

# Luustotieto

2  
2017

Suomen Luustoliiton jäsen- ja tiedotuslehti  
Ajankohtaista osteoporoosi- ja luustotietoa

Irtonumero 6 €  
Vuosikerta 22 €

Kuntoutuja Helena Paulasto:

**Vierivä kivi  
ei sammaloitu**

**Liike on lääkettä**

– Fysioterapeutin kanssa  
turvallisesti liikkeelle

IOF:in 16 maailmankongressi

**WWC Firenzessä**



# 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 (verkojulkaisu)

Vastaava päätoimittaja: Heli Viljakainen  
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

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

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

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

takasivu 1 400 €  
(yläreunassa 30 mm vaaleata tai valkoista)  
1/2-sivu vaaka 600 € 180 x 125 mm  
1/2-sivu marginaalein 210 x 150 mm  
+ 3 mm leikkausvarat

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

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen mukaan.

Ei-valmiit aineistot:  
Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:  
Liiton toimisto: toimisto@luustoliitto.fi  
tai puh. 050 539 1441

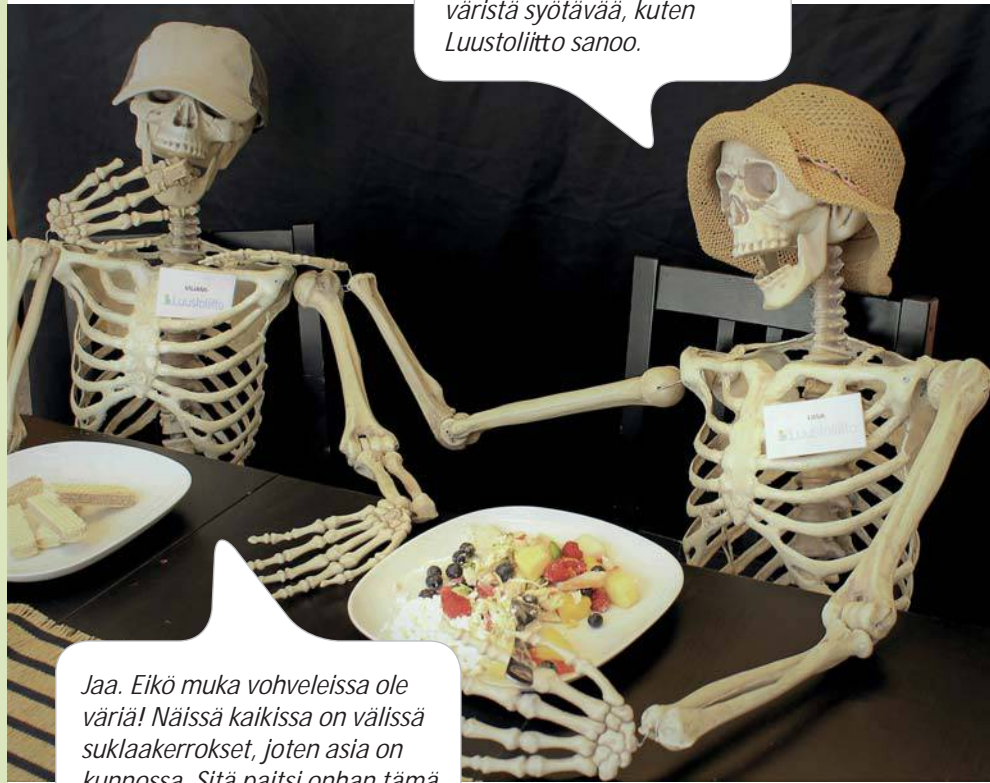
Kansikuva: Vuokko Mäkitalo

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy  
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Erweko Oy

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

Painos: 5 000 kpl



Voisit se sinäkin syödä välillä  
salaattia. Pitäisi olla monen-  
väristä syötävää, kuten  
Luustoliitto sanoo.

Jaa. Eikö muka vohveleissa ole  
väriä! Näissä kaikissa on välissä  
suklaakerrokset, joten asia on  
kunnossa. Sitä paitsi onhan tämä  
kevyempää syötävää kuin tuo  
salaatti.

