAULIINA TAMMINEN



Ylilääkäri **Pekka Kannus** esitteli murtumatyyppien ilmaantuvuuden määriin liittyvien muutosten mahdollisia syitä.



Yhdistysväkeä koolla Kuopiossa, Kouvolassa ja Salossa

Liiton historian ensimmäiset yhdistysväen alueelliset koulutukset pidettiin marraskuussa Kuopiossa, Kouvolassa ja Salossa. Koulutuksiin osallistui 42 henkeä. Tilaisuuksissa käytiin vilkasta keskustelua liiton jäsenyhdistysten arjesta ja osallistujat jakoivat vinkkejä toisilleen.

Moni osallistuja totesi palautteessaan, että parasta päivässä oli keskustelu ja kokemusten vaihto toisten toimijoiden kanssa, koska samoja asioita pohditaan sisaryhdistyksissäkin.

Koulutuksessa paneuduttiin muun muassa uuden jäsenen vastaanottoon ja viestinnän tehostamiseen. Osallistujilta koottiin kysymyksiä, joihin he halusivat vastausten löytyvän tekeillä olevasta ns. yhdistysmapista (yhdistystieto- ja vinkkimateriaali luustoliiton jäsenyhdistyksille). Näin saatiin hyviä eväitä materiaalin työstöön.

Osa osallistujista toivoi, että myös tulevaisuudessa yhdistysasioista olisi koulutusta eri puolilla Suomea. On helpompi osallistua tilaisuuteen, jos sinne ei ole kovin pitkä matka. Toisaalta todettiin, ettei sellaista paikkakuntaa olekaan, johon matka olisi kaikilla sama.

TEKSTI JA KUVA: EEVA PÖYHÖNEN



Salossa pohdittiin yhdistysten ja liiton välistä yhteistyötä.

Kokkolanseudun ja Saimaan luustoyhdistykset 10 vuotta



Kuva: Paullina Tamminen

Saimaan Luustoyhdistyksen puheenjohtaja Riitta Glödstaf kertoo yhdistyksen taipaleesta.

Sekä Kokkolanseudun että Saimaan Luustoyhdistyksillä on takanaan kymmenen vuoden mittainen toiminta. Molemmat yhdistykset juhlistivat vuosikymmenen merkkipaalan saavuttamista juhlien: kokkolalaiset juhlivat Kokkolan keskustassa Oppilasravintola Kokkolinnassa täytekekun ja kahvin kera. Saimaan yhdistys puolestaan juhli Loma- ja kokoushotelli Marjolassa pikkujoulun merkeissä.

**Onnea
kymmenvuotiaille!**



Kuva: Olavi Ström

Kokkolanseudun Luustoyhdistyksen puheenjohtaja Aira Hirvikoski pitämässä juhlan puhetta.

VALTAKUNNALLISET

Holiday Club

Holiday Club valtakunnallinen -15 % alennus Holiday Club -kylpylähotellien, Villas- ja Chalets-huoneistojen sekä loma-asuntojen päivän hinnoista. Alennuksen saa, kun tekee majoitusvarauksen sekä maksaa varauksen Holiday Clubin verkko-kaupan kautta osoitteessa holidayclub.fi. Varaus tulee tehdä koodilla: LUUSTO15 (vain koodin avulla saa alennuksen).

Instrumentarium Look & Like -liikkeistä jäsenalennuksia kautta maan.

Respecta

Respecta valtakunnallinen -10 % alennus kaikista tuotteista jäsenkortilla.

Terveystalo

Terveystalo -15 % alennus jäsenkorttia vastaan seuraavista palveluista:

- Luuntiheysmittaus, yksi kohde:
- Luuntiheysmittaus, laaja
- Kalsiumtason mittaus S-Ca
- D-vitamiinitason mittaus S-D-25

Lisäksi käyntikertaa kohti tulee poliklinikkamaksu. Terveystalon tarjous on voimassa seuraavilla Terveystalon osteoporoosiklinikoilla: Helsinki (Graniittitalo ja Orton kuvantaminen), Hyvinkää, Jyväskylä, Kaajani, Kotka, Kouvola, Kuopio, Lahti, Lappeenranta, Mikkeli, Rovaniemi, Tampere ja Turku. Luuntiheysmittaus ei ole enää mahdollista Joensuussa, Kemissä, Porissa ja Seinäjoella.

VIKING LINE

Viking Line tarjoaa Luustoliiton jäsenille monia alennuksia sekä risteilyihin että reittimatkoihin. Voit tutustua tarkemmin jäsenalennukseen netissä: www.vikingline.fi/edut/luustoliitto.



Kuva: Krista Jännäri

Paikkakuntakohtaiset alennukset ESPOO

Espoon Yrtti-Kippari (Merenkulkijanpolku 3, Lippulaivan takana)

- 10 % alennus kaikista tuotteista.

HELSINKI

Lääkärikeskus Aava / Röntgenosasto (Annankatu 32)

- DXA-luuntiheysmittauksista -10 % voimassa olevista hinnoista.

Lääkärikeskus Mehiläinen/Osteoporoosiklinikka, Ympyrätalo, Hakaniemi

- DXA-tutkimus -10 %, joka sisältää röntgenhoitajan haastattelun, luuntiheysmittauksen ja osteoporoosilääkärin lausunnon.

Laatukoru Oy (Pohjoisesplanadi 35)

- -15–30% kultakoruista, -15–20 % kelloista.

HÄMEENLINNA

Naisten kuntosali Fitness Femme

(Raatihuoneenkatu 31, puh 03 633 2900)

- Tiistaisin klo 11 naisten tunnin kuntopiiri. Kertamaksu 4,50 € (normaalihinta 5 €), Kymppi-korteista ja kuukausikorteista -9 € (jolloin esim. eläkeläisten kymppi-kortti 50 € ja kuukausikortti 40 €).

JOENSUU

Kuntokeskus Energy Oy

Kauppakeskus Centrumin 2. kerros

(Kauppakatu 29)

Rantakylä (Ranta-Mutalantie 100)

Ylämyllyn ostoskeskus

(Rännitie 3, Ylämylly)

- Kuntosali luustoyhdistyksen jäsenkortilla tai eläkeläiskortilla 4 €/kerta päivällä klo 8–15.00.
- Kuntosaliohjaus sis. henkilökohtaisen kuntosaliharjoitusohjelman 45 € (90 min). Mainitse varatessasi luustoyhdistyksen sopimus.

Intersport Joensuun Eräurheilu

(Kauppakatu 18) ja **Intersport Joensuun keskusta** (Kauppakatu 23 b)

- tekstiileistä ja jalkineista -10 % ovh-hinnoista.

Kelloliike Ilmakangas Ky (Kauppakatu 27)

- -20 % ohjehintaisista tuotteista (ei koske kultasepäntöitä).

Kulta Nalle Oy, Kauppakeskus Iso Myy (Kauppakatu 24)

- -10 % ohjehintaisista tuotteista (ei koske kultasepäntöitä, Polar-tuotteita eikä jo alennettuja hintoja).

Käsityöliike Joen Lanka Oy (Siltakatu 14)

- -10 % ohjehintaisista tuotteista.

Luontaistuntija Joensuun myymälä (Linjatie 2, Pilkon Citymarket),

- Liittymällä kanta-asiakkaaksi saa kanta-asiakaskorttiin tuplaleimat luustoyhdistyksen jäsenkortilla.
- Leimat korttiin 20 € välein. Kymmenen leiman jälkeen saa 10 € alennuksen seuraavasta ostosta.

KEMI

Fysiokemi (Valtakatu 21-23)

- Luuntiheysmittauksista -10 %.

KEMPELE

Pohjan Some Oy (Zeppelinintie 1)

- -10 %.

Lady Marilyn (Zeppelinintie 1)

- -10 %.

KOKKOLA

Medirex, Kuntosali- ja avoimet ovet ryhmäliikuntatunnit

- -10 % normaalihinnoista, p. 06 836 2525 (kuntosali).

Unilabs Kokkolan Röntgen

- Dexa-mittaus -10 % normaali-hinnoista, p. 06-824 1650 ajanvaraus.

Kampaamo Pike

- -10 % normaalihinnoista (kaikki tuotteet) p. 06-831 8376.

Käsityöliike Katariina

- -10 % normaalihinnoista.

Askarteluhuone Ihan Itse

- -10 % kaikista tuotteista, Sari Aho p. 040-703 2740.

Taito Keski-Pohjanmaa: Kankuri

(Mannerheiminaukio 3)

Alennuksia kaikista materiaaleista.

KOTKA

Hoitola Viva (Rauhankatu 4), alennuksia.

Jalkahoitaja Elina Makkonen

(Vesivallinkatu 5, Karhula), alennuksia.

KÄLVIA

Heinikka

- Paperit, leimat ja kuvioleikkurit -10 % normaalihinnoista, p. 040 195 8519.

