

Suomen Luustoliiton jäsen- ja tiedotuslehti
Ajankohtaista osteoporoosi- ja luustotietoa

Irtonumero 6 €
Vuosikerta 22 €

Riitta Glödstaf, 64:
Liikun joka päivä

Letkeät Lonkat

– kuntouttavan ryhmätoiminnan malli
kotiutuneille lonkkamurtumapotilaille

Lonkkaliukumäki

nostaa kuntoutujan jaloilleen



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 (verkkojulkaisu)

Vastaava päätoimittaja: Harri Sievänen
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

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

Ilmoituskoot ja -hinnat (alv 0 %)

ilmoitukset värillisiä.

Valmisaineistot

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

takasivu 1 400 €

(yläreunassa 20 mm vaaleata tai valkoista)

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

1/3-sivu pysty 400 € 55 x 250 mm

1/4-sivu vaaka 400 € 180 x 60 mm

1/6-sivu pysty 200 € 55 x 125 mm

1/12-sivu pysty 100 € 55 x 76 mm

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

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

Kansikuva: Studio Taikalyhty

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Erweko Oy

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

Levikki: 5 000 kpl



Laitetaan Luut laineille!

Suunnataan laivan keula kohti
Narva-Jõesuuta tai lähdetään
tuetulle luustolomalle kotimaassa.

Lue lisää sivuilta 28–29

Kuva: Huhmani

Sisältö 2/2016

- 4–6** Riitta Glödtaf, 64: Liikun joka päivä
- 7–10** Uutisia lyhyesti
- 11–13** Letkeät Lonkat – kuntouttavan ryhmätoiminnan malli kotitutetuille lonkkamurtumapotilaille
- 14–15** Lonkkaliukumäki nostaa kuntoutujan nopeasti jaloilleen
- 16–19** Uutisia lyhyesti
- 20** Luustoluuri: luustoneuvojan puhelinpalvelu
- 21–22** Luustokuntoutumista arjessa
- 23–24** Vertaistuki on kokemuksen jakamista
- 25–30** Suomen Luustoliitto ry tiedottaa
- 31–38** Tapahtumakalenteri
- 39** Lukijakilpailu ja edellisen kilpailun voittajat

Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy **26.9.2016**. Kun toimitatte yhdistykseenne **tapahtumakalenteriaineiston** lehteä varten määräaikaan 26.8. mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, **joiden päivämäärä on lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen**.

Puheenjohtajan terveiset

Kirjoitin joskus opiskeluaikana erään luentomonisteen kanteen seuraavasti: **en muista, mitä muistan, enkä sitäkään, mitä en muista, siis muistanko mitään?** Välillä tuntuu samalta, kun kirjoittelen tälle palstalle. Onko tarinani osapuilleen sama kuin edellisellä kerralla ja toistanko taas itseäni? Tunnustan, että olen huono peruuttamaan – oikeasti – enkä siksi tarkista, mitä edellisellä kerralla kirjoitin. Olen kuitenkin varma, että seuraavaa lausetta en ole aiemmin kirjoittanut. Nyt on alkamassa jo puheenjohtajakauteni neljäs kesä. Aika todellakin lentää ja paljon on tapahtunut kuluneiden vuosien aikana.

Liiton uuden strategian hiominen on aloitettu. Strategiahän tarkoittaa eräänlaista korkean tason suunnitelmaa, jonka linjaukset ohjaavat pyrki- myksissä saavuttaa tavoiteltu päämäärä tai perinteisessä mielessä ”voittaa sota”. Sotaa meidän ei tarvitse voittaa, koska meillä ei ole varsinaisia vihollisia, mutta tehtävää luustoterveyden edistämässä on paljon.

Kevätkokouksen alla pidetyssä yhdistysten puheenjohtajien ja sihteerien neuvottelupäivät olivat kuulemani mukaan erittäin onnistuneet ja käyty keskustelu oli vilkasta ja ajatukset lensivät. Odotan mielenkiinnolla, minkälaisia ajatuksia kenttäväki nosti liiton tulevan toiminnan eväiksi ja mitä erityisesti liiton toivotaan toiminnallaan saavuttavan. Liiton nykyinen hallitus pureskelee ja sulattelee saamiaan evästyksiä elokuun loppupuolella ja esittelee päivitettyjä vanhoja tai jopa uusia linjauksia ensi syksyn aikana. Syyskokouksessa valittava uusi hallitus alkaa sitten toteuttaa uutta strategiaa. Ykkösketjun pelipaikkoja on siis taas tarjolla asiasta kiinnostuneille.

Vuosi sitten toukokuussa julkaistiin kohua aiheuttanut artikkeli lääkeshoidon tehottomuudesta arvovaltaisessa British Medical Journalissa, kuten varmaan moni muistaa. Valotin tämän artikkelin taustoja ja sisältöjä esitelmässäni, jonka pidin ennen kevätkokousta. Kiteytin keskeisen sanoman muutamiin ”teeseihin”. Mittauksen tai riskilaskurin antama numero ei ole varsinainen ongelma. Pelkkää kohtalaisesti kohonnutta suhteellista murtumariskiä hoidettaessa suurinta osaa hoidetaan turhaan ja hoidosta oikeasti hyötyvää ei voi etukäteen tietää. Hauraat, helposti murtuvat luut sen sijaan ovat ongelma ja ne on hoidettava, mutta tällaisia tapauksia ei ole paljon.

Huolella kohdennetun lääkityksen hyöty on kuitenkin selvä, kuten moni useista toistuvista murtumista kärsinyt yhdistyksen jäsen voi todistaa. Yksittäisen henkilön absoluuttinen riski saada luun murtuma on sen sijaan hyvin pieni – korkeimman murtumariskin omaavista, hoitolaitoksessa asuvista yli 80-vuotiaista monisairaista vain muutama sadasta murtaa lonkkansa vuosittain.

Murtumariskiään voi kukin pienentää merkittävästi – jopa puolittaa – liikkumalla monipuolisesti ja pitämällä huolen fyysisestä kunnostaan mahdollisuuksiensa ja mieltymystensä mukaan. Valitettavasti sattumalta ei voi koskaan täysin suojautua. Kelle tahansa voi käydä melkein mitä tahansa, myös hyvää.

Uusien asioiden kokeileminen antaa paljon, kun laittaa itsensä kunnolla likoon eikä ota turhia paineita onnistumisestaan. Kokemusta saa varmasti ja siitä voi oppia. Nauttikaa kesän tarjoamista monista mahdollisuuksista ja rentoutukaa.

HARRI SIEVÄNEN
puheenjohtaja



Luustoliitto

Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2016

Puheenjohtaja:

Harri Sievänen Tampere

Varapuheenjohtajat:

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

Hallitus

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

Varajäsenet:

1. Olavi Ström Kokkola
2. Annikki Kumpulainen Lahti

Jäsenyysasiat:

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

Lehden osoitteenmuutokset:

Luustoliitto on jäsenyhdistyksineen siirtynyt keskitettyyn jäsenrekisteriin.

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

tai sähköpostilla
toimisto@luustoliitto.fi

Liity jäseneksi:

www.luustoliitto.fi





Riitta Glödstaf, 64:

Liikun joka päivä

Lappeenrantalainen vuonna 2006 perustetun Saimaan Luustoyhdistyksen puheenjohtaja Riitta Glödstaf sai Suomen Luustoliiton tämänvuotisen Kova luu -palkinnon. Palkinto on huomionosoitus Riitalle pitkäaikaisesta ja pyyteettömästä vapaaehtoistyöstä luustoyhdistyksessä.

Aikoinaan osteoporoosi inosti Riitan mukaan yhdistystoimintaan. Hän halusi, että muilla luustokuntoutujilla tiedonsaanti olisi helpompaa kuin hänellä. Riitan elämäntapaan on kuulunut aina liikkuminen ja tällä hetkellä hän liikuttaa myös muita organisoimissaan Saimaan Luustoyhdistyksen liikuntaryhmissä.

Diagnoosin saaminen oli helpotus

– Parisenkymmentä vuotta sitten ollessani kuntosalilla venytysliikkeitä tehdessäni kylkeeni sattui kovasti, Riitta muistelee.

Paikalla ollut ohjaaja vielä kannusti tekemään lisää. Seuraavana yönä Riitta heräsi hirveisiin kipuihin ja hänen oli pakko lähteä keskussairaalaan.

– Minulle tehtiin monia tutkimuksia ja asiantuntijat miettivät kipujen syytä. He epäilivät minulla vatsa-aortan pullistumaa, syöpää tai infarktia, Riitta kertoo.

Kivut vaivasivat Riittaa ja niitä lievitettiin puudutuspistoksella keran viikossa. Vasta viikkojen päästä selvisi kuvauksessa, että kivut aiheutti irronnut kylkiluu.

Ajan myötä kivut alkoivat hellittää. Riitta tuumi, että hänen olisi hyvä päästä luuntiheysmittaukseen.

– Oli vaikeuksia saada lähetettyä DXA-mittaukseen, Riitta kertoo ja jatkaa:

– Osteoporoosidiagnoosin saaminen tuntui helpottavalta. Toihan se selvyden kaikenlaisten epäilyjen sijaan.

Hän sai silloin terveydenhuollosta Luustoliiton edeltäjän Suomen Osteoporoosiyhdistyksen esitteen. Riitta liittyi heti jäseneksi.

Jotta muilla olisi helpompaa

Saatuaan diagnoosin Riitta olisi halunnut yhdistyksen sopeutumismuunnoskurssille, mutta ei saanut lääkäriltä lähetystä.

– Sain ohjeita ja kieltoja, että ”et voi tehdä tuota etkä tuota”.

Mutta kaipaamaansa tietoa osteoporoosista oli vaikeata saada. Riitta oli yhteydessä yhdistykseen. Se oli ainoa paikka, josta hän sai tarvitsemaansa tietoa. Yhteydenpito Helsinkiin poiki ajatuksen yhteyshenkilönä toimimisesta.

– Ryhdyin yhteyshenkilöksi, jotta muilla luustokuntoutujilla olisi helpompaa saada tietoa, Riitta sanoo.

– Muistan vieläkin, kun ensimmäinen osteoporoosia sairastava ihminen otti minuun yhteyttä.

Riitta oli myös perustamassa silloista paikallisosastoa ja sittemmin Saimaan Luustoyhdistystä ja toimi valtakunnallisen järjestön hallituksessa varajäsenenä. Nykyisin hän on Saimaan Luustoyhdistyksen puheenjohtaja.

– Kun aloitimme vuonna 2006 yhdistyksen toimintaa, jouduin tekemään paljon töitä, muistelee Riitta.

Nykyisin Riitan mukaan tilanne on toinen. He ovat löytäneet yhdistykseen oikeat ihmiset oikeille paikoille.

– On tärkeätä huomata eri ihmisten osaaminen ja jakaa tehtäviä. Taidan minä välillä vähän määrälläänkin, naurahtaa Riitta.

”Osteoporoosidiagnoosin saaminen tuntui helpottavalta.”

”Ryhdyin yhteyshenkilöksi, jotta muilla luustokuntoutujilla olisi helpompaa saada tietoa.”

Omaishoitajaksi

Aviomiehen sairastuminen muutti Riitan elämää.

– Mieheni sai aivoinfarktin ja olen ollut kohta pari vuotta virallisesti omaishoitaja, eikä enää ole ihan entiseen tapaan aikaa ja voimavaroja yhdistykselle, Riitta toteaa.

Miehen sairastuttua kotityöt ovat yksin Riitan harteilla ja mieskin tarvitsee apua. Kaksi aikuista lasta ovat muuttaneet jo omilleen.

Yhdistystoiminta ja toisten luustokuntoutujien kanssa yhdessä oleminen antaa kuitenkin Riitalle paljon:

– Joskus ei välttämättä huvittaisi lähteä kotoa, mutta sitten kun on tavannut muita, on taas saanut uusia voimia, Riitta vakuuttaa.

Maitotuotteet eivät maistu

Itsestään Riitta huolehtii syömällä monipuolisesti sekä liikkumalla joka päivä. Riitta kertoo, ettei ole koskaan oikein tykännyt maitotuotteista:

– Lapsena jo herkesin syömästä, kun viilit ja muut maistuiivat minusta hirveiltä.

Koska Riitta ei käytä maitotuotteita, hän huolehtii muulla tavoin riittävästä kalsiumin saannista. Lisäksi hän on selvittänyt verikokeen avulla, että hänen D-vitamiinipitoisuutensa on riittävällä tasolla.

Murtumiakin on Riitalle tullut:

– Viime vuonna murtui varttinaluu, kun kaaduin liukkaalla ja käsi jäi alle, kertoo Riitta.

Lisäksi kerran koiraharjoituksissa Riitalle sattui vahinko, kun koira töytäisi kättä ja kämmeneen tuli

murtuma. Myös muutama nikama on luhistunut.

Riitta kertoo, että hänen äidilläänkin on osteoporoosi, samoin yhdellä siskoista. Äiti on kärsinyt useista murtumista.

Riitta söi luulääkkeitä viiden vuoden ajan ja hän koki saaneensa apua lääkityksestä. Tosin luulääkehoidon sivuvaikutuksena hänellä ilmeni pahoja rytmihäiriöitä.

Julkisen terveydenhuollon sijaan Riitta on hoitanut luustoaan yksityisessä terveydenhuollossa.

Omasta itsestä huolehtiminen

– Kun rupean nukkumaan, kelaan mielessäni päivän tapahtumat ja unohdan ne. Ja sitten on luettava, ainakin sivu tai kaksi, kertoo Riitta rentoutumiskeinoistaan.

– Luen milloin mitäkin. Nyt on menossa dekkarikausi, toteaa Riitta hymyillen.

Riitan vakiolukemistoon kuuluu myös Harjun kirjoittama kirja Luusto lujaksi elämäntavoilla. Siitä hän kertoo luustoterveyllisen elämäntavan perusteita.

Terveellinen ruoka ja liikunta ovat Riitan omahoidon ohjenuorana. Omahoidon ansiosta Riitan DXA-mittaukset ovat jatkuvasti parantuneet.

Elämäntapana liikkuminen

Riitta on aina tykännyt liikkua luonnossa. Jo lapsena hän kulki Taipalsaarella Kyläniemen metsässä.

– Meidän perheellä oli Kyläniemessä maatila. Se oli semmoinen tuon ajan tyyppinen pieni muuttaman lehmän tila.

Lisäksi Riitan vanhemmat hankivat elantoa kalastamalla ammattimaisesti Saimaalla.

– Nykyisin liikun joka päivä, kävelen puolitoista tai kaksi tuntia luonnossa, Riitta sanoo.

– Tänäkin aamuna oli niin ihana mennä koirien kanssa metsässä lintujen sirkuttaessa.

Koirat ovat kuuluneet aina Riitan elämään. Ensimmäisen koiransa hän sai 14-vuotiaana.

Riitan nykyiset lenkkikaverit ovat Kita ja Kuura. Näiden viikkaiden belgianpaimenkoirien kanssa Riitta käy tottelevaisuusharjoituksissa ja ehkä tulevaisuudessa he osallistuvat tottelevaisuuskokeisiin, joissa tuomarit arvioivat muun muassa koirien ja omistajan välistä yhteistyötä.

Riitta käyttää koiriaan myös hajuerottelukoulutuksissa. Siellä opetetaan koirille hajuja, jotka ne tunnistavat ja ilmaisevat muiden hajujen joukosta.

Liikunnan suhteen Riitta on kaikiruokainen.

– Teen kaikenlaisia asioita kahva-kuulasta alkaen. Enää en kuitenkaan nouse hevosen selkään, vaikka mieli tekisi.

Riitta muistuttaa, etteivät ihan kaikki lajit sovi kaikille osteoporoosia sairastaville. Onkin tärkeää tietää, minkälainen liikunta itselle sopii.

Riitta organisoii Saimaan luustoyhdistyksessä liikuntaryhmiä. Yhdistyksen liikuntaryhmien tavoitteena on parannetaan lihasvoimaa ja tasapainoa – tärkeitä asioita os-

”On tärkeitä huomata eri ihmisten osaaminen ja jakaa tehtäviä.”

teoporoosia sairastaville. Saimaan Luustoyhdistyksen ohjelmistossa on kuntosaliharjoittelun ja tasapainojumpan lisäksi myös kaksi vesijumpparyhmää. Vesijumppa onkin hyvä liikuntamuoto liikkuvuuden ja tasapainon lisäämiseksi.

– Se ryhmien organisoiminen on minun lempiasioitani, Riitta sanoo tyytyväisenä.

Riitta haluaakin kannustaa kaikkia luustokuntoutujia liikkumaan.

– Liikkeelle kannattaa lähetä oman kunnan mukaan. Samalla on tärkeää muistaa syödä terveellisesti. Suositellenkin kaikille Luustotieto-lehden lukijoille liikuntaa ja positiivista mieltä!

TEKSTI: EEVA PÖYHÖNEN



Kuva: Eeva Pöyhönen

Suomen Luustoliiton hallitus päätti tänä vuonna myöntää Kova luu -palkinnon lappeenrantalaiselle Riitta Glödstafille. Riitta on ollut perustamassa ensin paikallisosastoa Lappeenrannan seudulle ja myöhemmin omaa yhdistystä. Nykyisin hän toimii Saimaan Luustoyhdistys ry:n puheenjohtajana ja organisoii yhdistyksensä lukuisia liikuntaryhmiä.

Luustoliiton hallitus on myöntänyt vuosittain Kova luu -palkinnon vuodesta 2011 alkaen. Palkinnon kriteerinä on ansiokas ja aktiivinen järjestötyö tai osteoporoosiin liittyvä oivallus. Lisäksi palkittavan henkilön tulee olla luustokuntoutuja.

Onnittelut Riitalle ja kiitos vuosien mittaisesta työstä yhdistyksessäsi!



Kuva: Studio Taikalyhty

Riitta liikuu joka päivä. Lenkkikavereina belgianpaimenkoirat Kita ja Kuura.

Etäkuntoutus

Palvelujen digitalisoiminen on yksi Sipilän hallituskauden tavoitteista. Tekniikan kehittymisen myötä sosiaali- ja terveydenhuollossa voidaankin tarjota uudentyypisiä palveluita asuinpaikasta ja palveluntarjoajasta riippumatta. Erilaisten tietojen ja viestintätekniikkaa hyödyntävien laitteiden ja sovellusten käyttö on yleistynyt myös kuntoutuksessa.

Kansaneläkelaitoksen huhtikuussa 2016 julkaisema etäkuntoutus selvitys on ensimmäinen etäkuntoutusta laajasti tarkasteleva julkaisu Suomessa.

Selvityksen mukaan etäkuntoutuksella tarkoitetaan etäteknologian, kuten puhelimen, tietokoneen, mobiililaitteen tai televisiosovelluksen, hyödyntämistä tavoitteellisesti kuntoutuksessa. Etäkuntoutus on ammattilaisen ohjaamaa ja seuraamaa.

Etäkuntoutus lisää kuntoutuspalvelujen saatavuutta. Se tarjoaa kuntoutujille mahdollisuuden valita kuntoutuspaikan ja -ajan sekä tuo kuntoutusmahdollisuuksia myös niille henkilöille, joilla on vaikeuksia liikkua kodin ulkopuolella. Etäkuntoutusta tarjoavan henkilöstön tulee oman kuntoutusosaamisensa lisäksi hallita etämenetelmien perusteet ja käyttö.

