

# Luustotieto

1  
2018

Irtonumero 6 €  
Vuosikerta 22 €

Maila Taiponen (78 v.)

**"Ajattelin,  
että elämä oli tässä"**

(s. 4–8)

Tiina Huusko:

**"Työelämässä on  
voinut muuttaa asioita"**

(s. 14–18)

Aina ei mene kuin

**Strömsössä (s. 22)**

**Jäsenalennukset vuonna 2018 (s. 28–29)**

# 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 (verkkójulkaisu)

Vastaava päätoimittaja: Heli Viljakainen  
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2018	30.01.	28.02.
2/2018	26.04.	25.05.
3/2018	23.08.	21.09.
4/2018	08.11.	05.12.

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



## Sisältö 1/2018

- 4-8 Kuntoutuja Maila Taponen:  
Ajattelin, että elämä oli tässä
- 9-12 Uutisia lyhyesti
- 13 Sopiva lääke ja lääkityslistan taika
- 14-18 Lonkkamurtuma Käypä hoito suositusryhmän puheenjohtaja  
Tiina Huusko: Työelämässä on voinut muuttaa asioita
- 19 Kuntoutumisen iloa
- 19 Liikettä luille
- 20 Asiantuntija vastaa
- 20 Luustoneuvonta
- 21 Lujien luiden resepti
- 22 Aina kaikki ei mene kuin Strömsössä
- 23 Kentältäkäsin
- 24-25 Liittouutisia
- 26 Luustohoitaja-koulutus alkaa
- 26 Yhdistyksissä tapahtuu
- 28-29 Jäsenalennukset 2018
- 30 Luustoliiton työntekijät tutuiksi: järjestösiteeri Lauri Väänänen
- 31-39 Tapahtumakalenteri
- 40 Lukijakilpailu

  
**SUOSI RUUASSA ERI VÄREJÄ  
- JA LUUSTO TYKKÄÄ!**  
#rakastaluitasi #luustoliitto  
  
Canva

## Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy **25.5.2018**. Kun toimitatte yhdistyk-  
senne **tapahtumakalenteriaineiston** lehteä varten määräaikaan 26.4.2018  
mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, **joiden päivämäärä on**  
**lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen.**

## Pääkirjoitus

# Lonkkamurtuman käypää hoitoa vuodesta 2006

**E**nsimmäinen lonkkamurtuma käsittelevä Käypä hoito -suositus julkaistiin vuonna 2006. Lokakuussa 2017 ilmeistyi hoitosuosituksen toinen päivitys. Sen mukaan lonkkamurtuman riskiä voidaan pienentää puuttamalla kaatumisriskiä suurentaviin ja luun lujuutta heikentäviin tekijöihin. Potilaan kivun tehokas hoito luo pohjan liikkumaan pääsulle ja auttaa ehkäisemään komplikaatioita. Leikkaus tehdään viivytyksettä sellaisella menetelmällä, joka mahdollistaa täyspainovarauksen. Mobilisaatio aloitetaan heti leikkauksen jälkeen. Liikuntaharjoittelu sisältää myös progressiivista lihasvoimaharjoittelua.



Käypä hoito -suositusten laatiminen alkoi Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin lääkärintyön laatuhankeena vuonna 1994. Pian todettiin, että laadun kehittämiseen tarvitaan tutkimusnäyttöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia. Ensimmäinen Käypä hoito -suositus julkaistiin vuonna 1997. Tällä hetkellä suosituksia on yhteensä 105.

Käypä hoito -suosituksia laativat Duodecimin ja erikoislääkäriyhdistysten asettamat moniammatilliset asiantuntijaryhmät. Suositusaiheet valitsee ehdotusten perusteella Duodecimin Verkostovaliokunta. Aiheen valinnassa huomioidaan ongelman yleisyys, siitä aiheutuvat inhimilliset ja taloudelliset kustannukset ja tiedon tarve.

Työn alussa määritellään ne kysymykset, joihin suosituksessa pyritään vastaamaan. Laajan kirjallisuushaun pohjalta valitaan oleelliset tutkimukset, joihin suosituksessa viitataan. Tärkeimmistä kohdista kirjoitetaan suosituksia perustelevat näytönastekatsaukset. Lisäksi hoitosuosituksiin liittyy lisätietoartikkeleita ja erilaisia suositusten käyttöönoton tukimateriaaleja. Useat järjestöt, kuten Luustoliitto, antavat arvokasta palautetta erityisesti suositusten potilasversioihin.

Kaikki Käypä hoito -suositukset käyvät läpi laajan lausuntokierroksen ja ovat koko työryhmän hyväksymiä. Suosituksia pyritään pitämään ajanmukaisina päivittämällä ne määräajoin ja tarvittaessa tärkeän uuden tiedon myötä. Käypä hoito -suositukset ovat kasvaneet tärkeäksi osaksi suomalaisen terveydenhuollon tieto-ohjausta ja ne kuuluvat sekä lääkäreiden että muiden ammattilaisten ja potilaiden käyttöön.

JORMA KOMULAINEN

Käypä hoito -suositusten päätoimittaja

**Luustoliitto**

Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2018

**Puheenjohtaja:**

Heli Viljakainen Nurmijärvi

**Varapuheenjohtajat:**

1. Tiina Huusko Espoo  
2. Ritva Mäkelä-Lammi Turku

**Hallitus:**

Anneli Kerminen Helsinki  
Seppo Kivinen Hämeenlinna  
Heikki Kröger Kuopio  
Riku Nikander Tampere  
Helena Valta Helsinki

**Varajäsenet:**

1. Hillevi Karjalainen Kuopio  
2. Sirkka Nuutinen Pieksämäki

**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

Sähköinen jäsenkirje Luustoviesti,  
tilaukset: toimisto@luustoliitto.fi

Sähköinen kirje luustoterveyden ammattilaisille: [www.luustoliitto.fi/](http://www.luustoliitto.fi/)  
ammattilaiset tai lähetä sähköposti osoitteeseen [toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi)  
ja kerro halustasi saada jatkossa ammattilaiskirje

**Liity jäseneksi:** [www.luustoliitto.fi](http://www.luustoliitto.fi)



*Kuntoutuja*



# Lonkkamurtuman saanut Maila Taiponen (78 v.):

## ”Ajattelin, että elämä oli tässä.”

*Helsingin harmaus on jäänyt taa. Olen junassa matkalla Savonlinnaan jutuntekoon. Mikään ei voi olla kauniimpaa kuin valkoisten hankien peittämät upeat Punkaharjun maisemat tai pakkashuurun keskeltä nouseva Olavinlinna talviauringossa. Olen tullut haastattelemaan Maila Taiposta, Etelä-Savon Luustoyhdistyksen jäsentä.*

**T**ämän eksoottisempaa kotia voi hakea. Maila Taiponen (78 vuotta) asuu entisen K-kaupan myymälänhoitajan asunnossa. Maila johdattaa minut halki entisen myymälätilan. Seinällä on vanha maitotuotteiden hinnasto markkajoilta, silloisia ostoskärryjä, monenlaista nähnyt ja kokenut myyntitiski ja monta muuta menneen ajan muistoa. Lattialla lepää K-kaupan valokyltti vuosikymmenten takaa.

- Se oli aikoinaan ainoa katuvalo koko alueella ja se loisti kauas, Maila muistelee.

Siirrymme myymälän takaosan kautta asuinpuolelle, Mailan kotiin.

- Ajattelin ensin, että otan sinut vastaan takaovella, mutta mäki sinne on jyrkkä ja nyt on vielä kova pakkainen, joten tulimme kaupan kautta.

Kauppa oli aikoinaan Mailalle haaveiden täyttymys.

- Tiesin jo pikkutyttönä, mikä on haaveammattini: halusin liikeapulaiseksi.

Maila pääsi tosin paljon pidemmälle, mutta annetaan Mailan itse kertoa oma tarinansa.

### Sisulla elämässä eteenpäin

Maila on kotoisin Rantasalmelta viisilapsisesta perheestä. Isä kuoli Mailan ollessa kolmevuotias ja äiti jäi yksinhuoltajaksi.

- Se oli rankkaa aikaa, sillä maalaistalossa riitti työtä. Kaikki saivat osallistua kykyjensä ja voimiensa mukaan, Maila muistelee.

Äiti avioitui viiden vuoden kuluttua uudelleen ja perhe muutti ensin Sulkavalle, jossa Maila aloitti kansakoulun, ja sieltä vuoden jälkeen Savonlinnaan.

- Olimme työläisperhe. Molemmat vanhemmat olivat töissä vaneritehtaalla.

Vaikka perhe ei ollut varakas, lapsista pidettiin hyvä huoli. Puutetta ei ollut mistään.

Mailan yksi luonteenpiirre on sisukkuus. Kun hän ei syystä tai toisesta osannut kirjoittaa opettajan mielestä jotakin kirjainta tarpeeksi hyvin, Maila harjoitteli kaunokirjoitusta niin kauan omatoimisesti, että sai opettajalta lopulta arvosanaksi täyden kympin.



Samoin kävi jälki-istuntojen. Nimittäin jostakin syystä Maila oli jäänyt kerran jälki-istuntoon:

- Silloin ajattelin, että tämä olkoon ensimmäinen ja viimeinen kerta.

Ja niin kävi. Maila ei tuon yhden kerran jälkeen ollut koskaan enää jälki-istunnossa.

### Haaveesta totta

Maila kävi kansakoulun loppuun. Koska Maila pärjäsi hyvin koulussa, opettaja tarjosi hänelle oppikouluun vapaaoppilaspaikkaa – siihen aikaan nimittäin oppikoulun käynti maksoi oppikirjojen lisäksi. Mutta Mailan suuri haave kaupassa työskentelystä voitti ja hän lähti viisitoistavuotiaana myymäläharjoittelijaksi.

- Tosin minulle oltiin sanottu, että minusta ei voi tulla myyjää, kun olen niin hiljainen.

Maila saattoi jo pienenä tyttönä lähteä äidin kauppa-asioille ja vain seistä pitkiä aikoja hiljaa myymälässä ihailmassa myyjien työtä. Ostosten teko unohtui kaupan arkitohinaa katsellessa.

- Äiti sai ihmetellä, missä tavarat viipyivät, Maila nauraa muistoilleen.

Myös Mailan veli oli kauppa-alalla. Maila pääsi harjoitteluvaiheen jälkeen veljen kauppaan myymälänhoitajaksi. Vapaa-ajanongelmia ei ollut, sillä sitä ei juuri jäänyt:

- Saatoin vaihtaa työtakin suoraan yöpaitaan.

Veli piti myös tarkkaa kuria pikkusiskolleen, eikä Maila käynyt missään silloisissa nuorten huvituksissa. Aviomiehen löytäminen onnistui siitä huolimatta:

- Naapurissa oli sopiva, Maila nauraa.

Mailan aviomies toimi Shellin Savonlinnan-varastolla varastonhoitajana. Kun huoltoaseman varastoa oltiin siirtämässä Varkauteen, siirtyi myös mies kauppaan töihin.

- Kaupassa on aina miehelle töitä.

## K-kauppiaksi

Mailan veli oli hankkinut itselleen kaksi myymälää, joista pienemmän hän tarjosi pikkusiskolleen ja itse alkoi hoitaa valintamyymälää. Niin Mailasta tuli K-kauppias 25-vuotiaana. Aamut aloitettiin viiden kuuden aikoihin lihatiskin laitolla ja illalla kuuden jälkeen suljettiin myymälä ja siivottiin. Mies hoiti kiinteistöä ja monia muita käytännön asioita sekä ajoi kotiinkuljetukset.

Kohta lähellä oleva Osuusliike luopui myymälästään. Maila päätti siirtyä eteenpäin urallaan ja muutti Osuuskaupan entiseen silloista myymäläänsä suurempaan tilaan pitämään kauppa. Lisäksi kaupan yhteydessä oli kauppiaille asuintilat.

Tuo Osuuskaupan entinen rakennus on tänä päivänäkin Mailan kotina.

Tuohon aikaan kaupassa riitti työtä:

- Jauhot, riisi ja sokeri tulivat säkeissä ja punnittiin ja pakattiin kilon ja kahden kilon pusseihin. Hiiva leikattiin rullarihmalla. Lihat leikattiin ja jauhettiin.

Myöskään asiakkaita ei tarvinnut houkutella tarjouksilla tai mainoksilla. Heitä riitti muutenkin. Maila oli toteuttanut haaveensa ja ylikin:

- Tuolloin ajattelin, että tähän ei väsy ikinä!

Kaiken tohinan keskelle Taiposille syntyi kaksi tyttöä. Mailan äiti päätti tulla auttamaan perheen arjessa:

- Äiti teki ruuan ja hoiti lapset ja koiran. Rouva tuli kaupan puolelta valmiiseen pöytään, Maila muistelee. Mailan äiti oli perheen arjen apuna aina siihen asti, kun Maila täytti 40 vuotta. Silloin äiti ilmoitti, että perheen pitäisi ruveta itse pärjäämään. Toisin kävi: Mailan täti tuli jatkamaan äidin työtä.

- En kumpaakaan pyytänyt auttamaan, vaan molemmat tulivat luonostaan.

Vaikkei Maila aikoinaan mennytäkään oppikouluun, häntä kiinnosti opiskelu. Nimittäin hän kävi monenlaisia myyjille ja kauppiaille tarkoitettuja kursseja.

- Olen käynyt siivouskursseja ja monenlaisia ruoanvalmistukseen ja terveellisyyteen liittyviä kursseja, Maila kertoo.

## Kaupanpidosta lähti into

Aviomies kuoli kolmekymmentä vuotta sitten. Maila jäi yksin ja joutui opettelemaan monenlaiset käytännön työt talon öljylämmityksestä ja auton huollosta lähtien.

- Sitä ei arvannut, miten monenlaisia töitä mies oli tehnyt.

Kaupanpidosta lähti into. Viimeiset vuodet kaupassa Maila teki väkisin ja 55 vuotiaana hän päätti lopettaa. Silloin hänellä oli 40 vuotta kestänyt kaupan alan ura takana, josta yrittäjänä viimeiset 30 vuotta ja hän oli saanut ansioistaan diplomikauppiaan tittelin.

- Silloin vasta tajusin, miten rankkaa työ oli ollut, Maila muistelee ja jatkaa:

- Olisi leipä voinut irrota paljon helpommallakin.

60 vuotiaana Maila jäi lopulta eläkkeelle oltuaan ensin Mannerheimin Lastensuojeluliitossa töissä vetäen iltapäiväkerhoa ja hoitaen liiton myymälää.

Maila jäi asumaan kaupan yhteydessä olevaan asuntoon. Kotona on esillä oman hääkuvan lisäksi kuvia lapsenlapsenlapsista – niitäkin on jo viisi.

- Viime keväänä syntyi heistä kolme lähes yhtä aikaa.

*"Olisi leipä voinut irrota paljon helpommallakin."*



## Murtumien ketju

Kun kyselen Mailan murtumahistoriasta, löytyy sieltä selvä murtumien ketju vuosikymmenten ajalta:

- Olin nostellut myymälässä 25 kiloa painavia maitokoreja, jolloin selkäni kipeytyi. Tämä oli 80-luvun puolivälissä.

Lääkäri ei osannut sanoa sen kummempaa. Hän suositteli, ettei Maila enää nostelisi niin painavia asioita ja passitti takaisin töihin. Asia jäi siihen. Tosin selkä vaivasi Mailaa pitkään. Myöhemmin on ilmennyt, että kyseessä oli todennäköisesti nikamamurtuma. Mailan pituus onkin lyhentynyt useita senttejä.

Reilun kymmenen vuoden kuluttua murtui ranne kahdesta kohdasta, kun Maila kompastui eteisen lattialla. Silloin hän sai osteoporoosidiagnoosin, luulääkehoidon sekä suosituksen syödä kalkkitabletteja.

- Ranne laitettiin hurjan näköiseen ulkoiseen metallitukeen kipsin sijaan. Diagnoosin saaminen ei tuntunut sen kummemmalta.

- Ajattelin vain, että luuni ovat heikot.

Vuonna 2008 Maila kaatui kävellessään kohti kotia liukkaalla kelillä joulun alla.

- Nilkka turposi ja oli kipeä, mutta en halunnut pilata joulua ja mennä lääkärille.

Maila vietti pitkät pyhät sisukkaasti lasten ja lastenlasten kanssa eikä kertonut kellekään nilkastaan. Vasta tapaninpäivänä saunassa tytär hämmästeli Mailan turvonnutta ja mustunutta nilkkaa.

- Menin joulun jälkeen lääkäriin, joka totesi nilkan murtuneen. Osteoporoosista hän ei sanonut sanaakaan. Nilkka kipsattiin yhdeksän viikon ajaksi. Siinä vaiheessa Mailan oli pakko muuttaa tyttären luokse sairaalasta saatujen kyynärsauvojen, rollaattorin ja pyörätuolin kanssa. Kotona Maila ei olisi pärjännyt, sillä kotona wc ja pesutilat sijaitsevat asuinkerroksen alapuolella ja portaiden kulkeminen oli mahdotonta.

- Se oli hirveän kurjaa aikaa, Maila muistelee.

Mutta pahempaa oli vielä tulossa.



*"Ajattelin vain, että luuni ovat heikot."*

## Elämä oli tässä

Viime vuoden toukokuussa Maila nousi varhain eräänä aamuna ja päätti ryhtyä pullanpaistoon. Sitä ennen piti käydä alakerrassa vessassa. Paluumatkalla, kun hänen piti tavoittaa kädellään porraskaidetta, käsi ottikin kiinni tyhjästä. Se oli menoa. Maila kaatui suoraan betonilattialle.

Hän makasi kylmällä lattialla yli kuusi tuntia kykenemättä liikkumaan, vaikka yritti edetä terveen kätensä avulla. Vähitellen kylmä hiipi sisuksiin ja tuskat olivat hirveät:

- Hytisin kylmissäni ja ajattelin, että elämä oli sitten tässä.

Onneksi vävy tuli iltapäivällä käymään tyttärentyttären kanssa. Maila haettiin ambulanssilla sairaalaan.

Lonkkaleikkaus päätettiin tehdä seuraavana päivänä selkäydinpuudutuksella. Anestesia lääkäri yritti löytää nikamien välistä sopivia pistoskohtia, mutta turhaan.

- Lääkäri sanoi, että nikamat ovat niin huonossa kunnossa, että leikkaus on pakko tehdä nukutuksessa.

Leikkausta seuraavana päivänä Maila autettiin kävelemään kävelytukien väliin. Sen jälkeen hän alkoi harjoitella liikkumista rollaattorin ja lopuksi kyynänsauvojen kanssa. Sisukkuudesta oli jälleen hyötyä.

## Hyvä kunto ja harjoittelu auttoivat kuntoutumisessa

Fysioterapeutti antoi kolmen eri liikuntaharjoitteluohjelman ohjeet, joiden mukaan pitäisi harjoitella kotona. Kahdeksan päivän kuluttua leikkauksesta Mailaa oltiin kotiutetussa sairaalasta apuvälineiden kanssa.

- Sanoin, että en suostu lähtemään.

Mutta niin vaan kävi, että Maila lähetettiin kotiin. Hän pääsi onneksi asumaan tyttärensä luokse, jossa pystyi elämään yhdessä tasossa. Kotona kun wc ja peseytymistilat olivat eri kerroksessa kuin asuintilat. Kukaan ei tehnyt sairaalasta kotikäyntiä eikä sairaalassa ymmärretty, miten mahdotonta Mailan elämä omassa kodissaan lonkkamurtuman jälkeen olisi ollut.

- Oli minulla sentään kaksi kertaa fysioterapeutin vastaanotto sairaalahoidon jälkeen.

Sisun lisäksi toinen hyvä asia on ollut se, että Maila on harrastanut liikuntaa eläkkeelle jäätyään. Hänellä on jo kahdenkymmenen vuoden ajan ollut seniorilippu kuntosalille ohjattuun ryhmään. Lisäksi Maila on käynyt vesijuoksussa ja jumpassa. Hyvä perus- ja lihaskunto auttoivat kuntoutumisessa.

- Samalla sisulla, millä opiskelin kansakoulussa kaunokirjoituksen, tein sairaalasta kotiuduttuani jumppaliikkeitä.

Kotona on myös kuntopyörä, kahvakuulat, käsipainot, jumppakuminauha ja keppi keppijumppaa varten.

- Nyt tosin on liikunnassa ollut pieni tauko, sillä minulla on ollut sitkeä yskä jo muutaman viikon ajan.

Haastattelun lomassa käymme yhdessä läpi sairaalan jumppaohjeita, harjoittelempa tasapainoa ja tutustumme myös Luustoliiton koti-voimisteluohjelmiin. Maila kokeilee rohkeasti liikkeitä ja lupaa aloittaa jälleen harjoittelun, sillä yskä on lopulta hellittämässä.

Maila harjoittelee jopa lattialta ylösnousua sekä tekee joitain voimisteluliikkeitä lattiatasossa. Kuntoutuminen lonkkamurtuman jäljiltä on ilmeisesti edennyt hienosti.

Mailan mukaan terveydenhuollossa hän ei ole saanut tarvitsemaansa tietoa osteoporoosista ja sen hoitamisesta.

- Kaiken tiedon olen saanut Etelä-Savon Luustoyhdistyksestä.

Jäsenenä Maila on ollut jo usean vuoden ajan. Yhdistyksen seuraava tapaaminen onkin muutaman päivän kuluttua. Sinne Maila ajaa omalla autolla. Kaikeksi onneksi Maila ajoi nuorena ajokortin ja hän on säilyttänyt ajotaitonsa näihin päiviin asti. Muuten liikkuminen viiden kilometrin päähän keskustaan olisi haasteellista. Oma autoa tarvitaan myös säännöllisiin kuntosali- ja uimahallikäyn- teihin.

## Osteopenia

Tutustumme myös osteoporoosia sairastavan ravitsemusohjeisiin. Maitotaloustuotteet ovat kuuluneet aina Mailan ruokavalioon. Lisäksi uutuutena ovat tulleet monenlaiset smoothiet. Hän laittaa maidon tai piimän sekaan banaania, marjoja ja vaikkapa rahkaa. Kalsiumin saantia on turvaamassa lisäksi päivittäin otettava kalsium-D-vitamiinilisä.

Kalsiumin saannin lisäksi käymme läpi ravinnon hyvät proteiinin lähteitä. Maila tekee itse hyvää, kunnollista kotiruokaa.

- Teinkin juuri hernekeittoa. Hyvä tietää, että siinä on näin paljon proteiinia, Maila toteaa tyytyväisenä. Mailan D-vitamiinitaso on mitattu oikeaoppisesti terveydenhuollossa. Se oli tuolloin hieman alakantissa, alle 70 nmol/l. Näin ollen totesimme pienen lisäyksen D-vitamiinin saantiin olevan tervetullut.

Liikunta, ruokavalio ja luuläke ovat auttaneet:

- Viime luuntiheysmittauksessa minulla oli enää osteopenia!

Kotoisan monenlaista itse tehtyä leivonnaista sisältävän kahvihetken jälkeen alan tehdä lähtöä. Kuljemme läpi menneitä aikoja uhkuvan myymälätilan ulko-ovelle. Erotessamme toteamme yhteen ääneen, että aivan kuin olisimme tuntenee toisemme vaikka kuinka kauan: yhteiset tunnukset kuluivat kuin siivillä.