Kälviän kuntoutusasema Oy

- Hieronnat -10 % normaalihinnoista, p. 06-835 0533.

KUOPIO

Fysiopalvelu Kunto Kuopio (Torikatu 19)

- -10 % fysioterapia, hieronta- ja alaraajaterapiapalvelut.

Itä-Suomen Yliopiston apteekki

(Puijonkatu 23)

- -10 %, ei lääkkeet.

Etuja ja alennuksia jäsenkortilla vuonna 2017

HiusStudio NoNaMe (Ajurinkatu 28, Suokadun 41 kulma)

- 10 % kampaamo- ja parturi käsittelystä (ei jälleenmyyntituotteista).

Puijonlaakson Lääkärikeskus (Kiekkotie 2)

- 10 % luuntiheysmittaus.

Untamon Urheilu (Haapaniemenkatu 12)

- 10 %.

MIKKELI

Instrumentarium (Porrassalmenkatu 25)

- alennus normaalihintaisista terveys- tuotteista 10 %, normaalihintaisista aurinkolaseista 15 %, normaali- hintaisista kehyksistä ja linsseistä 20 % ja optikon suorittamasta näöntarkastuksesta 15 € alennus

Taitavat suutarit (Graanin liikekeskus, Graanintie 1)

- liukuesteet 15 % alennus.

Luontaistuote Päivänpaiste (Mikonkatu 6)

- normaalihintaisista tuotteista alennus 10 %.

Savon Kukka (Raatihuoneenkatu 12)

- alennus normaalihintaisista kukista 5 %.

Respecta Oy (Porrassalmenkatu)

- selkä- ja raajatuett, liukuesteet ja lonkkahousut 5 % alennuksella.

Kelloliike V. Pylvänäinen Oy

(Porrassalmenkatu 25)

- alennus 10–15 % ostoksesta riippuen.

Apteekki Stella (Kauppakeskus Stella, Porrassalmenkatu 20)

- Normaalihintaiset D-vitamiini ja kalsiumvalmisteet (ei lääkkeelliset) -10 %. Nutricia Proteiinipitoiset lisäravintovalmisteet, neljän pullon ostajalle -10 %.

OULU

Uusi muoti Oy (Torikatu 9) ja Haukiputaa (Välitie 1)

- 10 %.

Merimaaria, Rotuaarin, Kaakkurin ja Zep- pelinin myymälöissä

- 10 % normaalihinnoista.

Fulari Oy (Kirkkokatu 19)

- 10 %.

Pohjan Some Oy (Pakkahuoneenkatu 10)

- 10 %.

Käsityöliike Somikki (Kirkkokatu 29)

- 10 %.

Oulun Suutari ja Avainpalvelu Ky

(Isokatu 37)

- 10 % tarvikkeista ja myyntitavaroista.

Lady Marilyn, Isokatu

- 10 %.

Terveystalo Oulu

- Luuntiheysmittauksista -10 %.

Glutein free store (Hallituskatu 25)

- 10 % kaikista ostoksista.

Kukkakauppa Kanerva Ky

(Hallituskatu 22)

- 10 % ruukku- ja leikkokukista.

Ecco Store Oulu

- 10 % normaalihinnoista.

Norin Kello ja Kult Oy

- 10 % normaalihinnoista.

PORI

Be-Master Ky, BePop

- 10 % avaimet ja tarvikemyynti.

Lastenpuoti Tintti, BePop,

- 10 % ovh.

Life (Isolinnankatu 26 B)

- 10 % ovh.

Life Prisma Länsi-Pori (Eteläväylä 2)

- 10 % ovh.

Life Puuvilla (Siltapuistonkatu 14)

- 10 % ovh.

Rajala Pro Shop, BePop

- 10 % kuvaustöistä.

PIEKSÄMÄKI

Euro Kello ja Kult Ky (Häyrisentie 4)

- 20 % (ei koske tarjoustuotteita, työtä, Nomination- tai Spinning- tuotteita).

Pieksämäen tukituote ja apuväline

(Häyrisentie 2)

- 10 % tuotteista.

Kukka- ja Hautauspalvelu M. Mölsä ky

(Keskuskatu 21)

- 10 %, leikkokukat ja ruukkukukat käteiskaupalla.

Kauneuspiste Outi ja Riina

- 10 % tuotteista.

Jalkahoitola Anne Malk (Keskuskatu 23)

- 5 €.

My Lady Parturi-kampaamo

(Kalevankatu 33)

- kaikki työt ja tuotteet -10 %.

SAVONLINNA

Instrumentarium (Olavinkatu 45)

- normaalihintaisista terveystuotteista -10 %, normaalihintaisista aurinkolaseista -15 %, normaalihintaisista kehyksistä ja linsseistä -20 % ja optikon suorittamasta näöntarkastuksesta -15 €.

Elämänlanka Savonlinna (Olavinkatu 53)

- normaalihintaisista tuotteista -10 %.

Savonlinnan Uusi Apteekki (Citymarket, Tulliportinkatu 10)

- alennukset käsikauppatuotteista: D-vitamiinit ja kalkkivalmisteet sekä liukuesteet kenkiin -10 %

Hyvänolon Kauneuskeskus Ruusunen (Olavinkatu 57)

- Kampaamopalvelut 10 % alennus, hoidot -10 %, ei jalkahoidot.

Scannova Oyj

- Luuntiheysmittauksesta (DEXA-tutkimus) -20 %, hinta 120 € sis. lausunnon.

Tarvitaan lääkärin erikoislääkärin/lääkä- rin lähete (Sininen Talo/Savonlinna).

Yhteystiedot: Liisa Ollikainen, puh. 040 412 9976

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. 010 312 152

- DXA-luuntiheysmittaus -15 %.

Suomen Terveystalo, kuvantamisyksikkö (Rautatienkatu 27)

- luuntiheysmittaus -15 %.

TURKU

DBC Klinikka (Läntinen Pitkäkatu 21-23 B)

- 15 % palveluista. Mm. Bindex- luuntiheysmittaus.

Wau Lingerie -alusvaatemymälä

(Yliopistonkatu 26)

- 10 % normaalihintaisista tuotteista.

Lahjan Tytöt (Yliopistonkatu 31)

- 10 € aikuisten ja lasten harrastus- tuntien kausimaksusta.

VAAJAKOSKI

Vaajakosken kuntohoito Ky

(Savonmäentie 15),

- 5 % normaalihintaisista hoidoista

VANTAA

Bio-Shop Ikinuori (Kielotie 12-14)

- 10 % kaikista tuotteista.

VARKAUS

Kommilan apteekki (Savontie 42)

- 10 % normaalihintaiset ei lääkkeelliset tuotteet.

Näillä sivuilla yhdistykset ilmoittavat tulevista tapahtumistaan ym. tiedotusasioista. Lisätietoja löydät myös yhdistysten kotisivuilta:

www.luustoliitto.fi/yhdistykset

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **28.4.2017** mennessä osoitteeseen: toimisto@luustoliitto.fi

Kaikille osteoporoosia, osteopeniaa ja muita luustosairauksia sairastaville on perustettu suljettu keskusteluryhmä, joka löytyy Facebookista nimellä "Luustokuntoutujat". Ryhmä on valtakunnallinen, kaikki voivat tulla mukaan. Ylläpitäjänä toimii Turun Seudun Luustoyhdistys ry. Lisätietoja: Jenni Laaksonen: puh. 040 559 2995.

Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

Liisa Ollikainen, puh. 040 412 9976

Jäsenasiat

Sirkka Muurikka,
sirkka.muurikka@luukku.com

Vertaistuen yhdyshenkilö

terveydenhoitaja Maarit Salo,
puh. koti 044 094 8162

Mikkelin vertaistukiryhmä

Yhdyshenkilö

Marit Salo, p. 044 0948162

TULEVIA TAPAHTUMIA

Vertaistukiryhmän tapaamiset kerran kuukaudessa tiistaisin klo 16–17.30 Es-terytalolla (Otto Mannisenkatu 4).

7.3. Vieraana Marja Hokkanen, Mikkelin BBAT, Fysioterapia. Aiheena "Äänimäljaterapia" ja fysioterapiapalvelut.

4.4. Tutustuminen Ikioma Lääkärikeskukseen, Porrassalmenkatu 21.

2.5. Tapaaminen ulkoilun merkeissä.

LIIKUNTA

Mikkelin Kuntopalvelussa (Savilahdenkatu 16) yhdistyksen jäsenillä mahdollisuus kuntosaliharjoitteluun omatoimi-

misesti 5 €/kerta. Kuntosaliharjoittelua edeltää fysioterapeutin alkukartoitus ja kuntosalikäytön ohjaus sekä henkilökohtaisen harjoitusohjelman laadinta hintaan 65 €.