Luustoliitto seuraa aktiivisesti etäkuntoutustoimintaa ja sen kehittymistä Suomessa. Luustoliitto on myös aloittanut etäkuntoutuksen toteuttamisen vuonna 2015 ensimmäisen kerran järjestetyn verkkovalmennuksen muodossa. Lisäksi Luustoliiton koordinoimassa Avokuntoutusverkostossa etäkuntoutusta käsitellään julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin toimesta.

Lähde:

kela.fi/-/opaskirja-etakuntoutuksen-maailmaan

Pitkäjänteistä kehittämistyötä Lahdessa

Lahden kaupungin sosiaali- ja terveystoimialalla on jo vuosia kehitetty osteoporoosipotilaan hoitoa sekä kaatumisen ja murtumien ehkäisyä. Vuoden 2015 lopulla valmistui Kaatumis- ja osteoporoosiklinikan toiminnasta vastaavan fysioterapeutti liris Salomaan ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäyte, jossa kuvataan Lahdessa moniammatillisena yhteistyönä kehitetty osteoporoosipotilaan saumaton tutkimus-, hoito- ja kuntoutusmalli.

Malli ja siihen liittyvät toimintaprosessit varmistavat osteoporoosin ja murtumien riskissä olevien lahtelaisten Osteoporoosin Käypä

hoito -suosituksen mukaisen tunnistamisen, tutkimisen, hyvän hoidon sekä kuntoutuksen. Kehittämistyön aikana toiminta on vakiintunut Lahdessa.

– Kehittämishankkeen edetessä vahvistui käsitys siitä, että toimintaa ja yhteistyötä on edelleen kehitettävä niin sosiaali- ja terveystoimialan sisällä kuin Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymän sekä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa, toteaa Salomaa.

Lähde:

<https://publications.theseus.fi/handle/10024/101891>



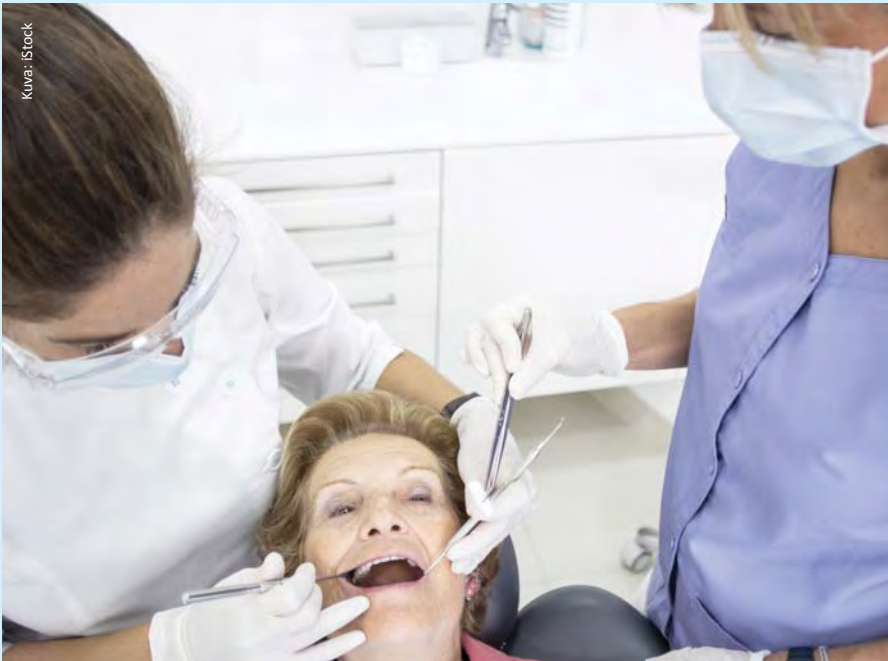
Kuva: iStock

Pitkäaikaissairaiden toiveet terveydenhuollolle selvitettiin

Pitkäaikaista sairautta sairastaville henkilöille on tärkeintä pitkäaikainen hoitosuhde, havaittiin Kestävän Terveydenhuollon -projektin yli tuhannelle pitkäaikaissairaalle henkilölle kohdennetussa kyselyssä. Lisäksi yhtenä keskeisenä epäkohtana ilmeni sairauden seurannan hajanaisuus ja jopa puuttuminen.

Nykyinen terveydenhuoltojärjestelmä on rakentunut pääosin akuuttien sairauksien hoitoon, eikä se kykene vastaamaan kroonisten sairauksien toistuvaan ja jatkuvaan hoidon ja hoivan tarpeeseen, todetaan selvityksen julkistamiseen liittyvässä tiedotteessa.

Lähde: Kestävän Terveydenhuollon tiedote 11.3.2016



Suunterveyttä vauvasta vaariin

Suomen Hammaslääkäriliiton internetsivuilta löytyy monipuolista tietoa mm. suun ja hampaiden itsehoitosta, suunterveyden merkityksestä yleisterveydelle, terveellisestä ravitsemuksesta, hampaiston kehitymisestä ja rakenteesta, suun ja hampaiden sairauksista, tapaturmista ja hoitotoimenpiteistä, tupakan ja alkoholin suuvaikutuksista sekä erityisohjeita tiettyjä yleissairauksia sairastaville.

Eri ikäkausina suunterveyteen vaikuttavat tekijät sekä suunterveyden ylläpitäminen ja sen haasteet ovat erilaisia.

Hammaslääkäriliiton suunterveyssivuilta löytyy myös käyttökel-poista suunterveystietoa vauvasta vaariin ja murkusta mummoon, sillä verkkosivuilla on osiot raskausajan, vauvan, lapsen, nuoren, opiskelijan, työikäisten ja ikääntyvien suunterveydestä.

Lähde ja lisätietoa: www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys

Proteiinin saanti voi olla vähäistä hyvästä ravitsemustilasta huolimatta

ETM Satu Jyväkorpi selvitti 5.4.2016 Helsingin yliopistossa julkaistussa väitöstutkimuksessaan sekä kotona asuvien että pitkäaikaishoidossa olevien ikääntyneiden ravitsemustilaa ja ravinnonsaantia. Lisäksi Jyväkorpi selvitti ravitsemusohjauksen ja -opetuksen vaikutuksia tutkittavien ruokavalion laatuun, ravintoaineiden saantiin, kaatumisiin ja elämänlaatuun.

Tutkimukseen osallistuneiden D- ja E-vitamiinin, folaatin sekä tiamiinin riittämätön saanti oli yleistä. Myös niiden ikääntyneiden, joiden ravitsemustila oli hyvä, proteiinin ja muiden suojaravintoaineiden saanti oli heikkoa.

Ravitsemustieto- ja ruoanvalmistuskursseille osallistuneiden ruokavalion laatu, C-vitamiinin ja kuidun saanti sekä elämänlaatu paranivat. Lisäksi Jyväkorven tutkimuksen mukaan kotona asuvien muistisairaiden proteiinsaanti ja elämänlaatu paranivat sekä kaatumiset vähenivät vuoden kestäneen räätälöidyn ravitsemusohjauksen ja -opetuksen seurauksena.

Lähde: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/160518>

Välimeren ruokavalio ehkäisee lonkkamurtumia?

Tutkimuksen mukaan terveellinen, Välimeren seudun piirteitä runsaasti sisältävä ruokavalio voi vähentää naisten lonkkamurtuman riskiä viidenneksellä epäterveellisesti syöviin naisiin verraten. Välimerellinen ruokavalio sisältää runsaasti kasviksia, oliiviöljyä, pähkinöitä, hedelmiä, kalaa ja täysjyväviljoja. Alkoholia, makeisia, punaista lihaa ja teollisia viljoja sen sijaan käytetään kohtuullisesti.

Tulosten mukaan terveellinen ravinto vaikuttaa vaihdevuosisen jälkeisen luustoterveyden ylläpitoon naisilla. Välimeren perinteinen ruokavalio on jo aiemmin liitetty lukuisiin terveyshyötyihin liittyen mm. sydän- ja verisuoniterveyteen.

Tutkimukseen osallistui 20 000 yhdysvaltalaisista keskimäärin 63-vuotiasta naista 12 vuoden seurannan ajan.



Lähde: Jama Internal Medicine (March 28, 2016)



Proteiinin pelko kummittelee

Ikääntyneiden ravinnon ruokavaliossa on tavallista proteiinin puute. Ikääntyneiden proteiinisuositus onkin nykyisin keski-ikäistä korkeampi, 1,2–1,4 g/kg/vrk. Toisaalta tiedossa ovat liian proteiinin aiheuttamat haitat munuaisille, jolloin jo lievässä munuaisten vajaatoiminnassa rajoitetaan proteiinin vuorokausiantia.

Ikääntyneillä on usein vähintään hieman alentunut munaisten toiminta, joten mikä neuvoksi proteiinin osalta? Ovathan toisaalta iäkkäiden vajaaravitsemukseen liittyvät haasteet yleisesti tiedossa.

Tämänhetkisen tutkimustiedon valossa proteiininpelkoon ei kuitenkaan ole aihetta, mutta kohtuus on hyvä säilyttää. Hoitavan lääkärin kannattaa tapauskohtaisesti pohtia kunkin ikääntyneen munuaissairaana potilaan osalta proteiininrajoitusten järkevyyttä.

Lähde:
Lääkärilehti 8/26.2.2016, s. 555.

Ravitsemusohjaus parantaa ravitsemusta ja elämänlaatua

ETM Taija Puranen selvitti 12.12. 2015 Helsingin yliopistossa ilmestyneessä väitöskirjatutkimuksessaan millainen on kotona asuvien muistisairaiden ja heidän puolisoheittäjensä ravitsemustila ja ravintoaineiden saanti verrattuna suosituksiin.

Tutkimukseen osallistui 99 pariskuntaa. Noin puolet tutkittavista sai suosituksia vähemmän C- ja E-vitamiinia. Lisäksi folaatin saanti oli valtaosalla tutkittavista suosituksia alhaisempaa.

Osa tutkittavista sai räätälöityä ravitsemusohjausta kotonaan 4–8 kertaa vuoden aikana. Ravitsemusohjaus paransi ravintoaineiden saantia ja elämänlaatua. Lisäksi

ohjausta saaneilla muistisairaila havaittiin merkittävästi vähemmän kaatumisia verrattuna niihin, jotka eivät tutkimuksen aikana saaneet ohjausta.

Huono ravitsemustila ja vähäinen ravintoaineiden saanti lisäävät sairastavuutta. Erityisesti riittämättömän proteiinin saanti kiihdyttää ikääntyneillä lihaskatoa, mikä johtaa toimintakyvyn heikkenemiseen. Lisäksi Purasen tutkimuksen mukaan miehet puolisoheittäjinä saattavat tarvita erityistä tukea ravitsemuksessa.

Lähde: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/158249>

Fyysinen kunto ennustaa kuolleisuutta ja sydänriskiä paremmin kuin ikä

Vielä eläkeiässäkin liikunta ja hyvä fyysinen kunto auttavat monien sairauksien ehkäisyssä. Tuoreessa yhdysvaltaistutkimuksessa seurattiin 57 000 naista ja miestä 10 vuoden ajan. Kuntotestin perusteella hyvässä fyysisessä kunnossa olevien kuolleisuus oli kymmenvuotisseurannassa vähäisempää kuin huonokuntoisten.

Esimerkiksi 45-vuotiaan huonokuntoisen henkilön sydänkohtauksen riski saattoi olla 60-vuotiaan hyväkuntoisen tasolla – tai päinvastoin. Tutkimuksen mukaan fyysisen kunnan perusteella määritelty biologinen ikä selittää kronologista ikää paremmin kuolleisuutta ja sydänkohtausriskiä

Lähde: Potilaan lääkirilehti 8.3.2016



Sosiaaliturvaopas netissä

Osoitteesta www.sosiaaliturvaopas.fi löytää sosiaaliturvaoppaan, joka on tarkoitettu pitkäaikaissairaiden ja vammaisten asioita hoitaville ammattilaisille tai palveluita tarvitsevalle henkilölle itselleen.

Oppaassa on tietoa mm. toimentulosta, sairaanhoidon maksuista ja korvauksista sekä asumisesta ja apuvälineistä.

Oletko työelämässä? Oletko kuullut työolosuhteiden järjestelytuesta?

Työnantaja voi saada työolosuhteiden järjestelytukea, jos työhön palattavan tai työssä jo olevan henkilön vamma tai sairaus edellyttää:

- Uusia työvälineitä tai kalusteita
- Muutostöitä työpaikalla
- Apua työssä toiselta työntekijältä.

Työolosuhteiden järjestelytuki on harkinnanvarainen. Tukea haetaan siltä TE-toimistolta, jonka toimialueella työpaikka sijaitsee.

Lisätietoa:
www.te-palvelut.fi



Viisi vinkkiä pystyssä pysymiseen



lääkkeiden tapaturmat johtuvat useimmiten toimintakyvystä, johon voidaan vaikuttaa ruualla, juomalla, lääkityksellä ja liikunnalla:

1. Ylös, ulos ja lenkille

Arjen aktiivisuus ja liikuntaharrastus auttavat tasapainon ja lihaskunnan ylläpidossa. Eikä kuntosali ole välttämättömyys, vaan myös läheltä voi löytyä liikuntamahdollisuus: vaikkapa porraskävely ja tuolijumppa televisiota katsellen. Tasapainoa pitäisi harjoittaa mielellään päivittäin, mutta vähintään kolmasti viikossa.

2. Riittävästi ruokaa ja nestettä

Heikko ravitsemustila aiheuttaa huimausta ja väsymystä sekä kiihdyttää lihaskatoa ja heikentää kehon hallintaa. Nestevajaus puolestaan altistaa kaatumisille, sillä se voi aiheuttaa huonovointisuutta ja verenpaineen laskua. Ruokailuun on tärkeää kiinnittää erityinen huomio, samoin riittävään nesteen juomiseen.

3. Lääkehoito kuntoon

Lääkkeiden sivu- ja yhteisvaikutukset on tärkeää käydä huolella läpi ammattilaisen kanssa säännöllisesti, samoin reseptilääkkeiden annokset. Mikäli lääkitysmuutoksen yhteydessä henkilö on sekava tai väsynyt tai yleinen kunto heikkenee muulla tavoin, on tärkeää reagoida tilanteeseen nopeasti.

4. Valoa ja järjestystä elämään

Kodin vaarapaikat on tärkeä käydä läpi kohta kohalta: miten iäkäs toimii noustessaan sängystä, peseytyessään, pukiessaan tai käydessään WC:ssä? Onko riittävä valaistus tarjolla helposti, onko tarvetta apuvälineille? Lisäksi yleinen siisteys on tärkeää, ettei kulkureiteillä ole turhaa tavaraa.

5. Korkki kiinni

Ikääntyessä alkoholin vaikutus voi vahvistua sairauksien tai lääkityksen vuoksi. Alkoholi heikentää tasapainoa, koordinaatiota ja havainnointikykyä. Niinpä alkoholia tulisi käyttää mahdollisimman vähän.

Lähde: Tesso 2/2016 s. 32–35
(asiantuntijana Satu Pajala, THL)



Kuva: www.morguefile.com

Letkeät Lonkat

– Kuntouttavan ryhmätoiminnan malli kotiutuneille lonkkamurtumapotilaille

Fysioterapian opinnäytetyössä luotiin moniammatillinen ryhmäkuntoutusmalli ja testattiin sen yhteyttä lonkkamurtuman kokeneiden henkilöiden toimintakykyyn.

Suomessa murtuu yli 7 500 lonkkaa vuosittain. Väestön ikääntyessä lonkkamurtumienkin määrä kasvaa.¹ Kotona asuneista noin kolmasosa joutuu pysyvästi laitoshoidon ja saman verran menehtyy vuoden sisällä murtumasta.²

Yhden lonkkamurtumapotilaan hoitokustannukset ovat 19 150 € murtumaa kohti seuraavan vuoden kuluessa (vuoden 2010 kustannustason mukaan). Mikäli ennen murtumaa kotona asunut henkilö joutuu pysyvästi laitoshoidon, nousevat vastaavat kustannukset

47 100 euroon. Määriin sisältyvät kaikki sairaalahoidon ja kuntoutuksen kustannukset.² Luvuista huolimatta Suomessa ei edelleenkään ole yhteneviä käytäntöjä lonkkamurtuman kotiutumisen jälkeiseen kuntoutukseen.³

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea kotiutuneita lonkkamurtumakuntoutujia käyttäjälähtöisesti moniammatillisella ryhmäkuntoutuksella. Tavoitteena oli luoda kohderyhmälle ryhmäkuntoutusmalli toimeksiantajan Karelia-ammattikorkeakoulun oppimis- ja palveluympäristö Voimalan käyttöön. Voimalassa opiskelijat voivat suorittaa opintojaan muodostaen moniammatillisia tiimejä, joissa suunnitellaan ja toteutetaan mm. erilaisia teemapäiviä ja opinnäytetöitä.

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi yksi Joensuun alueen terveyskeskussairaaloista Siilainen, johon lonkkamurtumapotilaita siirryttiin jatkokuntoutukseen erikoissairaanhoidosta. Yhteistyökumppanin kautta tavoitettiin lonkkamurtuman kokeneita Tuki ja tarpeet -haastatteluun ja Letkeät Lonkat -pilottiryhmään.

Työn keskeiset teemat olivat käyttäjälähtöisyys, moniammatillisuus, ryhmämuotoisuus ja jatkuvuus. Käyttäjälähtöisyydellä tarkoitetaan ryhmään osallistujan tarpeista lähtevää ryhmän suunnittelua ja toteutusta.

Moniammatillisuudella tarkoitetaan eri alojen opiskelijoiden yhteistyötä ja tämän hyödyntämistä ryhmäläisten kuntoutuksessa ja ryhmämuotoisuudella kuntoutuksen toteutustapaa. Jatkuvuus on ryhmätoiminnan jatkumista osana Voimalan toimintaa.

Opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus

Yli 90 % lonkkamurtumista johtuu kaatumisista.⁴ Lonkkamurtuman tapahduttua kotona asuvalle ikääntyneelle kuntoutuksen tavoitteena on saada toimintakyky murtumaa edeltäneelle tasolle. Tutkimukset osoittavat, että kuitenkin vain alle puolet kuntoutuu tälle tasolle.⁵ Vaikuttavan kuntoutuksen on todettu olevan yksilöllistä, tehokasta, nousujohteista sekä riittävän pitkäkestoisista.³

Moniammatillisella kuntoutuksella pystytään vähentämään lonkkamurtumapotilaiden kuolleisuutta tai laitoshoidon joutumista noin 16 %:lla.⁶ Ryhmätoiminta taas antaa parhaimmillaan tarvittavaa vertaistukea, iloa ja onnistumisen kokemuksia yhteisen tekemisen ja vuorovaikutuksen kautta.⁷

Opinnäytetyön käyttäjälähtöisyyden varmistamiseksi lonkkamurtumapotilaiden kokemuksia kartoitettiin Tuki ja tarpeet -haastattelulla, johon tutkimuslupa saatiin Joensuun kaupungilta. Aineisto kerättiin Letkeät Lonkat -ryhmäsuunnittelun ja -toteutuksen pohjaksi,

Letkeät Lonkat



Kuvio 1. Toimintamalli on kuvattu kerrostalon muotoon, joka kuvastaa toiminnan etenemistä toiminnan lähtökohdist eli alimmasta kerroksesta ryhmätoiminnan päättymiseen ja arviointiin eli ylimpään kerrokseen. Vaiheet rakentuvat päällekkäin, jolloin niistä syntyy vankka kokonaisuus. Vasemmalla on kerrottu kunkin kerroksen sisältö ja oikealla sisältöä kuvataan tarkemmin.

koska lonkkamurtuman kokenut itse on paras asiantuntija kertomaan tarpeistaan.