TEKSTI JA KUVAT: ANSA HOLM



## Tule Luustoliiton kesäpäiville merihenkiseen Ruissalon kylpylään Turkuun 28.-30.5.2018 (ma-ke)

Ohjelmassa on ajankohtaista asiaa asiantuntijoiden luennoimana, omahoidon ja vertaisten tukea, liikuntaa sekä ennen kaikkea mukavaa yhdessäoloa porukalla!

Kesäpäivistä lisää tietoa tässä lehdessä sivulla 25.

Kesäpäivien ohjelma löytyy Luustoliiton sivuilta [www.luustoliitto.fi](http://www.luustoliitto.fi).

**Tule mukaan Kesäpäiville!**



## Lonkkamurtumapotilaan akuuttihoitoon laatua geriatriin avulla

**L**onkkamurtuma on iäkkäiden henkilöiden yleisin vakava tapaturma. Sen hoito vaatii yleensä leikkaushoidon. Lisäksi iäkkäistä lonkkamurtumapotilaista keskimäärin joka neljäs kuolee murtumaa seuraavan vuoden aikana. **Hanna Pajulamman** väitöstutkimuksen mukaan geriatriin osallistuminen lonkkamurtumapotilaan akuuttivaiheen hoitoon nosti hoidon laatua ja alensi kuolemanriskiä.

Kokonaisvaltaisen geriatrisen arvioinnin kuolleisuutta alentava vaikutus ilmeni erityisesti potilailla, joilla oli vähintään keskivaikea munuaisten vajaatoiminta, enemmän kuin kolme päivittäistä lääketta tai muistisairaus. Virtsakatetrin poisto sairaalahoitajakson aikana oli yhteydessä vähäisempään toimintakyvyn menetykseen ja matalampaan kuolleisuuteen. Väitöstutkimus perustui Seinäjoen keskussairaalassa vuosina 2007–2015 hoidettujen yli 65-vuotiaiden lonkkamurtumapotilaiden tietoihin, jossa ortopedin ja geriatriin yhteistyö-



Kuva: Pixabay

hön pohjautuva hoitotapa aloitettiin vuonna 2007.

”Lonkkamurtuman ja sitä seuranneen leikkauksen läpikäyvä iäkäs, monisairas ja monilääkitty potilas on lääketieteellisesti vaativa hoidettava. Potilaiden hoitoa ja ennustetta voidaan parantaa ottamalla geriatri ja geriatrisen hoitotiimi mukaan akuuttivaiheen sairaalahoitoon.”, kertoo Pajulammi.

Tulosten mukaan yllättäen toimintakyvyltään parhailla potilailla oli lonkkamurtuman jälkeen suurin riski

alentuneeseen liikuntakykyyn sekä tarve aiempaa tuetumpaan asumismuotoon. Pajulamman mukaan näille potilaille olisikin erityisen tärkeää tarjota tehokas ja riittävän pitkäkestoinen kuntoutus, jolloin lonkkamurtuman sairastamisen vaikutuksia potilaan elämään voitaisiin vähentää ja samalla yhteiskunnalle kohdistuvat kustannukset pienensivät.

**Lähde:** Turun yliopiston tiedote 15.11.2017 ([www.utu.fi/fi/Ajankohtaista/mediatiedotteet/vaitostiedotteet/](http://www.utu.fi/fi/Ajankohtaista/mediatiedotteet/vaitostiedotteet/))

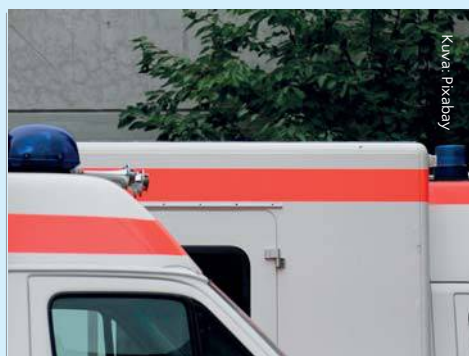
## Potilaan siirrot edellyttävät hyvää suunnittelua

**L**onkkamurtumapotilaan laitossiirto tai kotiuttaminen on vaarallinen vaihe potilaan kannalta. Lisäksi epäonnistuneet kotiutukset ja laitossiirrot aiheuttavat monia ongelmia potilaalle ja läheisille sekä turhia kustannuksia yhteiskunnalle: päivystyskäyntien lisääntymistä, hoidon katkonaisuutta, haittatapahtumia sekä yllättäviä hoitoon palaamisia.

Kotiutuminen tulisi nähdä osana varsinaista hoitoprosessia. Siirto tulee sen vuoksi suunnitella erityisen hyvin:

■ Lääkärin tulee varmistaa, että potilaan tarvitsemat hoidot voidaan toteuttaa jatkohoitopaikassa.

■ Kotiuttamisen yhteydessä täytyy varmistaa, että kommunikointi ja tiedonkulku toimii hoito- ja kuntoutus-



Kuva: Pixabay

henkilökunnan välillä sekä potilaan ja läheisten kanssa (esimerkiksi kotiutustilanteissa pitää olla oikea tieto potilaan kotioloista ja kyvystä selvitä kotona).

■ Kaikkien hoitoon ja kuntoutukseen osallistuvien pitää saada tieto potilaan siirrosta (esimerkiksi kotihoidon

käynnit voivat jäädä tekemättä tai lääkehoito saattaa olla väärä).

■ Jatkohoitoa järjestettäessä on hoito- ja kuntoutushenkilöstön käytettävä tarkistuslistoja. Myös potilaalle itselleen on hyvä laatia oma tarkistuslista, jotta potilas voisi osallistua kotiutuksen turvallisuuden varmistukseen.

”Tutkimukset ovat osoittaneet, että kotiuttaminen onnistuu todennäköisemmin, mikäli sen suunnitteleminen aloitetaan jo potilaan tullessa sairaalaan. Parhaiten kotiuttaminen sujuu, mikäli sitä valmistellaan monesta näkökulmasta ja mukana on usean ammattialan edustajia.”

**Lähde:** Lääkärilehti 1–2/2018 (12.1.2018, 62–63).

## Tutkimustietoa ja omahoitoasiaa

### Bisfosfonaatit osteogenesis imperfectan hoidossa

**S**idekudoksen perinnöllinen sairaus osteogenesis imperfecta ilmenee luuston haurautena. Osteoporosis imperfectaa sairastavien lasten hoidossa on käytetty jo kaksikymmentä vuotta bisfosfonaatteja, joilla on osoitettu olevan edullinen vaikutus luuston massaan ja tiheyteen. Bisfosfonaattien vaikutuksesta kasvavan lapsen luustoon, etenkin pitkään käytettyinä, tiedetään kuitenkin liian vähän.

Ilkka Vuorimiehen väitöstudiumuksessa tutkittiin vuosina 1990–2012 HYKS Lastenklinikan metabolisella luustoklinikalla osteoporosis imperfectaa sairastaneiden ja bisfosfonaattihoitoa saaneiden lasten kallonpohjan rakennetta, hampaiston kehityksen nopeutta sekä epätyypillisiä reisiluunmurtumia.

Tutkimuksessa havaittiin kallonpohjan poikkeavan rakenteen kehittyvän osteogenesis imperfectaa sairastaville lapsille lääkähoidosta huolimatta, mutta mahdollisimman varhain, jo imeväisikäisenä, aloitettu hoito saattoi viivästyttää niiden kehittymistä. Hampaiston kehittymisen nopeuteen bisfosfonaattihoito vaikutti hidastavasti. Koska osteogene-

sis imperfecta nopeuttaa hampaiston kehittymistä, saatiin lääkähoidon avulla normalisoitua hampaiston kehitysaikataulua.

Sen sijaan epätyypillisiä reisiluunmurtumia, jotka on yleensä liitetty bisfosfonaattien käyttöön postmenopausaalisen osteoporoosin hoidossa, esiintyi tutkittavassa ryhmässä myös niillä potilailla, jotka eivät olleet saaneet luulääkehoitoa. Murtumien piirteet heijastelivatkin lähinnä taudin vaikeusastetta, eivät bisfosfonaattihoitoa.

Lisäksi tutkimuksessa havaittiin tsoledronihapon lisäävän tehokkaasti luuston massaa sekä tiheyttä vastaten lasten hoidossa eniten käytetyn bisfosfonaattivalmisteen pamidronaatin yhteydessä saatuja tuloksia. Tutkimuksen tuloksena väittelijä toteaa, että bisfosfonaattihoitoa voidaan pitää tehokkaana ja hyvin siedettynä lääkehoidona osteogenesis imperfectaa sairastavilla lapsilla. Lisätutkimuksia kuitenkin tarvitaan lisätiedon saamiseksi bisfosfonaattien pitkäaikaisvaikutuksista kasvavan lapsen luustoon.

**Lähde:** <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/228184>



### Uusi esite kasvuikäisen luustoterveydestä saatavilla

**L**uustoliitto on julkaissut uuden Lujan luuston kulmakivet lapsuudessa ja nuoruudessa -esitteen kasvuikäisen luustoterveydestä. Esitteessä käsitellään elintapojen vaikutuksia kasvavaan luustoon.

Se on suunnattu ensisijaisesti lasten ja nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille, mutta tarjoaa ajantasaista tietoa kaikille kasvuikäisten luustoterveydestä kiinnostuneille. Esite on saatavana sekä sähköisenä että painettuna materiaalina.

**Tilaukset:** [www.luustoliitto.fi](http://www.luustoliitto.fi).

### Pienet teot ratkaisevat

**K**eski-ässä kannattaa viimeistään kiinnittää huomiota arki- liikuntaan: päivän mittaan ohimennen kertyviin askeleisiin. Nimitäin siinä vaiheessa alkaa paino kertyä salakavalasti.

Aina ei kuitenkaan tarvitse lähteä erikseen kävelylenkille, jos voi muuten lisätä kävelyn määrää. Jokapäiväisessä arjessa kannattaakin kiinnittää huomiota pieniin valintoihin: menenkö portaita vai kuljenko hissillä tai kävelenkö lähikauppaan vai menenkö bussilla – vai jäänkö pysäkkiä aiemmin pois bussista ja kävelen loppumatkan.

Arjen pienet valinnat vaikuttavat 365 päivää vuodessa ja niillä on kokonaisuuden kannalta suuri merkitys.

**Lähde:** Salin K. et al. 2017 ([www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28872597](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28872597))



Kuva: Pixabay

## Tutkimustietoa ja omahoitoasiasia

Koonneet Ansa Holm ja Jenni Tuomela



Kuva: Pixabay

### Liikunnan avulla kaatumisvammojen määrä voidaan jopa puolittaa

**K**anadalaiset tutkijat selvittivät verkko-meta-analyysillä millaiset kaatumisen ehkäisyyn tarkoitetut ohjelmat ovat tehokkaimpia. Tulosten mukaan liikunta yksin vähensi vammoja puoleen ja oli tehokkain yksittäinen tekijä kaatumisvammojen ehkäisemiseksi. Eri harjoittelumuotoja ei analyysissä eritelty, mutta tutkijat totesivat pohdinnassa, että harjoittelun tulisi parantaa lihasvoiman lisäksi tasapainoa ja liikkuvuutta. Lisäksi harjoitteet tulisi räätälöidä asiakkaan tarpeita vastaavaksi.

Näön tarkistaminen ja tarvittaessa korjaaminen vähensi kaatumisvaaraa. Kun samalla turvattiin riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti ja muokattiin kotiympäristöä turvallisemmaksi, vammakaatumiset vähenivät jopa 70 %. Kaatujien määrä väheni puoleen, kun liikuntaharjoittelun lisäksi kiinnitettiin huomiota elämänlaatuun, lonkkasuojainten käyttöön ja ympäristön turvallisuuteen. Lonkkamurtumien ehkäisyssä tehokkaimmaksi osoittautui osteoporoosin lääkehoito yhdessä kalsiumin ja D-vitamiinin kanssa.

Tehokkaimmin kaatumisia ja kaatumisvammoja ehkäistään ottamalla huomioon yksilölliset tarpeet hoitomuotojen valinnassa. Liikuntaa tulee lisätä maltillisesti, koska liikkeelle lähtiessään vähän liikkunut huonokuntoinen ikäihminen altistuu kaatumisille aikaisempaa useammin. Liikuntaharjoittelu on myös syytä aloittaa varovasti ja lisätä harjoituksen tehoa ja kestoa vähitellen.

On helppoa rohkaista ja kannustaa aktiivisia ihmisiä jatkamaan liikuntaa, mutta kaikista tärkeintä olisi saada liikkeelle ne, joita liikkuminen ei kiinnosta. Kävely sekä tasapaino- ja voimaharjoittelu ovat kaikki hyviä liikuntamuotoja, mutta tärkeintä on löytää itselle mieluinen tapa liikkua, jotta siitä muodostuu tapa. Liikunnan lisäksi on tärkeää muistaa muut kaatumisvaaraa vähentävät toimenpiteet.

**Lähde:** UKK-instituutin terveysliikuntauutiset & Tricco ym. 2017.

### Välitunti liikunta suomalaislasten koulumenestyksen taustalla?

**S**atakunnan Kansa -lehdessä syksyllä julkaistussa artikkelissa aivotutkija **Minna Huotilainen** uskoo, että välitunnin nopea liikuntatuokio aktivoi aivot oppimiselle otolliseen tilaan seuraavaksi 45 minuutin mittaiseksi, noin oppitunnin mittaiseksi ajaksi:

”Suomalainen välitunti on kansainvälisen kiinnostuksen kohteena. Monissa maissa ihaillaan myös suomalaisten kykyä ulkoilla joka säässä. En yhtään ihmettele, jos nämä ovat osatekijöinä suomalaisen koulun hyvissä oppimistuloksissa.”

Aivotutkimusten mukaan nopea liikuntatuokio aktivoi aivot otollisiksi oppimiselle juuri noin 45 minuutin eli perinteisen oppitunnin ajaksi.

Liikunta vaikuttaa tutkimusten mukaan lasten koulumenestykseen. Eniten liikunnan vaikutukset näkyvät niillä lapsilla, jotka ovat alun perin liikkuneet vain vähän.

Alle kouluikäisille suositellaan liikuntaa Suomessa vähintään kolme tuntia ja kouluikäisille 1-2 tuntia päivässä.

**Lähde:** Satakunnan Kansa 15.8.2017 ([www.satakunnankansa.fi/kotimaa/aivotutkija-valitunnit-voivat-selittää-suomalaislasten-koulumenestystä-200325646/](http://www.satakunnankansa.fi/kotimaa/aivotutkija-valitunnit-voivat-selittää-suomalaislasten-koulumenestystä-200325646/))



Kuva: Pixabay



Kuva: Pixabay

## Pehmeää rasvaa terveydeksi

**A**ivoterveiden ylläpidossa ja sydän- ja verisuonitautien ehkäisyssä kannattaa kiinnittää huomiota rasvoihin. Kaksi kolmannesta päivittäisestä rasvan määrästä pitäisi olla ns. pehmeää rasvaa, kuten 60 % kasvisrasvaa sisältävää margariinia leivän päällä, öljypohjaisia kastikkeita salaattissa ja siemensekoitusta sekaan ja pähkinöitä välipalaksi. Myös kalassa ja broilerissa oleva rasva on suositeltavaa pehmeää rasvaa.

Sen sijaan liha ja lihavalmisteet, voi ja kerma, juustot ja rasvaiset jogurtit, keksit ja viinerit sisältävät kovaa rasvaa, joka on haitaksi sydämelle, verisuonille ja avioille. Niiden käytössä on tärkeää noudattaa kohtuutta.

**Lähde:** Gery – Ikääntyneiden ravitsemus, 3/2017.

## Miksi potilaat eivät saa tietoa terveystietopalveluiden terveyshyödyistä

**U**tilis Sanitas -hankkeen loppuraportin mukaan terveydenhuollon laadun seurantaan liittyvät suurimmat esteet eivät liity teknisiin seikkoihin vaan inhimillisiin. Hyötytiedon tuottamiseen ei ole ollut halua tai kannusteita. Suurin huomio kiinnittyy vain ja ainoastaan kustannusten nousun seurantaan – laadusta piittaamatta. Hankkeen tarkoituksena on ollut etsiä edellytyksiä potilaalle tuotetun terveyshyödyn seurannalle.

”Nykyinen terveydenhuoltojärjestelmän poliittinen ohjuskemismi ei palkitse kuntapäätäjää eikä terveydenhuollon yksiköitä korkeasta laadusta eikä terveyshyödyistä”. Käytännössä terveyshyödyn kattava seuranta vaatisi tietojärjestelmiä, jotka puolestaan vaatisivat investointeja, joka olisi arvion mukaan muuttaman miljoonan verran.

**Lähde:** Lääkärilehti 49 (8.12.2017, 2875).



Kuva: Pixabay

## Suojaako vapaa-ajan liikunta selkäviltä?

**T**upakointi ja ylipaino ovat tunnettuja vaaratekijöitä epäspesifille alaselkäviltä sekä iskiakselle. Aiempi meta-analyysi alaselän kivusta, johon liittyy säteilykipua, osoitti että runsas vapaa-ajan liikunta vähensi sairastumisriskiä 16 %:lla. Vapaa-ajan liikunnan ja epäspesifisen selkäviltä välillä ei vastaavaa sairastumisriskin vähenemistä ole havaittu.

Tuoreessa systemaattisessa katsauksessa ja meta-analyysissä selvitettiin liikkumisen määrän (vähäinen, kohtalainen, runsas) mahdollisia vaikutuksia epäspesifisen alaselkäviltä ilmaantumiseen.

Tulosten perusteella fyysisen aktiivisuuden määrällä ei ollut vaikutusta selkäviltä ilmaantumiseen viimeisen kuukauden tai 6–12 kk:n aikana. Kohtalainen ja kohtalainen/runsas fyysinen aktiivisuus olivat yhteydessä alentuneeseen riskiin sairastua toistuvaan tai pitkittyneeseen alaselkäviltä sekä miehillä että naisilla, mutta runsas fyysinen aktiivisuus pienensi riskiä vain miehillä. Fyysisellä aktiivisuudella ei ollut vaikutusta selkäviltä liittyviin sairauspoissaoloihin tai sairaalahoidon tarpeeseen.

Tutkimuksen perusteella todettiin, että vapaa-ajan liikunta, urheilu mukaan lukien, saattaa vähentää sairastumisriskiä toistuvaan ja krooniseen selkäviltä 11–16 %.

Tulosten luotettavuutta heikentävät alkuperäistutkimusten puutteet vakioita muita mahdollisia riskitekijöitä, kuten tupakointi, työhön liittyvät fyysiset ja psykososiaaliset tekijät, masennus sekä pelokäyttäytymiseen liittyvät uskomukset.

**Lähde:** UKK-instituutin terveystietopalvelut & Shiri R. ym. 2017.

# Sopiva lääke ja lääkityslistan taika

Lääkehoidon päivää vietetään 22.3.2018 ja sen teemana on sopiva lääke. Teeman avulla tuodaan esille lääkkeiden käyttöä kotona. Paras mahdollinen lääkehoito kotona edellyttää aktiivisuutta lääkkeen käyttäjältä ja häntä auttavilta henkilöiltä. Lääkehoidon päivää on vietetty vuodesta 2012 alkaen. Sen tarkoituksena on lisätä keskustelua lääkkeiden käyttäjien ja terveydenhuollon ammattilaisten välillä. Samalla lääkkeiden käyttäjiä motivoidaan tuntemaan oman lääkityksensä.

**S**opivan lääkkeen valinta perustuu aina harkintaan sen tehosta. Lääkkeen tulee soveltua sinun hoidollisiin tarpeisiisi ja muuhun lääkitykseesi. Sopiva lääke tarkoittaa jokaisen kohdalla jotain erilaista, mutta sen tarkoituksena on parantaa tai tukea kokonaisvaltaista hoitoasi, toimintakykyäsi ja elämänlaatuasi. Lääke on sinulle sopiva, jos voit hyväksyä myös sen mahdollisesti aiheuttamat haittavaikutukset. Tärkeintä on, että saat lääkehoidosta riittävän hyödyn.

Lääkitystä ei tule koskaan suunnitella tai muuttaa itse. Sopiva lääke löytyy kysymällä ja keskustelemalla rohkeasti terveydenhuollon ammattilaisten, sinua hoitavan lääkärin tai apteekin henkilökunnan kanssa.

Turvallisen ja järkevän lääkehoidon keskiössä on henkilökohtainen lääkityslista. Se on ajantasainen lista kaikista käyttämästäsi lääkevalmisteista: lääkärin määräämistä reseptilääkkeistä, itsehoitolääkkeistä, ravintolisistä ja rokotteista.

Lääkkeen nimen lisäksi listaan on hyvä kirjata annos ja käyttötarkoitus sekä onko lääkitys säännöllisesti vai tarvittaessa otettava. Lista voi olla paperille käsin kirjoitettu tai sähköinen, mutta ylläpidä vain yhtä ajantasaista lääkityslistaa. Muista päivittää lista aina, kun lääkityksessäsi tapahtuu muutoksia.

Yleinen virhekesitys on, että ammattilaiset näkevät potilaan kokonaislääkityksen tietojärjestelmänsä. Itsehoitolääkkeiden ja ravintolisien



## Lääkkeen käyttäjän muistilista

- Saadaksesi oikeanlaista hoitoa, kerro rohkeasti vaivoistasi ja tuntemuksistasi.
- Tee lääkityslista, joka sisältää kaikki käyttämäsi reseptilääkkeet, itsehoitolääkkeet, rohdokset, ravintolisät ja rokotteet. Pidä lista ajan tasalla ja mukanas.
- Kerro kuinka olet hoitanut itseäsi ja ovatko käyttämäsi lääkkeet auttaneet.
- Kysy sinua hoitavalta henkilöltä tai apteekista, jos jokin asia lääkkeen käytössä mietityttää. Varmista aina, että ymmärsit asian oikein.
- Älä suunnittele tai muuta itse lääkitystäsi, vaan sovi siitä aina yhdessä lääkärin kanssa.
- Käytä vain sinulle määrättyjä lääkkeitä ja kysy aina ammattilaiselta.
- Keskustele lääkärin kanssa lääkkeen hinnasta. Saat hintaneuvontaa myös apteekeista.
- Kysy myös muista sopivista lääkkeitä ja hoidoista sekä niihin liittyvistä eduista ja haitoista.
- Varmista, että tiedät keneen sinun pitää ottaa yhteyttä, jos tunnet olosi sairaaksi tai haluat keskustella lääkityksestäsi.

käyttö, mahdolliset omatoimiset annosmuutokset, yksittäiset paperireseptit sekä katkokset sähköisessä reseptijärjestelmässä tuovat riskejä lääkitystiedon hallintaan. Sinulla voi myös olla sähköisiä reseptejä lääkkeitä, joita et todellisuudessa käytä. Lisäksi esimerkiksi tieto sairaalajaksoilla tehdyistä lääkitysmuutoksista ei välttämättä siirry terveyskeskuksen tietojärjestelmään.