Tapahtumista ilmoitetaan Mikkelin kaupunkilehdessä esteryn jäsenilmoitusten yhteydessä.

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö

Eeva Tirkkonen, 0407202648,
eeva.tirkkonen@gmail.com

TULEVIA TAPAHTUMIA

Toimintaryhmän tapaamiset ovat joka kuukauden neljäs torstai järjestö-talo Kolomossessa (Pappilankatu 3) klo 17–19.

23.2. Hyvinvointi-ilta, Mary Kay tuotteiden esittelyä ja opastusta ihon hoitoon. Jalkaterapeutti **Kaisa Vuonte**le luennoi hyvistä jalkineista.

23.3. Ohjelma avoin

27.4. Vertaistuki- ilta, luento Luustoterveiden kulmakivet.

18.5. Kevätretki Tolvanniemen puutarhaan.

Tapahtumista ilmoitetaan Savonmaa-lehdessä.

LIIKUNTA

Yhteinen liikuntaryhmä Saimaan Syöpäyhdistyksen Savonlinnan seudun osaston kanssa joka toinen maanantai parittomilla viikoilla alkaen 16.1. (Easy-Fit kuntokeskus, linja-autoaseman toinen kerros).

Ohjattu kuntosaliryhmä kuntokeskus EasyFitissä linja-autoasemalla keskiviikkoisin klo 10–10.45 15.3 saakka.

Pieksämäen toimintaryhmä

Vertaistuen yhteyshenkilö

Tuovi Tyrväinen, puh. 0400 570 416
tuovityrvainen@luukku.com

Vertaisryhmän yhdyshenkilö

Anne-Mari Tarvonen,
puh. 040 516 1029
am_tarvonen@hotmail.com

Yhdyshenkilö

Sirkka Nuutinen, puh. 040 185 1640,
sirkka.eh.nuutinen@gmail.com

Toimintaryhmän tapaamiset joka kuukauden toinen torstai klo 17, Toimintakeskus Neuvokas (Tasakatu 4–6, 3-kerros).

TULEVAT TAPAAMISET

9.2. klo 14.30 vieraana sos. työntekijä **Pauli Lappi** vammaispalvelusta.

Seuraavat jäsentapaamiset **9.3.** ja **13.4.**

LIIKUNTA

Tasapaino-liikuntaryhmä torstaisin klo 15–17 Neuvokkaan Monitoimitila (1. kerros). Maksuton jäsenille.

Olisitko kiinnostunut tulemaan mukaan jäsenten omaan Luuliikuntapiiriin Kunnon Keskukseen? Ota yhteys Sirkkaan: puh. 040 185 1640, sirkka.eh.nuutinen@gmail.com.

Tapahtumista ilmoitetaan Pieksämäen Lehden seurapalstalla

MUUTA ILMOITETTAVAA

Toimintakeskus Neuvokas avoinna ma-to klo 9–15. Erilaisia toimintaryhmiä ja vapaaehtoistoimintaa. Yhteystiedot: Leena Majava, puh. 050 360 0019.

Finnish Bone Society ry

Finnish Bone Society ry toimii yhdys-siteenä luututkimuksesta kiinnostu-neiden henkilöiden välillä sekä edistää alan käytännöllistä ja teoreettista kehi-tystä 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

Yhdistyksen sähköposti
khlusto@gmail.com

Puheenjohtaja

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

Tiedotus ja jäsenasiat

Ritva-Liisa Aho, puh. 050 3299 815
aho.ritvaliisa@gmail.com

Vertaistuki

R-L Aho (puh. 050 3299 815),
Vuokko Ahlberg (puh. 040 534 4984),
Riitta Salo, anjariitta.salo@gmail.com.

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous to 20.4.2017 klo 16.00

Hämeenlinnassa Kumppanuustalossa (Kirjastokatu 1, 2. kerros H 205). Sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Hallitus

TULEVIA TAPAHTUMIA

Jäsen- ja vertaistuki-illat Hämeenlinnassa Kumppanuustalossa (Kirjastokatu 1, H 205).

16.3. klo 16 "Omahoito ja kuntoutus". Omahoidon koordinaattori **Pauliina Tamminen** Luustoliitosta.

20.4. klo 16 Kevätkokous. Kutsu yllä.

27.4. klo 16 Keskusteleva vertaistuki-ilta ja luustoliikuntaa

11.5. klo 16 Apteekin teemailta, aihe vahvistuu myöhemmin

Toukokuussa kevätretki. Tiedot myöhemmin sähköpostissa ja Kaupunki Uutisissa sekä puheenjohtajalta.

Jäsenkirje postitettiin tammikuun alussa. Jos et ole sitä saanut, tai jos olet äskettäin hankkinut sähköpostin, lähetä siitakin tieto Ritva-Liisalle (aho.ritvaliisa@gmail.com), niin saat monenlaisia ajankohtaisia lisätietoja (jäsenkirje ilmestyy vasta syyskuussa). Seuraa KaupunkiUutisten Järjestöpalstaa lauantaisin, ilmoittelemmme siellä tapahtumistamme.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

Yhdistyksen sähköposti
luusto.keski-suomi@gmail.com

Puheenjohtaja

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

Jäsenvastaava

Mirja Kalima Puh. 0400 517223
mirja_kalima@hotmail.com

Hallitus vuonna 2017: puheenjohtaja Anu Salpakoski, varapuheenjohtaja Mirja Venäläinen, sihteeri Sanna Soke-ro, nettivastaava Päivi Mazzei, liikuntavastaava Mervi Kinnunen, varajäsenet: kulttuurivastaava Else Heikkilä ja Merja Pentikäinen.

Tiistaina 18.4. klo 17 murtumahoitaja **Mervi Kinnunen** kertoo ajankohtaisista luustoterveyteen liittyvistä asioista, jonka jälkeen **klo 18.00 yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous**, paikkana yhdistyksen toimisto, Kilpisenkatu 18, Jyväskylä. Esillä sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Luustoinfo 16.3. klo 13, Kyllin Kypsä (Gummeruksenkatu 6, Jyväskylä.) Luento: Luustonkunnan kulmakivet. Lisäksi keskustelua ja kysymyksiä aiheesta. Terveystietä, osteoporoosineuvoja **Mirja Kalima**, Keski-Suomen Luustoyhdistys ry. Klo 15 mahdollisuus kokeilla pehmeää Taiji-liikuntaa, hinta 6 €/hlö. Tutustu paikkaan ja sen tarjontaan: www.kyllinkypsa.fi.

Laula kanssain -vertaistukea laulellen, Reumayhdistyksen tilat (Kilpisenkatu 18). **Aila Kuokkasen** säestyksellä lauletaan **to 23.3. klo 13–15** Teemana: Valsin taikaa, **to 20.4. klo 13–15** Teemana: kevät, vappu ja kesän odotus.

Selkämessut to 6.4. klo 15–20 Jyväskylän kaupunginkirjasto (Vapaudenkatu 39-41, Minnansali). Teemana: Hyvää oloa Keski-Suomeen. Keski-Suomen Luustoyhdistys mukana messustandilla.

LIIKUNTA

Jyväskylän kaupungin jumpparyhmä osteoporoosia sairastaville ma klo 16-17 Puistokoululla, käynti sisäpihan kautta.

Kokkolanseudun Luustoyhdistys ry

puheenjohtaja, tiedottaja, nettivastaava

Aira Hirvikoski, puh. 050-3310274
aira.hirvikoski@hotmail.com

Varapuheenjohtaja

Olavi Ström, puh. 050 463 9235

Jäsenvastaava

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

Sihteeri, taloudenhoitaja

Virpi Mild, puh. 050-5948685
virpi.mild@gmail.com

Virkistysvastaava, liikuntavastaava

Raija Liisa Palmi, puh. 040-8290084
raija.palmi@gmail.com

Sääntömääräinen kevätkokous ke 26.4.2017 klo 18.00, Toimintakeskus Kompassissa (Yrittäjätie 5–7, Kokkola). Esillä sääntöjen 13 §:n mukaiset asiat. Kahvitarjoilu.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Ke 22.3. klo 18 Toimintakeskus Kompassi (Yrittäjätie 5–7, Kokkola). Katotaan diaesitys ja keskustellaan luuston hoidosta sekä suunnitellaan virkistysretkeä ja sen ajankohtaa. Tervetuloa!

Toukokuu: Tapahtumakalenteri avoin. Ilmoitamme myöhemmin jäsenille.