## Sisältö 2/2017

- 4–6 Kuntoutuja Helena Paulasto: Vierivä kivi ei sammaloidu
- 8–15 Uutisia lyhyesti
- 16–18 Liike on lääkettä – fysioterapeutin kanssa turvallisesti liikkeelle
- 19 Liikettä luille: jalkaterät ja nilkat kuntoon
- 20–23 IOF:in 16. maailmankongressi WWC Firenzessä
- 24–25 Kuntoutumisen iloa
- 26 Luustoluuri
- 27–30 Liittouutisia
- 30 Yhdistyksissä tapahtuu
- 31–38 Tapahtumakalenteri
- 39 Lukijakilpailu

## Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy 25.9.2017. Kun toimitatte yhdistyksenne tapahtumakalenteriaineiston lehteä varten määräaikaan 28.4.2017 mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, joiden päivämäärä on lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen.

# Pääkirjoitus



Olemme hyvin melankolinen, käytännönläheinen ja itsensä aliarviointiin taipuva kansa. Vanhemmalle sukupolvelle on ollut kunnia-asia selvittää yksin läpi kovien aikojen ja vaikeuksien. Vaikeudet kuten sairaudet on lakaistu maton alle. Niistä ei ole ollut tarvetta puhua tai jakaa muille. Ketä se hyödyttäisi?

Erään arvion mukaan joka kolmas yli 75-vuotias kärsii yksinäisyydestä ainakin toisinaan. Yksinäisyys heikentää merkittävästi elämänlaatua ja toimintakykyä. Lisäksi se vaikuttaa haitallisesti muistitoimintoihin. Osa syyttää yksinäisyydestä nuorempia sukupolvia, mutta toisaalta ikääntyneet itse kertovat kaipaavansa eniten ikäistensä seuraa. Pohdinkin, onko sosiaalisten suhteiden hoitaminen aikaisemmin koettu toissijaiseksi asiaksi? Vai miksi ystävyys-suhteita ei ole osattu pitää yllä?

Toisaalta ruotsinkielisen väestön keskuudessa on tutkittu laajastikin yhteisöllisyyttä ja sosiaalisella pääomalla on todettu olevan terveyttä edistäviä vaikutuksia. Luustoliiton 18 potilasjäsenyhdistyksen toiminta on sosiaalista pääomaa parhaimmillaan: kokoonnutaan, jaetaan ajatuksia, toimitaan yhdessä sekä tuetaan toisiamme. Joku kertoi saavansa tapaa- misista uutta pohdittavaa ja virkistävää, eivätkä omat ongelmat ole mielessä päällimmäisenä. Toisen taakka keventyy, kun ymmärtää, että vastaavassa tilanteessa on muitakin.

Meillä on Suomessa vielä paljon alueita, joissa ei Luustoyhdistystä ole. Liiton tavoitteena onkin työskennellä uusien yhdistysten perustamiseksi, jotta entistä useampi suomalainen saisi tietoa luustoterveydestä, tukea itsensä hoitamiseen ja toimintaa, joka auttaisi löytämään itselleen sopivan yhteisön. Ehkä tulevaisuudessa yhdistysverkostomme kattaa koko maan.

Vapaaehtoiset tekevät arvokasta työtä ja heillä on paljon hiljaista tietoa, jota on hyvä ammentaa kahvikupin ääressä tai kävelylenkillä. Sinäkin voit kutsua yhdistyksen tapaamiseen mukaan henkilöitä, jotka saattaisivat ilahtua tai hyötyä jäsentapaamisesta.