Lääkityslista on hyvä olla aina mukanas. Asioidessasi apteekissa tai terveydenhuollossa voidaan lääkityslistaltasi tarkistaa ajantasaiset tiedot sekä mahdolliset haitta- ja yhteisvaikutukset. Mukana kulkeva lääkitys-

lista turvaa hoitosi myös silloin, kun et itse pysty kertomaan lääkkeistäsi. Lisäksi lääkityslistan avulla tunnet itse lääkkeesi ja niiden käyttötarkoitukset paremmin.

Lääkityslistan voi laittaa kuntoon vaikkapa yhteistyössä läheistesi kanssa. Huolehdiathan myös, että omaisesi lääkityslista on kunnossa.

Lisää hyödyllistä tietoa mm. järkevästä lääkehoidosta, lääkityslistasta ja luotettavasta lääketiedosta: [www.sopivalaake.fi](http://www.sopivalaake.fi).

TEKSTI: PAULIINA TAMMINEN

Lähde: Fimea/Lääkehoidon päivä 2018.

# ”Työelämässä on voinut muuttaa asioita”

*Varasin liiton ensimmäiseltä varapuheenjohtajalta Tiina Huuskolta tapaamisajan hyvissä ajoin. Vaikka Huusko on eläkkeellä Kelan kuntoutuspäällikön toimesta ja aikaa luulisi riittävän, on hänellä ollut vientiä moneen suuntaan. Liiton kannalta yhtenä keskeisenä asiana on ollut Lonkkamurtuma Käypä hoito –suositustyöryhmä, jonka puheenjohtajana Huusko toimi. Millainen henkilö liiton varapuheenjohtaja on ja miten hänestä kehkeytyi suositusryhmän puheenjohtaja?*

## Erikoistumisalaksi sisätaudit

Kun Tiina Huusko oli aikoinaan valmistumassa lääketieteellisestä, hänen miehensä sai töitä Riihimäeltä suuresta kansainvälisestä yrityksestä. Pariskunta päätti muuttaa Riihimäelle ja Tiina Huusko sai valmistuttuaan työpaikan Riihimäen aluesairaalaan.

– Siellä oli tasan kolme vaihtoehtoa erikoistumiselle: gynekologia, kirurgia tai sisätaudit. Valitsin viimeisen.

Riihimäen aluesairaalaan työkentteli juuri valmistunut sisätautilääkäri, jolla oli kiinnostus erityisesti nivelreumaan.

– Pääsin hänen siipiensä suojaan samalle osastolle ja jo kuukaudessa olin opetellut hänen ohjauksessaan kaikki silloiset sisätautitoimenpiteet.

Aviomiehellä oli työssään aktiivinen urakehitysvaihe: työtehtävät ja paikkakunnat vaihtuivat tiuhaan. Huuskon perhe vaihtoi asuinpaikkaa muutaman vuoden välein. Näin Tiina Huusko pääsi tutustumaan monipuolisesti suomalaiseen sairaalamaailmaan.

## Vanhusten ravitsemus kuntoon

Riihimäeltä Huuskot muuttivat Lohjan kautta Kajaaniin, jossa Tiina Huusko toimi terveyskeskuksen sairaalan ylilääkärinä sekä Oulun yliopiston alaisena geriatrian erikoistumiskoulutuksen yleiskouluttajana.

– Kainuulaiset olivat erilaista kansaa eteläsuomalaisiin verrattuna. Siellä asioita saattoi muuttaa.

Yhtenä esimerkkinä Tiina kertoo potilaiden ravitsemusprojektin vuosilta 1985–1987, jolloin alettiin julkaista Valtion ravitsemussuosituksia. Hän sai työpaikalleen puhelinoiton Kainuun keskussairaalaan.

– Minua pyydettiin puhumaan ravitsemussuosituksista alueelliseen terveydenhuollon koulutustilaisuuteen. En ollut siinä vaiheessa vielä kuullut tällaisia olevan, joten aloin ottaa asiasta selvää.

Sen lisäksi, että Tiina selvitti ravitsemussuosituksien sisällön, hän alkoi selvittää myös omien potilaitensa ravitsemuksen tilaa yhdessä hoitajien, ravitsemusterapeutin ja keittiön emännän kanssa. He punnitsivat ja mittasivat kaikki potilaat sekä tekivät ravitsemustilan arvioinnin. Kyseessä oli monen sadan potilaan joukko:

– Ilmeni, että aliravitsemus oli hyvin yleistä.

Tiina päätti julkaista selvityksen tulokset alueellisessa koulutustilaisuudessa. Asioiden tilaan päätettiin tehdä muutos yhdessä hoitajien ja lääkäreiden muodostaman tiimin kanssa.

– Päätimme haastatella potilaita ja tiedustella heiltä, mitä he halusivat syödä.

Potilailta tuli Tiinan mukaan ”selvät sanat”:

– Emme halua iltapäiväkahvin kanssa pelkkää kuivaa hapanleipää ilman voita, emme halua pitkään haudutettua mautonta lesepuuroa, emme sitä, emme tätä. Haluamme kunnan perusruokaa kuten makkarakastiketta, läskisooasia, riisipuuroa ja iltapäiväkahvilla marjapiirakkaa, Huusko muistelee.

Tiimi havaitsi, että potilaat söivät yleensä hyvin vähän. Mieltymysten vastaisen ruuan lisäksi syynä oli se, että aamiainen tarjottiin hyvin myöhään ja iltapala puolestaan tarjottiin aikaisin, jolloin kylläisyys vähensi ruokahalua. Näin potilaat olivat myös puoli vuorokautta ilman ruokaa. Lisäksi potilaita ei ehditty syöttää. Niinpä potilaat eivät yksinkertaisesti saaneet riittävästi kaloreita.

Tiimi päätti ryhtyä toimenpiteisiin. Ruokalista muokattiin potilaiden toiveiden mukaiseksi, ruokailuun lisättiin aikaa ja ruuan annostelu tehtiin kullekin henkilökohtaisesti.

Suosituksia annettiin myös henkilökunnalle. Heidän tuli aiempaa paremmin huomioida potilaat ja heidän avuntarpeensa ruokailun yhteydessä. Lisäksi työntekijöiden iltavuoroa päätettiin siirtää alkamaan myöhemmin.

– Tällä tavoin pystyttiin siirtämään iltapalan anto myöhempään ajankohtaan ja näin yöpaaston pituus saatiin lyhyemmäksi.

*Suomalainen Lääkäriseura Duodecim julkaisi Lonkkamurtuma Käypä hoito –suosituksen uusimman päivityksen viime lokakuussa. Suositustyöryhmän puheenjohtajana toimi liiton ensimmäinen varapuheenjohtaja Tiina Huusko.*



Kuva: Ansa Holm

*”Yksikään potilas ei räjähtänyt ja vatsat toimivat hyvin.”*

potilaille lisättiin voisilmä puuroon, kermaa ruokaan ja jopa kaikkein aliravituimmille tarjottiin konjakkiker-mamunatoti aamuin ja illoin. Ravitsemusterapeutti yritti parhaansa mukaan vastustaa perustaen sanansa yleisiin ravitsemussuosituksiin. Mutta tähänkin oli Tiinalla valmis vastaus:

– Terveysterrorismia ei voi lähteä toteuttamaan terveyskeskussairaala-ssa oleviin, viimeisiä vuosiaan eläviin vanhuksiin!

Tämän kaiken päälle paikallinen apteekkari otti yhteyttä Tiinaa Huuskoon ja tiedusteli, tiesikö hän potilaidensa saavan kaksinkertaisen määrän ulostuslääkkeitä suositukseen verrattuna. Asiaa selvitettyään tiimin yhdeksi yleiseksi suositukseksi tuli sairaalan potilaiden ummetuslääkkeiden poisto.

– Hoitajat tosin ilmoittivat, että ilman ummetuslääkkeitä potilaat voivat räjähtää.

Huusko kertoo, että siihen aikaan lääkäriellä oli paljon valtaa. Hän oli ilmoittanut hoitajille ottavansa asiasta vastuun: ulostuslääkkeet poistetaan ja ongelmatilanteissa turvaututaan luumujen tarjoamaan apuun.

– Yksikään potilas ei räjähtänyt ja vatsat toimivat hyvin, Huusko kertoo nauraen.

Koko ravitsemusprojektin lopputuloksena Tiina Huusko kertoo potilaiden piristyneen ja osa rupesi kävelemään uudelleen.

– Projektilla oli huomattava toimintakyky ylläpitävä, kuntouttava vaikutus. Potilaat alkoivat toipua, Huusko muistelee tyytyväisenä.

Vastaavan projekti läpivienti etelässä ei Huuskon mukaan olisi onnistunut millään: Kainuu oli hyvä paikka tehdä työtä.

– Ainoa asia, mitä kadun edelleen on se, ettemme julkaisseet projektiraporttia Lääkärilehdessä. Mutta vielä siinä vaiheessa käytännön tutkimustyö oli minulle uutta.

## Suuret muutokset läpi pienellä vastustuksella

Muutosten tekeminen ei toki onnistunut ilman vastustusta: terveyslautakunnan puheenjohtaja otti yhteyttä ja halusi tietää miksi hoitajat pääsivät illalla myöhemmin työstä. Tiinalla oli selkeä näkemys muutosten välttämättömyydestä sekä halu muuttaa potilaiden kannalta kohtuuton tilanne:

– Ilmoitin puheenjohtajalle, että tilanne on nyt se, että puolet potilaista näkee nälkää. Jos sinä kiellät muutosten teon, asia tulee Kainuun Sanomiin kissankokoisin kirjaimin.

Siihen loppui muutosten vastustus, Tiina muistelee.

Ravitsemusprojektin yhtenä käytännön tuloksena oli, että jokaiselle potilaalle tuli oma ruokasuosituksensa. Koska tuohon aikaan ei vielä ollut lisäravintovalmisteita, joillekin



Kuva: Pixabay

## Erikoistuminen geriatriaan ja kuntoutuksen erityispätevyys

Kun Huuskon perhe siirtyi miehen työn vuoksi Kainuusta Jyväskylään, siellä avattiin juuri silloin Suomen ensimmäinen erikoissairaanhoidon geriatrian ja lääkinällisen kuntoutuksen osasto. Osastolla puolet potilaista olivat geriatrisen tutkimuksen ja kuntoutuksen ja puolet erikoissairaanhoidon hyvinkin vaikeita, monivammaisia potilaita, joita hoiti silloisen kuntoutuskäytännön mukaan lääketieteellisesti moniammatillinen tiimi.

Osastolla tehtiin esimerkiksi työkykyarvioita. Moniammatillisesti työskennellen potilaiden työllistymisvaikeuksien taustalta löytyi monesti uskomattoman moninaisia ja haasteellisia syitä, Tiina muistelee.

– Ihminen on kaikkiaan hyvin monimutkainen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus.

Jyväskylässä ollessaan Tiina Huusko suoritti loppuun erikoistumisen geriatria ja kuntoutuksen erityispätevyden.

Myös muistipoliklinikkatoiminta käynnistyi Jyväskylässä ja alettiin järjestää ensitietopäiviä muistisairaille ja heidän omaisilleen. Samalla Huusko tutustui paikallisen muistiyhdistyksen toimintaan.

– Omaisten merkitys avautui minulle uudella tavalla: heidän panoksensa kuntoutuksessa on merkittävä.

## Väitöskirja lonkkamurtuman hoidosta ja kuntoutuksesta

Huuskon ollessa Jyväskylässä häneen otti yllättäen yhteyttä Potilasvakuutusjärjestelmää kehittänyt ja potilasasiamiestointia tukenut **Tapio Tervo** joka oli huolestunut lonkkamurtumapotilaiden korkeasta kuolleisuudesta. Tervo ehdotti väitöstutkimusaihetta: miten lonkkamurtumapotilaita pitäisi kuntouttaa.

– Asia ei ollut tullut mieleeni. Mietin asiaa kaksi päivää. Sitten ilmoitin Tervolle, että otan haasteen vastaan, vaikken olekaan ortopedi.

*”Omaisten merkitys avautui minulle uudella tavalla.”*

Siitä käynnistyi Tiina Huuskon väitöskirjan teko. Työn loppuvaiheessa hän samanaikaisesti opetti Kuopion yliopistossa puolipäiväisesti sekä työskenteli Jyväskylässä. Tämän päälle hän teki vielä kahtena iltana viikossa vastaanottotyötä ja oli kouluikäisen lapsen äiti miehen matkustaessa maailmalla jopa 200:nä päivänä vuodessa.

– En ymmärrä vielä, miten jaksoin, Tiina Huusko ihmettelee.

Väitöskirjan teko oli alkuvaiheessa istumalihaksia vaativaa työtä.

– Istuin arkistossa ja luin lonkkamurtumapotilaita merkittyjen henkilöiden sairauskertomuksia viiden vuoden ajalta.

Sairauskertomusten lukeminen kirkasti kaksi asiaa. Siihen aikaan uutisoitiin lonkkamurtumien ilmaantumisuuden nousevan voimakkaasti tulevina vuosina. Käytännössä Tiina Huusko havaitsi, että lonkkamurtumapotilaita oli sairauskertomuksissa merkitty monenlaisia potilaita, joilla ei ollut lonkka- tai välttämättä mitään muutakaan murtumaa. Tutkimustyönsä perusteella hän pystyi toteamaan, että vastoin yleistä kuvitelmaa lonkkamurtumien ikävakioitu ilmaantuvuus ei ollut nousussa ainakaan Keski-Suomen sairaanhoitopiirissä.



Kuva: Pixabay



Toiseksi Huusko havahtui siihen, että lonkkamurtumapotilaiden asia on pääasiallisesti geriatrinen ongelma, ei ortopedinen. Lonkkamurtumapotilaat ovat vanhoja ihmisiä, joilla on yleensä paljon sairauksia.

## Kuntoutusta lonkkamurtuman jälkeen

Huusko valitsi väitöskirjansa aiheeksi ”Lonkkamurtumat Keski-Suomessa ja lonkkamurtumaleikkauksen jälkeinen geriatrinen kuntoutus”. Kyseessä oli satunnaistettu interventiotutkimus, jossa oli mukana 250 lonkkamurtumapotilasta.

Avohoidossa asuneet lonkkamurtumapotilaat jaettiin leikkauksen jälkeen satunnaisesti kahteen erilaiseen kuntoutusryhmään.

Puolet potilaista siirrettiin leikkauksen jälkeen omaan terveyskeskukseen jatkohoitoon. Toinen potilasryhmä otettiin keskussairaalan geriatrian vuodeosastolle 2–3 viikon mittaiselle tehostetulle kuntoutusjaksolle. Siinä vaiheessa kuntoutumista oli tutkittu Suomessa hyvin vähän.

Tutkimuksessa ilmeni, että kuntoutuksen avulla potilaat toipuivat merkittävästi nopeammin. Lisäksi kuntoutusta saaneet potilaat voitiin kotiuttaa aikaisemmin. Tärkeä tulos oli myös se, että keskitetty, tehokas ja moniammatillinen kuntoutusjakso keskussairaalassa ei lisäänyt terveydenhuollon kokonaiskustannuksia.

Monen yllätykseksi dementoituneet lonkkamurtumapotilaat hyötyivät geriatrisesta kuntoutuksesta muita enemmän. Tehokkaan kuntoutuksen avulla heidät voitiin kotiuttaa aikaisemmin ja keskivaikeasti dementoituneiden pitkäaikaiseen laitoshoidon joutumista voitiin ehkäistä merkittävästi.

Vuonna 2001 julkaistu väitöskirja haastoi silloisen lonkkamurtumapotilaiden hoitokäytännön ja peräänkullutti sen tehokkuuden ja inhimillisyyden uudelleenarviointia. Tutkimuksen johtopäätöksenä oli, että lonkkamurtumapotilaiden elämänlaatua voidaan parantaa ja toimintaa voidaan tehostaa moniammatillisen, ikääntyvien hoitoon perehtyneen kuntoutuksen avulla. Lisäksi dementoituneiden

lonkkamurtumapotilaiden kuntoutus pitäisi järjestää erillisissä geriatrisissa kuntoutusyksiköissä.

## Luulääkehoito nopeuttaa ja tehostaa lonkkamurtuman luutumista

Tutkimuksen tulokset ovat edelleen ajankohtaisia: lonkkamurtumapotilaiden kuntoutus ei toimi kaikkialla Suomessa vieläkään siitä huolimatta, että kuntoutus on tutkitusti taloudellisesti edullisempi vaihtoehto kuin kuntouttamatta jättäminen, eettistä näkökulmaa unohtamassa. Ajankoh-taisuutta lisää se, että väestö ikääntyy lähivuosina voimakkaasti ja samalla lonkkamurtumapotilaiden keski-ikä nousee.

Huuskon väitöstutkimuksesta julkaistiin erillinen artikkeli muistipotilaiden lonkkamurtuman jälkeisestä kuntoutuksesta British Medical Journalissa, joka on kansainvälisesti tunnettu lääketieteellinen tutkimusjulkaisu. Huusko laati väitöksestä myös luulääketutkimukseen liittyvän artikkelin.

– Tulosten mukaan erään luulääkkeen käyttö nopeutti ja tehosti murtumien luutumista.

## Mukaan lonkkamurtuman hoitosuosituustyöryhmään

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim on julkaissut Käypä hoito -suosituksia vuodesta 1994 ja niiden tarkoituksena on ollut hoitokäytäntöjen vaihtelun vähentäminen ja hoidon laadun parantaminen eri sairauksien ja tilojen osalta tieteellisesti arvioituun näyttöön perustuuen. Väitöskirjan julkaisun aikoihin Suomen Ortopedi-yhdistys aloitteli lonkkamurtumaan liittyvän valtakunnallisen hoitosuosituksen laadintaa.

Duodecim otti yllättäen yhteyttä Huuskoon pyytäen häntä hoitosuosituustyöryhmän puheenjohtajaksi. Taustalla oli Suomen Ortopedi-yhdistyksen tekemä ehdotus.

Huusko kertoo ryhmänsä olleen todellinen ”dream-team” (suom. haaveitiimi). Siinä oli mukana asian-tuntijoita laajasti eri lääketieteen

## ”Hoitopaikan muuttaminen lisää kaatumistapaturman riskiä”.

aloilta. Lisäksi tämä oli ensimmäinen suositusryhmä, jossa lääkäreiden lisäksi oli myös fysioterapeutti.

– Yhdessä ryhmän kanssa selvitettiin, mitä asiasta tiedetään tutkittuun tietoon pohjautuen, mikä on tutkimusten perusteella riittävä näyttö, miten tieto tulkitaan ja miten asia tuodaan Suomeen. Ryhmä oli asian-tunteva, keskusteleva ja avoin.

## Hoitoketjuissa parannettavaa

Lonkkamurtuma Käypä hoitoa on päivitetty viimeisimmän kerran viime vuonna, ja uusin päivitys julkaistiin marraskuussa 2017. Ensimmäisen suosituksen jälkeen maailman on Huuskon mukaan muuttanut paljon: nykyisin kiinnitetään huomiota henkilön toimintakykyyn, geriatrია on kehittynyt, kotihoito on mennyt eteenpäin, samoin lääkehoidot, ravitsemustieto sekä kääntyneiden liikuntaan ja kaatumisen ehkäisyyn liittyvä osaaminen ovat lisääntyneet. Ikääntyneet ovat myös parempikuntoisia kuin aiemmin.

– Lisäksi esimerkiksi Ruotsissa, jossa lonkkamurtumiin liittyvää seurantaa on tehty paljon Suomea pidempään, on havaittu lonkkamurtumien tulevan aiempaa vanhemmalla iällä.

Kehitettävää on Huuskon mukaan vielä paljon. Lonkkamurtumapotilaiden hoitoketjujen toimivuudessa on parantamisen varaa ja vaikka hoitoajat ovat lyhentyneet, sairaanhoitopiirien väliset erot ovat suuria leikkauksen odotusaikojen sekä hoitojaksojen pituuden osalta.

## Liikunta vähentää kaatumisia

Päivitetystä Lonkkamurtuma Käypä hoidosta Tiina Huusko nostaa esille joitain tärkeitä seikkoja:

– Aiemmin yleisen uskomuksen vastaisesti ympärivuorokautisen hoidon ja hoivan piirissä olevia vanhuk-sia kannattaa kannustaa kävelemi-



Kuva: Pixabay

*”Lonkkamurtumapotilaiden leikkauksissa täytyy olla tietty volyyymi.”*

seen ja tasapainon harjoittamiseen. Liikunta vähentää kaatumisen riskiä, ei liikunnan välttäminen.

Tästä huolimatta Huuskon mukaan vanhusten liikkumista rajoitetaan ja joissain laitoksissa vanhuksia jopa sidotaan sänkyyn lainvastaisesti.

– Lisäksi hoitopaikan muuttaminen lisää kaatumistapaturman riskiä, Huusko muistuttaa.

Hän suosittelee lonkkasuojaimen käyttöä, mikäli vanhus joutuu muuttamaan. Tällöin henkilökunnan pitää valvoa, että lonkkasuojainta myös käytetään.

## Lonkkamurtumapotilaiden luulääkehoito kuntoon

Uutena asiana suosituksessa on Huuskon mukaan potilaan laaja-alainen arviointi ennen leikkausta. Siihen liittyy kivunlievitys ja tilan tarkistus vähintään tunnin välein sekä ravitsemustilan arviointi. Tarvittaessa potilaan tulee saada ennen leikkausta ravintolisää.

Vaikka moni harmittelee hoito- matkojen pidentymistä ja sairaaloiden sulkemista, niin ei kannattasi

tehdä lonkkamurtuman leikkaushoidossa. Nimittäin lonkkamurtuman leikkaushoidon keskittämisen hyödyistä on erittäin vahva näyttö.

– Lonkkamurtumapotilaiden leikkauksissa pitää olla tietty volyyymi, jolloin pystytään ylläpitämään hoidon riittävä taso ja samalla kustannusvaikeus nousee.

Suosituksessa on myös tarkka kuvaus leikkauksen jälkeisestä kivun hoidosta.

– Potilaan täytyisi nousta ylös ja lähteä liikkeelle heti leikkauksen jälkeen. Leikatulle jalalle on tärkeää alkaa varata mahdollisimman pian, viimeistään leikkauksen jälkeisenä päivänä, Huusko kertoo.

Yksi keskeinen asia on tietysti suositus lonkkamurtumapotilaille annettavasta keskitetystä, laaja-alaisesta ja moniammatillisesta kuntoutuksesta. Sen hyödyistä on varma näyttö. Lisäksi ravitsemustilan parantaminen on kuntoutumisen kannalta olennaista:

– Anabolisia steroideja ei pitäisi antaa olympiahihtäjille vaan aliravituille, lihaskadosta kärsiville lonkkamurtumapotilaille, Huusko tuohtuu.

Lonkkamurtuman hoitoon liittyy myös kalsium- ja D-vitamiinilisän sekä luulääkehoidon välitön aloittaminen. D-vitamiinin yksilöllisen annoksen pitää perustua verikokeella määritettyyn D-vitamiinitasoon.

Luulääkehoidon aloittamisessa on ollut ongelma liittyen nykyiseen suositukseen hammaslääkärin tarkastuksesta.

– Moni lonkkamurtumapotilas joutuu odottamaan jopa puoli vuotta tarkastusta, jolloin läikehoito jää aloittamatta.

Huuskon mielestä lonkkamurtumapotilaiden pitäisi ehdottomasti päästä hammashoitojonojen ohi. Tarkastuksen pitäisi olla tehty ja läikehoito aloitettu ennen potilaan kotiutusta.