Yhdistyksen oma kylpyläloma

Oma lomaviikko Kalajoella Kylpylähottelli Sanissa **22.–27.10.** (Jukapolku 5, p. 08-469 2500, www.kalajokiresort.fi) yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa. Kyseessä on STEA:n taloudellisesti tukema loma, joten täysihoidon omavastuu vain 25 €/vrk/hlö, yht. 125 €. Lomalle pääsee yhteensä 35 henkilöä. Lomajakso laitetaan Hyvinvointilomien kotisivuille avoimeen hakuun. Haku avoinna 1.3.–24.7.2017, linkki sähköiseen hakulomakkeeseen: <https://lomajarjestot.fi/t/HYVINVOINTI/calendar/info/20389> (sähköinen täyttö suositeltavaa).

Käsin täytettäviä hakukaavakkeita voi tilata Hyvinvointilomien toimistolta, p. 010 830 3400 tai toimisto@hyvinvointilomat.fi. Huom. Tuetut lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein: täytä hakemus huolellisesti ja perusteluin. Huom. Lomalle ei pääse, jos olit vuonna 2016 tuetulla lomalla.

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Kevätkokous 22.3.2017 klo 14.00
alkaen Kumppanuustalo Viikarissa
(Mariankatu 24 sisäpiha)

TULEVIA TAPAHTUMIA

Vertaisryhmät jatkavat parillisilla viikoilla keskiviikkona klo 14 alkaen Kumppanuustalo Viikarissa.

Kouvolan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja, jäsenasiat

Riitta Ala-Mäyry, puh. 040-5211203
riitta.alamayry@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Anja Peni, puh. 050-5635628
anja.peni@gmail.com

Sihteeri

Anni Eskola, puh. 044-5204090
anni.eskola@hotmail.com

Ti 25.4.17 klo 17–18.30 yhdistyksen kevätkokous toimitila Veturissa Kauppamiehenkatu 4, 2 krs, Kouvola.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Ke 15.3. klo 14.30–16 tutustutaan Kouvolan Aikuiskoulutuskeskuksen jalkaklinikkaan (Taitajantie 2 Kouvola). Omakustanteinen osallistumismaksu 8 € sisältää vastuukouluttaja **Tuulikki Hopposen** pitämän luennon jalkojen omahoidosta, näemme jalkahoitolan tilat, lisäksi kahvitarjoilu suolaisella ja

makealla palalla. Jalkahoitotuotteiden ostomahdollisuus. **Ilmoittaudu 1.3 mennessä** puh. 044 5204090 tai annieskola@hotmail.com

Toukokuun lopulla suunnitteilla yhdistyksen **kesäretki**. Tietojen tarkennuttua päivitetään kotisivua.

LIIKUNTA

Liikuntaryhmä jatkaa edelleen arkiperjantaisin klo 11–12. Kevätkauden viimeinen tapaaminen on 5.5. klo 11–12 toimitila Veturissa.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Yhdistyksen sähköposti:
pirkanluu@gmail.com

Puheenjohtaja

Ulla Siljamäki-Ojansuu
puh. 050 5283178
ulla.siljamaki-ojansuu@pshp.fi

Sihteeri

Helinä Rovio, puh. 0400 315 424
roviohelina@gmail.com

Jäsensihteeri

Virpi Koskue, puh. 050 3500 715
virpi.koskue@pp.inet.fi

Pirkanmaan Luustoyhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous ti 11.4.2017 klo 17. Monitoimitalolla, Wivi Lönn -sali, 4 krs, Satakunnankatu 13 (käynti Pellavatehtaan kadulta). Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 13 §:ssä kevätkokoukselle määrätty asiat.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Ma 20.3. kello 15.00–16.15 yleisöluento: Iloa elämään! Geriatrisian professori **Jaakko Valvanne**. Paikka: Pääkirjasto Metso (Pirkankatu 6, luentosali Lehmus). Luennon järjestävät yhteistyössä Pirkanmaan Luustoyhdistys ry ja Tampereen Lomamatkailijat ry. Jos haluat varmistaa istumapaikan, ilmoittaudu viimeistään **torstaina 16.3.** Siskolle mieluiten sähköpostilla sisko.a.rytkonen@gmail.com tai puh. 050 353 9697. Sali on varattu klo 14.30 lähtien eli tervetuloa ajoissa!

Jäsenilta ti 11.4. klo 17–19. Aihe: Jäsenedut tehokäyttöön – Liiton tarjoamat palvelut tutuiksi. Alustajana/tsempaajana **Lauri Väänänen** Luustoliitosta. Paikka: Monitoimitalo 4. krs, Strömmersali, Satakunnankatu 13 (käynti Pellavatehtaan kadun puolelta).

Jäsenilta ti 9.5. klo 17–19. Aihe: Vertaistukea kävelen ja kahvitellen Tampereen koskimaisemissa. Kokoontuminen on Keskustorilla, Tampereen Teatterin rappusilla ja lähtö kello 17. Tarjoilun järjestämistä varten ilmoittautumiset huhtikuun loppuun mennessä mieluiten tekstiviestinä Anja Saastamoiselle p. 040 593 0215.

LIIKUNTA

Reumayhdistyksen kanssa yhteistyössä järjestetyt **tanssilliset jumprat** jatkuvat noin kerran kuussa lauantaisin klo 15–16. Paikka Satakunnankatu 28 B (Reumayhdistyksen tilat 3 krs. tai GL-salonki alakerrassa). Hinta 4–5 €/krt, varaa kolikoita. Ohjaajana tanssiopettaja **Heidi Smolander**.

Jumppa-aikataulu:

La 11.3. klo 15–16 Lavis
La 8.4. klo 15–16 Lavis
La 13.5. klo 15–16 Lavis

LAVIS = jumpataan lavatanssimusiikin tahtiin.

Ilmoittautumiset 10 päivää aikaisemmin mieluiten sähköpostilla sisko.a.rytkonen@gmail.com tai puh. 050 353 9697. Paria ei tarvita, myös ystävän voi pyytää mukaan (ilmoita myös hänet!). Mukaan voi tulla yksittäisellekin kerralle.

Liikuntaluotsi

Haluaisitko kaverin kävelyille, kuntosalille tai uimahalliin tai vaikkapa museoon. Ota yhteyttä Tampereen kaupungin luotsivaraukseen: luotsivaraus@tampere.fi tai puh. 040-806 3910 (ma-to 10–12). Sinulle etsitään vapaaehtoinen kaveriksi.

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

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteyshenkilöt

Raija-Maija Rantala,
puh. 040 565 1995,
raiya-maija.rantala@er-pakkaus.fi

Raija Lanttola,
puh 0400 600 35,
raiya.lanttola@netikka.fi

TULEVIA TAPAHTUMIA

Jäsenilta to 9.3. klo 18 (Järjestötal, Kauppakatu 1, Seinäjoki, kahvio, talossa hissi.) Aihe: "Osteoporoosin lääkehoidosta". Proviisori **Tanja Ojanperä**.

Jäsenilta ke 5.4. klo 18 (Järjestötal, Kauppakatu 1, Seinäjoki, kokoushuone 1): Aihe: "Vertaistuessa on voimaa". **Jenni Tuomela** Luustoliitosta.

LIIKUNTA

Osteojumppa jatkuu keskiviikkoisin maaliskuun loppuun saakka klo 17-18 Y-talon jumppasalissa. Omavastuu keväältä: 20€ jäsenet, 25€ ei-jäsenet.

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Puheenjohtaja

Jorma Heikkinen, puh 0400-699000,
jormaensio.heikkinen@gmail.com

Sihteeri, jäsenasiat

Tuula Räikkönen, puh 040-5100886
tumara48@gmail.com

Liikuntavastaava

Anja Määttä, puh. 0400581427
anjatuiira@luukku.com

Yhdistys on vuokrannut toimistotilan Oulun Kumppanuuskeskuksesta, osoite Kansankatu 53, 90100 Oulu. Jäsenet voivat käydä paikalla keskustelemassa ja hakemassa materiaalia keskiviikkoisin klo 12.30 alkaen tai sopimuksen mukaan muulloinkin.

Jäsenille suunnatut lääkäripalvelut puhelimitse jatkuvat. Soittakaa kysymyksenne /asianne keskiviikkoisin 14.30-15.30 välisenä aikana puh 0400-699000.

Yhdistyksen kevään yleiskokous
Hailong-ravintolassa, Isokatu 8 klo 17–18.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Takka/vertaistuki-illat kuukauden viimeisinä keskiviikkoina klo 17–19 Asema-kabinetissa (Kansankatu 53). Keskustellaan ajankohtaisista asioista ja vaihdetaan kuulumisia kahvittelun lomassa.

Yleisöluento osteoporoosista Pääkirjaston Pakkala-salissa 15.3. klo 17–19.30. Luennoitsijat ilmoitetaan myöhemmin paikallislehdessä. Tule ja tuo ystäväsiin mukana. Yhdistys tarjoaa osallistujille iltapalan.

LIIKUNTA

Kuntosalitoiminta: Jäsenet voivat käyttää haluamiaan kaupungin ylläpitämiä kuntosaleja. Seniorit voivat hankkia kaupungin kuntosalien/uimahallien seniorikortin 35 €/koko vuosi.