**Kiitos, että olette mukana. Olette tärkeitä!**

Heli Viljakainen  
puheenjohtaja

## Luustoliitto

### Suomen Luustoliitto ry

#### Hallitus 2017

**Puheenjohtaja:**

Heli Viljakainen

Nurmijärvi

**Varapuheenjohtajat:**

1. Tiina Huusko

Espoo

2. Ritva Mäkelä-Lammi

Turku

**Hallitus:**

Seppo Kivinen

Hämeenlinna

Heikki Kröger

Kuopio

Riku Nikander

Tampere

Helena Valta

Helsinki

Mirja Venäläinen

Jyväskylä

**Varajäsenet:**

1. Anneli Kerminen

Helsinki

2. Liisa Ollikainen

Savonlinna

**Jäsenyysasiat:**

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

**Lehden osoitteenmuutokset:**

Luustoliitto on jäsenyhdistyksineen siirtynyt keskitettyyn jäsenrekisteriin.

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

tai sähköpostilla

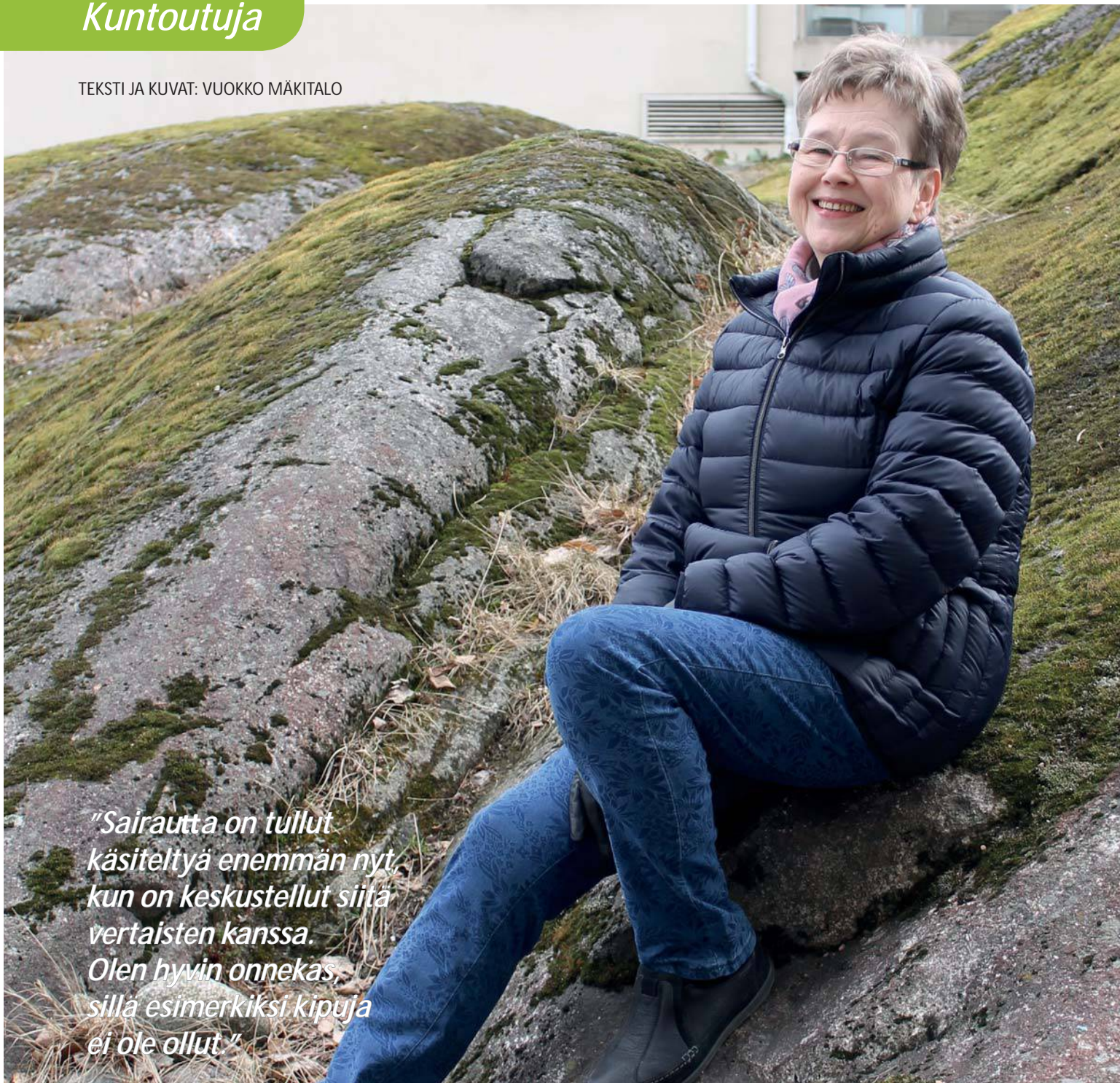
toimisto@luustoliitto.fi

**Liity jäseneksi:**

www.luustoliitto.fi







*"Sairautta on tullut käsiteltyä enemmän nyt, kun on keskustellut siitä vertaisten kanssa. Olen hyvin onnekas, sillä esimerkiksi kipuja ei ole ollut."*

## Helena Paulasto:

# Vierivä kivi ei sammaloitu

**H**armaa kevätpäivä ja pieni tiikusade ei Helena Paulaston askelia hidasta hänen astellessaan sisään helsinkiläiseen kahvilaan. Vauhtia ei ole hidastanut myöskään osteoporoosidiagnoosi, joka todettiin vuonna 2003.

– Sairaus on kulkenut elämässä mukana, Helena tuumii kahviaan hörpäten.

Energistä Helenaa kuunnellessa ei voi välttyä ajatukselta, että moni meistä haaveilee samanlaisista eläkepäivistä. Päivistä, jotka täyttyvät läheisistä ihmisistä, tärkeistä rooleista ja mielekkästä tekemisestä.

Arki ilman työtä on kuitenkin Helenan elämässä melko tuore asia. Vaikka hän on virallisesti ollut jo pidempään eläkkeellä, kokonaan hän jätti työt taakseen vasta vuosi sitten.