– Nyt säästetään taas väärissä paikoissa.

Kun sairaalan ovet ovat sulkeutuneet lonkkamurtumapotilaiden takana, pitäisi kuntoutuksen jatkaa edelleen potilaan kuntoutussuunnitelman mukaisesti potilaan omassa elinpiirissä sitä asteittain laajentaen. Kuntoutuksen tiimiin voivat kuulua kannustava läheinen henkilö, fysioterapeutin ja toimintaterapeutin kotikäynnit, mahdolliset kodin muutostyöt ja sairaanhoitajan tarjoama tuki.

## Sattumaa ja hyvää onnea

Huusko mainitsee moneen kertaan, että hänen uransa on edennyt sattuman ja hyvän onnen kautta. Ainoa varsinainen harkittu teko hänen itsensä mukaan oli se, kun hän haki aikoinaan Kelan kuntoutusyksikköön asiantuntijalääkäriksi monivaiheisen hakuprosessin kautta. Siitä Tiina eteni vajaassa vuodessa Kelan kuntoutuspäälliköksi, jota tehtävää hän hoiti kymmenen vuotta.

Nyt Huusko on ollut jo muutaman vuoden eläkkeellä ja luottamustehävässä Luustoliiton hallituksen ensimmäisenä varapuheenjohtajana. Huusko muistelee kaiholla aktiivisia työvuosiaan:

– Työelämässä on ollut hienoa se, että on voinut muuttaa asioita.

TEKSTI: ANSA HOLM

# Uusia tuulia Luustoliiton kuntoutumiskursseilla

**Y**leisissä mielikuvissa osteoporoosi mielletään iäkkäiden naisten sairaudeksi, vaikka todellisuus on huomattavasti monitahoisempi. Osteoporoosia todetaan myös miehillä ja nuoremmalla iällä. Samassa tilanteessa olevien keskinäisellä vertaistuella voi olla iso merkitys kuntoutumiselle. Vertaistuki on paitsi henkistä tukea, myös kokemusten, sattumusten ja arjen vinkkien jakamista. Jo pelkäämään muiden samassa tilanteessa olevien näkeminen voi olla merkittävää: asioiden kanssa ei ole yksin. Luustoliiton kuntoutumiskursseilla vertaistuella onkin tärkeä rooli ammatilaisohjauksen rinnalla.

## Erilaisten ryhmien erilaiset tarpeet

Kun ihminen ei mahdu osteoporoosin yleistä mielikuvaa vastaavaan muottiin, hän saattaa kohdata arjessaan monenlaisia virheellisiä kuvitelmia tai ennakkoluuloja. Tieto, ettei osteoporoosi katso ikää tai sukupuolta, voi aiheuttaa ympäristössä hämmästyksiä ja kysymyksiä.

Työikäisenä todettu osteoporoosi saattaa herättää myös itsessä tulevai-

suuteen liittyvää epävarmuutta. Miten säilyttää terveytensä ja jaksaa työelämässä pitkäaikaissairauden kanssa? Työikäisellä luustoterveellisten elintapojen ylläpitämisessä voi olla erilaisia haasteita kuin eläkeikäisillä. Kiireinen työelämä, oma perhe tai muutoin hektinen arki haastaa osteoporoosin omahoidon ylläpitämisen. Mistä löytää aikaa, motivaatiota ja energiaa itsestään huolehtimiseen?

## Äijäkursseja ja työikäisten omia kursseja

Luustoliitto järjestää verkkomuotoisia kuntoutumiskursseja osteoporoosia sairastaville. Nousseiden toiveiden pohjalta vuonna 2018 tullaan järjestämään kaksi uutta verkkopainotteista kurssia. Kurseista toinen on suunnattu miehille ja toinen työikäisille, joilla on vielä paljon työvuosia edessään. Kurseilla vahvistetaan osteoporoosin omahoidossa tarvittavaa tieto-taitoa sekä voimavaroja pitkäaikaissairauden kanssa elämiseen.

Saman kokemuksen jakavan ryhmän vertaistuki on kurseilla tärkeässä roolissa. Kurssien ohjaajana toimii Luustoliiton ammatilainen.



Luustoliitto kartoittaa alkuvuoden aikana työikäisten tarpeita ja toiveita kurssin suhteen sähköisellä jäsenkyselyllä. Kurssi suunnitellaan ja toteutetaan vastausten pohjalta kuluvana vuonna. Miesten verkkomuotoinen kurssi puolestaan toteutetaan syksyllä 2018. Molemmista kurseista sekä niille ilmoittautumisesta tiedotetaan mm. Luustoliiton verkkosivuilla sekä Luustotieto-lehdessä kevään aikana. Onko sinulla jo nyt tarpeita ja ideoita kurssien sisällön tai toteutuksen suhteen? Ota yhteyttä: Vuokko Mäkitalo, vuokko.makitalo@luustoliitto.fi tai p. 050 313 7263. Toimin molempien kurssien vetäjänä ja olen innokas kuulemaan kaikista kurssiin liittyvistä toiveista ja ajatuksista!

TEKSTI: VUOKKO MÄKITALO,  
OMAHOIDON SUUNNITTELIJA

## Liikettä luille

**N**ilkkaa liikuttavien lihasten venyttely on hyvä muistaa, jotta lihaskireydet eivät pääse vaikuttamaan nivelen liikkuvuuteen. Nilkan vahvoja ojentajia eli pohjelihaksia voit venyttää esimerkiksi seinää tai tuolinjalkaa vasten, tai vaihtoehtoisesti rappusia hyödyntämällä.

**Seinää tai tuolinjalkaa vasten** venytellessä koukista nilkkaa niin, että saat päkiän seinää tai tuolinjalkaa vasten.

Pidä kantapää lattiassa ja jalka suorana. Työnnä taaimmaisella jalalla lantiotasi seinään tai tuoliin päin kunnes tunnet hyvän venytyksen pohkeessa.



Voit tehostaa venytystä koukistamalla venytettävän jalan polvea.

Toinen vaihtoehto on **hyödyntää portaita**. Laita päkiät rappusen reunalle ja anna kantapäiden roikkua reunan yli ja painua alas. Voit tehostaa venytystä painamalla lantiota eteenpäin.

Venytä molempia jalkoja puoli minuuttia kerrallaan.

TEKSTI JA KUVAT: JENNI TUOMELA



Tällä uudella palstalla esitetään lukijoiden kysymyksiä luustoasian-tuntijoille.

### Lukijan kysymys:

Ranteeni murtui marraskuussa 2016 liukastuessani pihamaalla. Ranteeni röntgenkuvattiin ja kipsattiin 6 viikon ajaksi. Jumppasin ohjeen mukaan kätteni kipsin aikana ja myös sen poisoton jälkeen. Ranne on luutunut selvästi viinoksi. Lisäksi ranteeseen sattuu edelleen, jos kannan vähänkin painavampaa kassia siinä kädessä.

Onko kaikki mennyt mielestäni oikein? Tiedustelin asiaa jo minulta hoitaneelta lääkäriltä kipsin poisoton yhteydessä ja hänen mielestään pieni vinous ei haittaa. Kipua on silti edelleen.

### Asiantuntijan vastaus:

Kiitos kysymyksestänne. Rannemurtuma on tyypillinen osteoporoottinen murtuma ja voi vaikeusasteeltaan vaihdella. Suurin osa murtumista on hoidettavissa paikalleen asettamisen jälkeen kipsauksella. Joissakin tapauksissa voidaan kipsata ilman muita toimenpiteitä. Osa murtumista taas vaatii leikkaushoidon.

Rannemurtumasta toipuminen voi olla hidasta ja noin 20 % potilaista kärsii oireista vielä vuosienkin kuluttua.

Jos jumpasta huolimatta ranteessa on hankalia oireita ja virheasentoa, kannattaa rannetta näyttää käsikirurgille tai ortopedille.

HEIKKI KRÖGER

Ortopedian ja traumatologian professori ja ylilääkäri / Itä-Suomen yliopisto ja Kuopion yliopistollinen sairaala, Suomen Luustoliitto ry:n hallituksen jäsen

## LUUSTONEUVONTA

**Sain rannemurtuman. Kipsilasta ranteestani poistettiin juuri. Murtuman yhteydessä minulla todettiin myös osteoporoosi. Mitä minun tulisi nyt tehdä?**

**Y**leensä rannemurtuman kipsilaston poiston jälkeen voit viimeistään aloittaa ranteen aktiiviset liikeharjoitteet. Varmista hoitopaikastasi, mitä sinun tulee huomioida ranneharjoittelussasi, sillä se millainen murtuma ja miten se on hoidettu vaikuttavat liikeharjoitteisiin ja niiden aloittamiseen. Ohjeet ranteen liikeharjoituksiin löydät myös Käypä hoito -suosituksesta: [www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50109e.pdf](http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50109e.pdf) (esim. sormien loitontaminen, sormien tuominen nyrkkiin, harjoitteet kämment vastakkain jne.).

Jos harjoittelu ei onnistu kivun, turvotuksen tai muun syyn vuoksi, ota yhteyttä lääkäriisi tai fysioterapeuttiisi. Tarpeen mukaan voit ottaa yhteyttä oman terveyskeskuksesi kuntoutus- tai fysioterapiayksikköön ja varata ajan arviointikäyntiin. Arviointikäynti on pääsääntöisesti mahdollista varata ilman lääkärin lähetystä.

Rannemurtumasta toipuminen kestää 6–12 kuukautta ja murtuman jälkeen kipua voi jossain tapauksissa esiintyä vielä pitkään. Kivun hoito on tärkeää. Kivun hoitovinkkejä löydät mm. täältä: [www.kivunhallintatalo.fi](http://www.kivunhallintatalo.fi) ja [www.suomenkipu.fi/sahkoiset-oppaat](http://www.suomenkipu.fi/sahkoiset-oppaat). Tarvittaessa kysy neuvoa kivun hoitoon sinua hoitavalta taholta.

Osteoporoosin omahoidossa pääset alkuun kiinnittämällä ruokavalioosi. Sisältääkö se kalsiumia ja proteiinia sisältäviä ruokia? Entä onko D-vitamiinipitoisuutesi mitattu? Entä millaista liikuntaa harrastat? Lisätietoa mm. Luustoliiton Löytöretki luustoterveyteen -esitteestä.



Kuva: Pixabay

*Luustoneuvonta on Luustoliiton tarjoamaa luustokuntoutujille tarkoitettua kertaluonnoista neuvontaa ja tukea erilaisissa osteoporoosin omahoitoon liittyvissä kysymyksissä esim. ravitsemus, liikunta, lääkärin määräämän luulääkityksen itsenäinen toteutus ja yhdistystoiminta.*

*Puhelimitse luustoneuvontaa saa torstaisin klo 12–14 numerossa 050 3377 570. Soittaminen maksaa normaalin matkapuhelinmaksun verran.*

*Luustoneuvontaa saa myös lähettämällä sähköpostia osoitteeseen [luustoneuvonta@luustoliitto.fi](mailto:luustoneuvonta@luustoliitto.fi). Sähköposteihin vastataan noin viikon kuluessa. Sähköpostiin on hyvä liittää mukaan puhelinnumerosi, sillä joissain tapauksissa luustoneuvonnasta otetaan sinuun yhteyttä puhelimitse.*



Kuva: Krista Jänne

Lujien luiden resepti:

# Värikäs silakkakeitto neljälle

Kuva: Pexels



## Tarvitaan:

- 1 l kalalientä fondista tai kuutiosta
- puolikas purjo
- 2-3 valkosipulinkynttä
- 2 porkkanaa
- 4-5 perunaa
- 1,5 dl pakastemaissinjyviä
- 1 punainen paprika
- puolikas tai kokonainen chili
- puolikas fenkoli
- n. 70 g pakastettua tai kourallinen tuoretta pinaattia
- ripaus suolaa
- 400 g silakkafileitä
- (persiljaa tai vähän korianteria)

## Valmistusohje:

Esikäsittele kasvikset. Kuutioi perunat, leikkaa porkkanat ja purjo viipaleiksi. Kuutioi fenkoli ja paprika. Silppua valkosipuli ja chili, josta siemenet ja kanta on poistettu. Lisää porkkanat ja perunat kiehuvaan kalaliemeen ja anna kypsyä n. 5 minuuttia.

Lisää sen jälkeen purjo, paprika, chili ja fenkoli ja hetken kuluttua pakastemaissi ja pinaatti.

Leikkaa silakkafileet saksilla muutamaan osaan ja lisää ne keittoon runsaan 5 minuutin kuluttua. Silakka kypsyy hetkessä, joten hauduta vain lyhyt aika miedolla lämmöllä.

Tarkista maku ja lisää joukkoon lopuksi hienonnettua persiljaa tai vähän korianteria. Tarjoa keiton seuraksi ruisleipää. Silakan asemesta voit käyttää muuta kalaa.

Resepti ja ruokakuva: Pro Kala ry

# Aina kaikki ei mene kuin Strömsössä



Kuva: Pixabay

*Potilaalla on oikeus saada terveydentilansa edellyttämää terveyden- ja sairaanhoitoa niiden voimavarojen puitteissa, jotka kulloinkin ovat terveydenhuollon käytettävissä. Aina hoito ei kuitenkaan etene odotetulla tavalla tai esimerkiksi määrätty lääkehoito aiheuttaa oireita, joita voidaan epäillä lääkkeen haittavaikutuksiksi.*

## Potilaan oikeudet

Potilaan kohtelu perustuu hänen vakaumuksensa, yksityisyytensä ja ihmisarvonsa kunnioitukseen. Potilaalle on oma-aloitteisesti annettava selvitys hänen terveydentilastaan. Lisäksi hänelle on kerrottava, mitä eri hoitovaihtoehtoja on, miten hoidot vaikuttavat ja onko niillä haittavaikutuksia.

Potilaan oikeudet perustuvat mm. perustuslakiin, lakiin potilaan asemasta ja oikeuksista, terveydenhuoltolakiin sekä potilasvahinkolakiin.

Jos olet tyytymätön saamaasi tai omaisesi saamaan hoitoon tai kohteluun, sinun on mahdollista toimia eri keinoin asian selvittämiseksi. Usein hyvä vaihtoehto selvittää asiaa on ottaa yhteyttä hoitoa antaneeseen ammattihenkilöön tai hoitopaikan muuhun edustajaan.

*Potilasasiamies antaa tietoa potilaan oikeuksista ja toimii hänen oikeuksiensa edistämiseksi.*

## Avuksi potilasasiamies

Jokaisella terveydenhuollon toimintayksiköllä on myös potilasasiamies, joka antaa tietoa potilaan oikeuksista ja toimii hänen oikeuksiensa edistämiseksi. Sosiaalihuollon palveluissa vastaavia tehtäviä hoitaa sosiaaliasiamies. Sama henkilö voi toimia sekä potilas- että sosiaaliasiamiehenä.

Potilasasiamies auttaa tarvittaessa potilasta selvittämään ongelmaansa hoitopaikassa. Hän ei ota kantaa siihen, onko hoidossa tapahtunut hoitovahinko tai -virhe. Tiedottamisen ja neuvonnan lisäksi potilasasiamies voi tarvittaessa avustaa potilasta muistutuksen, kantelun tai Potilasvakuutuskeskukselle tehtävän potilasvahinkoilmoituksen tekemisessä.

Potilasvahinkoilmoitus tehdään silloin, kun potilaalle aiheutuu terveyden- tai sairaanhoidossa henkilövahinko. Ilmoituksella voi hakea korvausta hoidossa tapahtuneesta vahingosta, kun hoidon on antanut terveydenhuollon ammattihenkilö. Kyseessä voi olla esimerkiksi hoito-, infektio-, tapaturma-, laite- tai lääkkeen toimittamisvahinko.

## Lääkkeen haittavaikutus

Lääkkeen haittavaikutus eroaa edellä mainitusta potilasvahingosta. Haittavaikutuksella tarkoitetaan mitä tahansa lääkkeen tai rokotuksen aiheuttamaa haitallista ja muuta kuin aiottua vaikutusta, joka ilmenee lääkkeen ohjeen mukaisen käytön yhteydessä.

Jos epäilet saaneesi lääkkeestä haittavaikutuksen, kerro siitä hoitavalle lääkärille tai hammaslääkärille. Kerro myös kaikista samanaikaisesti käyttämästäsi lääkkeistä ja ravintolisistä, sillä niillä voi olla yhteisvaikutuksia.

Tarvittaessa haittavaikutuksesta, erityisesti sen ollessa odottamaton tai vakava, voi ilmoittaa Fimealle (Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus). Ilmoituksen todetusta tai epäillystä haittavaikutuksesta voi tehdä lääkäri tai lääkkeen käyttäjän itse (ks. [www.fimea.fi](http://www.fimea.fi): lääketurvallisuus ja -tieto). Ilmoituksen voi tehdä myös apteekin kautta. Haittavaikutusilmoituksen tekeminen ei korvaa mahdollista hoidon tarpeen ja lääkityksen arviointia, jotka tulee tehdä oman hoitavan tahon kanssa.

Suomessa havaituista lääkkeiden haittavaikutuksista kerätään tietoa Fimean haittavaikutusrekisteriin. Fimea valvoo ja kehittää lääkealaa, mutta ei ota kantaa yksittäisen potilaan hoitoon. Haittavaikutusrekisterin tärkein tarkoitus on havaita aiemmin tunnistamattomia harvinaisia haittavaikutuksia, mutta myös vakavia ja uusien lääkkeiden haittavaikutuksia.

Lääkkeen hyöty-haittasapainoa arvioidaan jatkuvasti kokonaisuutena mm. haittavaikutusilmoitusten valossa. Fimea lähettää tiedot kaikista saamistaan haittavaikutusilmoituksista Euroopan lääkevirastolle, jonka kautta myös lääkkeen myyntiluvan haltija ja Maailman terveysjärjestö saavat ilmoitukset tietoonsa.

**Lähteet:** Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea, Potilasvahinkokeskus sekä Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valvira

TEKSTI: PAULIINA TAMMINEN



Kuva: Pixabay

## Kivijalkana luottamus

*Luottamus on läsnä arjessamme, tiedostimmepä me sitä tai emme. Suurin osa ihmisistä luottaa esimerkiksi siihen, että luonnonkatastrofi ei juuri tänään osu omalle kohdalle tai siihen, että näkee saman päivän auringonnousun ja illan sinisen hetken.*

Ilman luottamusta jatkuvassa epävarmuudessa eläminen on kuluttavaa ja vie kyvyn nähdä pienet arjen onnenhetket. Sairauden kohtaaminen, niin oman kuin läheisenkin, järkyttää monesti perusluottamusta elämän kantokykyä kohtaan. Erilaisissa elämän vastamäissä kiipeäminen vähentää usein uskoa siihen, että elämä kohtelisi lopulta hyvin.

Luottamus on erityisesti silloin koetuksella, kun vastamäessä on jyrkin kohta.

Mäen laella näkymät ovat kuitenkin hetken esteettömät, ja tärkeimmät maamerkit näkyvät selvästi. Myös tallattu polku näyttää ylhäältä katsottuna erilaisena. Luottamus siihen, että asiat järjestyvät, on usein vahvempi kuin matkan alussa.

Usko siihen, että elämä loppujen lopuksi kuitenkin kantaa, ei perustu faktatietoon vaan siihen, että ylämäkeen kiipeäminen on opettanut sen, ettei kaikkea voi tai tarvitse tietää. Ja että päättää luottaa ja jatkaa eteenpäin siitä huolimatta.

Toiseen ihmiseen luottaminen on pohjimmiltaan heittäytymistä, ja heittäytymisen jälkeistä uskoa siihen, että toinen ottaa kiinni ennen kuin kolahtaa. Jotkut eivät saa kiinni, vaikka yrittävät ja jotkut antavat tahallaan toisen tippua. Jotkut ihmiset kuitenkin ottavat joka ikinen kerta kiinni.

Kun puhumme luottamuksesta, joka kantaa arkipäiväistä elämäämme, puhumme samoista raaka-aineista, joilla myös vertaistoiminnan kivijalka muurataan. Vertaisuus on puhtaimmillaan molemminpuolista luottamusta siitä, että kelpaa toiselle juuri sellaisena on kuin on.

Luottamus kiteytyy niissä hetkissä, kun uskaltaa näyttää oman keskeneräisyytensä ja haavoittuvaisuutensa toiselle. Antaa kaikki aseet ja tilaisuuden satuttaa ja nujertaa. Ja kuitenkin samalla uskoo, että toinen ei sitä tee vaikka pystyisi.

Joskus luottamusta täytyy rakentaa pitkään, mutta aika usein spontaani tunne siitä, ottaako toinen kiinni vai tippuutaako, on myös lopulta se oikea.

Sellaisen henkilön seurassa, johon luottaa, voi rauhoittua ja kerätä voimia varastamatta niitä toiselta. Luotettavan ihmisen seurassa ei ole uhattu, valvottu tai holhottu olo. Luotettava ihminen siirtää läsnäolollaan voimaa ja uskoa siihen, että mäenlaki on mahdollista saavuttaa ja kävelee tarvittaessa mäen jyrkimmät ja raskaimmat askeleet käsikynkässä. Luottamus on rauhaa siitä, ettei toista ole välttämätöntä tuntea läpikotaisin.

Luottamus löytyy myös vertaisuuden ytimeistä, sillä aitoa vertaisuutta ei voi syntyä ilman luottamusta. Tämä mainitaan aina, kun kysyn muiden näkemyksiä siitä, minkälaisia ominaisuuksia vertaisena toimivalla henkilöllä tulisi olla.

Monia asioita voi harjoitella, mutta luottamuksen arvoisena oleminen kumpuaa syvemältä ihmisestä. Arvoista, eletystä elämästä ja omasta luottamuksesta siihen, että suurin osa ihmisistä toivoo kuitenkin toiselle hyvää. Se on myös uskoa siihen, että elämä kantaa ja valmiutta olla täysillä läsnä siinä hetkessä, kun kanssakulkija tarvitsee olkapäätä.

Vahva vertaisuuden kokemus mahdollistuu vasta, kun roolit riisutaan ja uskalletaan aidosti katsoa ja kuunnella toista. Monesti vertaistoimintaan mukaan lähtemistä miettivät, osaavatko he riittävästi vertaisena toimiakseen.

Pohdinta on tärkeää tehdä rauhasa, mutta osaamisen tason arvioiminen on lähestulkoon merkityksetöntä. Tärkeämpää sen sijaan on arvioida oma luottamuksensa niin itseensä kuin yleisemmin elämään ja muihin ihmisiin, joiden kanssa matkaa tekee. Tämä on tärkeää siksi, että vertaisuuden vahva kokemus ja toivon välittäminen kumpuaa vertaisten omasta luottamuksesta siihen, että mäen laella maisema on kirkas.

## Kutsu Luustoliiton liittokokoukseen

*Suomen Luustoliitto ry:n sääntömääräinen kevään liittokokous pidetään lauantaina 21.4.2018 klo 12–14 Tampereen kylpylässä (Lapinniemenranta 12).*

Ennen virallista kokousta tarjotaan tulokahvi klo 10 alkaen ja klo 10.30–11.30 on liittokokousluento. Kokouksen jälkeen noin klo 14–15 tarjotaan kokouksen osallistujille lounas.