Ohjattu ryhmäliikunta Meditaterapian tiloissa (Hallituskatu 36 A, 6 krs) maanantaisin klo 12.00–13.00 (5 €/henkilö/kerta. Ota tarvittaessa yhteys liikuntavastaavaan. Uusia liikkuja mahtuu mukaan.

Ulkoilutapahtuma Virpiniemessä 22.4. Sukset mukaan, jos sää vielä sallii. Ruokailemme paikan päällä. Ilmoittautuminen sihteerille. Lähtö Kumppanuuskeskuksen edestä.

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

Yhdistyksen sähköposti: luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

Puheenjohtaja

Mailis Asikainen, puh. 040 417 0310

Jäsensihteeri/liikuntavastaava

Tuula Pirnes, puh. 040 538 0168

Varapuheenjohtaja/kulttuurikaveri

Anita Kortelainen, puh. 040 734 5409

Vertaistukivastaava

Liisa Pesonen,
puh. 0400 857 640

Sihteeri

Henna Rusanen,
puh. 040 146 5567

Kevätkokous to 27.4. klo 17.30 alkaen Reumayhdistyksen tiloissa, Siltakatu 20 A, 4. krs, Joensuu. Esillä sääntömääräiset asiat ja yhdistyksen sääntöjen muuttaminen. Kahvitarjoilu.

TULEVIA TAPAHTUMIA

8.3. klo 17.30 runoilta Reumayhdistyksen tiloissa (Siltakatu 20 A, 4. kerros) Teema: "Tämän runon haluaisin sinulle lausua". Tule ja lausu tai lue meille lempirunosi. Voit tulla mukaan myös vain kuuntelemaan. Illan vetäjänä on kulttuurikaveri **Anita Kortelainen**. Kahvitarjoilu ja arpajaiset!

Luento maaliskuussa yhdessä Selkäyhdistyksen ja Reumayhdistyksen kanssa. Luennoitsijana LL, fysiatrian erikoislääkäri, (kivunhoidon ja kuntoutuksen erikoispätevyys) **Jukka Pekka Kouri**. Luennon aihe, päivämäärä ja luentosalin ilmoitetaan myöhemmin. Seuraa ilmoitteluumme kotisivuilla ja lehdissä.

Ke 19.4. klo 17.30 jäsenillä Reumayhdistyksen tiloissa (Siltakatu 20 A, 4 kerros) geriatria erikoistuva lääkäri **Markus Peltonen** vastaa jäsenistöä askarruttaviin kysymyksiin, joita koostaan etukäteen helmi-maaliskuun jäsenilloissa. Voitte myös lähettää niitä Liisa Pesosen sähköpostiin, liisa.pesonen@kotiposti.net.

23.5. klo 17 on yhdistyksen 5-vuotisjuhla jäsenille Ravintola Eliaksessa (Kauppakatu 44). Luento aiheesta "Osteoporoosin omahoito ja ravitsemus" (**Ansa Holm**, Luustoliitto). Hallituksen jäsen **Liisa Pesonen** kertoo yhdistyksen historiasta. Tarjoilun järjestämistä varten ennakkoilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta Tuula Pirnekselle, puh. 040 538 0168 viimeistään 11.5.

Yhdistyksen oma lomaviikko

Yhdistys järjestää tuetun loman yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa Huhmarissa 28.8.–2.9. Hakuaika 30.3.–30.5.2017. Lomaa voi hakea paperihakemuksella tai sähköisesti: <https://lotu.lomajärjestot.fi/t/HYVINVOINT/calendar/info/20111>. Tuetulle lomalle voivat hakea kaikki, paitsi tuetulla lomalla vuonna 2016 olleet. Ryhmän koko on 20–50 henkilöä. Omavastuu on 20 €/vrk eli yht. 100 €, lomaa tukee STEA. Seuraa ilmoitteluumme kotisivuilla!

LIIKUNTA

Vesijumppat Vetrealla (Nepenmäenkatu 2, Joensuu). Selkäyhdistyksen vesijumppiin voivat mennä mukaan myös luustoyhdistyksen jäsenet. Eniten tilaa on keskiviikon päiväryhmässä, iltaryhmit voivat olla joskus täynnä (voi mennä, jos mahtuu).

- Tiistaisin 10.1.–18.4. klo 17–18
- Keskiviikkoisin 18.1.–22.3. klo 10.30–11.30
- Torstaisin 26.1.–4.5. klo 19.30–20.30

Vesijumppa 7 €/kerta. Maksu lipuilla, joita voi ostaa 5 tai 10 kappaleen nipuisa jumppavuorojen alussa. Ei ennakkoilmoittautumisia.

Ilmoitamme yhdistyksen tapahtumista Luustotieto-lehdessä, sähköpostilla sekä tarvittaessa Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla. Jos olet äskettäin hankkinut sähköpostin, lähetä tieto siitä luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com, niin saat sähköpostiisi lisätietoa yhdistyksen ajankohtaisista asioista. Tiedot löytyvät myös Luustoliiton alaisilta kotisivuiltamme.

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry:n varsinainen kokous 14.3. klo 12.30 Suokadun Palvelutalossa, Suokatu 6, Kuopio. Kokouksessa käsitellään sääntöjen 13 §:n määrittämät asiat.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Jäsenpalaverit tiistaisin klo 12.30–15 Suokadun palvelutalo 2 krs (Suokatu 6, Kuopio).

14.3. Palvelutalossa virallinen yhdistyksen kokous, ks. kutsu yllä.

11.4. KYS:n luustohoitaja

9.5. Kevään viimeinen tapaaminen "Luitten vahvistamisretki", jäsenten omakustanteinen kevätlounas muikun merkeissä Ravintola Sammossa (Kaupakatu) 13 klo 12.30. Ilmoittautumiset Pirjo Sikaselle puh 050 536 2168 14.3. mennessä.

Omakustanteiset vertaistukikahvit. Kahvila Lounas-Salonki (Kasarmikatu 12, Kuopio). Kevään tapaamiset ovat tiistaisin 28.2., 28.3., 25.4. ja 23.5. klo 14.00.

LIIKUNTA

Osteojumppa klo 11–12 ja tuolijumppa klo 13–14 torstaisin Torikatu 19, vetäjänä **Nina Massa**. Maksu jäsenille 5 € ja ulkopuolisille 6 €. Kevätkausi 12.1.–18.5., ei helatorstaina.

Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

Puheenjohtaja

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

Rahastonhoitaja ja jäsenasiat

Tuija Lehtinen, puh. 040 730 8058 tuikkulehtinen@gmail.com

Muistatthän ilmoittaa uudet ja muuttuneet yhteystietonne Tuijalle.

Vertaistukipuhelin 040 192 5956, joka kuukauden ensimmäinen maanantai.

Sääntömääräinen kevätkokous 28.3 klo 15.00 Invakeskuksessa. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Jäseniltapäivät keväällä Lahden Invakeskuksessa, (Hämeenkatu 26 A, 3 krs) klo 15–17.30. Kaikissa Invakeskuksen tilaisuuksissa kahvitarjoilu.

14.3. Toiminnanjohtaja **Ansa Holm** Luustoliitosta kertoo liiton tarjoamista palveluista luustokuntoutujalle ja esittelee liiton toimintaa. Arpajaiset.

25.4. Kuusenpihkasta apua moneen vaivaan. Esittely ja myynti terapeutti **Anna-Leena Toivanen**.

16.5 klo 13 vierailemme Lahden Historiallisessa Museossa. Lahden Kartanon Ystävät kertovat kartanosta ja omasta toiminnastaan, kahvit / teet kartanoleivoksen kera. Klo. 14.30 opastettu kierros "Tuhkasta Nousi Lahti"-näyttelyyn ja omatoiminen tutustuminen **Kari**

Piipon grafiikanäyttelyyn. Ensimmäiset 20–25 mahtuvat mukaan. Sitovat ilmoittautumiset arkipäivisin Annikille ja maksu 15.4. mennessä, 7 €/hlö maksetaan yhdistyksen tilille FI07 5612 1120 3202 10. Saaja Päijät-Hämeen Luustoterveys. Viite 4006.

LIIKUNTA

Kuntosalit keväällä. Kuntosaliryhmissä on vaihtelevasti tilaa, kyselkää tilannetta 040-480 9920/ Annikki. Kausimaksu 35 €, tutustumiskerta ilmainen, kertamaksu 4 € maksetaan ohjaajalle. Pankkitili FI07 5612 1120 3202 10. Mäki katsomon kuntosali, maksuviite 1009. **Tiistai klo. 12–13 ajalla 3.1–9.5.** Vertaisohjaaja **Sirpa Lindberg**. HUOM! MM-kisojen vuoksi kuntosali suljettu 14.2., 21.2., 28.2. ja 7.3., kerrat voi korvata Paavolan torstain tai perjantain kuntosalilla.