Haastatteluaineiston pohjalta ryhmätoiminnan viikkokohtaisiksi teemoiksi valikoituivat fyysinen aktiivisuus ja motivaatio, lonkkamurtumapotilaan ravitseminen ja osteoporoosi, perussairaudet ja lääkitys, unen ja levon merkitys, kodin turvallisuus ja apuvälineet sekä vapaavalintainen teema ryhmäläisten toiveiden mukaan. Opiskelijatiimi ryhmätoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen koottiin Voimalassa opintojaan suorittaneista fysioterapeutti-, sairaanhoitaja-, terveydenhoitaja- ja musiikin opiskelijoista.

Opiskelijaresurssien vuoksi ryhmätoiminnan kestoksi päätettiin kuusi viikkoa. Jakso sisälsi kaksi kokoontumista viikossa, ja yhden tapaamisen kesto oli kaksi tuntia. Tästä tunti oli fyysistä harjoittelua joko kuntosalilla tai toiminnallisesti, kuten vastuskuminauhalla ja tasapainoharjoittein. Toinen tunti koostui viikkoteeman mukaisesta toiminnasta sisältäen mm. keskustelua, pelejä ja luentoja.

Ryhmään saatiin lopulta kolme osallistujaa. Ennen ryhmätoiminnan alkamista suoritettiin kotikäynnit, joilla kartoitettiin ryhmäläisten toimintakykyä haastattelemalla, lyhyellä fyysisen suorituskyvyn mittarilla, SPPB:llä (Short physical performance battery) ja WHOQOL-BREF -elämänlaatumittarilla. Lisäksi käynnillä tehtiin alkukartoitushaastattelu. Samat mittaukset toistettiin ryhmän päättymisen jälkeen toisella kotikäynnillä.

Tulokset ja jatkokehittämisideat

Tulokset osoittivat, että ryhmätoiminta vaikutti myönteisesti lonkkamurtumakuntoutujien toimintakykyyn. Lisäksi moniammatillinen ryhmäkuntoutus tarjosi kohderyhmälle tärkeää vertaistukea: ”Ei ole yksin näiden asioiden kanssa, sai vertaistukea, yhdistäviä tekijöitä.”

Ryhmäläiset kokivat liikkumiskykynsä parantuneen vähintään jonkin verran. Erityisesti jokaisen ryhmäläisen kävelynopeus oli kehittynyt. Vaikka SPPB-testistön pistemäärämuutokset eivät olleet kaikilla huomattavia, liikkeiden laatu ja suoritusvarmuus olivat havainnoiden parantuneet selkeästi lähtötasoon nähden.

Mitatussa elämänlaadussa ei tapahtunut muutoksia ryhmätoiminnan aikana. Vaikka ryhmäläiset kokivat henkisesti voivansa paremmin, mittaustulos oli joko pysynyt samana tai jopa heikentynyt. Syy tähän voi olla ryhmätoiminnan loppumisesta johtuva haikeus, jota kaikki ryhmäläiset kertoivat tunteneensa.

Ryhmätoiminnan ja tulosten pohjalta luotiin Letkeät Lonkat -ryhmätoiminnan malli, joka jää Voimalaan uusien opiskelijatiimien käyttöön. Mallia voidaan kehittää mm. toteutettavaksi eri ympäristöissä ja moniammatillisuutta laajentaa eri alojen opiskelijoihin käyttäjälähtöisyyden ja moniammatillisuuden syventämiseksi. Malli on esitetty kuviossa 1.



”Jos ja kun Letkeät Lonkat -ryhmältä tulee kutsu, lähde – mene, et kadu.”

Kuva: www.morguefile.com

KIRJOITTAJAT:

TANJA KAUPPINEN
fysioterapeuttiopiskelija, Karelia-amk
tanja.kauppinen@edu.karelia.fi

PIA RAJASUO
fysioterapeuttiopiskelija, Karelia-amk
pia.rajasuo@edu.karelia.fi

LIISA SUHONEN
opinnäytetyön ohjaaja, yliopettaja,
Karelia-amk
liisa.suhonen@karelia.fi

Lähteet

- 1 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Sotkanet. Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä. <https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=s06MAAA=®ion=07MBAA=&year=sy4rtU7U0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f>.
- 2 Pajala, S. 2012. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. IKINÄ-Opas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085108>.
- 3 Salpakoski, A. 2014. Mobility Recovery after Hip Fracture and Effects of a Multicomponent Home-based Rehabilitation Program. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44459/978-951-39-5873-2_vaitos31102014.pdf?sequence=1.
- 4 Käypä hoito -suositus. 2011. Lonkkamurtuma. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Ortopediyhdistyksen asettama työryhmä. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus;jsessionid=E5D50EADB4E630A1A0C0A2BA049D2B9A?id=hoi50040>.
- 5 Sipilä, S. 2013. Gerontologinen fysioterapia. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim 466–473.
- 6 Halbert, J., Crotty, M., Whitehead, C., Cameron, I., Kurrle, S., Graham, S., Handoll, H., Finnegan, T., Jones, T., Foley, A. & Shanahan, M. 2007. Multi-Disciplinary Rehabilitation after hip fracture is associated with improved outcome: A Systematic Review. *Journal of Rehabilitation Medicine* 2007 (39), 507–512.
- 7 Pikkarainen, A., Vaara, M. & Salmelainen, U. 2013. Gerontologisen kuntoutuksen toteutus, vaikuttavuus ja tiedon välittyminen – Ikääntyneiden kuntoutujien yhteistoiminnallisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen loppuraportti. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

Lonkkaliukumäki

nostaa kuntoutujan jaloilleen nopeasti

Sotaveteraanien kuntoutusta varten aikoinaan perustetun Hoikun asiakaskunta alkoi vähentyä vuodelta. Toiminnan uudelleen suuntaus oli tarpeen: nyt Hoikussa toimii lonkkamurtumapotilaiden hoitoon ja kuntoutukseen erikoistunut yksikkö.

Väestön ikääntyessä lonkkamurtumat ovat merkittävimpiä terveydenhuollon haasteita Suomessa. Lonkkamurtuma johtaa tavallisesti elämänlaadun menetykseen, jopa ennenaikaiseen kuolemaan, ja yhteiskunnalle se aiheuttaa huomattavia ylimääräisiä kustannuksia.

”Meillä lähdetään heti leikkauksen jälkeen liikkeelle ja pois potilashuoneesta.”

Haminassa 80-luvulla aikoinaan sotaveteraanien kuntoutusta varten perustettu Kymen hoito- ja kuntoutuskeskus Hoiku on määrätietoisen työn tuloksena lähtenyt kehittämään lonkkamurtumakuntoutusta hyvällä menestyksellä yhteistyössä erikoissairaanhoidon ja kuntapäätäjien kanssa. Näin kertoo kehittämistyöstä Hoikun asiakkuuspäällikkö **Mari Westerholm**:

– Tutkimme Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoja ja huomasimme, että Kymenlaaksossa ei panostettu riittävästi lonkkamurtumapotilaiden hoitoon ja kuntoutukseen.

Ennen kehittämistyön aloittamista vuonna 2009 lonkkamurtumapotilaiden leikkauksen jälkeinen ensimmäinen hoitokokonaisuus kesti keskimäärin 46 vuorokautta. Nyt ensimmäinen hoitokokonaisuus kestää vain 19,3 vuorokautta.

Tämä tarkoittaa käytännössä merkittäviä yhteiskunnallisia säästöjä ja asiakkaiden tehostuneita kuntoutumisprosesseja.

Lonkkaliukumäessä ei törmätä raja-aitoihin

Kyseessä on niin kutsuttu lonkkaliukumäki eli viiveetön ”liukumäki” läpi hoitoketjun kotoa takaisin kotiin. Toimintamallin ansiosta lonkkamurtuman saaneet potilaat kotiutuvat paremmassa kunnossa, toimintakykyisempinä ja tyytyväisempinä kuin ennen uudistusta hoidetut potilaat. Kuntoutuspolun tavoitteena on potilaan oikea aikainen, laadukas ja tuloksellinen kuntoutuminen sekä sitä kautta hoitoaikojen lyhentäminen.

Westerholmin mukaan prosessin suunnittelu vietiin läpi lyhyellä aikataululla.

– Tiukka aikataulutus oli mahdollista toteuttaa, koska alueen päättäjillä ja hoikulaisilla oli yhteinen tahtotila asiasta.

Kehittämistyötä on tehty moniammatillisesti ja lisäksi siinä on keskitytty perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon välisen kattoman yhteistyön rakentamiseen. Liukumäen idea on siinä, että hoito järjestetään potilaan kannalta optimaalisesti. Liukumäessä ei törmäillä organisaatioiden eikä ammattiryhmien välisiin raja-aitoihin, sillä erikoissairaanhoidon, perusterveydenhuollon ja kuntoutuksen yhteistyö toimii saumattomasti.

Lonkkaliukumäki alkaa jo ennen leikkausta

Lonkkaliukumäki alkaa heti sairaalassa. Leikkaukseen pääsee aiempaa nopeammin, ja leikkausmene-



– Pienillä uudistuksilla ja rohkealla prosessien uudistamisella päästään hyviin tuloksiin, kertoo Mari Westerholm.

telmiä on muutettu kuntoutuksen kannalta järkevämmiksi. Yhden tai kahden päivän päästä leikkauksesta potilas siirretään Hoikun kuntoutusyksikköön. Siellä potilaan tilaa seurataan tiiviisti seurantalaboratoriokeihin, testataan ravitsemustilaa, toimintakykyä sekä muistia ja lisäksi tarjotaan monenlaisia aktiivisuuden ja liikunnan mahdollisuuksia.

– Tuemme yhdessä potilaan ajattelua pääsystä takaisin kotiin, Westerholm kertoo.

Hoikussa on myös panostettu riittäviin fysioterapeuttiresursseihin.

– Meillä lähdetään heti leikkauksen jälkeen liikkeelle ja pois potilashuoneesta.

Käytännön esimerkkinä on se, että potilashuoneissa ei ruokailla. Myös päivä ja yö erotetaan toisistaan selkeästi jo niin, että potilailla on erikseen yö- ja päivävaatteet. Hoikussa on lisäksi monenlaisia liikuntaryhmiä ja vapaa-ajantoimintaa. Näin potilaalle syntyy syy ja halu lähteä liikkeelle.

Leikkauksen jälkeen liikkuminen ja paluu arkeen vaativat paljon huolellista ja oikea-aikaista, moniammatillista kuntoutusta. Hoikun fysioterapeutti tekee yhdessä kuntoutujan kanssa käynnin asiakkaan

kotiin. Käynnin aikana arvioidaan kodinmuutostöiden tarvetta ja kotona selviytymistä. Kotikäynnillä on mukana myös kotiutustiimin sairaanhoitaja kuntoutujan kotikuntanasta. Tällä järjestelyllä varmistetaan turvallinen kotiutuminen.

Liukumäkeen yhteistyöllä

Westerholmin mukaan Kymenlaakson sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä Carean ja lähikuntien kanssa yhteistyössä kehitetty lonkkamurtumapotilaiden hoitoketju sekä toimintamalli ovat kuntoutustuloksillaan pystyneet osoittamaan alueellisen yhteistyön, työnjaon ja osaamisen hyödyntämisen merkityksen.

”Lonkkaliukumäki-prosessi osoittaa, miten pienillä uudistuksilla ja rohkealla prosessien uudistamisella päästään hyviin tuloksiin.”

Säästöt saadaan siitä, että kuntoutujat kotiutuvat ja pysyvät kotona mahdollisimman pitkään.

Kymenlaakson lonkkaliukumäkeen haettiin mallia Espoosta Jorvin sairaalasta, jonne lonkkaliukumäkijajattelu tuli silloisen vanhusten palveluiden johtajan Jukka Louhijan myötä. Jukka Louhija on kehittänyt lonkkaliukumäkeä vuodesta 1995 alkaen, ensin ylilääkärinä Tukholman Karoliinisessa Instituutissa, sitten

vs. professorina Norjan Tromssassa ja sen jälkeen vanhusten palveluiden johtajana Lahdessa yhteistyössä Päijät-Hämeen keskussairaalan kanssa. Tämän kehitystyön pohjalta syntyi ensimmäinen varsinainen lonkkaliukumäki Espoon Jorvin sairaalaan.

– Kävimme tutustumassa Espoon toimintamalliin ja sen perusteella aloitimme kehittämistyön, Westerholm muistelee.

Yhtenä tärkeänä osana lonkkaliukumäen toteutuksessa on ollut se, millainen tuki saadaan kotiutuvalla asiakkaalla hänen kotikuntansa. Järjestämme viikoittain moniammatillisia työryhmäkokouksia, joissa on mukana kotikuntien kotiutustuumien edustajia valmistelussa kotiutumista.

Vaikuttavuutta seurataan

Kuntoutuksen vaikuttavuutta seurataan Hoikussa muun muassa FIM-toimintakykymittarin avulla.

– Lonkkaliukumäen alusta alkaen olemme tehneet tiivistä yhteistyötä Kymenlaakson osteoporoosihoitajien kanssa. Hoikun osalta yhteistyöstä vastaa nimetty sairaanhoitaja. Hän tapaa osteoporoosihoitajia kahden kuukauden välein eri toimipisteissä.

Tapaamisissa mietitään osteoporoosia sairastavien henkilöiden hoidon sujuvuutta eri yksiköissä. Ryhmä on esimerkiksi sopinut yhteisistä käytänteistä, esimerkiksi verikokeista, jotta kotiutuvan lonkkaliukumäkikuntoutujan hoidossa ei tapahdu viiveitä. Näin varmistetaan se, että kuntoutuja ei tipahda pois osteoporoosin hoidon seurannasta.

– Lonkkaliukumäki-prosessi osoittaa, miten pienillä uudistuksilla ja rohkealla prosessien uudistamisella päästään hyviin tuloksiin, Westerholm summaa.

Nyt lonkkaliukumäen on läpikäynyt jo 270 kymenlaaksolaista, joten tuloksilla on vahva näyttö.

TEKSTI: ANSA HOLM



Kuvassa fysioterapeutti Netta Pousi, sairaanhoitajaopiskelija Silja Virtanen ja kuntoutuja Seppo Vuorio Elimäeltä.



Kuva: iStock

Tilapäinen unettomuus kuuluu elämään

Joka kolmas aikuinen kärsii ajoittain unettomuudesta. Unettomuuden päivitetystä Käypä hoito –suosituksessa muistutetaan unettomuuden kuuluvan normaaliin elämään, mm. äkillisiin elämänmuutoksiin liittyvänä reaktiona. Mikäli unettomuus pitkittyy, on tärkeää kiinnittää huomiota uniryhtiin sekä muihin

nukkumiselle otollisten olosuhteiden luomiseen. Myös pitkäaikaisen unettomuuden hoidossa suositellaan lääkkeettömiä keinoja ennen kuin harkitaan lääkehoitoon siirtymistä.

Lähde:
Duodecim tiedote 9.3.2016

Kala maistuu suomalaisille

Pro Kala ry:n teettämän kuluttajatutkimuksen mukaan 96 prosenttia suomalaisista syö kalaa. Kuluttajatutkimukseen vastasi 857 suomalaista helmi- ja maaliskuun vaihteessa 2016. Tutkimuksen mukaan kolme neljästä suomalaisesta haluaisi syödä kalaa nykyistä enemmän. Lisäksi 98 prosenttia suomalaisista tietää kalan olevan terveellistä. Tärkeimpinä valintaperusteina kalaa ostettaessa ovat sen laatu ja tuoreus. Hinnan merkitys puolestaan korostuu nuoremmissä vastaajaryhmissä.

– On hienoa, että suomalaiset haluavat syödä kalaa entistä enemmän, ja että kala koetaan terveelliseksi ja maukkaaksi ruuaksi, kertoo Pro Kalan toiminnanjohtaja **Katriina Partanen** ja jatkaa:

– Kalan hyvien terveysvaikutusten lisäksi jatkuvasti kehittyvät tuotevalikoimat pitävät kalan kestosuosikkina suomalaisten ruokapöydässä.

Lähde: Pro Kala ry -tiedote 6.4.2016



Kuva: ProKala ry

Luustoa vahvistava liikunta ja nivelrikko

THM Juhani Multasen 11.3.2016 Jyväskylän yliopistossa julkaistussa väitöskirjatutkimuksessa selvitetiin asteittain kovenevan hyppelyharjoittelun vaikutuksia luustoon, rustoihin, nivelrikon oireisiin sekä suorituskykyyn henkilöillä, joilla on lievä polven nivelrikko. Tutkimukseen osallistui 80 polvikivusta kärsivää ja vaihdevuodet ohittanutta 50–65-vuotiasta naista.



Kuva: iStock

Luuston kannalta tehokkaan liikunnan tulee sisältää kehoon kohdistuvaa isku- ja tärähdystyyppistä kuormitusta sekä nopeita suunnanmuutoksia. Tämänkaltaisen kuormituksen on aiemmin ajateltu olevan haitallista nivelrustolle, joskaan asiaa ei ole aiemmin tieteellisesti osoitettu.

Hyppelyharjoittelusta ei muutoksia polviruustoon

Multasen tutkimuksessa hyppelyharjoittelu ei aiheuttanut muutoksia polviruustoon. Harjoittelu on turvallista nivelille alkaneesta nivelrikosta huolimatta, kun harjoittelun koventaminen maltetaan toteuttaa asteittain. Lisäksi tutkimuksessa harjoittelu lisäsi reisiluun kaulan mineraalimassaa ja lujuutta sekä paransi fyysistä suorituskykyä, kuten lihasvoimaa ja tasapainoa, jotka ovat tärkeitä kaatumisriskin vähentämisessä.

– Polven alkavasta nivelrikosta huolimatta vaihdevuosi-ikä ohittaneet naiset voivat ja heidän kannattaa harrastaa säännöllistä asteittain kovenevaa luustoa ja toimintakykyä ylläpitävää ja vahvistavaa liikuntaa, Multanen kertoo.

Lähde: www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2016/02/tiedote-2016



Kuva: iStock

Nilkan ojentaja-lihasten harjoittelu tärkeää

LitM Juha-Pekka Kulmala tutki väitöskirjassaan (Jyväskylän yliopisto) mm. eri-ikäisten henkilöiden liikkumiseen liittyviä eroja. Keskeisenä havaittiin nilkan toiminnassa: nilkan alentunut työntövoima heikentää liikkumiskykyä iän myötä. Vaje nilkan ojentajien lihasteossa havaittiin jo kävelyssä ja se suureni selvästi juoksussa. Iäkkäillä myös lonkan ojentaja- ja koukistajalihakset tuottivat vähemmän lihastehoa juoksussa.