Kokouksen asialistalla ovat sääntömääräiset asiat (§ 13).

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

Yhdistysten kokousedustajien nimet yhteystietoineen ja erikoisruokavalioineen tulee ilmoittaa **6.4.2018 mennessä** liiton toimistoon: [toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi). Jäsenyhdistyksiin lähetetään kokouskutsu ja ilmoittautumislomake erikseen. Liiton sääntöjen mukaan kukin yhdistys vastaa edustajiensa matkakuluista.

Suomen Luustoliitto ry:n hallitus

## Puheenjohtajien ja sihteerien neuvottelupäivä Tampereella

*Hyvät Liiton jäsenyhdistysten puheenjohtajat ja sihteerit: tervetuloa Tampereelle yhteiseen neuvottelupäivään perjantaina 20. huhtikuuta.*

**N**euvottelupäivän tärkeä anti on tietenkin muiden puheenjohtajien ja sihteerien tapaaminen. Siksi onkin tärkeää, että kaikki yhdistysten puheenjohtajat ja sihteerit tulevat mukaan päivään. Päivän aikana mm. kuullaan uutta asiaa ja keskustellaan viestinnästä ja vaikuttamistoiminnasta (erityisen tärkeää sote- ja maakuntauudistuksen myllerryksessä) sekä pohditaan, mitä kohta voimaan astuva uusi tietosuoja-asetus tarkoittaa jäsenyhdistyksille käytännössä.

Liitto tarjoaa yhdistysten puheenjohtajille ja sihteereille täysihoidon Tampereen kylpylässä (Lapinniemenranta 12) sekä enintään 50 € kunkin osallistujan matkakuluista yleisillä kulkuneuvoilla (matkalaskua ja tositteita vastaan). Seuraavana päivänä pidettävään liittokokoukseen osallistuville tarjotaan lisäksi majoitus Scandic Tampere Cityssä kahden hengen huoneissa. Iltaohjelmalla nautitaan kylpylän palveluista!

**Tavataan Tampereella!**





### Liiton uusi hallitus valittiin

Joka syksyinen liittokokous Helsingissä keräsi jäsenistöä paikalle ympäri Suomen. Liittokokousluennot olivat kiinnostavia: liiton ensimmäinen varapuheenjohtaja ja Lonkkamurtuma Käypä hoito -suositustyöryhmän puheenjohtaja **Tiina Huusko** kertoi juuri päivitetyn suosituksen sisällöstä ja STM:n erityisasiantuntija **Hanna Nyfors** valotti ajankohtaista sote- ja kuntoutusuidustusta.

Syksyn liittokokouksessa päätettiin liiton tulevasta toiminnasta ja taloudesta sekä valittiin liiton varapuheenjohtajat sekä hallitus.

Hallituksen puheenjohtajana jatkaa viimeistä vuottaan **Heli Viljakainen** (Finnish Bone Society). Varapuheenjohtajat valittiin jatkokaudelle: ensimmäiseksi varapuheenjohtajaksi valittiin Tiina Huusko (Finnish Bone Society) ja toiseksi varapuheenjohtajaksi **Ritva Mäkelä-Lammi** (Turun seutu).



Kokouksen yhteydessä palkittiin hieno Luustoviikon tapahtuma: Pohjanmaalla järjestetty Luustobussikiertue. Kiertue järjestettiin Kokkolanseudun Luustoyhdistyksen, Seinäjoen paikallisosaston (Pirkanmaan Luustoyhdistys ry) ja Vaasan Seudun Luustoyhdistys - Vasanejdens Osteoporosförbundet rf:n yhteistyönä. Kuvassa Olavi Ström Kokkolasta vastaanottamassa kunniamerkkiä ja kukkia.



Liittokokouksessa kiitettiin hallitustyöskentelyn jättäviä jäseniä **Mirja Venäläistä** (oik.) sekä **Liisa Ollikaista**.

Hallituksen joutui jättämään kuuden vuoden työskentelyn jälkeen **Mirja Venäläinen** (Keski-Suomi). Omasta halustaan hallituksesta jättäytyi pois **Liisa Ollikainen** (Etelä-Savo). Hallituksessa valittiin jatkamaan **Seppo Kivinen** (Kanta-Häme) sekä **Heikki Kröger** (Finnish Bone Society). Aiemmin varajäsenenä ollut **Anneli Kerminen** (Pääkaupunkiseutu) valittiin varsinaiseksi hallituksen

jäseneksi. Muina varsinaisina hallituksen jäseninä jatkavat **Riku Nikander** (Pirkanmaa) ja **Helena Valta** (Finnish Bone Society). Uusiksi hallituksen varajäseniksi valittiin **Hillevi Karjalainen** (Pohjois-Savo) ja **Sirkka Nuutinen** (Etelä-Savo).

TEKSTI JA KUVAT:  
ANSA HOLM

### Luustoliiton Kesäpäivät

Tervetuloa Luustoliiton kesäpäiville merihenkiseen Ruissalon kylpylään Turkuun 28.-30.5.2018 (ma-ke). Ohjelmassa on ajankohtaista asiaa asiantuntijoiden luennoimana, omahoidon ja vertaisten tukea, liikuntaa sekä ennen kaikkea mukavaa yhdessäoloa porukalla!



**Kesäpäivien hinta on 254 €/hlö täysihoidolla 2 hengen huoneissa.** Hinta sisältää liiton tarjoaman monipuolisen ohjelman, kuljetuksen Turun rautatie- ja bussiasemalta kylpylään (lähtö klo 11.30 Turusta) ja takaisin kesäpäivien alussa ja lopussa sekä sauna- ja allasosaston ja kuntosalin sekä kylpylän oman vapaa-ajanohjelman vapaan käytön. Yhden hengen huoneen lisähinta 90 €/2 yötä (yht. 344 €).

**Ilmoittaudu liiton toimistoon:** toimisto@luustoliitto.fi tai Luustoliitto, Arkadiankatu 19 C 36, 00100 Helsinki tai 050 539 1441. Kerro nimesi, osoitteesi ja erityisruokavaliosi. Ilmoittautuneille lähetetään tulo-ohje, ohjelma ja maksutosite. Ilmoittautuminen Kesäpäiville päättyy **25.4.2018**, johon mennessä pitää suorittaa myös maksu liiton tilille.

Kesäpäivien ohjelma: [www.luustoliitto.fi](http://www.luustoliitto.fi).

**Tule mukaan liiton Kesäpäiville!**



### Luustohoitaja-koulutus alkaa!



Kuva: Pixabay

Monen, monen vuoden ajan Luustoliitto on yrittänyt saada luusto-/osteoporoosihoitajille ikioman täydennyskoulutuskokonaisuutensa. Nyt se lopulta onnistui: Arcadassa Helsingissä alkaa tulevana syksynä 15 opintopisteen täydennyskoulutus.

Koulutus on tarkoitettu sairaan- ja terveydenhoitajille sekä toiminta- ja fysioterapeuteille, joilla on alan korkeakoulu- tai opistotason tutkinto. Opintokokonaisuus sisältää monimuoto-opiskelua, asiantuntijaluentoja ja yksilöllisiä etätehtäviä.

#### Koulutussisältö:

- Luustoterveys
- Primaari ja sekundaariset osteoporoosit sekä riskiasiakkaan tunnistaminen
- Osteoporoosin diagnostisointi
- Lääkkeetön omahoito ja kaatumisen ehkäisy
- Osteoporoosin lääkehoito ja yleisimmät haittavaikutukset
- Murtuman ja kivun hoito
- Lonkkamurtuman hoito ja kuntoutus
- Hoidon seuranta
- Osteoporoosin hoidon ja kuntoutuksen organisointi
- Omahoidon tuki arjen eri ympäristöissä
- Osteoporoosiin liittyvä tutkimus- ja kehittämisosaaminen

Koulutuksen hinta on 300 € (alv 0 %), sisältäen materiaalikustannukset. Koulutuksen lähijaksot järjestetään Arcadassa Helsingissä. **Hakuaika päättyy 4.6.2018.** Ilmoittautuminen ja tarkemmat tiedot: [www.arcada.fi/luustohoitaja](http://www.arcada.fi/luustohoitaja).

**Lisätietoja:** täydennyskoulutussuunnittelija Marika Blomster, [marika.blomster@arcada.fi](mailto:marika.blomster@arcada.fi), puh. 050 302 9044.



### Yhdistyksissä tapahtuu

#### Kanta-Hämeessä esittäytyttiin opiskelijoille

**Y**li 30 sosiaali- ja terveysalan yhdistystä esitteli toimintaansa toisen vuosikurssin terveydenhoidon ja sosiaalialan opiskelijoille Hämeen Ammattikorkeakoulun uudella Visamäen kampuksella tammikuussa. Mukana oli myös Ammattiopisto Tavastian lähihoitajaopiskelijoiden ryhmä.

Kaikkiaan paikalla oli noin 250 opiskelijaa, joista lähes sata pysähtyi Luustoyhdistyksen pöydän ääreen ja testasi luustotietonsa. Vastaajat saivat pikapalkkioksi D-vitamiinia ja kaikkien vastanneiden kesken arvottiin tasapainotus.

TEKSTI JA KUVA: RITVA-LIISA AHO



Hallituksen jäsenet Liisa Pieskä ja Aino Sihto Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen esittelypöydän takana.



**AURINKOA APTEEKISTA**

## Arvioi luustosi hyvinvointi

*Yksikin ruksi listassa on hyvä syy varmistaa päivittäinen kalsiumin saanti. Kalsium, D-vitamiini ja liikunta ovat vahvan luuston rakennusaineet.*

- Vähäinen liikunta**  
*Luuston hajoaminen kiihtyy, jos sitä ei kuormiteta säännöllisellä ja riittävällä liikunnalla. Kaikki "jalkojen päällä" tehtävä liikunta on hyväksi.*
- Kuukautishäiriöt**  
*Kuukautisten poisjäämisen ja hormonaalisten häiriöiden vuoksi estrogeenin määrä elimistössä vähenee, ja tämä kiihdyttää luun haurastumista.*
- Laihdutus niukalla ruokavaliolla**  
*Kun syö liian vähän, saa luusto myös liian vähän rakennusaineita.*
- Raskaus ja imetys**  
*Raskaus- ja imetysaikana tarvitaan tavallista enemmän kalsiumia sekä omaan että vauvan tarpeisiin.*
- Tupakointi**  
*Tupakointi nopeuttaa luun haurastumista ja heikentää kalsiumin imeytymistä.*
- Vähäinen maitotuotteiden käyttö**  
*Maitotuotteet ovat tärkein ravinnosta saatavan kalsiumin lähde.*
- Vähäinen D-vitamiinin saanti**  
*Ilman D-vitamiinia kalsium imeytyy luuston käyttöön huonosti. Aikuisille suositellaan D-vitamiinilisää syksystä keväeseen riittävän saannin turvaamiseksi.*
- Vegaaniruokavalio**  
*Vegaaneilla kalsiumin saanti voi jäädä rajoitetun ruokavalion vuoksi liian vähäiseksi.*

**APTEEKISTA**  
[www.minisun.fi](http://www.minisun.fi)



Minisun Kalsium + D<sub>3</sub> on saatavilla Luustoliiton yhteistyöpakkauksena. Miedosti sitrukselta maistuva puru-tabletti sisältää 500 mg kalsiumia ja 20 µg D<sub>3</sub>-vitamiinia.



## VALTAKUNNALLISET JÄSENALENNUKSET

### 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 verkkokaupan kautta osoitteessa holidayclub.fi. Varaus tulee tehdä koodilla: LUUSTO15 (vain koodin avulla saa alennuksen).

### InstruOptikka

Kaikissa Instrumentarium, Keops ja Nissen myymälöissä:

- Normaalihintaiset silmälasit -25 %
- Optikon suorittama näöntarkastus ja silmälasimääräys veloitusetta.
- Näöntarkastuksen yhteydessä silmänpohjankuvaus 25 € (Instrumentarium).
- Normaalihintaiset aurinkolasit -15 %
- Normaalihintaiset piilolinssit -25 %
- Piilolinssitarkastus: sovitus veloitusetta, vaihtosovitus jälkitarkastus veloitusetta.

Tarjoukset eivät koske kulloinkin voimassa olevia myymälöiden kampanjoita.

## Respecta

Respecta valtakunnallinen -10 % alennus kaikista tuotteista.

## VIKING LINE

Viking Line tarjoaa Luustoliiton jäsenille monia alennuksia risteilyihin ja reittimatkoihin. Voit tutustua jäsenalennukseen netissä: [www.vikingline.fi/edut/luustoliitto](http://www.vikingline.fi/edut/luustoliitto). Linkistä löytyy arvokuponi, jossa tarjouksia jopa -50 %. Kuponki voimassa 28.3.2018 saakka. Voit käyttää myös kausittain voimassa olevia arvokuponkitarjouksia.

## PAIKKAKUNTAKOHTAISET ALENNUKSET

### HALIKKO

Halikon Kukkapistepiste  
(Vanha Turuntie 1)

- -10 % normaalihintaisista tuotteista

Kukkakauppa Kukkakimppu  
(Helsingintie 5)

- -20 % normaalihintaisista tuotteista

Terveyskauppa Life (Prismantie 2)

- -10 % normaalihintaisista tuotteista

### HELSINKI

Laatukoru Oy (Pohjoisesplanadi 35)

- -15-30 % kultakorut, kelloja 10-20 %.

Lääkärikeskus Aava

(Annankatu 32, röntgenosasto)

- -10 %, DXA-mittaus, voimassa-olevista hinnoista.

Lääkärikeskus Mehiläinen (Ympyrätalo, Osteoporoosiklinikka)

- -10 % DXA-mittaus (sis. röntgenhoitajan haastattelun, luuntiheysmittauksen ja osteoporoosilääkärin lausunnon).

### HÄMEENLINNA

Naisten Kuntosali Fitness Femme

(Raatihuoneenkatu 31,

puh. 03 633 2900)

Tiistaisin klo 11-12 Naisten

kuntopiiri. Kertamaksu jäseniltä 4,50 €.

Kymppikorteista ja kuukausikorteista

9 € alennus.

### JOENSUU

Kuntokeskus Energy Oy (Keskusta:

Kauppakeskus Centrumin 2. kerros,

Kauppakatu 29; Rantakylä: Ranta-

Mutalantie 100; Ylämylly: Ylämyllyn

ostoskeskus, Rännitie 3).

■ Kuntosali jäsenkortilla ja eläkeläis-

kortilla 4 €/kerta, päivällä klo 8-15

■ 45 € kuntosaliohjaus (90 min), sis.

henkilökohtaisen kuntosaliharjoitus-

ohjelman. Muista mainita ohjusaikaa

varatessasi luustoyhdistyksen

sopimus! Palvelu Energyyn kaikista

toimipisteistä.

Intersport (Intersport Joensuun Erä-

urheilu, Kauppakatu 18; Intersport

Joensuun Keskusta, Kauppakatu 23 B)

■ tekstiileistä ja jalkineista -5 %

ovh-hinnoista.

Kelloliike Ilmakangas Ky

(Kauppakatu 27)

■ -20 % ohjehintaisista tuotteista

(ei koske kultasepäntöitä).

Kulta Nalle Oy

(Iso Myy, Kauppakatu 24)

■ -10 % ohjehintaisista tuotteista (ei

koske kultasepäntöitä, Polar-tuotteita

eikä jo alennettuja hintoja).

Käsityöliike Joen Lanka Oy  
(Siltakatu 14)

- -10 % normaalihintaisista tuotteista

Luontaistuntija Joensuun myymälä

(Pilkon Citymarket, Linjatietie 2)

■ Liittymällä kanta-asiakkaaksi kanta-

asiakaskorttiin tuplaleimat jäsenkortilla.

Leimat korttiin 20 € välein. 10 leimasta

10 € alennus seuraavasta ostosta.

### KEMI

Fysiokemi (Valtakatu 21-23)

- Luuntiheysmittauksista -10 %.

### KOKKOLA

Medirex

■ Kuntosali- ja avoimet ryhmäliikunta-

tunnit -10 % normaalihinnoista

(puh. 06 836 2525/kuntosali).

Unilabs

■ Kokkolan Röntgen DXA-mittaus

-10 % normaalihinnoista

(puh. 06 824 1650 ajanvaraus).

Käsityöliike Katariina/Askartelu-

huone Ihan Itse (Isokatu 11,

Sari Aho, puh. 040 703 2740)

- -10 % kaikista tuotteista.

Kampaamo Pike

■ kaikki tuotteet -10 % normaali-

hinnoista (puh. 06 831 8376).

Taito Keski-Pohjanmaa Ry

Kankuri (Mannerheiminaukio 3,

puh. 06 832 8550,

[www.taitokeskipohjanmaa.fi](http://www.taitokeskipohjanmaa.fi))

■ Alennus materiaaliostoista

(ei tekemisen paketit) -5 %

normaalihinnoista.

### KUOPIO

Fysiopalvelu Kunto Kuopio

(Torikatu 19)

■ -10 % fysioterapia-, hieronta ja

alaraajaterapiapalvelut.

Itä-Suomen Yliopiston Apteekki

(Puijonkatu23)

■ -10 % normaalihintaiset

ei-lääkkeelliset tuotteet.

Puijonlaakson Lääkärikeskus

(Kiekkotie 2)

■ -10 % tiheysmittaus.

Untamon Urheilu

(Haapaniemenkatu 12)

■ Alennus -10 %.

### KÄLVIÄ

Kälviän Kuntoutusasema Oy

■ hieronnat -10 % normaalihinnoista

(puh. 06 835 0533)

**Heinikka**

■ Paperit, leimat ja kuvioleikkurit  
-10 % normaalihinnoista.

**MIKKELI****Apteekki Stella**

(Stella, Porrassalmenkatu 20)

■ Normaalihintaiset D-vitamiini- ja kalsiumvalmisteet ei-lääkkeelliset  
-10 %

■ Nutricia proteiinipitoiset lisäravinnovalmisteet, neljän pullon ostajalle -10 %.

**Elena Mikkeli Oy** ( Akseli, Maaherrankatu 18 -20)

■ normaalihintaisista tuotteista -10 %.

**Instrumentarium**

(Porrassalmenkatu 25)

■ alennus normaalihintaisista: terveystuotteista -10 %, aurinkolaseista -15 %, kehyksistä ja linseistä -20 % ja optikon suorittamasta näön-tarkastuksesta -15 %.

**Kelloliike V.Pylvänäinen Oy**

(Porrassalmenkatu 25)

■ jäsenalennus 10-15 %.

**Mikkeli Uusi Apteekki** (Akseli,

Maaherrankatu 8-20)

■ Bindex-luuntiheysmittaus -5 % (= 35 €).

**Parturi-kampaamo Salon Riley**

(Vuorikatu 7)

■ työt sekä tuotteet -10 %.

**Savon Hautaustoimisto/Savon Kukka** (Raatihuoneenkatu 12)

■ normaalihintaisista kukista -10 %.

**Taitavat Suutarit** (Graani, Graanintie 1)

■ liukuusteet -10 %.

**OULU****Uusi Muoti**

■ kaikissa myymälöissä -10 % normaalihintaisista tuotteista.

**Fulari** (Kirkkokatu 19)

■ -15 % normaalihintaisista tuotteista.

**Käsityöliike Somikki** (Kirkkokatu 29)

■ 10 % alennus.

**Oulun Suutari ja Avainpalvelu**

(Isokatu 37)

■ -10 % tarvikkeista ja myyntitavaroista.

**Ecco-Shop** (Isokatu 16)

■ -10 % normaalihintaisista tuotteista. Huom. myös laukut.

**Terveystalo Oulu**

■ luuntiheysmittauksista -15 %.

**Kukkakauppa Mia-Maria Oy**

■ -10 % kaikista tuotteista.

**Kukkakauppa Kanerva**

■ -10 % kukat ja ruukut.

**Casale Cosy Fashion and Living**

(Pakkahuoneenkatu 10)

■ -10 % normaalihintaisista tuotteista.

**PIEKSÄMÄKI****Euro Kello ja Kulta** (Häyrisentie 4)

■ jäsenalennus -20 % (ei tarjous-tuotteista eikä korjaustöistä).

**Jalkahoitola Anne Malk**

(Keskuskatu 23)

■ jäsenalennus 5 €.

**Kauneuspiste Outi & Riina**

(Keskuskatu 26)

■ tuotteista -10 %.

**Kukka- ja hautauspalvelu Mölsä**

(Keskuskatu 17-19)

■ leikkokukista ja viherkasveista -10 %.

**Parturi-kampaamo My Lady**

(Kalevalankatu 33)

■ työstä ja tuotteista -10 %.

**Pieksämäen Tukituote ja Apuväline**

(Häyrisentie 2)

■ kaikista myytävistä tuotteista -10 %.

**Pieksämäen Uusi Apteekki**

(Keskuskatu 38)

■ vapaakauppatuotteista -15 % (siihen saakka kunnes apteekkari vaihtuu).

**Putiikki Sepponen** (Savontie 2)

■ vitamiini- ja kivennäisainemittaus

maksutta, kaikista tuotteista -10 %.

**PORI****Be-Master Ky** (BePop)

■ -10 % avaimet ja tarvikemyynti.

**Lastenpuoti Tintti** (BePop)

■ -10 % ovh.

**Life Pori** (Isolinnankatu 26 B)

■ -10% ovh.

**Life Prisma Länsi-Pori** (Eteläväylä 2)

■ -10 % ovh.

**Life Pori Puuvilla** (Siltapuistonkatu 14)

■ -10 % ovh.

**SALO****Salon Kukkatori** (Horninkatu 11)

■ -20 % normaalihintaisista tuotteista, ei adressit.

**Intersport** (Vilhonkatu 14)

■ -15 % normaalihintaisista tuotteista.

**Käsityöliike Anjalini** (Annankatu 5)

■ -10 % normaalihintaisista tuotteista.

**Salon Nappi** (Annankatu 5)

■ -10 % normaalihintaisista tuotteista.

**Suutari Pekka** (Hämeentie 37)

■ -5-15 % suutaripalveluista, avaimista, kaiverruksista.

**Terveyskauppa Vita Plaza**

(Vilhonkatu 8)

■ -10 % normaalihintaisista tuotteista.

**Jalkahoitaja Tuula Tielinen**

■ hoidot asiakkaan kotona, hinta 35 € (puh. 0440 562 250).

**SAVONLINNA**

**Hyvänolon Kauneuskeskus Ruusunen** (Olavinkatu 57)

■ kampaamopalvelut -10 %,

hoidot -10 % (ei jalkahoidot).

**Kukka Keikari** (Sokoksen alakerta)

■ normaalihintaisista kukista -10 %.

**Luontaistuote Elämänlanka**

(Olavinkatu 53)

■ normaalihintaisista tuotteista -10 %.

**Savonlinnan Uusi Apteekki**

(Citymarket, Tulliportinkatu 10)

■ käsikauppatuotteista: C-vitamiinit ja kalkkivalmisteet sekä liukuusteet kenkiin -10 %.

**Scannova Oyj**

■ Luuntiheysmittauksesta (Dxa) -20 %, hinta 120 € sis. lausunnon, tarvitaan erikoislääkäriin/lääkäriin lähete (Sininen talo, Savonlinna), yhteystiedot yhdistyksen puheenjohtaja Liisa Ollikainen.