Paavolan terveysaseman kuntosali (Terapiakulma, Kirkkokatu 10). Vapaa-ajan ohjaaja **Minna Rauhanlaakso** on aina torstaisin ja erikseen sovittuina tunteina joko keskiviikkona tai perjantaina. Minna avustaa tarvittaessa laitteiden käytössä ja tekee henkilökohtaisen ohjelman.

- **Keskiviikko 11.1.–10.5. klo 16.15–17.15.** Maksuviite 2008.
- **Torstai 12.1.–11.5. klo 17.00–18.00.** Ei 13.4. Maksuviite 3007.
- **Perjantai 13.1.–12.5. klo. 16.45–17.45** Ei 14.4. Vertaisohjaaja **Annikki Kumpulainen**. Maksuviite 4006.

Ilmoitamme tapahtumistamme myös netissä www.neuvokas.fi / sosiaali- ja terveysalan yhdistyksiä.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Toimistotyöntekijä vastaa puheluihin tiistaisin klo 12–15 (jäsenasiat, lääkäriaikojen varaukset, liikuntaryhmät): puh. 045 601 6105, toimisto@osteopkseutu.fi

Puheenjohtaja

Irene Roos, puh. 050 367 2167 irene.m.roos@gmail.com

Pääkaupunkiseudun luustoyhdistys ry:n kevätkokous ti 4.4. klo 18.00 Kaisaniemenkatu 4 A, 3. kerros. Käsittelyssä sääntömääräiset asiat.

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.

Lääkärit neuvovat jäseniämme osteoporoosiin liittyvissä kysymyksissä. Varaa henkilökohtainen 20 min aika toimistosta. Jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 35 €. Jäsenkortti mukaan! Käynnillä voi myös liittyä jäseneksi. Ti 14.3. klo 15–17 (Reumatologi **Ville Bergroth**) ja ma 24.4. klo 15-17 (Erikoislääkäri **Seppo Kivinen**), Kaisaniemenkatu 4 A. 3. kerros.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Jäsenillat Kampin palvelukeskuksessa (Salomonkatu 21, Kerhohuone Broidi) Ti 21.3. klo 17–19 Osteoporoosin hoito. Reumatologi **Ville Bergroth**.

Ti 18.4. klo 17–19 Joogan avulla hyvinvointia luustolle. Jooganopettaja Leena Karmakallio. Luento sopii kaikille, jotka ovat kiinnostuneet pitämään luut vahvoina.

Vertaistuki-illat ti 28.2. klo 17–19 ja ti 28.3. klo 17–19. Tervetuloa myös kaikki uudet! Ilmoittautuminen: toimisto@osteopkseutu.fi, Kaisaniemenkatu 4 A. 3. Kerros.

Ke 10.5. klo 9–18 Kevätretki Verlaan, UNESCO:n maailmanperintökohteena olevaan vanhaan puuhiomoon ja pahvitehtaaseen. Bussi lähtee Kiasman pysäkiltä. Jäsenille 25 €, muille 45 €, sis. matkat, lounaan, opastuksen ja kahvin. Sitovat ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon viimeistään 18.4. Mainitse mahdollisesta erityisruokavaliostasi ilmoittautumisen yhteydessä. Paikkoja on rajoitetusti! Lisätietoja retkestä nettisivuillamme.

LIIKUNTA

Kevään liikuntaryhmät ovat alkaneet. Kysy mahdollisia vapaita paikkoja toimistosta.

Hanko ja Raasepori – Hangö och Raseborg

Kevätkokous ti 7.3. klo 18
Cafe Roxx Itäsatama.

VETORYHMÄN JÄSENET

Vetäjä

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

Sihteeri

Leena Loisa p. 040 525 8011,
leena.loisa@pp.inet.fi

Rahastonhoitaja

Toini Sandin p. 050 373 4349,
toini.sandin@hotmail.com.
Ulla Laakkonen p.040 548 4114,
ullalaakkonen@luukku.com.
Maggä Åhman p. 050 400 2584.

Varajäsenet:

Carita Vahtera p.045 632 5629,
carita.vahtera@gmail.com,
Marlen Näsänen p.0400 478 019 ja
Karin Valtimo p.040 564 6917

LIIKUNTA

Kuntosali klo 18–19 Astreassa maanantaisin 24.4. saakka. Lisätietoja Eira Taurén p. 040 417 4336, eira.taurén@gmail.com

Jumppa Tita-Marian koululla keskiviikkoina klo 19–20. Lisätietoja Paula Huttunen.

Ilmoitamme myös toiminnasta EU-lehden tapahtumia palstalla. Kom ihåg att följa med EU-tidningen.

Saimaan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Jäsenasiat

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

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

TULEVIA TAPAHTUMIA

Neulekahvila keskiviikkoisin klo 14–16, Lounaskahvila "Wanha Kauppalassa" Lauritsalassa.

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

Naistenpäiväkahvit 8.3. klo 14 Konditoria Aleksanterissa (Valtakatu 42).

Talvipäivä Marjolassa 25.3. klo 10–14. Ilm. viim. 20.3 mennessä.

LPR:n kaupunginteatterissa 8.4. klo 13 "Terijoelle" -esitys. Ilm. 24.3 mennessä.

Kevätmyyjäiset 13.4. klo 8–18 Citymarketissa.

Hukkavuoren retki ma 15.5. klo 10-.

Teatteriretki Lahteen "Harmony Sisters" esitykseen toukokuussa.

Osteo-kerhot klo 13–15 (Perillistenkatu 3, kerhotila). **13.3. Päivi Jukkara** Etelä-Karjalan Martoista luennoi aiheesta "Ikääntyvän ravitsemus". **24.4.** luennoitsija avoin.

LIIKUNTARYHMÄT JOUTSENO

Vesijumppa maanantaisin klo 12–13 Palvelutalo Kangasvuokossa. Jäsenille 6,50 € /kerta, ei-jäsenille 8 € /kerta. Tiedustelut puh. 040 727 0652 / Palvelutalo Kangasvuokko

LIIKUNTARYHMÄT LAPPEENRANTA

Tasapainojumppa Lappeenrannan Urheilutalon Judosalilla keskiviikkoisin klo 10.30–11.30. Ohjaaja **Suvi Romppanen**.

Vesijumppa tiistaisin klo 11–12, Palvelukeskussäätien allasosasto (Kauppatie 58-60, LPR). Jäsenet 5 €/krt, ei-jäsenet 6,40 €/krt

Kuntosali Kahilanniemen kuntosalilla torstaisin klo 12.30 – 13.30, joka toinen torstai kierto-ohjottelu, ohjaaja **Maarit Venäläinen**.

Kuntosali LPR:n uimahallin kuntosalilla tiistaisin klo 9.00–10.30.

Kuntosali Lauritsalassa Lauran kammari (Hallituskatu 17–19) maanantaisin klo 12–13.30.

FasciaMethod-kehonhuoltoryhmä
perjantaisin klo 10 – 11 ja 11.15 – 12.15
Hyvä Vire studiolla (Kauppakatu 61,
2.krs). Aktiivisia venytyksiä fascialinjoja
mukaillen, liikkuvuus- ja liikehallinta-
harjoitteita rauhalliseen tahtiin. Sopii
hyvin senioreille. Ohjaaja **Maarit Ve-
näläinen**. 5 €/krt jäsenet ja ei-jäsenet.
Hinnat: kuntosalit, tasapainojumppa
jäseniltä 3 €, ei-jäseniltä 4 €/krt.

Tarkempia tietoja: liikunnat Riitta puh.
040 861 3191 ja teatterit ym. Anneli
puh. 045 124 1540.

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

Salon Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Pirkko Kavenius
p. 040 5382826
[pirkko.kavenius\(at\)outlook.com](mailto:pirkko.kavenius(at)outlook.com)

Jäsenasiat

Heloisa Hongisto
p. 040 7187241
[heloisa\(at\)seutuposti.fi](mailto:heloisa(at)seutuposti.fi)

Sihteeri

Kyllikki Nurkkala
p. 044 539 2847
[kyllikki.nurkkala\(at\)salo.salonseutu.fi](mailto:kyllikki.nurkkala(at)salo.salonseutu.fi)

Retkivastaava

Tuula Seitz
p. 050 469 6790
[tuula.seitz\(at\)hotmail.fi](mailto:tuula.seitz(at)hotmail.fi)

Varapuheenjohtaja

Raimo Toivonen
p. 050 563 9820
[jalmaritoivonen\(at\)gmail.com](mailto:jalmaritoivonen(at)gmail.com)

Tiedotussihteeri, liikuntavastaava

Elina Friberg
p. 044 568 9929
[epfriberg\(at\)gmail.com](mailto:epfriberg(at)gmail.com)

Liikuntavastaava

Aino Männikkö
p. 0400 531 268
[mannikka\(at\)gmail.com](mailto:mannikka(at)gmail.com)

Rahastonhoitaja

Heikki Männikkö
Ojatie 2-8 as 3 24800 Halikko
p. 044 257 6622
[mannikko36\(at\)gmail.com](mailto:mannikko36(at)gmail.com)

Vertaistukihenkilöt alueittain

Salo: Elina Friberg, Heloisa Hongisto,
Kristiina Reiman p. 044 211 9762
kitti.reiman@hotmail.com,
Raimo Toivonen, Kimmo Tolonen
p. 0400 245 365 [kimmotolonen38@
gmail.com](mailto:kimmotolonen38@gmail.com).