Lonkan heikentynyt lihasteho nilkan ojentajalihasten ohella rajoittaa ikääntyneiden suorituskykyä juostessa. Yllättävää tutkimuksessa sen sijaan oli se, että ikääntyneiden liikkumisessa (kävely, juoksu, pika-juoksu) ei havaittu vajetta polvinivelen tehontuotossa. Ikääntyminen ei myöskään lisännyt alaraajan nivelkuormitusta.

Lähde: jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2015/02/tapahtuma

Kaatuminen ei kuulu vanhuuteen

Kaatumisen riski kasvaa iän myötä. Vähintään kerran vuodessa kaatuu joka kolmas yli 65-vuotias ja joka toinen yli 80-vuotias. Aiempi kaatuminen altistaa uudelle kaatumiselle: Kerran kaatuneista puolet kaatuu uudelleen.

Kotona asuvien iäkkäiden kaatumisista 20–30 prosenttia johtaa hoitoa vaativaan vammaan. Hoiva-

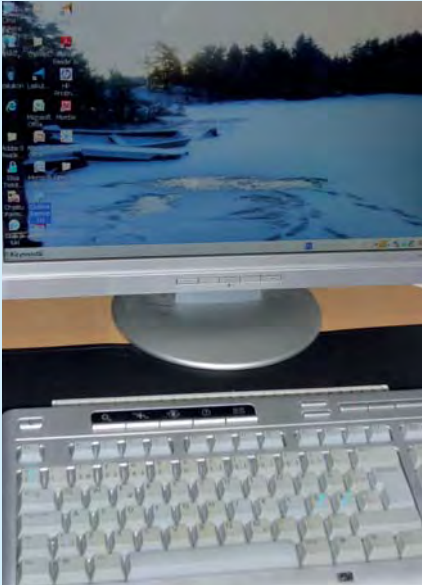
kodeissa ja sairaalahoitossa olevien iäkkäiden kaatumisista joka toinen aiheuttaa jonkinlaisen vamman ja joka kymmenes iäkäs saa kaatumisesta vakavan vamman. Iäkkäiden kuolemaan johtaneista tapaturmistavaltiosa on kaatumisia.

Lähde: Satu Pajala, iäkkäiden kaatumisen ehkäisy, THL 2016



Kuva: iStock

Toiveena sujuvammat palvelut



Sähköinen Ota kantaa sote-uudistukseen -kysely toteutettiin vuosien 2015 ja 2016 vaihteessa. Kyselyssä kartoitettiin kansalaisten näkemyksiä sosiaali- ja terveyspalvelujen nykytilanteesta ja sote-uudistuksesta.

Kysymykset koskivat mm. palvelupolkujen toimivuutta, palveluiden maantieteellistä sijaintia, sähköisten palveluiden tarjontaa sekä kansalaisten näkemyksiä omista vaikuttamismahdollisuuksistaan. Kyselyyn saatiin 852 vastausta.

Kyselyn mukaan vastaajat ovat erittäin kiinnostuneita oman alueen sosiaali- ja terveyspalveluiden sekä lähipalveluiden järjestymisestä tulevaisuudessa. Vastaajat kokivat huolta erityisesti päivystysten, synnytysairaaloiden ja neuvoloiden, vanhustenhuollon sekä terveyspalveluiden järjestämisestä omalla asuinpaikkakunnallaan.

Lisäksi vastaajat toivoivat sosiaali- ja terveyspalveluissa asiointiin olevan sujuvaa sekä nykyistä mutkattomampaa ja henkilökohtaisempaa tulevaisuudessa. Kyselyn mukaan asiakkaan elämän- ja terveydentilanne pitäisi huomioida entistä kokonaisvaltaisemmin hoitojen

suunnittelussa ja toteutuksessa.

Selvä enemmistö kyselyyn vastanneista toivoi sähköisten sosiaali- ja terveyspalveluiden lisäämistä sekä muiden palveluiden ylläpitoa sähköisten palveluiden rinnalla.

Sähköisistä palveluista hyvinä pidettiin erityisesti

- sähköistä ajanvarausta,
- omien tietojen ja tutkimustulosten katselua,
- reseptien uusimista,
- hakemusten tekemistä sekä
- viestittelyä asiantuntijoiden kanssa.

Toisaalta osa koki huolta iäkkäiden ihmisten yhdenvertaisesta mahdollisuudesta hyödyntää sähköisiä palveluita.

Lähde: Sosiaali- ja terveysministeriön uutinen 7.3.2016 www.stm.fi/uutiset

lääkkäät omaishoitajat toimivat pakosta ja rakkaudesta

Suomessa on yhteensä noin 24.000 yli 65-vuotiasta kunnan kanssa omaishoitosopimuksen tehnyttä omaishoitajaa.

Ulla Tikkanen on väitöstutkimuksessaan tutkinut omaishoidon arkea. Aihe on ajankohtainen, sillä vanhuspolitiikan painoalueena oleva ”kotona asumisen tukeminen” merkitsee myös sitä, että hyvinvointivaltion palvelujen heiketessä lähi-suhteisiin kohdistuu odotuksia ja paineita täydentää virallisia palvelujärjestelmän tarjoamia palveluja.

Omaishoitajat kokevat väitöstutkimuksen mukaan saavansa liian vähän tukea ja ohjausta. Iäkkäät omaishoitajat tekevät hoivan vaatimusten lisääntyessä yhä raskaampaa fyysistä ja psyykkistä työtä.

Tikkasen tutkimuksen mukaan omaishoitajilla on erityisesti kotiutamis- ja muutosvaiheisiin liittyvää epävarmuutta ja pelkoa osaamisesta ja pärjäämisestä.

Palvelujärjestelmä olisikin tärkeää tunnistaa omaishoidon vaiheet ja kipupisteet sekä myös elämäntilanteesta johtuva haavoittuvuus ja omaishoitajien erilaisuus. Näin ammattilainen voisi antaa omaishoitajalle sellaista tukea, mitä hän kulloinkin tarvitsee.

Lähde: helsinki.fi/fi/uutiset/iakas-omaishoitaja-uupuu-tuen-puutteessa (31.3.2016)

2,5%

Potilaan valinnanvapaus ei toteudu

Vuoden 2014 alusta lähtien suomalaisilla on koko Suomessa ollut oikeus valita julkisen terveydenhuollon hoitopaikkansa. Toistaiseksi vain 2,5 % kansalaisista on käyttänyt hyväkseen tätä mahdollisuutta.

Asiakkaan ja ammattilaisen välinen keskustelu asiakkaan tarpeista on avain valinnanvapauden toteutumiseen. Terveydenhuollon ammattihenkilöstö tarvitsee lisää ohjeita, koulutusta ja toimintamalleja, jotta asiakasta voidaan auttaa nykyistä paremmin.

Lähde: THL tiedote 15.3.2016

Suomalaisten maidon käyttö

Maito ja Terveys ry:n teettämän **Maidon käyttö 2016 -tutkimuksen** mukaan kolme neljästä suomalaisesta aikuisesta käyttää maitoa päivittäin tai useana päivänä viikossa juomana, kahvissa ja/tai ruuanvalmistuksessa. Tutkimukseen osallistui yli tuhat 18–74-vuotiasta aikuista maaliskuun alussa 2016.

Tutkimuksen mukaan päivittäinen maidon käyttö on hieman yleisempää lapsiperheissä kuin aikuistalouksissa, mutta lähes 70 prosentissa aikuistalouksistakin maitoa kuluu päivittäin tai useana päivänä viikossa. Nuoret aikuiset käyttävät maitoa enemmän kuin vanhemmat ikäryhmät. Nuorista miehistä 82 prosenttia käyttää maitoa vähintään useana päivänä viikossa.

Kolme neljästä tutkimukseen osallistuneesta pitää maidon mausta. Myös kolme neljästä aikuisesta pitää maitoa erittäin tai melko terveellisenä.

Lähde: Maito ja Terveys ry -tiedote 22.4.2016 (maitojaterveys.fi/www/fi/tiedotteet)



Lääkitykset ja kaatumisen ennaltaehkäisy

– Lääkkeiden haittavaikutukset kuuluvat kaatumisten ehkäistävissä oleviin vaaratekijöihin, kertoi farmaseutti **Jaana Varanka** Kontinkankaan hyvinvointikeskuksen lääkekeskuksesta terveydenhuollon ja kuntoutuksen ammattilaisille tarkoitettussa kaatumisen ennaltaehkäisy koulutuksessa helmikuussa Oulussa.

Kaatumisille altistavia lääkkeiden haittavaikutuksia ovat mm. huimaus, matala verenpaine, näköhäiriöt, tasapainovaikeudet ja väsymys. Toisaalta myös huono motivaatio lääkehoidon määräyksen mukaiseen toteuttamiseen saattaa lisätä kaatumisia.

Lisäksi jo kolmen lääkkeen yhtäaikainen käyttö lisää ikääntyneen kaatumis- ja murtumisvaaraa. Henkilöillä, joilla on 10 tai useampi lääke käytössä, on puolestaan havaittu yli 8 kertaa suurempi alttius lonkkamurtumaan verrattuina henkilöihin, jotka käyttävät enintään yhtä lääkettä.

Ikääntymiseen liittyvät elimistön toiminnan muutokset ja mahdollisesti lisääntynyt sairastavuus lisäävät lääkehoidon aiheuttamien haittojen esiintyvyyttä.

Ammattilaisten tekemällä lääkehoidon kokonaisarviolla ja lääkkeiden määräyksen mukaisella käytöllä voidaan ehkäistä lääkehoidosta aiheutuvia haittoja ja mahdollisia kaatumisia.

Lisäksi Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskuksen Fimean ikääntyneiden lääkityksen tietokannan (Lääke 75 +) tarkoituksena on tukea 75 vuotta täyttäneiden lääkehoitoa koskevaa päätöksentekoa ja parantaa lääkitysturvallisuutta perusterveydenhuollossa.

Lähde: Farmaseutti Jaana Varanka 3.2.2016 Lääkkeet ja kaatumiset, Kaatumisten ennaltaehkäisy -koulutus, Oulu.

Lisätietoja: Lääke 75 + -tietokanta (fimea.fi/laakehaut_ja_luettelot/laake75-)

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -tutkimuksessa (LIITU) kerätään tietoa 9–15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä sekä liikuntaan liittyvistä asenteista, arvoista ja kokemuksista. Kyseessä on koko maan kattava yhteistyötutkimus, jota johtaa Jyväskylän yliopiston Terveystieteiden tutkimuskeskus. LIITU-tutkimuksen aineistonkeruu tullaan toteuttamaan eri puolilla Suomea kahden vuoden välein alkaen vuodesta 2016.

Lasten ja nuorten liikuntakäyttämistietoa kerätään sähköisen kyselyn ja liikemittarin avulla. Sähköisessä kyselyssä selvitetään mm. lasten ja nuorten käyttämiä liikuntapaikkoja, koettua liikunnallista pä-

tevyyttä, liikunnan esteitä, kavereiden ja vanhempien tukea liikunnan harrastamiselle sekä urheiluseuratoimintaan osallistumista. Osa oppilaista puolestaan käyttää kuminauhavyöllä lantiolle kiinnitettävää liikemittaria viikon ajan valveilla ollessaan. Mittari rekisteröi erilaisen liikkumisen ja sen tehon.

Lähde: jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tet/liitu



Kuva: iStock



Luustoluuri

luustoneuvojan puhelinpalvelu

Luustoneuvonta

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

Luustoluuri

Luustoneuvoja vastaa puheluusi torstaisin klo 12.00–14.00 välisenä aikana numerossa **050 3377 570** lukuun ottamatta arkipäiviä ja loma-aikoja. Soittaminen maksaa normaalin matkapuhelinmaksun verran. Jos puhelin on varattu, niin luustoneuvoja soittaa sinulle takaisin heti edellisen puhelun päätyttyä. Myös puhelinvastaajaan numeron jättäminen kannattaa, sillä Luustoneuvoja soittaa takaisin kaikille yhteystietonsa vastaajaan jättäneille mahdollisimman pian esim. seuraavan viikon kuluessa.

Uutta: Sähköinen luustoneuvonta

Luustoneuvontaa on nyt mahdollista saada myös sähköisesti. Luustoneuvojalle voi lähettää kysymyksen sähköpostitse osoitteeseen **luustoneuvonta@luustoliitto.fi**. Sähköposteihin vastataan pääsääntöisesti keran viikossa. Sähköpostiin on hyvä liittää mukaan puhelinnumerosi, sillä joskus kysymykseen vastaaminen onnistuu parhaiten palaamalla asiaan puhelimitse.

Luustoneuvojalle tullut kysymys:

Mitä osteoporoosin hoidossa tulisi huomioida?

Osteoporoosin ja osteopenian hoito perustuu Osteoporoosin Käypä hoito -suositukseen, jonka päivitys ilmestyi 24.4.2014. Käypä hoito -suositukset ovat riippumattomia ja tutkimusnäyttöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia, joissa käsitellään suomalaisten terveyteen sekä sairauksien hoitoon ja ehkäisyyn liittyviä kysymyksiä. Suositukset on tarkoitettu lääkäreille, terveydenhuollon ammattihenkilöstölle ja kansalaisille hoitopäätösten pohjaksi ja tueksi. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim laativat suositukset yhdessä erikoislääkäriyhdistysten kanssa julkisen rahoituksen turvin.

Käypä hoito -suositusten potilasversioissa on esitetty tiiviissä muodossa suositusten keskeinen sisältö yleiskielellä ja potilaan näkökulmasta. Osteoporoosin Käypä hoito -suosituksen potilasversio ilmestyi päivitetyn suosituksen yhteydessä 2014.

Luustoliitto huomasi potilasversiossa epätarkkuuksia ja virheitä, jotka Suomalainen Lääkäriseura Duodecim korjasi yhteistyössä Luustoliiton kanssa. Päivitetty Osteoporoosin Käypä hoito -suosituksen potilasversio ilmestyi 18.12.2015. Lisäksi Luustoliitto julkaisi kuvitetun ja painetun käypä hoidon potilasversion huhtikuussa 2016.

Osteoporoosin Käypä hoito -suositus ja erityisesti sen potilasversio on luustokuntoutujalle käyttökelpoinen kooste osteoporoosin hoidossa huomioitavista asioista kuten hoidon tarpeesta sekä sen sisällöstä ja seurannasta. Suosituksen keskiössä ovat luustoterveyteen vaikuttavat tekijät, osteoporoosin diagnosointi, osteoporoosin lääkkeetön hoito ja tarpeen mukaan käytettävä lääkehoito sekä seuranta. Potilasversiota kannattaa hyödyntää esimerkiksi ammattilaisen kanssa hoitopäätöksistä keskusteltaessa.

Osteoporoosin hoidossa on tärkeää riittävä kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinin saanti, monipuolinen liikunta sekä kaatumisen ehkäisy. Tärkeää luuston ja muun hyvinvoinnin kannalta ovat myös mm. monipuolinen kokonaisruokavalio, riittävä uni, muiden mahdollisten perussairauksien hyvä hoito sekä vertaisten ja läheisten tuki.

Osteoporoosin Käypä hoito -suosituksen potilasversioita toimitettiin kiinnostuksensa ilmaiselle jäsenyhdistyksille suoraan painosta huhtikuussa. Nyt potilaan Käypä hoito -suositusta on mahdollista tilata Luustoliiton verkkosivujen kautta tai ottamalla yhteyttä Luustoliiton toimistoon. Muiden Luustoliiton materiaalien tapaan myös Käypä hoidon potilasversio on maksuton, mutta lähetyksestä veloitetaan postimaksut.

Osteoporoosin Käypä hoito -suositus 24.4.2014, suora linkki:

www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi24065

Ohje suosituksen löytämiseen Käypä hoito -verkkosivuilta:

1. www.kaypahoito.fi > Klikkaa vasemmassa yläreunassa olevaa kohtaa Suositukset > Valitse vasemmalla olevasta valikosta Yleislääketiede > Kirjoita Etsi listalta -kohtaan osteoporoosi > Tämän jälkeen voit valita sinisellä kirjoitetuista suosituksen muodoista (4) sen, mihin haluat tutustua.
2. www.kaypahoito.fi > Kirjoita sivun oikeassa yläkulmassa olevaan kenttään osteoporoosi > Paina Enter > Klikkaa sivun keskellä olevaa sinisellä kirjoitettua sanaa Osteoporoosi > Suositus tulee näkyviin ja oikealla olevassa valikossa on linkki myös Potilasversion suomeksi ja ruotsiksi.

Osteoporoosin Käypä hoito -suosituksen potilasversio 18.12.2015, suora linkki:

www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00023&suositusid=hoi24065



Seminaarissa oli mukana myös
pääkaupunkiseudun yhdistyksen
jäseniä.



Liisa-luuranko ja Eduskunnan
sosiaali- ja terveysvaliokunnan
puheenjohtaja Tuula Haatainen.

Luustokuntoutusta arjessa

Maaliskuun alussa Luustoliitto järjesti Helsingissä Kansallissalissa Luustokuntoutusta arjessa -seminaarin. Seminaarissa nostettiin esiin Luustoliiton avo- ja ryhmämuotoisen omahoidon ja kuntoutumisen tuen sekä sopeutumisvalmennuksen hankkeessa (ASKO) esille tulleita kokemuksia ja tuloksia sekä muita kuntoutumiseen liittyviä ajankohtaisia teemoja.

Eduskunnan sosiaali- ja terveysvaliokunnan puheenjohtaja **Tuula Haatainen** avasi tilaisuuden ja korosti kuntoutuksen toteutuksen ja toimintakyvyn ylläpidon tärkeyttä ja mukanaoloa kaikissa hoito- ja kuntoutumisprosessin vaiheissa.

– Kuntoutus on kuin laittaisi rahaa pankkiin, totesi Haatainen. Lisäksi on tärkeää, että kuntoutus on kaikkien saatavilla helposti.

– Kuntoutumisen ja sen tuen toteutuminen vaikuttaa koko hoitoprosessin kustannusvaikuttavuuteen.

Haatainen totesi myös, että monet järjestöt ovat kehittäneet kuntoutuksen toimintatapoja kuntoutujan arjessa ja että järjestöillä on kuntoutumisen tuen huippuosamista.

Myös **Janne Jalava** Raha-automatyyhdistyksestä sekä sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri ja lonkkamurtuman Käypä hoito -suositustyöryhmän puheenjohtaja ja Luustoliiton hallituksen jäsen **Tiina Huusko** totesivat seminaarissa, että avokuntoutus on juuri ihmisen arjessa tapahtuvaa kuntoutumista ja sen tukea.

Huuskon mukaan kuntoutujan oma motivaatio ja aktiivisuus sekä niiden tukeminen ja seuranta ovat kuntoutumisen keskiössä. Huusko jatkaa:

– Ilman eri toimijoiden ja kuntoutujien kanssa tehtävää yhteistyötä kuntoutus ei kehity eikä ole vaikuttavaa.