– Siihen saakka työskentelin perheyrytyksessämme, viestintätoimistossa, Helena kertoo.



Tie yrittäjäksi on kulkenut monen mutkan kautta.

– En ole oikein mistään kotoisin vaan olen muuttanut useita kertoja, Helena muistelee lapsuuttaan ja nuoruuttaan.

Helena on syntynyt Kouvolassa ja käynyt suurimman osan koulustaan Lappeenrannassa. Englannin ja ruotsin kääntäjäksi hän on opiskellut Savonlinnassa ja elämänselänsä historiaan mahtuu myös vuoden mittainen ajanjakso stipendiaattina Yhdysvalloissa.

– Siellä opiskelin lähinnä elämää, Helena kiteyttää. Palattuaan Suomeen ja työskenneltyään useita vuosia Kuopiossa, Helena asettui asumaan Helsinkiin 1980-luvulla.

– Ajauduin jo varhain viestintäalalle ja mieheni kanssa ehdimme pyörittää yhteistä viestintätoimistoa 26 vuoden ajan.

Vuosien varrella puolison lasten perheet ovat kasvaneet kolmella lastenlapsella, joista kaksi on jo teini-ikäisiä.

– Ja tietysti olen mummi myös kahdelle koiralle, Helena naurahtaa. Toinen lapsista asuu perheineen Zürichissä, jonne tulee matkustettua aika usein.

– Torjun dementiaa opiskelemalla portugalia, mikä on tällä hetkellä ykkösjuuttuni. Lisäksi ulkoilen, käyn jumpassa ja vähän kuntosalilla silloin kun ehdin. En tosin riittävän usein, Helena jatkaa napakasti.

Portugalin kielestä on myös käytännön hyötyä, sillä Helena ja hänen puolisonsa nauttivat matkoista Madeiralta, jossa he ovat käyneet lukuisia kertoja. Suurista korkeuseroistaan ja kiemurtelevista vaellusreiteistään tunnettu saari on yllättävä kohdevalinta pariskunnalle, josta kumpaakin korkeat paikat ja jyrkät rinteet hieman hirvittävät.