Salo, Halikko: Sirpa Saarikoski
p. 040 837 9695 [saarikoskisirpa@
gmail.com](mailto:saarikoskisirpa@gmail.com), Aino Männikkö, Eila Paju
p. 040 5726147 paju.eila@gmail.com.
Salo, Särkisalo: Sinikka Kähkönen
p. 040 775 7925.

Salo, Perniö: Maija Leirola
p. 0400 743605, Pirkko Pekkarinen
p. 040 833 8189 [pirkko.pekkarinen@
gmail.com](mailto:pirkko.pekkarinen@gmail.com).

Koski Tl: Riitta Lahti p. 044 584 0939
kasperintie.11@live.fi.

Somero: Eira Degener p. 050 558 6586
eira.degener@somero.fi.

2.3. klo 16.30 fysioterapeutti Tuire Ran-
ki puhuu aiheesta Kävely ja muu liikunta
avuksi alaraajojen ongelmiin.

2.3. klo 17 on kevätkokous.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Jäsentapaamiset kuukauden ensimmäi-
senä torstaina. Huhtikuun luennon aihe
avoin. Toukokuun tapaaminen kevätre-
tten yhteydessä. Salon luustoyhdistyk-
sen jäsentapaamiset SYTY ry:n tiloissa,
Helsingintie 6, Salo. www.salonsyty.fi/

Salon SYTY ry

ATK-koulutusta jäsenet voivat saada ha-
lukkautensa mukaan, varaa aika Akilta.
Ota oma koneesi mukaan. Halukkaita
opastajia toivotaan ilmoittautuvan SY-
TYlle!

Hyvinvointipysäkki to klo 13–17. Lähi-
hoitajaopiskelijat tekevät maksuttomia
terveystestejä.

Ruususet-askarteluryhmä SYTYn salis-
sa Sydänyhdistyksen kanssa keskiviik-
koisin klo 14-16. Ohjaajana taideaineit-
ten opettaja Elsi Pohjavirta. Tiedustelut
Ulla Sagulin-Lehtinen p. 050 547 0242.
Yhdistyksemme osallistuu ohjaajan
matka- ja materiaalikuluihin.

LIIKUNTA

**Vesijumpat Salon uimahallin terapia-
altaassa** ma klo 11.10 ja klo 12 sekä ke
klo 14. ajalla 9.1.–24.4. ei 17.4. Nor-

maali uimahallimaksu kassalle tai kausi-
kortin näyttö ja kauden lopussa 1 €/ krt
jäsen, muut 2 €/krt yhdistyksen tilille
FI92 4715 2020 0045 56. Ohjaajat **Aino
Männikkö** p. 0400 531 268 tai **Elina Fri-
berg** p. 044 568 9929.

Ollikkalan kuntosali (Hämeenojankatu
9, Salo) varattu jäsenille ti klo 10.30 - 12
ajalla 10.1. – 25.4. Yhteyshenkilö Oili
Virta p. 0400 693 273. Fysioterapeutti
Eerik Breilin ohjaa noin kerran kuussa.
Maksuton.

Koski Tl. tuolijumppa Koskisali (Hä-
meentie 12) ma klo 15-16 ajalla 9.1. –
8.5., ei 17.4. Ohjaaja Riitta Lahti p. 044
584 0939. Ryhmä toimii yhteistyössä
Sydänyhdistyksen kanssa. Maksuton.
Ikäkeskus Majakassa curling ma klo
9– 10, yhteistyössä Halikon Eläkkeen-
saajien kanssa. Maksuton.

**Salon liikuntatoimen Pirteyttä Päiviin
-ryhmät 16.1.–30.4.** Katso kotiin jaettu
kaupungin liikuntaopas. Osan ryhmistä
ohjaa yhdistyksen vertaisohjaaja.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

Olli Simonen
etunimi.sukunimi@fimnet.fi

Sihteeri

Helena Rosvall
(jäsenyysasiat, osoitteenmuutokset
ja Osteouutisten tilaukset)
puh. 040 842 5095
[suomen.osteoporoosiyhdistys@
gmail.com](mailto:suomen.osteoporoosiyhdistys@gmail.com)

**Yhdistyksen sääntömääräinen ke-
vätkokous to 16.3. klo 18.00** Kam-
pin Palvelukeskus, Salomonkatu
21 B, kerhohuone Fade, Helsinki.
Sääntömääräisten asioiden lisäksi
asialistalla on yhdistyksen hallituk-
sen ehdotus yhdistyksen sääntö-
muutoksiksi. Hallituksen ehdotus
sääntömuutoksiksi on nähtävillä
1.3.2017 alkaen yhdistyksen [www.suomen-
osteoporoosiyhdistys.fi/yhdistys/
jasenkokoukset](http://www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/yhdistys/jasenkokoukset).

Professori Ilari Paakkarin yleisöluento "D- ja K-vitamiinit pelaavat yhteen luun parhaaksi" 16.3.2017 klo 17 Kampin Palvelukeskuksen kerhohuoneessa Fade, osoite Salomonkatu 21 B, Helsinki

Osteoporoosikoulu kaikille osteoporoosiasioista kiinnostuneille Ostouutisissa ja kotisivuilla (www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi).

Osteoporoosin opinto- ja virkistyspäivät 15.–16.6. Heinolan kylpylähoitelli Kumpeli 195 €/2hh maksettuna viim. 25.3. ja sen jälkeen 210 €/2 hh (sis. majoituksen ja täysihoidon lisäksi kaiken ohjelmaan kuuluvan). 1 hh 45 € lisämaksu. Ei majoittuville osallistumismaksu 20 €/1 pv ja 30 €/2 pv maksettuna viim. 25.3. ja sen jälkeen 30 €/1 pv ja 40 €/2 pv. Päivämaksut eivät sisällä aterioita/kahvitarjoilua (ostettavissa erikseen hotellin vastaanotosta). Teatterilippu lunastettavissa erikseen maksamalla teatterilipun ja teatterikahvin hinnan 32 euroa yhdistyksen tilille. Ilmoittaudu maksamalla osallistumismaksun yhdistyksen tilille FI89 8000 1670 4512 94. **Huom:** Kirjoita tilisiirtolomakkeen viestiosaan osallistujan nimi, sähköpostiosoite ja postiosoite. Ohjelma: www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/ajankohtaista/tiedotteet.

Vuoden 2016 opinto- ja virkistyspäivien luentodiat ja valokuvia nähtävillä yhdistyksen sivuilla.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

Yhdistyksen sähköposti: turunseudunluustoyhdistys@gmail.com

Sosiaalinen media:

www.facebook.com/luustoturku/ ja www.twitter.com/luustoturku/

Puheenjohtaja

Jenni Laaksonen, puh: 040 559 2995

Ajankohtaiset tiedot toiminnastamme saat liittymällä sähköiselle tiedotuslistalle lähettämällä sähköpostiosoitteesi yhdistykselle. Tammikuussa postitetun jäsenkirjeen yhteydessä lähetimme jäsenistöllemme jäsenkyselyn, johon vastaaminen on ensiarvoisen tärkeää toiminnan kehittämisen kannalta. Ylläpidämme myös "Luustokuntoutujat"-vertaistukiryhmää Facebookissa.

Ti 11.4. klo 18 kevätkokous, sääntömääräiset asiat. HappyHouse, Ursininkatu 11. Ennen kokousta esittelyssä ja maistatuksessa Karviaisten tilan luustoterveylliset Voima Papu -härkäpapatuotteet. Kahvi- ja hedelmatarjoilu.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Ke 15.3. ja 17.5. klo 12–18 Luustoterveyden kulmakivet -teemapäivä TULE-Tietokeskuksessa. Yhdistyksen vertainen tavattavissa.

Su 19.3. klo 14–17 TULEX-messut Ruusukorttelin juhlasalissa. Paikalla myyjiä ja esittelijöitä. Buffetti ja arpajaiset.