Avo- ja ryhmämuotoiseen kuntoutukseen liittyvän ja erityisesti julkisen sektorin ja kuntien kanssa tehtävän yhteistyön sekä sen vaikutukset seminaarissa nostivat esille myös **Anneli Luoma-Kuikka** Sydänliitosta ja **Iiris Salomaa** Lahden kaupungin sosiaali- ja terveystoimesta. Lisäksi Jalava peräänkuulutti vertaistuen jatkumon ja vapaaehtoisten osuuden korostamista entisestään avomuotoisessa kuntoutuksessa.

Etäkuntoutus uusin tukimuoto

Ansa Holm ja **Pauliina Tamminen** Luustoliitosta kertoivat omahoidon ja kuntoutumisen tuesta sekä kuntoutuksen kehittämistyöstä ja sen tuloksista.

Vuosina 2013–2016 Luustoliitossa on luustokuntoutujien avo- ja ryhmämuotoiseen kuntoutumisen tuen palvelujen levittämiseksi, toteuttamiseksi ja juurruttamiseksi yhteistyössä eri kuntien ammattilaisten kanssa tehty monipuolista työtä, joka jatkuu edelleen. Toiminta on tavoittanut yhteensä 1810 ammattilaista n. 30 eri kunnassa. Eriaisissa omahoidon ja kuntoutu-



Seminaarissa mukana olleita ASKO-työryhmien jäseniä: Tiina Huusko (oik.), Arja Karhuvaara, Elina Karvinen, Iiris Salomaa, Mika Palvanen ja Pauliina Tamminen.

misen tuen avomuotoisissa tapauksissa on ollut mukana yhteensä 445 luustokuntoutujaa.

Uusin Luustoliiton kuntoutumisen tuen muoto on vuonna 2015 aloitettu etäkuntoutus, joka sisältää yksilöllistä verkkovalmennusta sekä kaksi lähitapaamista. Myös **Jarkko Honkonen** Kansaneläkelaitoksesta kertoi seminaarissa etäkuntoutuspalveluista ja niiden kehittämisestä Kelan näkökulmasta.

Luustokuntoutusta arjessa -seminaari huipentui luustokuntoutuja **Seija Tuomisen** puheenvuoroon. Tuominen kertoi, kuinka hänen työikäisenä saamiaan murtumia vähäteltiin eikä hän aluksi päässyt os-

teoporoositutkimuksiin. Tuomisen osteoporoosi todettiin vasta, kun hän joutui muun vaivan johdosta erikoissairaanhoidon.

Nyt joitakin vuosia osteoporoosidiagnoosin saamisen jälkeen Tuominen osallistui Luustoliiton järjestämään verkkovalmennukseen.

– Verkkokurssilla opin uutta ja kurssitehtäviä kotona tehdessä oppi siirtyi suoraan omaan arkeeni, totesi Tuominen ja jatkoi:

– Kurssilla sain myös uusia ystäviä ja intoa jatkaa omahoitoani.

TEKSTI: PAULIINA TAMMINEN
KUVAT: ANSA HOLM



Luustokuntoutusta arjessa –seminaari järjestettiin Helsingin ydinkeskustassa sijaitsevassa Kansallissalissa.

Vertaistuki on kokemusten jakamista



*”Kokemuksessa ei ole kysymys siitä, mitä ihmiselle tapahtuu, vaan siitä, mitä ihminen tekee kokemuksellaan”, on englantilainen kirjailija **Aldous Huxley** todennut. Löysin tekstin, kun etsin internetistä tietoa vertaistuesta. En tuntenut 1960-luvulla kuolleen Huxleyn kirjallista tuotantoa aiemmin, ja kun etsin hänestä tietoa internetistä, esiin tuli vähemmän mairittelevia asioita. Mielestäni hän on kuitenkin onnistuneesti kiteyttänyt aikamoisen viisauden edellä mainittuun lauseeseen.*

Mitä kokemuksella voi sitten tehdä? Useimmat sanovat, että kun saa diagnoosin sairaudesta, se pysäyttää. Me ihmiset reagoimme ja toimimme omalla yksilöllisellä tavallamme eri-

laisten tapahtuneiden tosiasioiden edessä. Mielessä käy ehkä kysymyksiä: Mitä tämä tarkoittaa? Mitä aion nyt tehdä? Miten kerron tästä muille? Mitä tämä minulle opettaa?

Jokainen ratkaisee itse, miten jatkaa elämää eteenpäin eli mitä kokemuksellaan tekee. Useimmat haluaisivat pian diagnoosin saamisen jälkeen tietää, miten muut ovat pärjänneet samankaltaisessa tilanteessa.

Monet tapaamani luustokuntoutajat ovat sanoneet, että keskustelut samassa tilanteessa olevien kanssa ovat saaneet heidät näkemään, etteivät olekaan tilanteessaan yksin. Vertaisen kanssa keskustelu on helppoa, kun ”toinen ymmärtää jo puolesta sanasta”. Toisilta luustokuntoutujilta saa konkreettisia vinkkejä esimerkiksi liikunnasta ja ruokavaliosta sekä tietoa yhdistyk-

sen toiminnasta ja liiton palveluista. Useampi kuntoutuja on tuonut esiin myös ajatuksensa, että on hyvä, kun voi auttaa ja tukea toisia. Silloin ihmiset käyttävät omaa kokemustaan toisten hyväksi.

Luustoyhdistyksissä ihmiset tapaavat toisia luustokuntoutujia monenlaisissa tilaisuuksissa, retkillä ja vaikkapa kuntosalijäsen- ja muissa liikuntaryhmissä. Totta kai näissä tapaamisissa keskustellaan ja vaihdetaan kokemuksia. Osa luustoyhdistyksistä järjestää ns. vertaistukiltoja tai vertaisryhmiä, joissa on mahdollisuus keskustella ihmisten kanssa, joilla on samankaltaisia kokemuksia.

Ei ole olemassa yhtä ainoata oikeata tapaa järjestää vertaistukea. Vertaistukea voi antaa ja saada ohjatuissa keskusteluryhmissä, toiminnallisissa ryhmissä, monen-

laisissa kohtaamispaikoissa ja kahdenkeskisissä tapaamisissa. Olennaisinta minusta on se, että ihmisten on helppo saada vertaistukea.

Vertaistuki on vietävä sinne, missä ihmiset päivittäin viettävät aikaansa. Ehkä joku luustoyhdistys lähitulevaisuudessa hyödyntää sosiaalista mediaa vertaistuen toteuttamisessa. Esimerkiksi Facebookin keskusteluryhmässä vertaistuki olisi älypuhelimien käyttäjillä heti saatavilla.

Tiedän, että kaiken organisoidun vertaistoiminnan lisäksi on olemassa niin sanottua omaehtoista toimintaa luustoyhdistysten piirissä. Joitain ryhmiä kokoontuu omaehtoisesti. Ryhmien jäsenet ovat tavanneet toisensa liiton tai yhdistyksen tilaisuuksissa ja sitten ryhtyneet omatoimisesti kokoontumaan säännöllisesti. Hienoa, että yhdistysten ja liiton luustotyöllä on ollut tällaisia vaikutuksia.

Tällaisten ryhmien ja niihin osallistuvien määrä olisi hyvä olla yhdistysten ja liiton tiedossa. Esimerkiksi rahoittajille toiminnan vaikutuksia tuodaan esiin numeroitten avulla. Suomen Luustoliiton liittokokouksessa mukana olleet näkivät, kuinka tärkeätä on kentältä kerätty tieto. Liitto tarvitsee tietoja ja lukuja tehdessään vaikuttamistyötään!

Jäsenyys luustoyhdistyksessä kannattaa. Jokainen jäsen saa esimerkiksi tämän neljä kertaa vuodessa ilmestyvän Luustoliiton julkaiseman Luustotieto-lehden. Lehden joka numerossa on luustokuntoutujien haastatteluja. Omia kokemuksiaan voi peilata toisen kokemukseen lukemalla näitä haastatteluja.

Omasta luustoyhdistyksestä voi tiedustella tarjolla olevasta vertaistoiminnasta. Jos toimintaa ei ole lähiseudulla, niin voisitko sinä olla kenties yhdistyksen tuella virittämässä sitä omalle paikkakunnallesi?

Herättikö tämä kirjoitus ajatuksia? Kommentit ja viestit ovat tervetulleita: eeva.poyhonen@luustoliitto.fi, puh. 050 442 3999.

TEKSTI: EEVA PÖYHÖNEN

Kirjahyllyn kulmassa



Yhdessä matkalla osteoporoosin kanssa – vertaistukea lukemalla

Suomen Luustoliiton julkaisema uunituore kirja tarjoaa vertaistukea osteoporoosia sairastaville henkilöille. Kirjaan on koottu luustokuntoutujien ajatuksia. Muutama riviin tiivistetyt kokemukset, käytännön vinkit ja mietteet on tarkoitettu rohkaisuksi ja tueksi samassa tilanteessa oleville. Kirjasta löytyy myös tietoruuduissa asiantieto tiivistetysti. Lukija voi peilata omia ajatuksiaan kirjan teksteihin.

Kirja sopii keskustelun virittäjäksi myös vertaisryhmässä. Kirjan ajatuksia voi käydä yhdessä läpi ja keskustella millaisia ajatuksia ne herättävät paikallaolijoissa. Tarkasteltavan ajatuksen valinnassa on monia tapoja. Ajatus voidaan valita sattumanvaraisesti niin että joku ryhmästä sanoo numeron 1–30:n väliltä. Sitten katsotaan numeron osoittamalta sivulta teksti. Tai jokainen voi valita tekstin, joka kuvastaa samankaltaisia kokemuksia kuin itselläkin on ja ne jaetaan ryhmässä tai... tekstit voi käydä läpi toki järjestyksessäkin. Kirjan kauniita kuvia voi myös hyödyntää keskustelun virittämisessä. Mikä kuvista kuvastaa tämän hetken tunnelmiasi ja miksi?

Rohkaisevia lukuhetkiä kaikille!

Yhdessä matkalla osteoporoosin kanssa syntyi Luustoliiton ASKO ja Luustopiiri -projektien yhteistyönä. Kirja on luettavissa sähköisesti osoitteessa www.luustoliitto.fi

Kirjan voi tilata paperiversiona Luustoliiton toimistosta (puh. 050 539 1441) postikulujen hinnalla. Kirja painaa alle 100 g. Luustoyhdistykset ja vertaisryhmät ja muut kiinnostuneet voivat tilata kirjaa käyttöönsä enintään 30 kirjaa/ tilaus.

TEKSTI: EEVA PÖYHÖNEN



Luustoliitossa tapahtuu

Seuraavassa kerrotaan, millaista ulospäin suuntautuvaa toimintaa liitolla on ja tulee olemaan lähiaikoina. Näin Luustotieto-lehden lukijoilla on mahdollista saada paremmin kuva siitä, mitä kaikkea pienillä resursseilla tehdään.

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

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

Viestintä ja edunvalvonta

- Liitto painatti Duodecimin Osteoporoosin Käypä hoito -suosituksen potilasversion
- Neuvoteltiin Luustotieto-lehden tuottamisesta jatkossa äänilehdeksi Näkövammaisten liiton kanssa
- Luustoon liittyvä liiton artikkeli julkaistiin Liikunnan ja terveystiedon opettajien LIITO-lehdessä
- Lähetettiin luustoterveystieteen ammattilaisverkostolle (n. 730 henkilöä) kolme tiedotetta ja Suomen Terveystoimittajat ry:n toimittajille (n. 250 henkilöä) yksi tiedote
- Toimittiin näytteilleasettajana Naisten terveyspäivässä Helsingissä



Kuva: Pauliina Tamminen

Luustoinfo Rautajärvellä helmikuussa. Osteoporoosiohjaaja Pirjo Hulkkonen vetää taukojumppaa.



Kuva: Pauliina Tamminen

Yhteistyöneuvottelut ja kokoukset

- Liitto osallistui RAY:n sopeutumisvalmennus-toimintaa kehittävän työryhmän toimintaan yhdessä RAY:n kolmen edustajan ja kuuden järjestöedustajan kanssa
- Avomuotoisen sopeutumisvalmennuksen valtakunnallista kehittämistä pohdittiin Avokuntoutusverkoston puheenjohtajistossa sekä verkostotapaamisissa, jonka sihteerinä toimii Luustoliitto
- Neuvoteltiin kokemusosaajatoiminnan kehittämisestä Aivoliiton, ADHD-liiton, Muistiliiton ja Selkäliiton sekä Ray:n edustajien kanssa
- Avomuotoisen sopeutumisvalmennuksen järjestämisestä neuvoteltiin yhteistyössä kuntien kanssa Helsingissä, Mikkelissä ja Raahessa
- Allekirjoitettiin sopimus verkkopohjaisen sopeutumisvalmennuksen jatkamisesta valtakunnallisesti
- Liitto näkyy kahden eri yrityksen tuotemarkkinoinnissa
- Järjestettiin yritysyhteistyötapaaminen liittohallituksen kanssa



- Sovittiin valtakunnallisista jäsenalennuksista kolmen eri yrityksen kanssa
- Neuvoteltiin liiton avopalveluiden mainos- ja koulutusvideoiden tekemisestä eri tuotantoyhtiöiden kanssa
- KaatumisSeula-hankkeen ohjausryhmän kokoukseen osallistuminen

Luennoinnit, näyttelyt ja avomuotoisen kuntoutuksen tilaisuudet

- Järjestettiin ASKO-hankkeen päätöseminaari, jonka avauspuhujana oli eduskunnan sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen puheenjohtaja Tuula Haatainen
- Järjestettiin luustoterveyden ammattilaisille koulutuspäivä yhteistyössä Kuopion yliopistollisen sairaalan kanssa sekä luennoitiin ja osallistuttiin näyttelyyn tilaisuudessa (osallistujia 100 henkilöä)
- Luustoinfoja järjestettiin kuntoutujille Kouvolassa, Lahdessa, Oulussa, Rautjärvellä ja Tampereella
- Sovittiin luustokuntoutujien avomuotoisen Luustokurssin järjestämisestä Kampin palvelukeskuksessa Helsingissä
- Sovittiin luustokuntoutujien Omahoitokoulutuksen järjestämisestä toukokuussa Joensuussa yhdessä perusterveydenhuollon ammattilaisten kanssa
- Liitto oli mukana vertaisryhmän tapaamisessa Lahdessa
- Liitto järjesti kuntoutujien palveluiden kehittämistapaamisen Lahdessa luustokuntoutujille
- Liitto luennoi ammattilaisille Oulussa kahdessa kaatumisen ehkäisykoulutuksessa, Helsingissä Laakson sairaalan henkilökunnan koulutuksessa ja avoterveydenhuollon lääkärikokouksessa, Joutsassa terveysaseman henkilökunnan koulutuksessa sekä Pirkanmaan johtavien lääkäreiden tapaamisessa
- Liitto luennoi Hyvinvointilomat ry:n tuettua lomatoimintaa kehittävän ryhmän, JYTY-senioreitten ja Lähimmäisapu ry:n tilaisuuksissa

Tapahtumien valmistelut

- Valmisteltiin yhteistyössä Eduskunnan työterveyshuollon kanssa luustoterveydestapahtumaa kansanedustajille, valtakunnallista Avokuntoutusfoorumia kuntoutuksen ammattilaisille Tampere-talolle sekä perusterveydenhuollon lääkäreille suunnattua koulutuspäivää yhteistyössä Mediutisten ja yritysten kanssa.



Neuvottelupäivässä kehitettiin ryhmissä Luustoliiton strategiaa.

Luustoväki koolla Tampereella

Luustoväki kokoontui Tampereella kaksipäiväiseen valtakunnalliseen tapahtumaan 22.–23.4.2016. Ensimmäisenä päivänä perjantaina oli Puheenjohtajien ja sihteerien neuvottelupäivä, jonka pääasiallinen teema oli Luustoliiton strategian päivitys. Lisäksi päivän aikana käytiin läpi monia ajankohtaisasioita. Päivän päätteeksi oli opastettu kävelykierto Tampereen historiaan.

Toisena päivänä oli liiton puheenjohtaja Harri Sieväs kiinnostava ja tärkeä luento, jossa kurkistettiin luumäläkekohun taustoihin. Luennon jälkeen pidettiin liiton sääntömääräinen kevään liittokokous.

Päiviin osallistui väkeä ympäri Suomen yhteensä 17 eri jäsenyhdistyksestä, liittohallituksesta sekä liiton henkilökunta.



Liittohallituksen jäsen Tiina Huusko (oik.) osallistui aktiivisesti Neuvottelupäivään ja liittokokoukseen.

Kuopiossa koulutuspäivä ammattilaisille



Kuopion yliopistollisen sairaalan osteoporoosihoitaja Tanja Jukola keskusteli kahvitaulla Luustoliiton Pauliina Tammisen kanssa.

Luustoliitto järjesti sadalle luusterveyden ammattilaisille koulutuspäivän Kuopiossa yhteistyössä Kuopion yliopistollisen sairaalan kanssa.

Päivän teemana oli *Käypä hoito käytäntöön*. Luennoitsijoina Osteoporoosin Käypä hoidon osalta olivat Käypä hoito -suositusryhmän jäsenet LT, professori ja Luustoliito hallituksen jäsen **Heikki Kröger** ja LT, sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri **Anna-Mari Koski**. Lisäksi dosentti **Jyrki Virtanen** valotti murtumapotilaan ravitsemusasioita ja D-vitamiinin roolia.

Kuopion seudulla on tehty suosituksessa peräänkuulutettua hoitopolkujen kehittämistyötä erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuollon osalta. Koulutuspäivässä esiteltiin kuulijoille onnistuneen työn tuloksia.



Luustoviikko ja Maailman Osteoporoosipäivä

Lokakuussa vietetään perinteistä Luustoviikkoa 17.–23.10. ja kansainvälistä Maailman Osteoporoosipäivää 20.10.

Tänä vuonna Maailman Osteoporoosisäätiön teeman mukaisesti korostetaan ennaltaehkäisyä ja omahoidon merkitystä luustoterveydelle: rakasta luitasi – turvaa tulevaisuutesi. Tapahtumia järjestetään jäsenyhdistyksissä ympäri Suomen.



Kuopion yliopistollisen sairaalan auditoriossa keskityttiin Osteoporoosin Käypä hoito -suositukseen.



Koulutusta

Yhdistysaktiivi – merkitse tulevien koulutusten ajankohdat kalenteriin!

Uutta: jäsenyhdistysten toivomat alueelliset koulutukset

- Koulutusta jäsenyhdistysten hallitusten jäsenille ja muille yhdistysten aktiiveille
- Tilaisuudet ovat maksuttomia (sisältävät lounaan ja kahvit)
- Luustoliitto ei korvaa matkakuluja

Intoa, motivaatiota ja ideoita yhdistystoimijoille:
Mylläyspäivät Tampereella
30.9.–1.10.2016

Aluekoulutusten paikat ja ajat

KUOPIO

Aika: keskiviikko 9.11.2016
Paikka: Cumulus Kuopio
(Puijonkatu 3)

SALO

Aika: tiistai 15.11.2016
Paikka: Sokos Hotel Rikala
(Asemakatu 15)

KOUVOLA

Aika: torstai 17.11.2016
Paikka: Cumulus Kouvola (Kouvolankatu 11)

Lisätietoja koulutuksista:

järjestösuunnittelija
Eeva Pöyhönen,
eeva.poyhonen@luustoliitto.fi,
puh. 050 442 3999

Luut laineille!