**TAMPERE****Kulta- ja kellokauppa Harry**

**Wahlberg Oy** (Kuninkaankatu 30)

■ normaalihintaisista tuotteista -20 %.

**Pirkan Kello Ky** (Kuninkaankatu 19)

■ normaalihintaisista tuotteista -15 %.

**Suomen Terveystalo, Kuvantamis-yksikkö** (Rautatienkatu 27)

■ -15 % luuntiheysmittauksen, kalsiumtason mittauksen (S-Ca) ja D-vitamiinitason mittauksen (S-D-25) normaalihinnasta.

**VAAJAKOSKI****Vaajakosken Kuntohoito Oy**

(Savonmäentie 15)

■ -5 % fysioterapiahoidon omavastuuosuudesta.

**VARKAUS****Kommilan Apteekki** (Savonkatu 42)

■ -10 % normaalihintaisista, ei-lääkkeellisistä tuotteista.



*Tutustuin Luustoliiton toimintaan ensimmäistä kertaa vuodenvaihteessa 2013–2014. Tuolloin liitto haki itselleen kokoaikaista toimistotyöntekijää ja minä kokoaikaista työtä järjestökentältä. Luin innostuneena läpi liiton edellisen vuoden toimintakertomuksen. Toimintakertomus sai myös minut kysymään ensimmäistä kertaa itseltäni: ”Monesko luusto minulla on menossa?”*

**V**uoden 2014 alussa Luustoliitolla oli oikeastaan vain yksi vakituinen työntekijä, Ansa. Vakituisten työntekijöiden määrä siis tuplaantui, kun aloitin toimistosihteerinä maaliskuussa 2014. Moni niistä tehtävistä, jotka Ansa oli hoitanut aiemmin yksin, siirtyivät nyt minun harteilleni. Ensimmäinen vuoteni Luustoliitossa menikin pitkälti näiden tehtävien opetteluun.

Mitä toimistosihteerin tehtäviin siten kuului? Ensimmäiseksi tehtäväni ainakin aluksi oli ohjata toimistoon tulevat puhelut eteenpäin muille työntekijöille ja yhdistykseen riippuen siitä mitä aihetta puhelu koski. Osaan kysymyksistä opin vastaamaan myöhemmin myös itse. Lisäksi vastasin kotisivujen päivittämisestä ja esitilauksien postittamisesta. Kun aloitin, liitolla oli reilusti alle 10 eri esitettä. Nyt niitä on yli 30. Osallistuin

## Lauri Väänänen (31 v.), järjestösihteeri

myös erilaisiin ammattilaisille suunnattuihin tapahtumiin näytteilleasettajana yhdessä muiden työntekijöiden kanssa.

### Tutuksi yhdistysaktiiveille ja jäsenille

Seuraavana vuonna sain mahdollisuuden tutustua paremmin yhdistysten toimintaan ja olla mukana muun muassa yhdistystoiminnan Mylläyspäivillä. Työni toimistosihteerinä alkoi saada nykyisenlaiset kasvonsa, kun yhteydenpito yhdistykseen tiivistyi ja myös yhdistyksissä opittiin minut tuntemaan. Luustoliitolla oli myös nyt mahdollisuus kehittää omaa viestintäänsä ja yhdistyksille tarjottavaa koulutusta. Mylläyspäivien lisäksi koulutusta tarjottiin Puheenjohtajien- ja sihteerien neuvottelupäivillä ja lisäksi vierailin useammassa yhdistyksessä ohjaamassa yhdistysväkeä kotisivujen päivittämiseen ja sosiaalisen median käyttöön.

Vuonna 2016 Luustoliiton vakituisten työntekijöiden määrä tuplaantui jälleen ja toiminta laajeni entisestään. Lisäksi liiton näkyvyys mediassa kasvoi. Luustoliitto otti myös käyttöönsä uusia työkaluja medianäkyvyyden kasvattamisessa. Omaksi rooliksi tässä muodostui osallistuminen liiton tiedotteiden lähettämiseen ja tilastotiedon keräämiseen. Tilastoja olikin ilo kerätä, koska ne kertoivat, että liiton näkyvyys kasvoi kaiken aikaa. Myös yhdistysten näkyvyys kasvoi vuodelta.

### Toimiston sydän

Tämän vuoden alusta tehtävänimikkeeni vaihtui toimistosihteeristä järjestösihteeriksi. Tämä on oikeastaan samaa jatkumoa sille, että liitossa on nykyisin myös järjestösuunnittelija, omahoidon koordinaattori ja omahoidon suunnittelija. Tehtävänimikkeet ovat vaihtuneet sitä mukaa, kun työntekijöiden työnkuvat ovat muuttuneet.

Mitä järjestösihteeri sitten tekee työkseen? Edelleen voin sanoa, että suuri osa työnkuvasta riippuu toimiston puhelimeen tulleiden puhelujen sisällöstä ja edelleen postitan esite-

materiaalia. Ehkä suurin työnkuvan muutoksen tuoja on ollut se, että nykyisin yhdistykset ja jäsenet ovat minuun enemmän yhteydessä ja olen oppinut itse vastaamaan niihin kysymyksiin, joita yhdistyksillä ja jäsenillä on.

Erityisesti olen myös teidän yhdistysten jäsenten käytettävissä. Minulle voi soittaa, jos kysymys on vaikkapa osoitteenmuutoksesta, hakulomakkeen lähettämisestä liiton lomille tai jos jokin Luustoliittoa tai yhdistyksiä koskeva asia askarruttaa. Toki minullakaan ei ole tarjolla vastausta kaikkeen, mutta tehtävänäni on myös ohjata soittajaa eteenpäin oikean tiedon lähteille. Toisin sanoen pyrin antamaan soittajalle niitä yhteystietoja käyttöön, joilla kysymyksessä pääsee etenemään. Jossain vaiheessa – ehkä juuri tästä syystä – sain myös lempinimekseni Toimiston sydän.

### Unelmista totta

Tätä tekstiä kirjoittaessa Luustoliitolla on yhteensä kuusi työntekijää. On ollut ilo olla mukana tällä yhteisellä matkalla ja kasvaa oman työn tekemiseen yhdessä Luustoliiton, sen jäsenyhdistysten ja ennen kaikkea teidän, yhdistysten jäsenten, kanssa. Neljässä vuodessa olemme pystyneet yhdessä toteuttamaan asioita, joista aiemmin saattoi vain unelmoita.

Unelmat eivät kuitenkaan käy toteen ilman niiden toteuttajia. Ilman teitä, yhdistyksen jäseniä, ei olisi meitä työntekijöitäkään. Älkää siis koskaan aliarvioiko itseänne. Toteutetaan yhdessä unelmia myös tulevina vuosina!

järjestösihteeri  
Lauri Väänänen

*Luustoliiton työntekijät tutuiksi -juttusarja jatkuu tulevissa Luustotieto-lehdissä. Seuraavassa numerossa pääset tutustumaan liiton järjestösuunnittelijaan Jenni Tuomelaan.*

**N**äillä sivuilla yhdistykset ilmoittavat tulevista tapahtumistaan ym. tiedotusasioista. Lisätietoja löydät myös yhdistysten kotisivuilta: [www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset](http://www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset).

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **26.4.2018** mennessä osoitteeseen: [toimisto@luustoliitto.fi](mailto: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 Turunlahti: [jenni@turunlahti.com](mailto:jenni@turunlahti.com).

## Ilmoitathan sähköpostiosoitteesi

Onko sinulla käytössäsi sähköpostiosoite, mutta et ole ilmoittanut sitä yhdistyksellesi? Sekä yhdistykset, että Luustoliitto lähettävät Luustotieto-lehden ohella tietoa toiminnastaan myös sähköpostitse.

Postimaksujen noustessa monella yhdistyksellä ei taloudellisista syistä ole mahdollista lähettää kaikille jäsenilleen jäsenkirjettä kirjeitse. Jos et vielä saa sähköpostia yhdistykseltäsi tai Luustoliitolta (esimerkiksi sähköistä jäsenkirjettä, Luustoviestiä), pyydämme ilmoittamaan sähköpostiosoitteesi Luustoliittoon Laurille osoitteeseen: [toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi).

## Kiinnostavatko kotisivut?

Olisitko kiinnostunut yhdistyksesi nettisivujen päivittämisestä? Se ei ole nykyään edes vaikeaa. Ilmoita kiinnostuksestasi yhdistyksesi puheenjohtajalle. Luustoliitto kouluttaa yhdistysten päivittäjät sivujen käyttöön!

## Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

(entinen Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys ry)

**Osoite:** Esterytalo, Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli

**Puheenjohtaja:** Liisa Ollikainen  
puh. 040 412 9976  
[ollikainen.liisa@gmail.com](mailto:ollikainen.liisa@gmail.com)

**Sihteeri:** Sirkka Nuutinen  
puh. 040 185 1640  
[sirkka.eh.nuutinen@gmail.com](mailto:sirkka.eh.nuutinen@gmail.com)

**Jäsensihteeri:** Sirkka Muurikka  
puh. 040 726 2221  
[sirkka.muurikka@luukku.com](mailto:sirkka.muurikka@luukku.com)

**Vertaistuen yhteyshenkilö:** Marit Salo  
puh. 0440 948 162  
[smarit113@gmail.com](mailto:smarit113@gmail.com)

### Sääntömääräinen kevätkokous

Mikkelin Keskussairaalan auditoriossa **la 28.4. klo 14**. Esillä sääntömääräiset asiat. Ennen kokousta klo 13 apteekkari Timo Auvinen Savonlinnan Uudesta Apteekista luennoi aiheesta "Osteoporoosi, lääkkeet ja luontaistuotteet". Lisäksi OSCARE-ultraääni-luuntiheysmittauslaitteen esittelyä. Kahvitarjoilu ja arpajaiset.

Yleisötilaisuus luustoterveydestä ja osteoporoosista **19.3. klo 14–16** Pertunmaan kunnan valtuustosalissa (Pertuntie 14). Luennoitsijoina Suomen Luustoliitto ry:n toiminnanjohtaja Ansa Holm ja LT, sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri Tiina Huusko.

### Mikkelin vertaisryhmä

**Yhdyshenkilö:** Marit Salo,  
puh. 044 094 8162

### TAPAHTUMIA

**Torstai 1.3. klo 16–17.30** Asiakasilta Mikkelin Uusi Apteekki (Kauppakeskus Akseli, Maaherrankatu 8–20). Ennakkoilmoittautuminen 28.2. mennessä Maritille.

**Tiistai 3.4. klo 16–17.30** Mikkelin Settlementti ry, Sentraali Mikkelin uusiin tiloihin ja toimintaan tutustuminen (Lönnrotinkatu 5, käynti Kirkkokadun puolelta).

**Tiistai 8.5. klo 16** Ulkoilua kävelyretken merkeissä.

### LIIKUNTA

**Omatoiminen kuntosaliryhmä** Mikkelin Kuntopalvelussa (Savilahdenkatu 16) torstaisin klo 14–15 tai itsenäinen käynti 5 €/kerta. Uuden asiakkaan on ensin varattava aika fysioterapeutille (alkukartoitus, kuntosalikäytön ohjaus, henkilökohtainen harjoitusohjelma 65 €).

Yhteinen **Tuolijumppa** Mikkelin Selkäyhdistyksen kanssa Mikkelin Päiväkeskuksessa (Kiiskinmäenkatu 2) jatkuu maanantaisin klo 17. Yhteyshenkilö Leena Kämppi, puh. 050 339 3181.

### Pieksämäen toimintaryhmä

Toimintaryhmän tapaamiset ovat joka kuukauden toinen torstai Järjestöalo Neuvokkaassa (Tasakatu 4–6). Tapahtumista ilmoitetaan Pieksämäen Lehden seurapalstalla.

### Yhteyshenkilöt:

Tuovi Tyrväinen, puh. 040 057 0416  
[tuovityrvainen@luukku.com](mailto:tuovityrvainen@luukku.com)

Anne-Mari Tarvonen,  
puh. 040 516 1029  
[am\\_tarvonen@hotmail.com](mailto:am_tarvonen@hotmail.com)

Sirkka Nuutinen, puh. 040 185 1640  
[sirkka.eh.nuutinen@gmail.com](mailto:sirkka.eh.nuutinen@gmail.com)

### TAPAHTUMIA

**Torstai 8.3. klo 16.30** Kotitalousopettaja Raija Helistö antaa ravitsemusvinkkejä osteoporoosin hoitoon.

**Tiistai 13.3.** vertaistukivierailu Haapakosken kerhotalolle, tapaamme paikallisia kerholaisia (tarkempi aikataulu selviää myöhemmin).

**Torstai 12.4. klo 16** vertaistukitapaaminen.

**Lauantai 21.4.** Mielenterveysseuran 35-vuotisjuhla ja Neuvokkaan 20-vuotisjuhla Poleenissa.

**Perjantai 25.5 klo 9–16** ulkoilu -ja virkistysretki Partaharjuun, mukana näkövammaisten ryhmä Pieksämäeltä ja Mikkelistä.

**LIIKUNTA**

Maksuton viiden yhdistyksen yhteinen **liikuntaryhmä** joka torstai klo 15–17 järjestötilan 1.kerroksen monitoimitilassa. **Torstaina 15.3. Boccia-opetusta** klo 16. Keväällä tulossa lisäksi Sarin Lavis-tunti sekä fysioterapeutin ohjaama luustoliikunnan erityistunti.

**Savonlinnan toimintaryhmä**

Toimintaryhmän tapaamiset ovat joka kuukauden neljäs torstai Järjestötila Kolomosessa (Pappilankatu 3) klo 17–19. Tapahtumista ilmoitetaan Savonmaa-lehdessä.

**Yhdyshenkilö:** Eeva Tirkkonen-Eronen, puh. 040 720 2648

**TAPAHTUMIA**

**Torstai 22.3.** Vertaistuki-ilta; kooste tohtori Tiina Huuskon pitämästä luenosta osteoporoosista ja lonkkamurtuman suosituksista.

**Torstai 26.4.** Ohjelma avoin

**Torstai 17.5.** Kevätretki

**LIIKUNTA**

**Ohjattu kuntosaliharjoittelu** keskiviikoina klo 13 Kuntokeskus EasyFitissä 14.3. saakka. Osallistumismaksu koko jaksosta 30 €.

**Finnish Bone Society ry****Kotisivut**

www.finnishbonesociety.org

**Puheenjohtaja:** Jorma Määttä

puh. 02 333 7356

puheenjohtaja@finnishbonesociety.org

**Sihteeri:** Paula Pennanen

sihteeri@finnishbonesociety.org

**Jäsenasiat:** Liina Uusitalo-Kylmäoja

jasenrekisteri@finnishbonesociety.org

**Joint Finnish-Swedish Symposium ja vuosikokous 12.4.2018** Tallink Silja Line m/s Galaxy. Lisätietoja: [www.finnishbonesociety.org/events](http://www.finnishbonesociety.org/events).

**Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry**

**Sähköposti:** [khuusto@gmail.com](mailto:khuusto@gmail.com)

**Puheenjohtaja:** Salme Komonen

puh. 040 040 6479,  
[k.komonen@gmail.com](mailto:k.komonen@gmail.com)

**Varapuheenjohtaja:** Liisa Pieskä

puh. 040 596 7402,  
[liisa.pieska@gmail.com](mailto:liisa.pieska@gmail.com)

**Tiedotus ja jäsenasiat:**

kunniapuheenjohtaja Ritva-Liisa Aho  
puh. 050 329 9815,  
[aho.ritvaliisa@gmail.com](mailto:aho.ritvaliisa@gmail.com)

**Liikuntavastaava:** Aini Luolamo

[aini.luolamo@gmail.com](mailto:aini.luolamo@gmail.com),  
puh. 0400 399 883

**Vertaistuki:**

Riitta Salo: [anjariitta.salo@gmail.com](mailto:anjariitta.salo@gmail.com) ja  
Vuokko Ahlberg: puh. 040 534 4984,  
Ritva-Liisa Aho: puh. 050 329 9815

**Kutsu Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen kevätkokoukseen torstaina 12.4.2018 klo 16** Kumppanuustalon 1. kerroksen huone 109. Sääntömääräiset asiat kuten v. 2017 tilinpäätös ja toimintakertomus. Sydämellisesti tervetuloa. Kahvitarjoilu.

**Tuettu loma Kuntorannassa Varkaudessa 16–21.4.2018.** Täysihoidoloman omavastuu 25 €/vrk/henk. eli 125 €. Meillä 30 paikan varaus. Tuettu loma toteutetaan yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa. Hakuaika päättyi tammikuun lopussa, mutta voit tiedustella mahdollisia peruutuspaikkoja **Hyvinvointilomien toimistosta ma-pe klo 9–12, puh. 010 830 3400.** Muistathan, että puolison voi ottaa mukaan.

Hallitus on päättänyt lähettää **jäsenkirjeet** sähköpostitse mahdollisimman monille postimaksujen kallistumisen vuoksi. Sähköpostittomille ja niille, jotka ovat ilmoittaneet haluavansa myös paperisen version, jäsenkirje on postitettu viikolla 4. Jos et ole saanut kumpaakaan jäsenkirjettä, ota yhteyttä tiedottajaan: [aho.ritvaliisa@gmail.com](mailto:aho.ritvaliisa@gmail.com) tai puh. 050 329 9815.

**TAPAHTUMIA**

**Jäsen- ja vertaistuki-illat** sekä **Luustopiiri** Hämeenlinnan Kumppanuustalossa (Kirjastokatu 1) torstaisin klo 16–18. Tarjolla teetä ja keksiä.

**Teemalliset jäsenillat:**

**15.3.** Pentti Repo kertoo sote-tulevaisuudesta Kanta-Hämeessä

**12.4.** Kevätkokous, jota edeltää HAMKin opiskelijoiden ohjelmaa

**17.5.** Teema vielä vahvistamatta

**Keskustelevat vertaistuki-illat:**

22.2. ja 26.4.

**Vertaistuki-ilta Forssassa** keskiviikkona 14.3. Tarkemmin Seutu-Sanomien Seuratoiminta-palstalla maaliskuun alussa.

**Kevätretki 22.5. Fiskarsin ruukkikylään ja Mustion linnaan.** Luottokuljettajamme Joonaksen kanssa suuntaamme 22.5. päiväksi läntiselle Uudellemaalle Fiskarsin ruukkikylään ja Mustion linnaan. Hinta jäseniltä noin 70 € (ei-jäsenet noin 80 €) kattaa bussimatkan, opastukset, lounaan ja kahvit. Lisätiedot ja ilmoittautumiset 30.4. mennessä puheenjohtajalle, jolta saat tarkemman ohjelman ja maksutiedot.

**LIIKUNTA**

Maanantaiset vertaisohjaajien vetämät maksuttomat luustojumppat jatkuvat Keinukamarin liikuntatilassa klo 16–17 toukokuun puoliväliin asti.

**Keski-Suomen Luustoyhdistys ry**

**Osoite:** Kilpisenkatu 18,  
40100 Jyväskylä

**Sähköposti:**

[luusto.keskisuomi@gmail.com](mailto:luusto.keskisuomi@gmail.com)

**Puheenjohtaja:** Anu Salpakoski

puh. 040 738 4536,  
[anu.salpakoski@hotmail.com](mailto:anu.salpakoski@hotmail.com)

**Jäsenvastaava:** Mirja Kalima

puh. 0400 517223,  
[mirja\\_kalima@hotmail.com](mailto:mirja_kalima@hotmail.com)

**Hallitus vuonna 2018:** puheenjohtaja ja Anu Salpakoski, varapuheenjohtaja Mirja Venäläinen, sihteeri Sanna Sokero, rahastonhoitaja ja jäsenasiat Mirja Kalima, viestintä ja tiedotus Päivi Mazzei, liikuntavastaava Mervi Kinnunen, varajäsenet: Else Heikkilä kulttuurivastaava ja Mirja Venäläinen varapuheenjohtaja.



## TAPAHTUMIA

**Ma 23.4. klo 15.30 Kevätkimara** vapaamuotoista seurustelua kahvittelun lomassa, jonka jälkeen **klo 17.30 yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous**, paikkana yhdistyksen toimisto, Kilpisenkatu 18, Jyväskylä. Esillä sääntömääräiset asiat. Tervetuloa!

**Museokäynti** (maksuton) Suomen käsityön museossa ti 13.3. klo 13 (Kauppatie 25, Jyväskylä). Näyttelyn nimi: Memento ja taiteilijat Ulla Pohjola ja Kaija Poijula. Ilmoittautumiset kulttuuriluotsi Else Heikkilä puh. 040 861 0123

**Selkämessut ke 25.4. klo 15–19.30** Jyväskylän kaupunginkirjasto (Vapaudenkatu 39–41), Minnansali. Luennoijana mm. Ortopedi Esko Kaartinen: Mitentä reagoida selän ja nivelten kipuihin. Keski-Suomen Luustoyhdistys mukana messustandilla.

## LIIKUNTA

Yhdistyksen Luustojumppa joka toinen ke 10.1.–25.4. klo 15.15–16.45 Sepän keskus, isotooppisali, (Kyllikinkatu 1). Vielä ehdit mukaan! Hinta jäseniltä 10 € ja ei-jäseniltä 15 €. Vetäjänä Mervi Kinnunen p. 040 7598863.

### Kokkolanseudun Luustoyhdistys ry

**Puheenjohtaja:** Aira Hirvikoski  
aira.hirvikoski@hotmail.com,  
puh. 050 331 3255

**Jäsenvastaava:** Sirkka Wihlman  
sirkka.wihlman2@gmail.com

**Virkistysvastaava/Liikuntavastaava:**  
Raija Liisa Palmi  
raija.palmi@gmail.com

**Ke 25.4. klo 18.00 sääntömääräinen kevätkokous** Toimintakeskus Kompassi (Yrittäjätie 5–7, Kokkola) käsitellään ja päätetään sääntöjen määräämät asiat. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

## TAPAHTUMIA

**Ma 19.3. Luustoterveyspäivä Seinäjoella.** Luennot: "Lääkkeetön kivunhoito" ja Luustokuntoutuksen terveellinen ruokavalio". (Katso tästä lehdestä Tapahtumakalenteri: Pirkanmaan Luustoyhdistys ry / E-P:n paikallisosasto, Seinäjoki). Kiinnostuitko? Ota yhteys Airaan, puh. 050 331 0274.

**Ke 28.3. klo 18.00 Jäsenilta,** Toimintakeskus Kompassi (Yrittäjätie 5–7, Kokkola) Vapaamuotoista keskustelua ja vertaistukea.

**La-su 28.–29.4. Senior Messut 2018** Pohjanmaa klo 10–16 Kampushalli (Teknologiakatu, Kokkola). Seuraa sanomalehti-ilmoittelua tapahtumasta.

**Toukokuussa** yhdistyksen oma retki. Esitä toivomuksesi retkikohteesta (hallituksen jäsenille, yhteystiedot yllä).

## LIIKUNTA

**Luut Lujiksi -ryhmä** torstaisin klo 17–18 Mäntykankaan koulu, Antti Chydeniuk-senkatu 72, Kokkola. ohjaajat: Aulikki Koskela (puh. 040 847 9970) ja Riitta-Liisa Kankkonen (puh. 0400 330 342).