– Pysymme tukevasti tien päällä kävelylenkeistä ja lämmöstä nauttien, Helena täsmentää.

## Omahoito osana arkea

Helenalla 14 vuotta sitten diagnosoitu osteoporoosi ei ole tuonut elämään suuria muutoksia missään vaiheessa.

– Diagnoosi löytyi sattumalta gynekologin ehdotettua luuntiheyden mittaamista. Diagnoosi ei ollut järkytys, mutta sen myötä palaset loksahivat paikoilleen.

Helena kertoo, että hänen isoäitinsä sai kahdesti lonkkamurtuman ja kolmekymppisenä Helena itse sai kaatuessaan itse rannemurtuman. Kukaan ei osannut vielä silloin epäillä mitään.

Diagnoosin selvittyä ja lääkärin kanssa käydyn keskustelun jälkeen osteoporoosi painui ajatuksissa taakalalle. Konkreettiset arjen muutokset tulivat D-vitamiinin ja kalsiumlisän aloittamisen muodossa.

– Olen hyvin onnekas, sillä ensimmäiseksi kipuja ei ole ollut.

*”Diagnoosi ei ollut järkytys, mutta sen myötä palaset loksahivat paikoilleen.”*

Yrittäjän kiireissä Helenalla meni monta vuotta ja osteoporoosi kulki siinä mukana. Alun perin hän liittyi Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistykseen ammatillisesta mielenkiinnosta, sillä hän työssään kirjoitti jonkin verran myös terveysasioista.

– Olin passiivijäsen viime kevääseen asti, nykyään yhdistyksen toiminnassa aktiivisesti mukana oleva Helena kertoo.

Vuonna 2015 Helena sai iloisia uutisia luuntiheysmittauksesta.

– Luuntiheys oli parantunut, mikä oli minulle täysi näyttö omahoidon vaikutuksista. Siitä puhuttiin myös Luustokurssilla, Helena kertoo.

Kalsiumlisän, D-vitamiinin ja liikunnan lisäksi kotikeittiössä panostetaan myös monipuoliseen arkiruokaan, jossa proteiinin ja kalsiumin saanti on huomioitu.

– Miniäni, joka on kokki koulutukseltaan, onkin sanonut, että syömme kamalan terveellisesti, Helena nauraa.

Liikunnan ja ravitsemuksen kohdalla Helena ei puhu vain itsestään vaan omahoito on nivoutunut osaksi yhteistä arkea.

– Mieheni jäi eläkkeelle ennen minua. Hän teki ruokaa ollessani kiireinen ja patisteli syömään myös proteiinia, Helena kiittelee.

## Ammattilaisten ja vertaisten tuki kantaa

Helena kokee, että osteoporoosin hoito on sujunut hyvin vaihtumatoman ja kokonaisvaltaisella otteella toimivan yksityisen luottolääkärin ansiosta.

– Aikoina, jolloin olin tosi kiireinen töissä, lääkäri kehotti aloittamaan harrastuksen, jossa minun olisi pakko olla edes hetki rauhallisesti paikallani. Silloin aloitin joggan, Helena kertoo.

Osteoporoosin kanssa elämissä eteenpäin kantavia tekijöitä on tullut arkeen vasta viimeisen vuoden aikana, sitä ennen eteenpäin vei vauhti.

– Sairautta on tullut käsiteltyä enemmän nyt, kun on keskustellut siitä vertaisten kanssa, Helena pohjaa.

Helena on lähtenyt mukaan Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen toimintaan käytyään Luustoliiton ja Helsingin kaupungin yhteistyössä järjestämän Luustokurssin.

– Kuntoutus herätti ajattelevaan, että omahoidolla on merkitystä ja vahvasti luuntiheysmittauksesta saatua tulosta omien valintojen merkityksestä.

Kurssilla mukana ollut yhdistyksen vertaistukihenkilö sai innostettua Helenan yhdistyksen kävelyryhmään mukaan ja siellä hän tutustui muihin yhdistystoimijoihin.