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

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

Hintaan sisältyy

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

Lisää tietoa Luut laineille -matkasta löydät edellisestä Luustotieto-lehdestä.



Vuonna 2015 Luut laineilla -matkalle osallistui 50 henkilöä.



Kuva: Huhmari

Tuetulle luustolomalle!



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

Lomilla on päivittäin ohjattua luustoliikuntaa, monenlaista aktiviteettia ja yhdessäoloa. Ohjelmassa on myös luustoterveyteen ja osteoporoosiin liittyviä luentoja sekä vertaistukea.

Luustolomat järjestetään Lautsian lomakeskuksessa Hämeessä 10.–15.10.2016 ja Lomakeskus

Huhmarissa Pohjois-Karjalassa 7.–12.11.2016 (ma-la, lomaryhmien koko on 30 henkilöä). Huhmarin-loman teemana on Virkeyttä vedestä.

Lomien järjestäjänä on Luustoliitto yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa. Kyseessä ovat Raha-automaattiyhdistyksen taloudellisesti tukemat lomat, joten siksi täysihoidon 6 päivän osalta on yhteensä vain 100 euroa. Majoitus on 2 hengen huoneissa.

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

Hakeminen

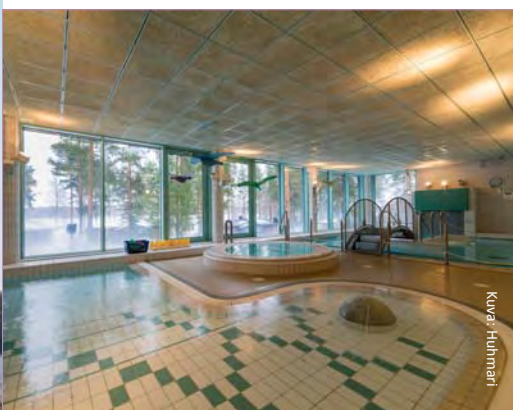
Lomalle voi hakea perinteisellä paperilomakkeella tilaamalla sen puhelimitse Hyvinvointilomista puh. 010 830 3400 ma-pe klo 9–12 tai Luustoliiton toimistolta puh. 050 539 1441 ma-pe klo 9–14. Lähetä hakemuksesi Lautsian-lomalle 9.7.2016 mennessä ja Huhmarin-lomalle 5.8.2016 mennessä.

Täytä lomatukihakemus huolellisesti, puutteellisesti täytettyjä hakemuksia ei käsitellä. Muista merkitä hakemuksen kohtaan ”Haettava loma”, mille lomalle olet hakemassa. RAY:n tukemat lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Siksi on tärkeää täyttää kohta ”Perustelut” huolellisesti.

Kerro terveydellisinä perusteina, kuinka kauan olet sairastanut osteoporoosia, muut mahdolliset sairautesi sekä sosiaalisina perusteina mahdollinen yksinäisyys, perheongelmat, omaishoitajuus yms. Huomioksi: RAY ei tue virkistyslomaa kahtena peräkkäisenä vuotena, joten jos olet ollut jollakin RAY:n tuemalla virkistyslomalla vuonna 2015, et ole oikeutettu vuoden 2016 aikana tuettuun lomaan.

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

Tervetuloa lomalle virkistymään ja rentoutumaan!



Kuva: Huhmari



Liiton uudet työntekijät



Eeva Pöyhöestä järjestösuunnittelija

Maaliskuussa liiton järjestösuunnittelijana aloitti **Eeva Pöyhönen**. Hänen tehtäviinsä kuuluvat vertais- ja kokemusasajatoiminnan kehittäminen, jäsenyhdistysten tukeminen sekä järjestökoulutusten toteutus. Eevan työ liitossa jatkuu tämän vuoden loppuun.

– Toivon, että tapaan mahdollisimman monia teistä. Haluan pitää mielessä, miltä asiat näyttävät paikalliselta tasolta katsoen, Eeva kertoo.

Eevan tapaamiseen tulee useita tilaisuuksia, sillä Eeva käy vierailulla yhdistyksissä. Liitto järjestää lisäksi tulevana syksynä sekä monelle aktiiville tutut Mylläyspäivät sekä myös alueellisia yhdistyskoulutuksia.

Eeva on koulutukseltaan yhteisöpedagogi. Hän on vuosien varrella tehnyt töitä muun muassa Lihastuliitossa ja Suomen CP-liitossa sekä aikuiskoulutuksen parissa. Hän on ollut myös parissa eri paikallisessa yhdistyksessä ainoana palkattuna työntekijänä. Tänä keväänä hän valmistui pedagogisesti päteväksi ammatilliseksi opettajaksi.



Vuokko Mäkitalo aloitti omahoidon suunnittelijana

Luustoliiton omahoidon suunnittelijana aloitti toukokuun alussa toimintaterapeutti **Vuokko Mäkitalo**. Vuokon työnkuvaan kuuluu yhteistyössä omahoidon koordinaattori Pauliina Tammisen kanssa Luustoliiton avomuotoisen kuntoutuksen suunnittelu ja kehittäminen.

Vuokko on työskennellyt aikaisemmin kuntoutuksen parissa terveyskeskussairaaloissa sekä yliopistosairaalassa. Järjestömaailma ja erityisesti paikallisyhdistys- ja vertaistukitoiminta on tullut tutuksi edellisissä työtehtävissä Uudenmaan lihastautiyhdistyksessä sen ainoana työntekijänä.

– Hienoa päästä osaksi Luustoliiton aikaansaavaa tiimiä! Luustokuntoutujien avomuotoinen kuntoutus on innostava ja kehittyvä työalue ja on mukavaa päästä tutustumaan kuntoutujiin, järjestötoimijoihin ja yhteistyökumppaneihin, Vuokko toteaa.

Vuokko opiskelee parhaillaan työn ohella kuntoutuksen ylemmän ammattikorkeakoulun opintoja ja valmistuu vuoden 2016 lopulla.

Jäsenetuja 2016

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).

Uusiin majoitusvarauksiin 15.4.–22.6.2016 väliseksi ajaksi -25 %:n alennus kaikkiin Holiday Clubin kohteisiin. Alennus lasketaan päivän majoitushinnasta eikä siihen voi yhdistää muita alennuksia. Villaksissa ja loma-asunnoissa minimiviipymä 2 yötä. Alennus koodilla: KIVAKEVÄT.

Respecta

Valtakunnallinen -10 % alennus kaikista tuotteista jäsenkortilla.

Terveystalo

Terveystalo -15 % alennus jäsenkorttia vastaan seuraavista palveluista:

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

Lisäksi käyntikertaa kohti tulee poliklinikkamaksu. terveystalon tarjous on voimassa seuraavilla terveystalon osteoporoosiklinikoilla: Helsinki (Graniittitalo ja Orton kuvantaminen), Hyvinkää, Jyväskylä, Kajani, Kotka, Kouvola, Kuopio, Lahti, Lappeenranta, Mikkeli, Rovaniemi, Tampere ja Turku.

Luuntiheysmittaus ei ole enää mahdollista Joensuussa, Kemissä, Porissa ja Seinäjoella.

Näillä sivuilla yhdistykset ilmoittavat tulevista tapahtumistaan ym. tiedotusasioista. Lisätietoja löydät myös yhdistysten kotisivuilta: www.luustoliitto.fi/yhdistykset. Tervetuloa mukaan toimintaan!

Tapahtumakalenterissa olevat tapahtumat ilmoitetaan etukäteen Luustoliittoon: toimisto@luustoliitto.fi. Seuraavaan lehteen tulevat tapahtumat on ilmoitettava 26.8.2016 mennessä.

Mitä Sinä haluaisit yhdistyksesi tekävän omalla paikkakunnallasi? Yhdistykset ottavat mielellään vastaan ideoita toiminnan kehittämiseksi. Olethan siis yhteydessä yhdistyksen puheenjohtajaan tai muuhun yhteyshenkilöön. Erityisesti luustoviikkoa 17.–23.10. varten ideointi on hyvä aloittaa jo nyt.

Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

YHTEYSTIEDOT

Esterytalo, Otto Mannisenkatu 4,
50100 Mikkeli

Puheenjohtaja:

Liisa Ollikainen,
puh. 040 412 9976,
ollikainen.liisa@gmail.com

Sihteeri ja jäsenasiat:

Sirkka Muurikka,
sirkka.muurikka@luukku.com

Vertaistuen yhteyshenkilö:

terveydenhoitaja Marit Salo,
puh. koti 044 094 8162

TULEVAT TAPAHTUMAT

Kesäretki Savonlinnaan la 11.6.16. Savonlinnassa höyrylaivaristeily S/S Paul Wahlilla klo 11.30. Risteilyn kesto 1,5 tuntia. Risteilyyn sisältyy keittolounas ja kahvit. Ennen risteilyä on mahdollisuus osallistua Savonlinnan matkailukesän avajaisiin klo 10 alkaen. Retken hinta 10 € yhdistyksen jäseniltä + matkat omakustanteisesti. Muille kuin jäsenille hinta 30 € + matkat omakustanteisesti. Huom! Peruutustapauksissa omavastuu on 20 €.

Ilmoittautumiset 31.5.16 mennessä:

Liisa Ollikainen, puh. 040 412 9976,
ollikainen.liisa@gmail.com.

Maksut yhdistyksen tilille

FI35 52710420212822 Suur-Savon Op
3.6.2016 mennessä. Maksun viestikenttään pyydetään merkitsemään jäsen + jäsennumero ja päivämäärä tai ei-jäsen ja päivämäärä.

Tervetuloa mukaan!

Mikkelin toimintaryhmä Osteoporoosivertaistukiryhmä

YHTEYSTIEDOT

Yhdyshenkilö: Marit Salo,
puh. koti 044 094 8162

TULEVAT TAPAHTUMAT

Osteoporoosivertaistukiryhmän kokoontumiset ovat kerran kuukaudessa tiistaisin klo 16.00–17.30. Estery-talolla, Otto Mannisenkatu 4.

6.9. klo 16 Vierailu Taidehuone Siniseen taloon, Maaherrankatu 31, Taideyhdistys Mikkangelot.

11.10 klo 16 Miten se olikaan? Vieraana muistihoitaja *Orvokki Tuukkanen*, Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4.

Tapahtumista ilmoitetaan Kaupunkilehdessä Esteryn järjestöilmoitusten yhteydessä.

LIIKUNTA

Mikkelin Kuntopalvelussa, Savilahdenkatu 16 yhdistyksen jäsenillä mahdollisuus **kuntosaliharjoitteluun omatoimisesti** 5 € / kerta.

Kuntosaliharjoittelua edeltää fysioterapeutin alkukartoitus ja kuntosalin käytön ohjaus sekä henkilökohtaisen harjoitusohjelman laadinta. Kartoituksen, ohjelman laadinnan ja ohjauksen kokonaishinta on 65 €. Kysy lisää *Marit Salolta*.

Pieksämäen toimintaryhmä

YHTEYSTIEDOT

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

Anne-Mari Tarvonen,
puh. 040 2161029,
am_tarvonen@hotmail.com

TULEVAT TAPAHTUMAT

Toimintaryhmän tapaamiset ovat joka kuukauden toinen torstai Neuvokkaassa, Tasakatu 4–6, 3.kerros, klo 16.00 alkaen.

Aloitamme syyskauden toiminnan **to 8.9 klo 16.00**. Vieraaksemme tulee Pieksämäen Syöpäyhdistyksen henkilöitä kertomaan paikallistoiminnasta.

Lokakuussa vietämme jo perinteeksi tulleita ryhmien vuosijuhlia. Ohjelma ja paikka tarkentuvat lähempänä ajan-kohtaa.

Pieksämäki-lehden seurapalstalla ilmoitetaan tapahtumista.

LIIKUNTA

Liikuntaryhmä jatkaa 8.9 alkaen torstaisin klo 15.00–17.00 Järjestötalon 1 krs. monitoimitilassa, Tasakatu 4–6. Liikuntaryhmä on maksuton yhdistyksen jäsenille.

Savonlinnan toimintaryhmä

YHTEYSTIEDOT

Yhdyshenkilö:

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

TULEVAT TAPAHTUMAT

Toimintaryhmän tapaamiset joka kuukauden neljäs torstai järjestöalo Kolumosessa Pappilankatu 3, klo 17–19.

- 22.9.** Vieraana projektipäällikkö *Henna Tirkkonen* esittelemässä Terveyttä yhdessä -hanketta
- 27.10.** Vieraana fysioterapeutti *Satu Auvinen-Leinonen*
- 24.11.** Ohjelma avoin
- 15.12.** Pikkujoulu

Savonmaa-lehdessä ilmoitetaan tapahtumista.

LIIKUNTA

Yhteinen liikuntaryhmä Saimaan Syöpäyhdistyksen Savonlinnan seudun osaston kanssa joka toinen maanantai parittomilla viikoilla Gym42:ssa Pappilankatu 3, kolmas kerros.

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

Finnish Bone Society ry

Finnish Bone Society ry liittyi vuoden 2016 alusta Luustoliiton jäsenyhdistykseksi. Yhdistys toimii yhdysiteenä luututkimuksesta kiinnostuneiden henkilöiden välillä sekä edistää alan käytännöllistä ja teoreettista kehitystä Suomessa.

Kotisivut

www.finnishbonesociety.org

YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja:

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

Varapuheenjohtaja:

Jalmari Pirhonen,
pirhonen.jalmari@gmail.com

Sihteeri:

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

Jäsenasiat:

Sami Salo, sami_salo@hotmail.com

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja:

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

Varapuheenjohtaja:

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

Sihteeri: Helena Lahtinen,
puh. 050 5252 501,
helena.vilenius@gmail.com

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

Vertaistuki: Ritva-Liisa Aho,
Vuokko Ahlberg: puh. 040 534 4984,
Riitta Salo: anjariitta.salo@gmail.com



Kuva: Krista Jänhär

TULEVAT TAPAHTUMAT

La 28.5. klo 11–14 Kevät potkii liikkeelle Linnanpuistossa. Tervetuloa liikkumaan oman kunnan mukaan ja verkostoitumaan. Mukana *Sari Rautio* ja *Marjut Rolig*.

Ti 31.5. Kevätretki Kymenlaaksoon.

Kysy mahdollisia peruutuspaikkoja *Ritva-Liisalta*.

La 11.6. klo 10–14 Mahdollisuuksien

Tori toista kertaa Hämeenlinnan kaupatorilla. Potilas- ja muita vapaaehtoisjärjestöjä esittäytyy. Myös Luustoyhdistys mukana. Tulethan tapaamaan meitä ja ostamaan arpoja.

To 18.8. Hallituksen kokous

Ti 30.8. klo 18–20 Asukasilta Ojoisilla

Ilveskodilla, Veteraanipolku 3. Prof. *Seppo Kivisen* osteoporoosiluento. Mukana myös kaupungilta terveysjohtaja *Veli-Pekka Rautava*, vs. tilaajaohjaja *Eija Leppänen* ja Oma Häme projektipäällikkö *Jukka Lindberg*. Kahvitarjoilu.

To 8.9. Jäsenilta (teema jäsenkirjeessä)

To 22.9. Keskusteleva vertaistuki-ilta

Jäsenillat klo 16–18 Hämeenlinnassa Kumppanuustalossa, Kirjastokatu 1, Huone 109.

ILMOITUSASIAT

Jäsenkirje 2/2016, jossa kerrotaan syksyn tapahtumista, postitetaan elo-/syyskuussa. Jos olet ilmoittanut sähköpostiosoitteesi Ritva-Liisalle, saat jäsenkirjeen myös sähköisesti, ja muuta informaatiota.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

YHTEYSTIEDOT

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

Puheenjohtaja:

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

Jäsenasiat:

Mirja Kalima, 040 7070 973

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

TULEVAT TAPAHTUMAT

Luusto-info ma 6.6. klo 10–12 yhdistyksen toimistolla (Kilpisenkatu 18). Saatavana uutta Osteoporoosin Käypähoitosuosituksia. Vetäjänä *Mirja Kalima*. Kahvitarjoilu. **Tervetuloa!**

Ulkoilupäivä la 20.8. klo 10–13. Kokoonnumme yhdistyksen toimistolle (Kilpisenkatu 18). Teemme retken Keljonkankaan liikuntapuistoon (osoite Soratie 11, JKL). Tutustumme aikuisväestölle suunnattuihin ulkoilulaitteisiin ja käymme Keljonkankaan laavulla paistamassa makkaraa. Hallituksen väki tarjoaa autokyydin. Yhteydenotot Mirja Kalima puh. 0400 517 223.

LIIKUNTA

Jyväskylän kaupungin erityisliikunnan jumpparyhmä jatkuu syksyllä 2016. Tarkemmat tiedot löydät erityisliikunnan kalenterista.

ILMOITUSASIAI

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry:n omat Facebook- sivut on nyt avattu. Käy tykkäämässä meistä!

Kokkolanseudun Luustoyhdistys ry

YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja:

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

Jäsenasioiden hoitaja:

Sirkka Wihlman, puh. 040 700 3255, virpi.mild@gmail.com

TULEVAT TAPAHTUMAT

Retki Tankarin Majakkasaarelle pe 10.6.2016. M/S Jenny lähtee klo 12.00 Meripuistosta (Meritie 7, Kokkola) ja perillä saarella ollaan klo 13.30. Paluu takaisin alkaa Tankarista klo 15.30 ja Meripuiston rannassa ollaan klo 17.00. *Raija Liisa Palmilta* voit tiedustella tarkempia tietoja ja ilmoittautua, puhelin 040 829 0084.

Yleisöluento: Huolehdi luustosi kunnon, ehkäise osteoporoosi ja murtuma. Erikoislääkäri *Olli Simonen* ke 28.9. klo 17.30 Hyvinvointikampuksella (Terveystie 1, Kokkola). **Tervetuloa!**

ILMOITUSASIAI

Jäsenalennukset:

- Medirex, Kokkola; kuntosalin ja avoimet ryhmäliikuntatunnit,
- Kokkolan Röntgen, Unilabs; DXA-mittaus,
- Kälviän Kuntoutusasema; hieronnat,
- Käsityöliike Katariina; langat,
- Heinikka; paperit, leimat ja kuvioleikkurit,
- Kampaamo Pike; kaikki tuotteet.

Edellä mainitut yhteistyökumppanit antavat yhdistyksen jäsenille -10 %:n alennuksen normaalihintaisista tuotteista (näytät jäsenkorttimme).

Valtakunnallinen jäsenopimusalennus: Respecta, alennus -10 % kaikista tuotteista.

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja:

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

Tulevan kesän ja syksyn tapahtumista saat tietoa pj. Saariselta.

Kouvolan Luustoyhdistys ry

YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja: Peter Lüthje,

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

TULEVAT TAPAHTUMAT

Ke 17.8. retki Orilammen majalle (lounas) ja kultareittiristeily. Lähtö Kouvola klo 11, lounas klo 12.30 ja laivaristeily alkaa klo 14.10. **Ilmoittautumisen 30.7. mennessä:** Anni Eskola puh. 044 520 4090 tai anni.eskola@hotmail.com. Häneltä saa tarkemmat tiedot kuljetuksesta.