## MUUTA

**ATK-tukea ikäihmisille tiistaisin ja torstaisin klo 12–14** SILTA-Yhteisöklubi (Chydenia, Kokkolan keskusta). Tarjolla opastusta digimailman saloihin vapaaehtoisten voimin.

### Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

**Puheenjohtaja:** Tuula Saarinen  
tuulasaarinen5@gmail.com,  
puh. 050 347 9510



Olisitko kiinnostunut yhdistyksemme kotisivujen päivittämisestä? Luustoliitto tarjoaa tähän koulutuksen! Ilmoita kiinnostuksestasi Tuulalle.

**Kevätkokous pidetään 28.3. klo 14** alkaen Kumppanuustalo Viikarissa.

**Yhdistys jatkaa perinteisiä tapaamisiaan joka toinen keskiviikko klo 14 alkaen,** tilaisuudessa nyt mukana mukavaa tuolijumppaa. Samalla teemme nopeita päätöksiä mihin teemme lähipaikkatutustumista, joten kannattaa tulla paikalle. Kesän teatteri- ym. kohteet ovat nyt ajankohtaisia, joten kannattaa miettiä mihin haluaisit lähteä. Yhdessä voimme mahdollisesti sen toteuttaa!

Koska teemme retkistä ja muistakin osallistumisista erilaisiin tilaisuuksiin nopeita päätöksiä, seurataksa kaupunkilehti Ankkurin seurapalstaa tai mikä tietenkin parasta: tervetuloa vertaisryhmään, siellä suunnitelmia tehdään!

### Kouvolan Luustoyhdistys ry

## Puheenjohtaja:

Riitta Ala-Mäyry, puh. 040 521 1203  
riitta.alamayry@gmail.com

Kaikki kokoontumiset Porukkatalossa (Savonkatu 23, 1 krs., Kouvola), ellei toisin ilmoiteta.

## TAPAHTUMIA

**Kouvolan Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous keskiviikkona 21.3.2018 klo 17 os.** Porukkatalo Savonkatu 23, 1. krs Kouvola.

**Keskiviikkona 18.4. klo 17.30** Hammaslääkäri Petra Luthje luennoi aiheesta Ikkään tyneen suun terveys.

**Yhdistyksen kesäretki** tehdään Moisio Taide ja pitokartanoon Elimäelle keskiviikkona 16.5. Tarkempia tietoja ja ilmoittautuminen Marja-Liisa Rekolalle puh. 0400 684940 tai anni.eskola@hotmail.com.

## LIIKUNTA

**Kevätkauden maksuton liikunta-/vertaistukiryhmä** kokoontuu arkipäiväntäin ajalla 12.1–4.5. klo 11–12.

Tapahtumista ilmoitetaan kotisivuilla sekä Keskiviikko-lehden Seurat ja yhdistykset tiedottavat -palstalla.

## Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

**Sähköposti:** pirkanluu@gmail.com

**Puheenjohtaja:** Ulla Siljamäki-Ojansuu  
puh. 050 528 3178,  
ulla.siljamaki-ojansuu@pshep.fi

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

**Vertaistuki:** Helvi Hakala  
puh. 040 589 1251,  
helvi.hakala@gmail.com ja  
Kyllikki Tanskanen-Sevon  
puh. 050 413 2339

**Lavisvastaava:** Kirsti Jokela  
puh. 041 701 7048,  
kirsti.m.jokela@gmail.com

**Pirkanmaan Luustoyhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous** pidetään maanantaina **19.3.2018 klo 14.45**. Seinäjoella Hotelli Almassa, joka sijaitsee rautatieaseman vieressä osoitteessa Ruukintie 4. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 13 §:ssä kevätkokoukselle määrättyt asiat. Tervetuloa!

### JÄSENTIEDOTTEET

Alueellamme tapahtuu paljon, josta voisi sähköpostitse ilmoittaa nopeasti ja edullisesti. Koska postimaksut ovat kallistuneet, jäsenkirjeen postitukseen ei ole tänä vuonna varaa. Jos haluat saada sähköpostitse tietoa Luustoliitosta tai Pirkanmaan Luustoyhdistykseltä, kerro sähköpostiosoitteesi Luustoliiton toimistoon: toimisto@luustoliitto.fi.

### TAPAHTUMIA

**Ma 19.3. Luento- ja kokousretki Seinäjoelle.** Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto kutsuu Pirkanmaan, Kokkolan ja Vaasan luustoyhdistysten jäsenet luentopäivään, ks. ilmoitus Etelä-Pohjanmaan kohdalla. Luentopäivän jälkeen on Pirkanmaan Luustoyhdistyksen kevätkokous. Seinäjoelle pääsee kätevästi junalla (menomatka Tampere-Seinäjoki klo 9:09-10:23 ja paluumatka Seinäjoki-Tampere klo 16.38-17.55). Yhteismat-

kalle tulijat: ilmoittautuminen viimeistään 7.3. Sisko Rytönen puh.050 353 9697 tai sisko.a.rytkonen@gmail.com. Kerro samalla haluatko ostaa menopaluu junaliput yhteishintaan 27 €.

**To 22.3. klo 17-18 Keskustelua ja yhdesäoloa** ennen illan yleisöluentoa. Paikka: Sampolan Kahvila Pulina (Sammonkatu 2, Tampere). **Klo 18-19 Painonhallinta – terveystä ruoasta ja mielen tekoja.** Laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM Maaria Nikunen. Yhteistyössä Tampereen Seudun Selkäyhdistyksen kanssa Paikka: Sampolan auditorio (Sammonkatu 2, Tampere).

**To 19.4. klo 17-18 Keskustelua ja yhdesäoloa** ennen illan yleisöluentoa. Paikka: Sampolan Kahvila Pulina (Sammonkatu 2, Tampere). **Klo 18-19 Luu haurastuu – voiko sitä estää tai pysäyttää?** Synnytys- ja naistentautien erikoislääkäri, professori Seppo Kivinen. Yhteistyössä Tampereen Seudun Selkäyhdistyksen kanssa. Paikka: Sampolan auditorio (Sammonkatu 2, Tampere).

**La 21.4. klo 13 Tytöt 1918 –musikaali Tampereen työväen teatterissa.** Liput 51 €. Ilmoittautumiset ja maksut Sisko Rytöselle **viim. 15.3.** puh. 050 353 9697 tai sisko.a.rytkonen@gmail.com. Käsikirjoitus ja ohjaus Sirkku Peltola, musiikki Eeva Kontu, laulujen sanat Heikki Salo.

**Ti 8.5. klo 17-19 Vertaistukea kävellen ja kahvitellen** Tampereen Pyynikillä. Koontuminen Pyynikintorilla, Tampereen konservatorion rappusilla (F. E. Siljanpään katu 9), lähtö kello 17. Tarjoilun järjestämistä varten ilmoittautumiset huhtikuun loppuun mennessä mieluiten tekstiviestinä Anja Saastamoiselle puh. 040 593 0215.

**Yhteistyössä:** Kummiyhdistyksemme Kanta-Hämeen Luustoyhdistys on kutsunut Pirkanmaan jäseniä seuraaviin tapahtumiinsa: Tuettu loma Kuntorannassa Varkaudessa 16-21.4. ja Kevätretki 22.5. Fiskarsin ruukkikylään ja Mustion linnaan. Katso ko. yhdistyksen ilmoitukset.

### LIIKUNTA

#### Lavista

Yhteistyössä Reumayhdistyksen kanssa: LAVISTA eli tanssillista jumppaa lavatanssimusiikin tahtiin. 4 €/krt, varaa mukaan tasaraha. Ohjaana Merja Brusila. Askelten ei tarvitse olla hallussa ja

mukaan voi tulla yksittäisellekin kerralta. Ilmoittautumista ja paria ei tarvita, myös ystävän voi pyytää mukaan. Paikka: Tammelakeskus (Itsenäisyydenkatu 21 B, käynti sisäpihalta, pääoven oikealta puolelta) Lavis-kerrat la klo 14-15 seuraavasti: 3.3., 17.3., 14.4., 28.4., 12.5., 26.5. sekä 9.6.

**Osteoporoosi-kuntosaliryhmä** maanantaisin klo 14.20 Tampereen stadion (Ratinan rantatie 1). Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen järjestämä ohjattu ryhmä. Kausi alkoi ma 8.1.2018. Hinta 38 €/kausi. Ilmoittautuminen 3.1. lähtien: Hellewi-ilmoittautumisjärjestelmään suoraan osoitteesta www.kuntapalvelut.fi/tampere/. Tiedustelet vapaita paikkoja puh. 050 554 5874.

**Kulttuuri- ja liikuntaluotsit** ovat Tampereen kaupungin kouluttamia vapaaehtoisia, jotka lähtevät täysi-ikäisten henkilöiden seuraksi esimerkiksi kävely- tai pyörälenkille. Luotsin seurassa maksutta: museoihin ja näyttelyihin, pääkirjasto Metsoon, kävely- ja pyörälenkille, tutustumaan kaupungin kuntosaleille, retkelle puistoon, luontopolulle tai metsään. Tampereen kaupungin luotsivaraus: luotsivaraus@tampere.fi tai puh. 040 806 3910 (ma ja to klo 10-12). Sinulle etsitään vapaaehtoinen kaveriksi. Käy tutustumassa myös Tampereen kaupungin tarjoamaan palveluun www.tampere.fi/terveystutka.

### Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto (Seinäjoki)

### TULEVIA TAPAHTUMIA

**Luentopäivä luustokuntoutujille ma 19.03.** Paikka: Hotelli Ravintola Alma (Ruukintie 4, Seinäjoki/rautatieaseman vieressä). **Ohjelma: klo 10.30-11** Aloituskahvi, **klo 11-12** Luustokuntoutujan terveellinen ruokavalio: Jenni Tuomela, TtM, ft, järjestösuunnittelija (Suomen Luustoliitto ry), **klo 12-12.45** Lounas Almassa, **klo 12.45-14.15** Lääkkeetön kivun hoito: Sinikka Tala, (fysiatri, joogaopettaja), **klo 14.15-14.30** Keskustelua, kysymyksiä, tiedotettavaa. Osallistumismaksu 10 € /hlö (kerätään tilaisuudessa). Lounas omakustanteinen, Almassa neljä eri lounasvaihtoehtoa. Ilmoittautuminen Kaija Lähdesmäki puh. 0400 773 9272 (soitto tai tekstiviesti), sähköposti kaija.lahdesmaki@gmail.com **viimeistään 12.3.** Päivään

kutsumme kaikki Kokkolan, Vaasan ja Pirkanmaan (Tammerlaiset ja Etelä-Pohjalaiset) luustoyhdistysten jäsenet. Myös ei-jäsenet ovat tervetulleita.

**Ke 10.4 klo 15.30** Vertaistukitapaaminen Sisustuskahvila Rufuksessa.

## Pohjoisen Luut Lujiksi ry

**Toimisto:** Kansankatu 53, 90100 Oulu, puh. 045 842 3370

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

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

**Liikuntavastaava:** Anja Laitinen  
puh. 0400 581 427,  
anjatuiru@luukku.com

**Yhdistyksen kevätkokous 11.4. klo 15 Oskarin Kellarissa (Uusikatu 26).** Käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Iltapala tarjoillaan.

Jäsenille suunnatut lääkäriin neuvontapalvelut puhelimitse jatkuvat. Soittakaa kysymyksenne/asianne keskiviikkoisin klo 14.00–15.00 puh. 0400 699 000.

### TAPAHTUMIA

**Vertaistuki-illat** kuukauden viimeisinä keskiviikkoina klo 17–19. (Kansankatu 53), Asema-kabinetti. Kumppanuuskeskuksessa. Aiheet ilmoitetaan Oulu-lehden seuratoimintapalstalla.

**Perinteinen yleisöluento osteoporoosista 22.3. klo 17–19** pääkirjaston Pakkala-salissa. Luennoitsijat ja aiheet ilmoitetaan myöhemmin paikallisessa lehdessä.

### LIIKUNTA

**Kuntosalitoiminta** jatkuu entisenlaisena.

**Ohjattu ryhmäliikunta** jatkuu Medite-rapian tiloissa (Hallituskatu 36 A, 6.krs). Maanantaisin klo 12–13. Maksu 5 €/kerta. Mukaan mahtuu vielä.

**Ulkoiluretki Haukiputaan Virpiniemeen 5.5.** Lähtö Kumppanuuskeskuksesta. Ilmoittautuminen sihteerille.

## Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

**Sähköposti:** luustoyhdistys.pohjois-karjala@gmail.com

**Puheenjohtaja/taloudenhoitaja:**  
Aune Saarelainen, puh. 050 561 3904

**Varapuheenjohtaja:** Maija Kortelainen,  
puh. 050 599 2536

**Sihteeri/kulttuurikaveri:**  
Anita Kortelainen, puh. 040 734 5409

**Jäsensihiteeri:** Taru Turunen,  
puh. 040 560 7564

**Vertaistukivastaavat:** Mervi Hainaro,  
puh. 040 571 5437, Maija Kortelainen,  
puh. 050 599 2536, Liisa Pesonen,  
puh. 0400 857 640

**Liikuntavastaava:** Tuula Pirnes,  
puh. 040 538 0168

**Sääntömääräinen kevätkokous to 12.4. klo 17–19.** Esillä yhdistyksen sääntöjen määräämät asiat. Tilaisuuden yhteydessä pieni kulttuurilyllätys! Kahvitarjoilu. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta 5.4. mennessä Tuula Aroselle puh. 040 595 5027 tai arotuuli28@gmail.com. Tilaisuus Senioripihan Matti-talon ravintola Suvannossa (Rauhankatu 1A, Joensuu).

### TAPAHTUMIA

**To 15.3. klo 17 jäsenilta.** Omahoidon suunnittelija Vuokko Mäkitalo Luustoliitosta: Luustoliiton kuntoutuspalvelut ja vertaistuki omahoidon tukena. Kahvitarjoilu. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta **8.3. mennessä** Tuula Aroselle puh. 040 595 5027 tai arotuuli28@gmail.com. Osoite: Senioripihan Matti-talon ravintola Suvannossa (Rauhankatu 1A, Joensuu).

**Ke 16.5. klo 17 tutustumme Joensuun taidemuseo Onniin.** Opastettu kierros kestää vajaan tunnin. Taidemuseon puodissa voi tehdä lahja- sekä tulaistoksia. Museokierroksen jälkeen ravintola Local Bistrossa iltakahvit/teet. Luustoyhdistys tarjoaa museokierroksen ja opastuksen, ravintolailta omakustanteinen. Sitovat ilmoittautumiset **viimeistään 14.5.** Tuula Aroselle puh. 040 595 5027 tai arotuuli28@

gmail.com. Mukaan max. 30 henkilöä. Tavataan klo 17 taidemuseon sisäpihalla pääoven edessä (Kirkkokatu 23).

Ilmoitamme yhdistyksen tapahtumista Luustotieto-lehdessä, sähköpostilla sekä tarvittaessa Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla. Ajankohtaiset tiedot löytyvät myös Luustoliiton alaisilta kotisivuiltamme.

## Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

**Puheenjohtaja/liikuntavastaava:**  
Pirjo Sikanen, puh. 050 536 2168,  
pirjo.sikanen@dnainternet.net

**Varapuheenjohtaja:** Seija Mäkeläinen  
puh. 040 557 3267

**Sihteeri/ jäsenasiat:** Liisa Jalkanen  
puh. 040 737 8736,  
auni.jalkanen@gmail.com

### TAPAHTUMIA

**Jäsenpalaverit tiistaisin kello 12.30–15.00** Suokadun palvelutalo 2krs (Suokatu 6, 70100 Kuopio).

**24.4. kello 14** palvelutalon ruokasalissa: Hammaslääketieteen opetusklinikan opiskelijan luento hampaiden hoidosta osteoporoosin yhteydessä.

**8.5 kevättapahtuma**, siitä tiedot myöhemmin. Tiedustelut Pirjo Sikanen puh. 0505362168.

### LIIKUNTA

**Osteojumppa** torstaisin kello 13–14 (Torikatu 19, Kuopio). Maksu jäsenille 5 €/ tunti ja ulkopuolisille 6 €/ tunti. Ohjaaja Nina Massa (tiedustelut Pirjo Sikanen).

## Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

**Puheenjohtaja:** Annikki Kumpulainen  
puh. 040480 9920, pajathameen.  
luustoterveys@outlook.com

**Rahastonhoitaja, jäsenasiat ja sihteeri:**  
Tuija Lehtinen, puh. 040 730 8058,  
tuikkulehtinen@gmail.com

**Facebook:** Päijät-Hämeen Luustoterveys

Muistatthän ilmoittaa muuttuneet yhteystietonne Tuijalle.

**Vertaistukipuhelin:** 040 192 5956, joka kuukauden ensimmäinen maanantai.

#### TAPAHTUMIA

**Jäsentapahtumat keväällä.** Kokoontumispaikka Lahden Järjestökeskus (Hämeenkatu 26 A 3 krs.) Tilaisuudet alkavat klo 15.00 ja niissä on kahvitarjoilu 2 €/ hlö.

**20.3. Sääntömääräinen kevätkokous klo 15** Järjestökeskuksessa. Käsitellään sääntömääräiset asiat.

**24.4.** Iiris Salomaa ja Anne-Kristiina Kosonen Päijät-Hämeen Hyvinvointiyhtymästä päivittää kuntayhtymän toimintaa mm. osteoporoosin hoitokäytäntöjä uudessa kuntayhtymässä.

**16.5. retki Lapakiston ulkoilualueelle.** HUOMIOI MUUTTUNUT PÄIVÄ! Sitovat ilmoittautumiset yhdistyksen puoleen puh. 040 480 9920. Mennään kimpakyydeillä. Ei osallistumismaksua, vain bensarahat kimpakyydin tarjoajalle. Makkaranpaistoa, yhdessäoloa ja halukkaat voivat tehdä vaelusretken lähimaastoon. Olethan yhteydessä toukokuun alussa vielä matkan yksityiskohdista em. puhelinnumeroon.

Lahden Järjestökeskus järjestää jäsenyhdistyksilleen **ma 21.5. retken eduskuntaan.** Ilmoittautumiset Järjestökeskuksessa olevaan ilmoittautumislistaan. Tarkemmat tiedot retkestä ilmoittautumisen yhteydessä Järjestökeskuksesta.

#### LIIKUNTA

Liikuntaryhmämme **liikuntakeskus Zenanassa** ovat täynnä.

**Mäkikatsomon kuntosalissa** on vielä muutama paikka vapaana. Maanantai klo 11-12, kuntosalia ei ole 26.2., 5.3. eikä 2.4. Vertaisohjaaja Sirpa Lindberg. Ole yhteydessä puh. 040 480 9920, jos haluat mukaan. Maksuviite 1009. Hinta 35 € tai voit osallistua myös kertamaksulla 4 €. Tutustumistunti ilmainen.

Ilmoitamme tapahtumistamme myös kotisivuillamme ja Järjestökeskuksen sivuilla [www.lahdenlink.fi](http://www.lahdenlink.fi)

## Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

**Toimisto:** Kaisaniemenkatu 4 A, 00100 Helsinki, puh. 045 601 6105, toimisto@osteopkseutu.fi.

**Toimiston puhelinajat:** tiistaisin klo 12-15.

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

**Yhdistyksen hallitus 2018:** puheenjohtaja Irene Roos (puh. 050 367 2167, irene.m.roos@gmail.com) ja varapuheenjohtaja Maritta Arstila. **Jäsenet:** Riitta Nordström ja Helena Paulasto. **Varajäsenet:** Anneli Forsberg ja Ville Bergroth.

**Kevätkokous Ti 10.4.2018 klo 18.** Paikka: Kaisaniemenkatu 4. 4 A. 3. kerros. Käsitellyssä sääntömääräiset asiat. Tule mukaan vaikuttamaan yhdistyksen asioihin!

#### LÄÄKÄRINEUVONTA

**Paikka:** Kaisaniemenkatu 4 A. 3. kerros. Lääkärit neuvovat jäseniämme osteoporoosiin liittyvissä kysymyksissä. Varaa henkilökohtainen 20 min aika toimistosta. Hinta jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 35 €. Jäsenkortti mukaan! Käynnillä voi myös liittyä jäseneksi.

**Ti 15.3. klo 15-17** professori Seppo Kivinen

**To 5.4. klo 15-17** dosentti Ville Bergroth

#### TAPAHTUMIA

**Jäsenillat keväällä.** Paikka: Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21, Helsinki), Kerhohuone Broidi

**Ti 20.3. klo 17-19,** Osteoporoosin hoito, dosentti Ville Bergroth

**Ti 17.4. klo 17-19,** Ravitseminen ja liikunta, ravitsemusasiantuntija, elintarviketieteiden maisteri Niina Kuusisto (ent. Teivonen).

**Vertaistuki-illat keväällä.** Tervetuloa myös kaikki uudet! Ilmoittautuminen: toimisto@osteopkseutu.fi. Paikka: Kaisaniemenkatu 4 A. 3. kerros. Ti 27.2. klo 17-19  
Ti 27.3. klo 17-19  
Ti 24.4. klo 17-19

**Yleisöluento to 8.3.2018 klo 17-19.** Sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri Tiina Huusko luennoi aiheesta "Lonkkamurtuman hoitosuositus uudistui". Paikka: Kampin palvelukeskus, juhlasali (Salomonkatu 21, Helsinki). Tilaisuuteen on vapaa pääsy.

#### LIIKUNTA

Kevään liikuntaryhmät ovat alkaneet. Kysy mahdollisia vapaita paikkoja toimistosta.

**Hangon paikallisosasto  
- Hangö lokalavdelning**

#### Vetoryhmän jäsenet 2018:

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

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

**Muut jäsenet:** Magga Ahman  
puh. 050 400 2584  
Ulla Sjösten puh. 0400 959 678  
Karin Valtimo puh. 040 564 6917

**Varajäsenet:** Marlen Näsänen  
puh. 0400 478 019  
Eira Taurén puh. 040 417 4336,  
eira.tauren@gmail.com  
MarjaTiainen puh. 040 738 1485,  
marja.tiainen@hotmail.com

**Kevätkokous on ke 21.3.2018  
klo 18.00 Park Inn.**

#### LIIKUNTA

**Osteojumppa** Hangonkylänkoulun liikuntasalissa maanantai-iltaisin klo 19.30-20.30. Tule mukaan rennot vaatteet, sisäkengät ja vesipullo sekä iloinen mieli.

Ilmoitamme tapahtumista Etelä-Uusimaa-lehden tapahtumia-palstalla ja Hangon lehden viikkopalstalla, seuraathan.

Kom ihåg att följa med Etelä-Uusimaa och Hangötidningen.

## Saimaan Luustoyhdistys ry

**Osoite:** c/o Riitta Glödstaf,  
Pellervonk. 13, 53500 Lappeenranta

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

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

### **Vertaistukihenkilöt:**

Arja Ahtiainen, puh. 050 365 6748,  
arja.ahtiainen@gmail.com;  
Helena Ruokonen, puh. 040 0487 184,  
helena.ruokonen@hotmail.com;  
Helena Tuominen, puh. 040 0768 884,  
phelenat53@gmail.com

### **Osteoporoosineuvontaa:**

Osteoporoosiohjaaja Pirjo Hulkkonen  
(Eksote), puh. 044 791 5325, soitto-  
pyynnöt puh. 040 65 11377 tai  
pirjo.hulkkonen@eksote.fi

## TAPAHTUMIA

**Vertaistukiryhmä** kokoontuu kuukau-  
den ensimmäisenä keskiviikkona My  
Bakery Cafessa (Toikankatu 6-8) klo 15.

**Askartelu- ja käsityökerho** kokoontuu  
torstaisin klo 14-16 Lauritsalan Juttunur-  
kassa (Hallituskatu 17-19).

**Teatteriretki Mikkelin kaupunginteatte-  
riin 10.3.** "Oi ihana toukokuu" -esityk-  
seen klo 13. Bussikuljetus.

**Talvitapahtuma Marjolassa ti 20.3 klo  
10-15.** Ohjelmassa ulkoilua, lavista,  
ruokailu ja muuta hauskaa. Bussikul-  
jetus.