Ti 25.4. klo 17.30 Luento lasten luustoterveydestä. Luennoitsijana **Heli Viljakainen** (Suomen Luustoliiton hallituksen puheenjohtaja, ravitsemustieteen dosentti), Taide- ja toimintakeskus Vimma (Aurakatu 16, 3.krs.).

Ke 21.6. klo 19 Eloheinäkesä (ensi-ilta), Sappalinnan kesäteatteri. Tarkemmat tiedot myöhemmin.

Kursseille ilmoittautumiset ja lisätiedot tapahtumista: turunseudunluustoyhdistys@gmail.com tai 040 559 2995/Jenni. Maksut yhdistyksen tilille. FI44 4309 0010 2805 68.

LIIKUNTA

Kuntosalivuorot joka maanantai klo 15–17 (vain luustoyhdistyksen jäsenille) ja **joka keskiviikko klo 17.30–19.30** (kaikille tule-yhdistysten jäsenille) Ruusukorttelissa (katutaso). Laitteita käytetään omatoimisesti, mutta yhdistyksen vertainen on paikalla vuoron vastaavana. Käytössä liikuntasalin pukuhuoneet.

Lasten luustojumppa perjantaisin klo 15–16 Ruusukorttelin liikuntasalissa. Ryhmä on tarkoitettu alle kouluikäisille lapsille ja siihen osallistutaan yhdessä oman aikuisen kanssa. Ryhmä on maksuton, ilmoittautumiset ja tiedustelut sähköpostitse.



Kaatumiskurssi tiistaisin 14.3., 21.3. ja 28.3. klo 18–19.30. Liikuntakeskus Alfa (Raunistulantie 15). Kurssilla tehdään kaatumisharjoitteita ja kehon motorikkaa kehittäviä harjoituksia lihaskuntoa unohtamatta. Tunnit sopivat kaiken kuntoisille ja harjoitteet tehdään turvalisästi ja ohjatusti. Hinta 25 € yhdistyksen jäsenille (muut 30 €). Kysy vapaita paikkoja!

Mindfulness-kurssi torstaisin 30.3., 6.4., 20.4., 27.4. ja 4.5. klo 18–19. Ruusukorttelin liikuntasali. Kurssilla harjoitellaan tietoista läsnäoloa ja oman olon kuuntelemista. Hinta 40 € yhdistyksen jäsenille (muut 50 €). Ilm. 16.3. mennessä.

Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry Vasanejdens Osteoporosförening rf

Tule mukaan yhdistyksen toimintaan olemalla yhteydessä hallituksen jäseniin!

Puheenjohtaja

Sven-Olof (Olle) Lindroos
puh. 044 019 3700
lindroosolle111@gmail.com

Sihteeri ja Jäsenasiat

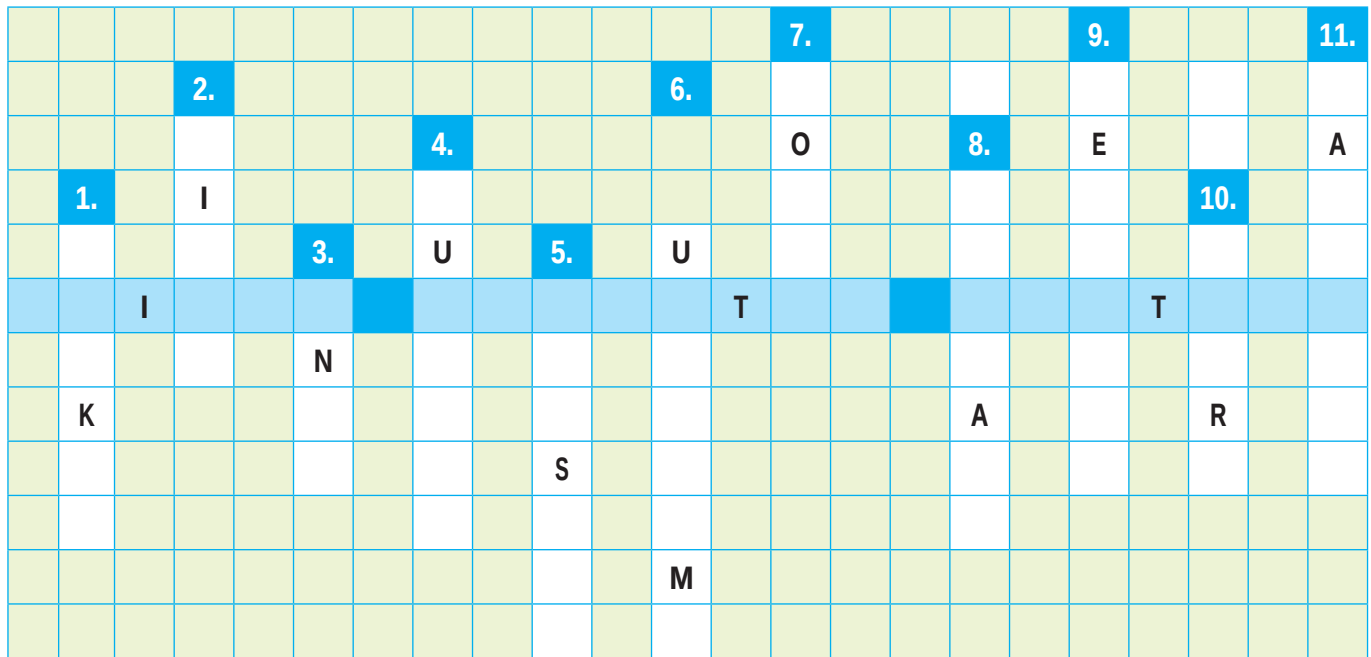
Kirsti Hast
puh. 040 561 87 80
kirsti.hast@pp.inet.fi

Muut hallituksen jäsenet

Birgitta Finne
puh. 0400 854 849
birgitta.c.finne@gmail.com

Ritva ja Veikko Tuominen
puh. 046 888 7771
tuominenvk@gmail.com

Lukijakilpailu: TALVIRISTIKKO



Tämän kertainen ristikko sisältää viestin Luustoliitolta vuotta 2017 varten. Ratkaise ensin ristikko vihjesanojen avulla ja arvaa sitten viestin sisältö.

Lähetä vastauksesi Luustoliiton toimistoon **ma 24.4. mennessä** joko sähköpostilla: toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeitse:

Suomen Luustoliitto ry
Arkadiankatu 19 C 36
00100 Helsinki.

Muistathan ilmoittaa myös nimesi ja osoitetietosi, sillä arvanneiden kesken arvotaan kolme keväistä yllätyspalkintoa.

1. Luustoliiton uusimman omahoidon työntekijän etunimi.
2. Luustoliiton naispuolisen "pr-henkilön" nimi.
3. Luustoliiton toiminnanjohtajan etunimi.
4. D-vitamiinin lähde, nautitaan kesällä.
5. Tätä saa maitotaloustuotteista, mutta myös esimerkiksi pähkinöissä sitä on.
6. Luustoliitto järjestää näitä yhteistyössä Hyvinvointilomien kanssa, rentoa yhdessä oloa ja asiaa luustoterveydestä.
7. Edellisessä Luustotiedossa ollut Lujien Luiden kesäkurpitsaresepti tuli tästä kaupungista. Merenrantakaupunki eteläisessä Suomessa.
8. Luustoliiton toisen "pr-henkilön" nimi.

9. Luustoliiton järjestösuunnittelijan etunimi.
10. Luustoliiton toimistosihteerin etunimi.
11. Luustoliiton omahoidon koordinaattorin etunimi.

Edellisessä lukijakilpailussa arvuteltiin kuinka monta jäsentä Luustoliiton jäsenyhdistyksissä olisi vuoden lopussa 2016. **Oikea vastaus on 3 485.** Kolme lähimmäksi arvannutta olivat:

Aune Hirvonen, Joensuu
MarjaLeena Mutanen, Mikkeli
Kirsti Jokinen, Mikkeli

Voittajille lähetämme mukavan talvisen luustoa hellivän yllätyspalkinnon. **Onnea voittajille!**



Suomen Luustoliitto ry
Arkadiankatu 19 C 36,
00100 Helsinki

Liity jäseneksi:
www.luustoliitto.fi

HENKILÖSTÖ

toimistosihteer
Lauri Väänänen
puh. 050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi

järjestösuunnittelija
Jenni Tuomela
puh. 050 442 3999
jenni.tuomela@luustoliitto.fi

omahoidon suunnittelija
Vuokko Mäkitalo
puh. 050 313 7263
vuokko.makitalo@luustoliitto.fi

omahoidon koordinaattori
Pauliina Tamminen
puh. 050 371 4558
pauliina.tamminen@luustoliitto.fi

toiminnanjohtaja
Ansa Holm
puh. 050 303 8129
ansa.holm@luustoliitto.fi



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.



Monipuolinen kalsium
luustosi tueksi!
APTEEKISTA