Esitelmät toimitila Veturissa Kauppamiehenkatu 4, 2.krs, 45100 Kouvola (Pohjola-talo):

ke 31.8. klo 17–18.30 Luusto lujaksi ravinnolla, ravitsemusterapeutti *Henna Sippola*.

ke 28.9. klo 17–18.30: Lääkneuvontaa ja tietoa monilääkityksestä, farmasian tohtori *Jaana Smal*.

to 20.10.klo 17–18.30 maailman osteoporoosipäivänä: Osteoporoosi, ortopedi Peter Lüthje

ke 26.10. klo 17–18.30:

Yli 50-vuotiaiden kaatumisten aiheuttamat murtumat Kouvola vuonna 2015, dosentti *Ilona Nurmi-Lüthje*.

LIIKUNTA

Liikuntatunnit toimitila Veturissa Kauppamiehenkatu 4, 2.krs, 45100 Kouvola (Pohjola-talo) perjantaisin klo 11–12 alkaen 9.9.–2.12.

ILMOITUSASIAI

ke 30.11. klo 17–18.30 syyskokous, jolloin esityslistalla ovat sääntömääräiset asiat.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

YHTEYSTIEDOT

Yhdistyksen sähköposti:

pirkanluu@gmail.com

Puheenjohtaja:

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

Sihteeri:

Sisko Rytönen, puh. 050 3539697, sisko.a.rytkonen@gmail.com

Jäsensihteeri:

Kyllikki Tanskanen-Sevon, puh. 050 4132339

TULEVAT TAPAHTUMAT

Jäsenillat tiistaisin klo 17–19 Monitoimitalolla, Strömmersali, 4 krs., Satakunnankatu 13 (käynti Pellavatehtaankadulta).

ti 13.9. Näkökulmia luustokuntoutujan omahoitoon. Alustaa omahoidon koordinaattori *Pauliina Tamminen* Luustoliitosta.

ti 11.10. Onnistumisen hetkiä yhdistyksessä: toiminnan kehittäminen Alustaa järjestösuunnittelija *Eeva Pöyhönen* Luustoliitosta.

ti 8.11. Aihe avoin, alustavasti yhdistyksen syyskokous

ti 13.12. Pikkujoulu

Teatteri- ja lounasretki Viikinsaareen 29.6. Lähtö Laukontorilta klo 12, lounasbuffet klo 12.30 sekä teatteriesityksenä *Albatrossi ja Heiskanen* klo 14.30.

Hinta (sisältäen laivamatkat, lounaan ja esityksen) jäsenille 29 €. **Sitovat ilmoittautumiset 10.6. mennessä** Anjalle, mieluiten tekstiviestillä 040 593 0215 tai sähköpostilla anja.k.saastamoinen@gmail.com. Vahvistat ilmoittautumisen (viitetiedoksi nimesi) maksulla 10.6. mennessä yhdistyksen tilille FI19 8000 1570 9897 24.

Yleisöluento tiistaina 27.9. klo 18–19 Sampolan auditoriossa **Trendidieetit ja ravitsemussuositukset syynissä**. Ravitsemustieteiden opettaja *Eeva Voutilainen* Helsingin yliopistosta käy läpi sekä kansallisia ravitsemussuosituksia että trendiruokavalioita. Luento järjestetään Pirkanmaan sairaanhoitopiirin, Tampereen Diabetesyhdistyksen, Pirkanmaan Luustoyhdistyksen ja Tampereen Reumayhdistyksen yhteistyönä.

Torstai 13.10. klo 12–14 Riittävätkö rahat ruokaan? toiminnanjohtaja *Marja Kuuteri-Kallio*, Pirkanmaan Martat ry, Paikka: Tampereen Reumayhdistys ry, Satakunnankatu 28 B.

Torstai 20.10. klo 18–19 Asiakaslähtöisen sairaalaruoan kehittäminen, ruokapalvelujohtaja, ETT, *Virpi Kemi*, PSHP, Paikka: Pirkanmaan Luustoyhdistys, Monitoimitalo 13, Satakunnankatu 13.

Tiistai 15.11. klo 18–19 Pakkausmerkintöjen salat, ravitsemusterapeutti *Katja Sassi-Pyykkö*, Paikka: Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat, Lähteenkatu 2–4.

LIIKUNTA

Yhteistyössä Reumayhdistyksen kanssa aloitetaan **tanssilliset jummat** kerran kuussa lauantaisin, sopii kaikenikäisille. Ensimmäinen kokoontuminen la 24.9. klo 15–16. Paikka GL Salonki, Satakunnankatu 28 B 3 krs. **Hinta** arviolta 4–5 €/kerta, varaa mukaan kolikoita. Ohjaa tanssiopettaja *Heidi Smolander*. **Ilmoittautumiset 9.9. mennessä** Siskolle sisko.a.rytkonen@gmail.com tai puh. 050 353 9697. Paria ei tarvita, myös ystävän voi pyytää mukaan kunhan ilmoittaa myös hänet.

Osteoporoosi-kuntosaliryhmä ma klo 14.20 Tampereen stadion, Ratinan rantatie 1. Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen järjestämä ohjattu ryhmä. Ilmoittautumiset tiistaina 16.8. klo 9–12, www.tampere.fi/ohjattuliikunta tai puh. 040 806 4914. **Hinta** 35 €/syksy. **HUOM!** Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Liikuntaluotsi

Haluaisitko kaverin kävelylle, kuntosalille tai uimahalliin tai vaikkapa museoon? Ota yhteyttä Tampereen kaupungin vapaaehtoistoiminnan koordinaattori



Kuva: Krista Jänhni

Pilvi Tuomaisen ja pyydä kaveriksi liikuntaluotsi (ilmainen), puh. 040 806 3910 tai pilvi.tuomainen@tampere.fi

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

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto, Seinäjoki

YHTEYSTIEDOT

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

Raija Lantola
puh. 0400 600 356
raiija.lantola@netikka.fi

TULEVAT TAPAHTUMAT

Kesäteatteri ja lounasretki Tampereelle Viikinsaareen ke 29.6. Laiva lähtee klo 12 Laukontorilta. Lounasbuffet klo 12.30 ja teatteriesitys *Albatrossi ja Heiskanen* klo 14.30. Teatterilippu, laivalippu ja lounas 29 € jäsenille. Menemme junalla Seinäjoelta Tampereelle. Junalipun jokainen kustantaa itse. **Ilmoittautumiset ja lisätiedot 10.6. mennessä** Raijalle, joko puhelimitse tai tekstiviestillä 040 0600 356, myös sähköpostilla raija.lantola@netikka.fi.

LIIKUNTA

Osteo-jumppa alkaa keskiviikkona 7.9. Y-talolla Jumppasalissa klo 17–18. Jatkuu 30.11.2016 saakka. Vetäjinä kaksi fysioterapeuttipiskelijää. Osallistumismaksu 25 € jäsen ja ei-jäsen 38 €.

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

YHTEYSTIEDOT

Kansankatu 53, 90100 Oulu,
puh. 045-8423370

Puheenjohtaja:

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

Sihteeri ja jäsenasiat:

Tuula Räikkönen, puh 040 5100 886,
tumara48@gmail.com

Liikuntavastaava:

Anja Määttä, puh. 0400581427,
anjatuira@luukku.com

TULEVAT TAPAHTUMAT

Suosittu takkailat jatkuvat edelleen kuukauden viimeisinä keskiviikkoina klo 17–19 Kansankatu 53. Tarkka kokouspaikka ilmoitetaan seuraavassa lehdessä. Tarkoitus on keskustella ajankohtaisista asioista ja vaihtaa kuulumisia kahvittelun lomassa.

LIIKUNTA

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

Kuntosalitoiminta jatkuu entisenlaisena, mutta nyt voit käyttää haluamiasi kaupungin ylläpitämiä kuntosaleja. Eläkeläiset voivat hankkia kaupungin kuntosalien/uimahallien käyttöön oikeuttavan seniorikortin koko vuodeksi hintaan 35 €. Kysy lisätietoja puheenjohtajalta.

ILMOITUSASIAT

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

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

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja:

Mailis Asikainen, puh. 040 417 0310

Sihteeri ja jäsenasiat:

Tuula Pirnes, puh. 040 538 0168

TULEVAT TAPAHTUMAT

Tervetuloa puutarhavierailulle lauantaina 13.8. Seija ja Matti Leppälän puutarhalle Jakokoskelle. Seijan opastuksella kierrämme puutarhassa, jossa on noin 400 erilaista perennaa, kymmeniä istutettuja puita ja pensaita sekä yrttejä ja tietenkin kauniita kesäkukkia. **Ilmoittautu Merville** joko soittamalla tai lähettämällä tekstiviesti numeroon 040 571 5437. Osallistujamäärä enintään 20 henkilöä. **Maanantai 8.8. on viimeinen ilmoittautumispäivä.**

Lähtö 13.8. klo 12.30 Siltakadun matkailupysäkillä (lähes Ison Myyn pääovien edestä). Noin klo 13 perillä Seija ja Matti Leppälän puutarhalla, Uilonpurontie 5 A, Jakokoski. Klo 13–15.30 tutustuminen puutarhaan ja päiväkahvit. Klo 15.30 lähtö Joensuuhun ja klo 16 perillä Siltakadun matkailupysäkillä.

Ikäihmisten terveystapahtumaa vietetään tiistaina 4.10. klo 11–15 Joensuun Areenalla. Olemme mukana tapahtumassa, jaamme tietoa ja esittelemme yhdistystämme. Tule kuulemaan ajankohtaista asiaa ikäihmisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Tapahtuman järjestää Pohjois-Karjalan Liikunta ry. Tilaisuuteen on vapaa pääsy. Toivomme esittelypöydän ääreen lisää toimijoita. Otathan haasteen vastaan ja tule mukaan!

Luento Maailman Osteoporoosipäivänä torstaina 20.10. luennoitsijana on PKSSK:n psykiatrian palvelualueen johtaja *Pekka Ropponen*. Tilaisuus avoin kaikille asiasta kiinnostuneille. Paikka ja tarkemmat tiedot ilmoitetaan seuraavassa lehdessä. Merkkää jo nyt päiväkalenteriisi!

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja/sihteeri/jäsenasiat:

Hillevi Karjalainen, puh. 050 64428, hillevi.karjalainen@gmail.com

Varapuheenjohtaja:

Pirjo Sikanen, puh. 050 5362468, pirjo.sikanen@dnainternet.net

Rahastonhoitaja:

Ulla Piel, puh. 0440 678523, ullapiel@suomi24.fi

Liikuntavastaava:

Maria Väisänen, puh. 040 7424278, maria.vaisanen1@luukku.com

TULEVAT TAPAHTUMAT

Jäsenpalaverit siirtyvät tiistaille, ensimmäinen tapaaminen 6.9. klo 12.30–15.00 Suokadun Palvelutalossa Suokatu 6, Kuopio.

LIIKUNTA

Osteojumppa jatkuu *Nina Massan* ohjaamana torstaisin klo 11–12 Torikatu 19, Kuopio. Ensimmäinen tapaaminen on 8.9.

Tuolijumpan jatkosta ja muiden jäsen-tapaamisten ajankohdasta ilmoitetaan jäsenkirjeessä. Mikäli haluat jäsenkirjeen ja sinulle ei sitä vielä tule, ota yhteyttä puheenjohtajaan.

Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistys ry

YHTEYSTIEDOT

Käyntiosoite ja kokoontumispaikka:

Lahden Invakeskus, Hämeenkatu 26 A 3. krs. 15140 Lahti.

Puheenjohtaja:

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

Rahastonhoitaja ja jäsenasiat:

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

Muistattehan ilmoittaa uudet ja muutuneet yhteystietonne Tuijalle.

Vertaistukipuhelin: 040 192 5956 (Tuija Lehtinen), joka kuukauden ensimmäinen maanantai.

TULEVAT TAPAHTUMAT

Ennakkotietoa syksyn jäsentapaamisista. Merkitse päivämäärät kalenteriisi jo nyt.

ti 27.9. klo 15

ti 18.10. klo 15

ti 8.11. klo 17.30. Hyvinvointi-ilta

ti 22.11. klo 15

Puurojuhla 13.12. Paikka ja kellonaika ilmoitetaan myöhemmin.

Aiheina jäseniltapäivissä mm. suun terveys, kauneudenhoitoa, Luustoliiton koulutusta ja esittelyä, ”puuhailtapäivä”. Aihe-ehdotuksia otetaan vastaan, soita puheenjohtajan numeroon ennen elokuun alkua.

Maailman Osteoporoosipäivää vietetään perinteisesti **20.10.** Ideoi tapahtumaa kanssamme, soita ideasi puheenjohtajalle.

LIIKUNTA

Kuntosaliliikunta jatkuu Paavolan terveysaseman kuntosalissa entiseen tapaan alkaen syyskuussa viikolla 36. Mäkikatsomon liikuntatuntien alkamisajankohta ja tarkemmat ajankohdat sekä ilmoittautumiset saleille elokuun jäsenkirjeessä.

Ylimääräinen vuosikokous pidetään Invakeskuksessa 11.10 klo 15. Kokouksessa käsitellään mm. yhdistyksen nimenmuutos ja sääntömuutokset.



Kuva: Krista Jänmärt

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

YHTEYSTIEDOT

Kaisaniemenkatu 4 A, 00100 Helsinki

Jäsenasiat:

Toimistotyöntekijä Maritta Arstila
puh. 045 601 6105
osteo.pkseutu@gmail.com.

Huom! Toimiston puhelinajat tiistaisin klo 12–15.

Puheenjohtaja: Irene Roos

puh. 050 367 21 67
irene.m.roos@gmail.com

TULEVAT TAPAHTUMAT

Tiistai 20.9.2016 klo 14 vierailu Lumen-tehtaanmyymälään. Ryhmä-alennuksesta on alustavasti sovittu ja siitä ilmoitetaan myöhemmin edellyttäen, että mahdollisimman moni osallistuu. Junat E ja U pysähtyvät Kauklahdessa ja siitä on noin 0,5 km tehtaanmyymälään. Osoite Lasihytti 1, alapiha. Ilmoittautuminen toimistoon viimeistään 15.10.2016.

Tiistai 18.10. klo 17 Fade. *Gunilla Cavinus* tulee kertomaan senioritanssista Kampin palvelukeskukseen.

Tiistai 15.11. klo 17–19 Mude. Tämän illan aiheita ei vielä ole sovittu. Tiedotamme aiheesta myöhemmin syksyllä.

Syksyllä pidetään kolme vertais-tukitapaamista Pääkaupunkiseudun luustoyhdistyksen toimiston kokoushuoneessa, Kaisaniemenkatu 4A, 3 kerros. **Tiistaina 27.9. klo 17–19** on ensimmäinen tapaaminen. *Eeva Pöyhönen* Luustoliitosta kertoo meille, mitä vertaistuki tarkoittaa. Ryhmässä on mahdollisuus jakaa muiden luustokuntoutujien kanssa kokemuksia. Tarjoillaan kevyt iltapala. Paikkoja on rajallisesti, **ilmoittautuminen toimistoon viimeistään 23.9.**

LIIKUNTA

Ryhmiiin ilmoittaudutaan toimistoon, Puh. 045 601 6105 tai osteo.pkseutu@gmail.com, ellei toisin mainita.

PhysioPilates, StudioSfinksi, Yrittäjätalo (Työpajakatu 10 A. 4 krs, Kalasatama) Torstaisin klo 16–16.55 alkaen 15.9. 15 kertaa, hinta 70 €.

MediYoga, maanantai 12.30–13.30 alkaen 3.10. 5 kertaa, hinta 40 €.

Method Putkisto tTiistaisin klo 17.30–19. 6.9. alkaen. Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa. Hinta 75 € yhdistyksen jäsenille. Paikka: Neofysio, Caloniuksenkatu 7 B, 00100 Helsinki.

ILMOITUSASIA

Lääkärit neuvovat jäseniämme osteoporoosiin liittyvissä kysymyksissä yhdistyksen tiloissa, Kaisaniemenkatu 4 A, 3. kerros. Varaa henkilökohtainen 20 min. aika toimistosta. Hinta jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 35 €. Käynnillä voi myös liittyä jäseneksi.

Ma 19.9.2016 klo 15–17,
Reumatologi *Ville Bergroth*

Ma 17.10.2016 klo 15–17,
Professori *Seppo Kivinen*

Toimiston kesätauko.

Toimisto on suljettuna 6.6.–14.8.2016

Hanko ja Raasepori – Hangö och Raseborg

YHTEYSTIEDOT

Vuoden 2016 vetoryhmän jäsenet:

Airi Lasanen, puh. 050 400 2575,
airimria@gmail.com
Magga Åhman, puh. 050 400 2584
Paula Huttunen, puh. 050 309 3445,
paulasiskoh@gmail.com
Toini Sandin, puh. 050 373 4349,
toini.sandin@hotmail.com
Ulla Laakkonen, puh. 040 548 4114

Varajäsenet:

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

TULEVAT TAPAHTUMAT

Osallistumme Hangon päivien la. 27.8. klo 10–13. Jaamme luustotietomateriaalia ja järjestämme arpajaiset. Arpavoittoja voi toimittaa Pesula-liraan.

Seuraa Etelä-Uusimaa-lehden Tapahtumia-palstaa.

LIIKUNTA

Syksyn kuntosalivuorot alkavat Astreassa maanantaina 5.9. klo 18–19 (jatkuvat 28.11. saakka) Yhteishenkilö on *Eira Taurèn* puh. 040 417 4336. Keski-ikäisiin jumppa klo 19–20.

Saimaan Luustoyhdistys ry

YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja:

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

Jäsenasiat:

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

Osteoporoosineuvontaa:

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

TULEVAT TAPAHTUMAT

Teatteriretki Mikkelin kesäteatteriin 2.7. Matkan hinta 74 € sisältää teatterilipun, väliaikakahvin, ruokailun Tertin kartanossa ja matkan.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset

18.6 mennessä: 045 124 1540/Anneli

Retki Repoveden kansallispuistoon 20.8. Hinta 58 € sisältää matkan, laivaristeilyn ja ruoan Orilammen majalla.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset

15.8 mennessä: 045 124 1540/Anneli

Syyskauden avajaiset Marjolassa 7.9. Hinta 20 € sisältää rantasaunan, ruoan ja kahvin.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset:

045 124 1540/Anneli

Seuraa ilmoittelua Vartti-lehdessä ja kotisivuillamme www.osteosaimaa.fi.

LIIKUNTA

Liikuntaryhmät Lappeenranta: Kuntosali Lauritsalassa Lauran kammarissa (Hallituskatu 17–19) maanantaisin klo 11.30–13 jatkuu myös kesällä.

HUOM! Muut liikuntaryhmät ja Neulekahvila jäävät kesätauolle ja jatkuvat syyskuussa.

Salon Luustoyhdistys ry

YHTEYSTIEDOT

c/o Salon SYTY ry, Helsingintie 6 Salo

Puheenjohtaja/liikuntavastaava:

Aino Männikkö puh. 0400 531268,
mannikkoa@gmail.com

Jäsenasiat/retket:

Heloisa Hongisto puh. 040 7187241,
heloisa@seutuposti.fi

Vertaistukihenkilöt:

Omahoitoon liittyvissä asioissa
ja vertaistukiryhmien toiminnassa
yhteys vertaistukihenkilöihin.