**Hukkavuoren retki 19.5.**

## LIIKUNTA

**Liikuntaryhmät Joutseno:** Vesijump-  
pa maanantaisin klo 12-13 Palvelutalo  
Kangasvuokossa. Hinta jäsenille 6,50  
€/krt, ei-jäsenille 8 €/krt. Tiedustelut  
puh. 040 727 0652/Palvelutalo Kan-  
gasvuokko.

**Liikuntaryhmät Lappeenranta:** Kahi-  
lanniemen kuntosali torstaisin klo  
12.30-13.30. Joka toinen torstai toimin-  
nallinen lihaskuntaryhmä, ohjaajana  
Maarit Venäläinen.

**Uimahallin kuntosali** tiistaisin klo 8.15-  
9.45

Urheilutalon judosalissa **tasapaino-  
jumpa** keskiviikkoisin klo 9- 10.

**Kuntosali Lauritsalassa** Lauran kamma-  
rissa (Hallituskatu 17-19) maanantaisin  
klo 11.30-13. Kuntosalit ja tasapaino-  
jumpa 3 € jäsen, 4 € ei-jäsen.

**Vesijump**a tiistaisin klo 11-12 (ei ohjaa-  
jaa) Palvelukeskussäätiön allasosasto  
(Kauppakatu 58-60). Hinta 5 € jäsen,  
6,30 € ei-jäsen.

**FasciaMethod-kehonhuoltoryhmä**  
perjantaisin klo 10-11 ja 11.15-12.15. Hyvä  
Vire -studiolla (Kauppakatu 61, 2. krs).  
Ohj. Maarit Venäläinen. Hinta 6 €/krt.

**Lisätieto:** liikunnat Riitta puh. 040 861  
3191 ja teatteriretket ym. Anneli puh.  
045 124 1540. Seuraa myös ilmoittelua  
Vartti-lehdessä ja yhdistyksen koti-  
sivuilla: www.osteosaimaaa.fi

## Salon Luustoyhdistys ry

**Osoite:** c/o Salon SYTY ry  
Helsingintie 6, 24100 Salo

### **Hallitus vuonna 2018:**

**Puheenjohtaja ja jäsenasiat:**  
Reijo Korvenoja puh. 044 549 1501,  
reijo@korvenoja.net

**Kokoussihteeri:** Pirjo Linden  
puh. 040 532 0706,  
pirjo.linden@outlook.com

**Varapuheenjohtaja:** Seija Määttänen  
puh. 044 573 8112, seijama@gmail.com

**Retkivastaava:** Tuula Miikkulainen  
puh. 050 540 6935,  
miikkulainenteuvo@gmail.com

**Myyjäisvastaava:** Tuula Seitz  
puh. 050 469 790,  
tuula.seitz@hotmail.fi

**Varajäsen:** Raimo Toivonen  
puh. 050 563 9820,  
jalmaritoivonen@gmail.com

**Tiedottaja/varajäsen:**  
Synnöve Ojala puh. 040 842 4563,  
ojalasyynve8@gmail.com

**Rahastonhoitaja:** Heikki Männikkö,  
Ojatie 2-8 as 3, 24800 Halikko,  
puh. 044 257 6622,  
mannikko36@gmail.com

**Liikuntavastaava:** Aino Männikkö  
puh. 0400 531 268,  
mannikkoa@gmail.com

### **Vertaistukihenkilöt:**

Aino (Salo Halikko), Heloisa (Salo), Elina  
(Salo) ja Raimo (Salo) yhteystiedot yllä

Sirpa Sirpa Saarikoski (Salo Halikko)  
puh. 040 837 9695,  
saarikoskisirpa@gmail.com  
Eira Degener (Somero)  
puh. 050 558 6586,  
eira.degener@somero.fi  
Sinikka Kähkönen (Salo Särkisalo)  
puh. 040 775 7925  
Riitta Lahti (Koski TI)  
puh. 044 584 0939,  
kasperintie.11@live.fi  
Maija Leirola (Salo Perniö)  
puh. 0400 743 605  
Eila Paju (Salo Vaskio)  
puh.040 572 6147, paju.eila@gmail.com  
Kimmo Tolonen (Salo)  
puh. 0400 245 365,  
kimmotolonen38@gmail.com  
Kristiina Reiman (Salo)  
puh. 044 211 9762,  
kitti.reiman@hotmail.com.

**Kevätkokousohjelma:** 1.3. SYTYn  
sali klo 16 vertaistukiryhmä. **Klo  
16.30 kevätkokous**, sääntömääräi-  
set asiat. Klo 17.30 suun ja hampai-  
den hoidosta luennoi suuhygienisti  
Pertti Peltola.

**16.3. klo 13-15.30** Lounaismaan Op:n  
kokoustila Joensuuentie 11 Somero **kou-  
lutusiltapäivä** ammattilaisille, työkäisil-  
le ja kaikille halukkaille. Fysioterapeutti  
Eerik Breilin luennoi aiheesta Lääkkeet-  
tön kivunhoito ja ortopedian ja trauma-  
tologian professori Hannu Aro luennoi  
aiheesta Nikamamurtumat ja osteo-  
poroosi. Kahvitarjoilu alussa. Kuljetus  
Salosta tarvittaessa.

**5.4. SYTYn sali klo 16** vertaistukiryhmä.  
**Klo 17** Muistisairaudet ja osteoporoosi,  
luennoija Salon Muistiyhdistyksestä.

## LIIKUNTA

**Vesijumpat** Salon uimahallin terapia-  
allas ma klo 11.35-12.20 ja 12.20-13.05,  
sekä pe klo 13.00-13.45 8.1.-27.4.2018.  
Ohjaajat Elina Friberg puh. 044 568  
9929 ja Aino Männikkö puh. 0400 531  
268. Normaali uimahallimaksu kassalle  
tai eläkeläisen kausikorttia näyttäen ja  
kauden lopussa 1 €/krt jäseneltä, muut  
2 €/krt yhdistyksen tilille FI92 4715  
2020 0045 56 tai ohjaajille (ohjaajat  
pitävät osallistumispäiväkirjaa). Osal-  
listujien nimen lisäksi syntymäaika ja  
puhelinnumero tarvitaan ei-jäseniltä.

**Ollikkalan kuntosali** ti klo 10.30–12 ohjaaja paikalla syyskaudella 5.9.–12.12. ja kevätkaudella 9.1.–24.4. Yhteyshenkilö Oili Virta puh. 0400 693 273. Kokeenemat auttavat laitteissa, pitävät alkulämmittelyn ja loppuvenyttelyn. Fysioterapeutti Eerik Breilin ohjaa 1 krt/kk. Kausikortilla voi hakea oman ovikortin palvelupisteistä. Käynneistä pidetään liikunnan päiväkirjaa: merkitse rasti käyntipäivän kohdalle!

**Suomusjärven kuntosali** ti klo 10.15–11.30 ohjaajat Reijo Korvenoja ja Pirjo Linden paikalla kevätkaudella 9.1.–24.4. Kausikortilla hakea oman ovikortin palvelupisteistä. Käynneistä pidetään päiväkirjaa.

**Koski Tl:n tuolijumppa** ma klo 15–16 Koskisalissa (kirjaston yläkerta) kevätkaudella 15.1.–7.5. Ohjaaja Riitta Lahti puh. 044 584 0939. Ryhmä toimii yhteistyössä sydänyhdistyksen kanssa. Ei maksua. Kaikki halukkaat tervetuloa!

**Curling -pelin ohjaus** meidän ja Halikon Eläkkeensaajat ry:n kanssa Ikäkeskus Majakan salissa ma klo 9–10 syksystä kevääseen, aika sovitaan yhdistysten kesken ja ilmoitetaan Majakan kuu-kausitapahtumissa sekä Salon Seudun Sanomien kalenterissa.

**Yhdistyksen liikunnan vertaisohjaajat:** Leena Alanissi ja Tuire Huttunen, Vartsalan työväentalo PP-jumppa ti klo 12 ja venyttelyryhmä pe klo 10 Elina Friberg, yhdistyksen vesijumppa ma klo 11.35

Reijo Korvenoja ja Pirjo Linden, Suomusjärven koulun kuntosali ti klo 10.15

Sinikka Kähkönen, Särkisalon koulu PP-jumppa, ma klo 16

Maija Laukkanen, Perniön PP-jumppa liikuntahalli ma klo 9

Anneli Lehtovirta, Vaskion PP-jumppa koulu ti klo 10

Aino Männikkö, Majakan PP-jumppa ke klo 10 ja yhdistyksen vesijumppa ma klo 12.20 ja pe klo 13

Seija Määttä ja Pirjo Linden, Suomusjärven PP-jumppa ke klo 13.30 Leena Rahikkala, PP-tasapainoryhmä uimahallin liikuntatila to klo 12

Oili Virta, Ollikkalan kuntosalin yhteys-henkilö/laiteopastaja ti klo 10.30

Riitta Lahti, Koski Tl:n Koskisalil tuolijumppa ma klo 15

**Ohjaajille koulutusta**, hakemuskaavakeita Ainolla ja sähköpostilla saatavana. Myös Salon erityisryhmien liikunnan-ohjaaja Marita Säilältä voi tiedustella koulutuksia. Monille alueille tarvittaisiin lisää ohjaajia.

Vakuutus on voimassa kaikissa jäsen-temme ohjaamisissa ryhmissä tapaturmien ja sairauskohtausten varalta. Ohjeet ovat ohjaajilla.

**Liikuntaohjeita ja jumppakuminauhoja** saa edullisesti yhdistykseltä jäsentapaamisissa ja eri tilaisuuksissa. T-paitoja 10 € jäsenille jäsentilaisuuksissa. Eri kokoja voidaan tilata. Tuula Miikkulainen hoitaa asiaa.

**Erityisryhmien vesiliikuntaryhmä** Salon uimahallin terapia-altaassa syys- ja kevätkaudella liikuntatoimen ja Syty ry:n yhteistyössä ja kestää 8 vk. Ryhmässä jokaisella osallistujalla on avustaja tai tarvittaessa kaksikin. Tiedustelut SYTY/Hanna-Maija Virtanen puh. 040 356 2016 tai erityisryhmien ohjaaja Marita Säilä puh. 044 778 4711, marita.saila@salo.fi

**Vanhuspalvelu-yhteistyö** Teemme yhteistyötä Salon vanhuspalvelujen kanssa osallistumalla Ikäkeskus Majakan (os. Hornintie 3 Halikko) ja Ikäkeskus Reimarin (os. Heikkiläntie 10 Perniö) toimintaan. Sopivina ajankohtina pidämme luentoja, tasapainotestejä ja liikunta- sekä virkistystuokioita.

## Satakunnan Luustoyhdistys ry

**Hallitus 2018:**

**Puheenjohtaja, liikuntavastaava,**

**kotisivut:** Iris Kurikka,

puh. 050 389 1683,

iris.kurikka@live.com

**Varapuheenjohtaja, taloudenhoitaja:**

Marja Markkula,

puh. 050 533 7689,

marja.markku@gmail.com

**Sihteeri:** Kristiina Osara

puh. 040 543 8920,

kristiina.osara@yahoo.com

Tarja Koivisto, puh. 044 037 9846,

tarjakoivisto9@gmail.com

Irma Milan, puh. 044 236 5081,

irma.milan.mi@gmail.com

**Hallituksen varajäsen:** Leo (Lexa)

Vesala, puh. 040 831 8849

**Sääntömääräinen kevätkokous pidetään to 5.4. klo 17** Jyryn tiloissa (Eteläpuisto 9 E 4–5). Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

## TAPAHTUMIA

**Ma 8.3. klo 17**, kansainvälisenä nais-tenpäivänä **jäsentapaaminen** sisustus-alan erikoisliikkeessä DECONELLASSA (Puinntie 21, Herralahti, Pori). Tutustumme liikkeen tarjontaan, johon pien-sisustustuotteiden ja lahjatuotteiden lisäksi kuuluvat valaisimet, huonekalut ym.

**To 5.4. klo 17 jäsentapaaminen** ja sääntömääräinen **kevätkokous** Jyryn tiloissa Eteläpuisto 9 E 4–5. Kahvi-/teetarjoilu; arpajaiset.

**To 3.5. klo 13.30 liikunnallinen ilta-päivä** DiaPuistossa (Länsi-Suomen Diakonialaitoksen alueella metsäisessä maastossa): esteetön 530 m pitkä reitti, jonka varrella keskustelun pohjaksi kysymyksiä vastauksineen. Kodassa on mahdollisuus paistaa nuotiolla makkaraa.

## LIIKUNTA

**Tiistaisin klo 15–16** Satakunnan Luustoyhdistys ry:n **ohjattu kuntosalivuoro** Porin Urheilutalon kuntosalilla (Kuninkaankaanaukio 6), ohjaajana fysioterapeutti Anna-Riina Aaltola. Kevätkauden viimeinen kuntosalipäivä 24.4. Mukaan mahtuu vielä.

**Liikuntaviikko** kuntoilijoita varten postilaatikossa Kirjurinluodon kuntolenkin varrella, nimensä vihkoon kirjoittaneiden joukosta arvotaan ja palkitaan loppuvuodesta yksi henkilö.

**Lisätietoa liikunnasta:** puheenjohtaja, liikuntavastaava Iris Kurikka, puh. 050 389 1683, iris.kurikka@live.com.

Ilmoitamme yhdistyksen jäsentapaamisista: Menot/tänään -palstalla tapahtumapäivänä sekä yhdistyksen kotisivuilla.

## Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

**Jäsensihiteeri:** Päivi Vuori  
(jäsenyysasiat, osoitteenmuutokset ja Osteouutisten tilaukset)  
vuoripii@gmail.com tai  
puh. 050 560 3866

**Sihteeri:** Hanna Nyfors  
hanna.k.nyfors(at)gmail.com tai puh.  
040 5442 4659

**Puheenjohtaja:** Olli Simonen  
olli.simonen(at)fimnet.fi

**Kotisivut:**  
www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi

### TULEVIA TAPAHTUMIA

#### Yleisöluento ja kevätkokous

Säilytä terveytesi, kuntosi ja ajatuksesi kirkkaana vanhanakin. Aiheesta puhuu Helsingin yliopiston geriatrian professori Timo Strandberg **8.3. klo 17** Helsingissä Kampin Palvelukeskus (Salomonkatu 21 B, ruokasali).

Luennon jälkeen (8.3. klo 17) **yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous**. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen määräämät asiat. Kokousasiakirjat nähtävissä yhdistyksen kotisivuilla [www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/yhdistys/jasenkokoukset](http://www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/yhdistys/jasenkokoukset).

**Opinto- ja virkistyspäivät 14-15.6.2018 Kylpylähotelli Kumpelissa** (Heinola). Aiheina mm. osteoporoosin lääke- ja omahoitoa, toimintakyvyn ylläpitämistä, oikeaoppista ravitsemusta, uutta tietoa D- ja K-vitamiineista sekä SOTE- ja kuntoutusuudistusta. Puhujina mm. geriatrian professori Timo Strandberg, farmakologian professori Ilari Paakkari, dosentti Marjo Tuppurainen, Suomen Osteoporoosiyhdistyksen pj. erikoislääkäri Olli Simonen ja STM:n erityisasiantuntija Hanna Nyfors.

Osallistujilla on mahdollisuus saada maksuttomasti lihaskunnon henkilökohtainen testaus ja testauspalautte. Tulosten perusteella fysioterapeutti Tiina Paldan tekee harjoitteen tasapainon hallinnan ja lihaskunnon parantamiseksi.

Virkistysosiossa Heinolan kesäteatterin ensi-ilta **"Kunnon Komedia"**, pääosissa Risto Kaskilahti, Jonna Järnefelt, Jaana Saarinen ja Pihla Penttinen, ohjaus Pertti Sveholm. Väliajalla kahvitarjoilu. Osallistujien on myös mahdollista virkistäytyä kylpien, uiden ja saunoen maksutta kylpylähotelli Kumpelissa.

**Osallistumismaksu** (25.3. saakka): 220 €/ 2 hh, sis. majoituksen, täysihoidon ja koko ohjelman myös teatterin ja väliaikatarjoilun, (alkaen 26.3.): 230 €/2 hh. Majoitus 1 hh 45 € lisämaksu. Ilman majoitusta ja täysihoitoa osallistumismaksu 25 €/ yksi päivä, 35 €/ kaksi päivää, sisältäen opinto-ohjelmaan osallistumisen. Päiväkävijöillä teatterilippu maksaa 32 € (sis väliaikatarjoilun).

**Ilmoittautuminen** maksamalla osallistumismaksu Suomen Osteoporoosiyhdistyksen tilille FI89 8000 1670 4512 94. Tilisiirtolomakkeen viestiosassa tulee ilmoittaa osallistujan nimi, sähköpostiosoite ja postiosoite, puhelinnumero sekä mahdollinen huonetoverin nimi.

#### Maksuttomat jäsenedut:

Henkilökohtainen **lääkärin neuvontapuhelin** osteoporoosista joka maanantai klo 14-15. Puhelinnumero jäsenkirjeessä. Maksat puhelusta tavallisen puhelumaksun.

**Osteouutiset** - sähköinen uutislehtemme. Saat uusinta ja ajankohtaista tutkimustietoa osteoporoosista ja terveydestä. Jos haluat uutiset paperiversiona tai et ole yhdistyksen jäsen, ota yhteys jäsensihiteeri Päivi Vuoreen.

### Turun Seudun Luustoyhdistys ry

**Osoite:** TULE-tietokeskus,  
Humalistonkatu 10, 20100Turku

**Puheenjohtaja:** Ritva Mäkelä-Lammi  
puh. 040 537 3508

Turun Seudun Luustoyhdistys ry järjestää luustoterveytoimintaa ja on mukana Turun TULE-tietokeskuksen toiminnassa. Tule mukaan ottamalla yhteyttä puheenjohtajaan.

**Yhdistyksen kevätkokous ti 24.4. klo 18** Turun TULE-tietokeskuksessa, Humalistonkatu 10. Kokouksessa käsitellään hallituksen edellisen vuoden toimintakertomus ja tilipäätös sekä toiminnantarkastajan lausunto.

### TAPAHTUMIA

**Ke 18.4. klo 12** Luut lujiksi -miniluento. Paikalla vertaishenkilö Turun Luustoyhdistyksestä

#### Turun TULE-tietokeskus järjestää:

**To 8.3. klo 17-18** kaikille avoin yleisöluento: Kivun kanssa arjessa ja työssä - uusia työ- kaluja kivunhoitoon. Paikka: Puutarhakatu 1, auditorio.

### LIIKUNTA

Jäsenille maksuttomat **kuntosalivuorot** Ruusukortterissa (Puistokatu 11) maanantaisin klo 15-16.30 ja keskiviikkoisin klo 17.30-19.00. Laitteita käytetään omatoimisesti.

Maanantaisin klo 10.00-10.45 **lasten luurankojumppa** Ruusukortterin liikuntasalissa. Tunnilla liikutaan yhdessä oman aikuisen kanssa. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: [jenni@turunlahti.com](mailto:jenni@turunlahti.com) Turun Seudun Luusto-, Nivel-, Selkä- ja Reumayhdistyksen liikuntaryhmiin voi osallistua jäsenhintaan.

### Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry Vasanejdens Osteoporosförening rf

Tule mukaan yhdistyksen toimintaan olemalla yhteydessä hallituksen jäseniin!

#### Puheenjohtaja

Sven-Olof (Olle) Lindroos  
puh. 044 019 3700  
[essol2017@outlook.com](mailto:essol2017@outlook.com)

#### Sihteeri ja Jäsenasiat

Kirsti Hast  
puh. 040 561 87 80  
[kirsti.hast@pp.inet.fi](mailto:kirsti.hast@pp.inet.fi)

#### Muut hallituksen jäsenet

Birgitta Finne  
puh. 0400 854 849  
[birgitta.c.finne@gmail.com](mailto:birgitta.c.finne@gmail.com)

Ritva ja Veikko Tuominen  
puh. 046 888 7771  
[tuominenvk@gmail.com](mailto:tuominenvk@gmail.com)

## TALVIRISTIKKO 2018

Tämän kertainen ristikko sisältää viestin Luustoliitolta vuotta 2018 varten. Ratkaise ensin ristikko vihjesanojen avulla ja arvaa sitten viestin sisältö. Lähetä vastauksesi Luustoliiton toimistoon **ma 23.4. 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 jälleen kolme keväistä yllätyspalkintoa.

1. Yksi luustoterveyden kulmakivistä. Tätä saat esimerkiksi kalasta tai maidosta.
2. Toinen luustoterveyden kulmakivistä, joka saa sinut hikoilemaan.
3. Yksi Luustoliiton tämän vuoden lomakohde.
4. Maukas sieni, jossa on D-vitamiinia.
5. Luustoliiton tarjoama palvelu luustokuntoutujille.
6. Luustoliitto järjestää nämä 28.-30.5.2018.
7. Aikuisella on näitä 206.
8. Tämän lehden nimi.
9. Luustoliiton kesäpäivät järjestetään täällä.
10. Sisältää kalsiumia, proteiinia ja hyviä rasvoja.
11. Luustoliiton järjestösihteerin etunimi (juttu hänestä tässä lehdessä).

						5								
				3	4		6							
1											9	10		
		2								8				
									7				11	
	I		K											E

## Edellisen lukijakilpailun voittajat

Edellisessä lukijakilpailussa arvuuteltiin kuka Luustoliiton toimiston työntekijä arvaa lähimmäs Luustoliiton jäsenyhdistykseen vuonna 2017 liittyvien uusien jäsenten määrän. Lähimmäs arvasi toiminnanjohtaja Ansa! Uusia jäseniä yhdistykseen liittyi vuonna 2017 yhteensä 297.

Oikein arvanneita löytyi tällä kertaa ainoastaan yksi kappale ja hän on **Pirkko**

**Kanniainen** Ylikiimingistä. Hänelle lähettämme keväisen yllätyspaketin maaliskuun aikana. Lisäksi arvoimme kaikkien arvauksensa lähettäneiden kesken kaksi yllätyspalkintoa, jotka saavat:

**Rauni Sankala**, Oulu  
**Anita Andersson**, Rovaniemi

Onnea voittajille!



Suomen Luustoliitto ry  
Arkadiankatu 19 C 36,  
00100 Helsinki

Liity jäseneksi:  
www.luustoliitto.fi



### HENKILÖSTÖ

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

Järjestösihteerin  
**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

Vertaiskuntoutumisen suunnittelija  
**Jenny Lohikivi**  
puh. 050 512 9117  
jenny.lohikivi@luustoliitto.fi