Aino ja Heloisa, yhteystiedot yllä,
Eira Koistinen (Somero)

puh. 050 5586 586,
eirakoistinen@gmail.com

Sinikka Kähkönen
puh. 040 7757 925

Maija Leirola

puh. 0400 743 605

Pirkko Pekkarinen

puh. 040 8338 189,
pirkko.pekkarinen@gmail.com

Kristiina Reiman

puh. 044 2119 762,

kitti.reiman@hotmail.com

Sirpa Saarikoski

puh. 040 8379 695,

saarikoskisirpa@gmail.com

Kimmo Tolonen

puh. 0400 245 365,

kimmotolonen38@gmail.com

Riitta Lahti (Koski TI)

puh. 044 5840 939,

kasperintie.11@live.fi

TULEVAT TAPAHTUMAT

Kesäteattereihin voidaan mennä porukalla tai omilla autoilla. 20 hengen ryhmiin saa alennuksen. Ehdota paikkaa Ainolle: 0400 531 268.

21.6. klo 12–16 myyjäiset Majakassa. Pidämme arpajaiset. Lisätietoja Ainolta: 0400 531268.

10.8. Fiskars–Tammisaari-retki. Kuljetus tarvittaessa Vaskiolta klo 8.30, Salon tori klo 8.50. Oppaana *Irja Olkinuora*. Mellangårdin hunajatilalla kuulemme mehiläisten elämästä ja nautimme kahvit. Sitten on Fiskarsiin tutustuminen, Tammisaarella lounastamme Bossa Novassa ja tutustumme vanhaan kaupunginosaan. Paluumatkalle klo 16.30. Hintaa 35 € jäsenelle, muut 40 €. Mak-



setaan tilille FI92 4715 2020 0045 56 ja ilmoitetaan Heloisalle 29.7. mennessä.

1.9. Vertaistukiryhmän tapaaminen SYTY ry:n tiloissa (Helsingintie 6, Salo) klo 16 vertaistukiryhmä. Klo 17 luento. Someron ja Perniön vertaistukiryhmät ilmoitetaan myöhemmin jäsenkirjeessä ja Luustotieto-lehdessä 3/2016. Mikäli haluat jäsenkirjeen, ole yhteydessä Ainoon: 0400 531 268.

LIIKUNTA

Vesijumpat, Salon uimahallin terapia-allas ma klo 11.10 ja klo 12 sekä ke klo 14 ajalla 5.9.–7.12. Ohjaa Aino. Maksu kassalle tai kausikortin näyttö ja kauden lopulla tilille 1€/kerta jäsenelle, muut 2€/kerta.

Ollikkalan kuntosali ti klo 10.30–12 ajalla 6.9.–13.12. Maksuton.

Curling ma klo 9–10 Ikäkeskus Majakka, yhteistyössä Halikon Eläkkeensaajain kanssa. Maksuton.

Tuolijumppa Koskisali, Hämeentie 12 KoskiTI ma klo 15–16 Sydänyhdistyksen kanssa. Ohjaa *Riitta Lahti*. Maksuton.

ILMOITUSASIAIT

Ruususet askarteluryhmä SYTYn kamari to klo 14–16, 2 viikon välein Sydänyhdistyksen kanssa alkaen viikolla 36. Tiedustelut *Ulla Sagulin-Lehtinen* puh. 050 5470 242.

Pirteyttä Päiviin -ryhmiä on pidetty 10 v. eri puolilla Saloa. Yhteinen tapahtuma lokakuussa, josta ilmoitetaan liikuntatoimen kautta. Näitä ryhmiä ohjaavat vertaisohjaajat. Meidän jäsenemme ohjaavat 8 ryhmää. Ryhmiin voi mennä tutustumaan ja sopivat ryhmät löydettyään voi hankkia kausikortin, jolla voi osallistua useisiin ryhmiin/viikko (suositus on 2–3 kertaa/vk) Kausikortin hinta on 40 € ja se on voimassa vuoden ostopäivästä alkaen ja se oikeuttaa uimahalliin pääsyn. Lisätietoja Ainolta: 0400 531 268.

Yhdistyksen vertaisohjaajat Pirteyttä Päiviin-ryhmissä:

Leena Alanissi ja Tuire Huttunen,
Vartsalan ryhmät ti ja pe
Sinikka Kähkönen,
Särkisalon koulu ma
Maija Laukkanen,
Perniön alakoulu ma
Aino Männikkö,
Majakka ke, vesijumppa pe
Seija Määttänen,
Suomusjärven koulu ke
Eila Paju,
Vaskion koulu ti
Leena Rahikkala,
uimahallin liikuntasali to

Salon SYTY ry:n tiloissa voi kysyä ATK-opastuksesta Aki Peltoniemeltä puh. 044 5550 938.

Hyvinvointipysäkki to klo 13–17, opiskelijat tekevät maksuttomia terveystestejä.

Taidenäyttely 12.9. – 14.10.

jäsenemme *Anneli Jalosen* töitä.

Ikäkeskukset Majakka ja Reimari. Monenlaista toimintaa ma-pe. Ikäinfo-tapahtumia Salon eri alueilla, tiedustelut *Minna Lähdemaa* puh. 044 7723 281. Katso www.salonika.info.

Liukuestekalossitilaus tehdään, kun saadaan yhteensä 10 parin tilaus, jolloin hinta on 30 €. Katso esite www.bonuskalossit.com.

Satakunnan Luustoyhdistys ry

YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja, liikuntavastaava, nettivastaava:

Iris Kurikka, puh. 050 3891 683,
iris.kurikka@pp.inet.fi

Varapuheenjohtaja, taloudenhoitaja:

Marja Markkula, puh. 050 5337 689
marja.markku@gmail.com

Sihteeri, jäsenasiat:

Kristiina Osara, puh. 040 5438 920,
kristiina.osara@yahoo.com

TULEVAT TAPAHTUMAT

Jäsenillä on mahdollisuus osallistua Satakunnan Selkäyhdistyksen järjestämään **kesäretkeen Naantaliin ja Kulatarantaan ti 28.6.** Lähtö klo 7.50. Matkan hinta 75 €. Hintaan sisältyy bussimatkat Pori-Naantali-Pori, kahvit ja Naantalin kylpylässä, tarinatuokio 1,5

tuntia, opastus Kultarannan puutarhasa, lounas seisovassa pöydässä. **Varaukset:** Matkapoikien toimisto, Eteläkaupatori 2, tai puh. 010 2323 104.

Torstaina 8.9. järjestetään jäsenille yhdistyksen vertaistukiretki Yteriin. Lähtö Porista klo 14.30. Iltapäivän aikana voi ulkoilla, kylpeä kylpylässä tai ihailla merellistä maisemaa. Päivän päätteeksi yhteinen ruokailu hotellin ravintolassa. Yhdistys hoitaa retken kustannukset. **Ilmoittautuminen ja/tai lisätiedot 1.9. mennessä** Iris Kurikka puh. 050 3891 683 iris.kurikka@pp.inet.fi.

Torstaina 20.10. Maailman Osteoporoosipäivä -tapahtuma.

Keskiviikkona 16.11. jäsentapaaminen Mikaelsgårdenissa vesijumpaa ym.

LIIKUNTA

Ohjattu kuntosalitoiminta jatkuu syksyllä Porin Urheilutalon kuntosalilla, Kuninkaanhaanaukio 6. Tarkemmat tiedot syksyn jäsentiedotteessa. **Liikuntavihko kuntoilijoita varten** on postilaatikossa Kirjurinluodon kuntolenkin varrella ja nimensä vihkoon kirjoittaneiden joukosta arvotaan ja palkitaan loppuvuodesta yksi henkilö. **Lisätiedot:** puheenjohtaja, liikuntavastaava *Iris Kurikka*, puh. 050 3891 683, iris.kurikka@pp.inet.fi.

Ilmoitamme yhdistyksen jäsentapaamisista: Satakunnan Kansassa Yhdistykset toimivat -otsikon alla Menot/tänään -palstalla tapahtumapäivänä ja yhdistyksen kotisivuilla.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

YHTEYSTIEDOT

Sihteeri:

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

Puheenjohtaja: Olli Simonen, olli.simonen@fimnet.fi

TULEVAT TAPAHTUMAT

Vuoden 2016 osteoporoosin ja luustoterveyden opinto- ja virkistyspäivät järjestetään **14.–15.6.** Heinolassa Kylpylähotelli Kumpelissa. Päiville ovat tervetulleita kaikki asiasta kiinnostuneet yhdistyksestä riippumatta.

ILMOITUSASIAKAS

Kotisivut: www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi. Sivuilla on tietoa tämän kesän opinto- ja virkistyspäivistä ja päiville ilmoittautumisesta.

Osteouutiset on 6–8 kertaa vuodessa ilmestyvä sähköinen julkaisu uusista osteoporoosia ja terveyttä koskevista tutkimuksista. Osteouutiset on jäsenille maksuton ja sen saat ilmoittamalla sähköpostiosoitteen sihteerille, paperiversio jäsenille maksaa 8 € ja muille 10 € (sähköisenä) maksamalla yhdistyksen tilille FI89 8000 1670 4512 94 ja lähettämällä samalla yhteystietonsa.

Lääkäriin osteoporoosineuvonta puhe-limitse joka maanantai klo 14–15. Puhelinnumero jäsenkirjeissä.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

YHTEYSTIEDOT

c/o TULE-Tietokeskus, Yliopistonkatu 19, 20100 Turku turunseudunluustoyhdistys@gmail.com

Facebook:

www.facebook.com/luustoturku

Twitter:

www.twitter.com/luustoturku

Puheenjohtaja:

Jenni Laaksonen
puh. 0405592995

Sihteeri:

Minttu Lind

Varapuheenjohtaja:

Ritva Mäkelä-Lammi
puh. 040 537 3508

Lähetä sähköpostiosoitteesi yhdistykselle, ja saat ajankohtaiset uutiset ajantasaisesti.

TULEVAT TAPAHTUMAT

To 11.8. omatoimimatka Vepsään (yhdessä Turun TULE-yhdistysten kanssa). Lähtö vesibussilla klo 11 (Läntinen Rantakatu lähellä Vaakahuonetta). Aikuiset 15 €, alle 14-v. lapset 5 €. Saarella mahdollisuus ruokailla ravintolassa, nauttia omia eväitä (myös grilli) sekä mm. pelata ulkopelejä ja uida. Paluu klo 12, 15 tai 18. Ei ennakkovarauksia, nähdään vesibussilla!

To 1.9. klo 15–19 Unelmien liikuntapäivä (yhdessä Turun TULE-yhdistysten kanssa) Kupittaa puistossa kuntolaitteiden luona. Lapsille perinneleikkejä, aikuisille liikunnallista puuhaa ja ohjausta kuntolaitteiden käytössä.

Ti 6.9. klo 18.30 Työikäisten osteoporoosivertaisryhmän syyskauden avaus TULE-Tietokeskuksessa. Syksyn aikataulun ja toiminnan suunnittelua yhdessä.

To 15.9. klo 18 Yhdistyksen jäseniltä TULE-Tietokeskuksessa. Alustajana yhdistyksen perustaja *Jouko Numminen*. Katsaus menneeseen ja tulevaan. Kahvi- ja hedelmätarjoilu.

La 22.10. Lasten luustofestarit. Viimevuotiseen tapaan turkulainen Luustoviikko huipentuu ohjelmalliseen koko perheen luustoterveystapahtumaan. Ilmoittaudu mukaan Luustoviikko-toimikuntaan ottamalla yhteyttä yhdistykseen!

Ke 2.11. klo 19 Turun Kaupunginteatteri: Kissa kuumalla katolla. *Tennessee Williamsin* vahva, moderni klassikko vuodelta 1955. Sitovat lippuvaraukset 29.9. mennessä osoitteeseen turunseudunluustoyhdistys@gmail.com tai 0405592995/Jenni. Liput 38 €/eläkeläiset 35 €/opiskelijat 32 €. Maksu yhdistyksen tilille FI44 4309 0010 2805 68.

Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry Vasanejdens Osteoporosförening rf

YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja:

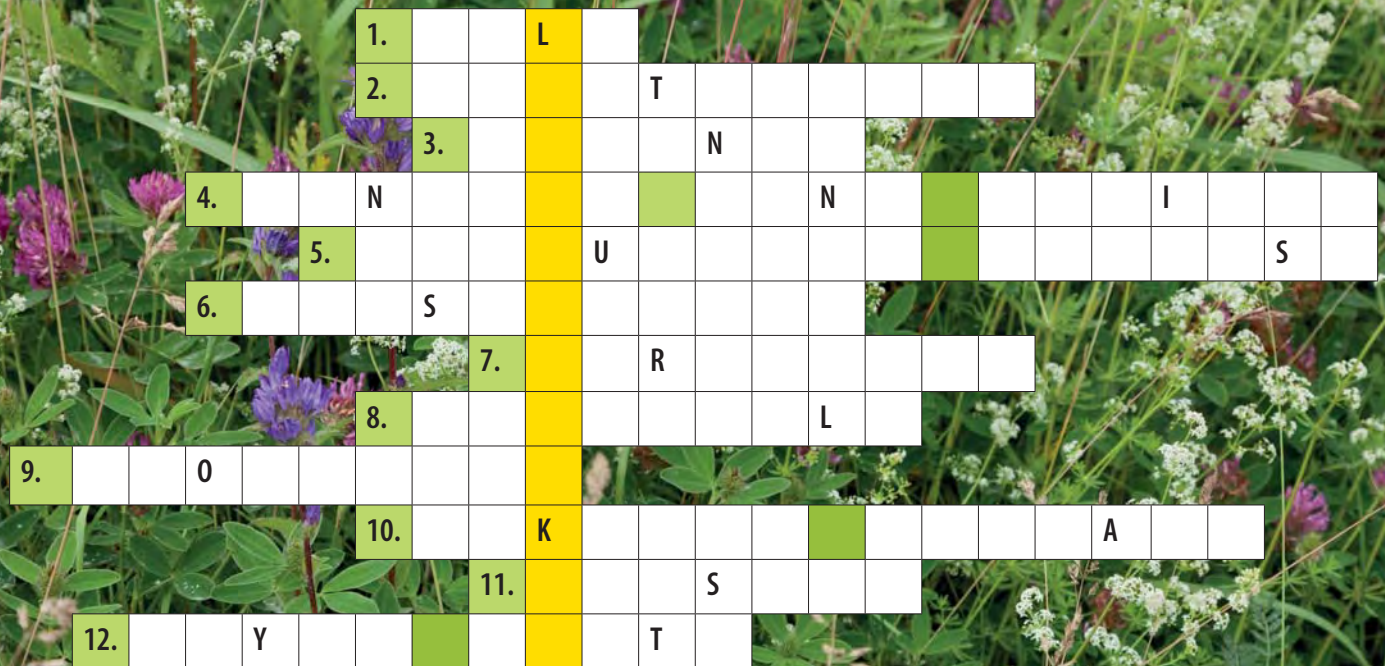
Olle Lindroos,
lindroosolle111@gmail.com

Sihteeri ja jäsenasiat:

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

Tulevan kesän ja syksyn tapahtumista saat tietoa puheenjohtajalta tai sihteeriltä.

Lukijakilpailu ja edellisen kisan voittajat



Tällä kerralla lukijakilpailuna on perinteinen sanaristikko. Seuraavassa ovat ristikon kysymykset, joihin vastaamalla löydät etsimämme sanan. Lähetä vastauksesi heinäkuun loppuun mennessä osoitteella **toimisto@luustoliitto.fi** tai postikortilla tai kirjeellä osoitteella Luustoliitto, Arkadiankatu 19 C 36, 00100 Helsinki.

Mukavaa Kesää ristikon parissa!

1. Ravinnon luontainen D-vitamiinin lähde, asuu vedessä.
2. Tulee postissa jokaiselle Luustoliiton jäsenyhdistyksen jäsenelle.
3. Tärkeä luontainen D-vitamiinin lähde Suomessa kesällä.
4. Tämä yhdistys liittyi Suomen Luustoliiton jäseneksi alkuvuodesta (katso Luustotieto 1/2016)
5. Tärkeä huomioida sekä kotona että erityisesti talvella ulkona liikuttaessa.
6. Luustoliiton tarjoama palvelu erilaisissa luuston omahoitoon liittyvissä kysymyksissä.
7. Henkilö, joka on myös luusto kuntoutuja ja jolta saa tarvittaessa apua.
8. Mihin luut laitetaan, kun lähdetään jäsenristeilylle lokakuussa?
9. On tärkeää saada ravinnosta ja sitä tarvitaan lihaksille ja luille.

10. Luustoviikon tunnuslause, joka julisteestakin löytyy.
11. Suomalaiset saavat tätä erityisesti maitotaloustuotteista.
12. Riippumaton, tutkimusnäyttöön perustuvan kansallisen hoitosuosituksen yleinen nimi (tässä lehdessä on mainittu sen potilasversiosta).

Edellisen lukijakilpailun voittajat

Edellisessä Luustotiedossa testattiin Luustotieto-lehden lukijoiden tarkkuutta ja arvuuteltiin, miltä sivuilta seitsemän lehdestä poimitua lausetta löytyivät. Oikeita vastauksia tuli Luustoliittoon ennätysmäärä. Kiitos jälleen kerran upeista postikorteista ja muista viesteistä!

Onneltarena toimi tällä kertaa **Vuokko Mäkitalo**, omahoidon suunnittelija Luustoliitossa.

Lukijakilpailun voittajat:

Leena Laurila (Karkkila)
Kaija Päkki (Muurame)
Ritva Wikström (Helsinki)

Voittajat saavat palkinnoksi kesäisen yllätyspaketin, joka postitetaan kesäkuun aikana.



Suomen Luustoliitto ry
 Arkadiankatu 19 C 36,
 00100 Helsinki

HENKILÖSTÖ

- **toimistosihteer**
Lauri Väänänen
 puh. 050 539 1441
 toimisto@luustoliitto.fi
- **järjestösuunnittelija**
Eeva Pöyhönen
 puh. 050 442 3999
 eeva.poyhonen@luustoliitto.fi
- **omahoidon suunnittelija**
Vuokko Mäkitalo
 puh. 050 313 7263
 vuokko.makitalo@luustoliitto.fi
- **omahoidon koordinaattori**
Pauliina Tamminen
 puh. 050 371 4558
 pauliina.tamminen@luustoliitto.fi
- **toiminnanjohtaja** **Ansa Holm**
 puh. 050 303 8129
 ansa.holm@luustoliitto.fi



Liity jäseneksi:
www.luustoliitto.fi



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 imetyisaikana 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 kevääseen riittävän saannin turvaamiseksi.
- Vegaaniruokavalio**
Vegaaneilla kalsiumin saanti voi jäädä rajoitetun ruokavalion vuoksi liian vähäiseksi.



Minisun Kalsium + D₃ on nyt saatavilla Luustoliiton yhteistyöpakkauksena. Miedosti sitrukselta maistuva purutabletti sisältää 500 mg kalsiumia ja 20 µg D₃-vitamiinia.