– Tarjouduin auttamaan nettisivujen päivittämisessä ja yhdistysesitteen tekemisessä. Siitä se lähti, nykyään yhdistyksen hallitukseen kuuluva Helena kertoo.

Helena kiittelee kävelyryhmän vapaaehtoisen vetäjän panosta.

– Hienoa kun joku jaksaa vetää porukan paikalle. Kerrankin kun räntää satoi, mikään mahti ei olisi saanut minua liikkeelle. Mutta kun olimme sopineet kävelylenkistä ja vetäjä näki sen vaivan, että järjesti tapaamisen, niin päätin lähteä mukaan. Ja meillä oli tosi hauskaa!

## Kuntoutujasta vertaisryhmän vetäjäksi

Vertaistukiryhmän vetäminen on tullut tutuksi myös Helenalle.

– Käytyäni Luustokurssin osallistuin vertaistukihenkilön roolissa toiselle Luustokurssille. Samoihin aikoihin Luustoyhdistyksessä oli käynnistetty vertaistukiryhmä. Kävin viimeisessä tapaamisessa ja kuulin, että ryhmän jatko oli epävarma, koska ryhmällä ei ollut vetäjää. Ajattelin, ettei juuri alkanut toiminta voi loppua ja tarjouduin vetämään ryhmää, Helena kertoo.

Suosittu vertaistukitapaamiset ovat olleet vapaamuotoisia keskustelutuokioita yhteisistä aiheista.

Vaikka Helena ei oman sairautensa aikana ole kerennyt kaipaamaan vertaistukiryhmää, kokee hän ryhmän vetämisen mielekkääksi.

– Ryhmän vetäjänä toimimisesta saa niin paljon itselleen eikä tehtävä kuormita lainkaan, tapaamisia on sen verran harvoin. Osallistujat ovat tyytyväisiä mahdollisuuteen kokoontua ja jutella ja samalla opin itse uutta asioista. On esimerkiksi mielenkiintoista kuulla ihmisten kokemuksia lääkityksestä, Helena kuvailee.

Ryhmän vetäjänä toimiminen tukee myös omaa motivaatiota omahoidon ylläpitämiseen.

– Vähän kuten laihduttamisessa: kesken on vaikeampi jättää, jos on julkisesti tehnyt lupauksen. Kun puhuu omahoidon puolesta, tulee myös herkemmin elettyä sanojensa mukaisesti, Helena vertaa hyväntuulisesti.

## Jaettu kokemus yhdistää

Kysymys tämänhetkisistä tarpeista yhdistystoiminnassa yleisesti saa Helenan mietteliääksi.

– Nuoria pitäisi saada innostettua yhdistysten toimintaan mukaan. Se ei ole helppoa, sillä osteoporoosia pidetään vanhojen naisten sairautena. Ihmisten tulisi ymmärtää jo nuorina ja työikäisinä, miten tärkeää on pitää luustostaan huolta.

*”Ryhmän vetäjänä toimimisesta saa niin paljon itselleen.”*



Helena onkin tyytyväinen Luustoliiton viestintään ja luustoterveysasioiden näkyvyyden lisäämiseen. Kaikille luustokuntoutujille Helenalla on tärkeä viesti.

– Toivotan kaikki lämpimästi tervetulleiksi mukaan yhdistyksen tapahtumiin! Ei pidä turhaan pelätä mukaan lähtemistä, sillä vaikka osteoporoosi on yksilöllinen sairaus, jaamme samanlaiset ongelmat.

Helena tuumi, että vertaistuki välittyy kaikessa yhdistysten toiminnassa, myös esimerkiksi liikuntaryhmissä. Jos haluaa auttaa, pienilläkin toimilla, vaikkapa kahvinkeitolla on iso merkitys. Yhdistyksen aktiivimijaksi ryhtymällä saa puolestaan itselleen niin paljon, että on harmi, kuinka harva käyttää mahdollisuutta hyväkseen.

Tulevaisuuden näkymiä muutama vuoden päähän Helena maa-laillee varoen.

– Toivottavasti olisin Madeiralla sauvakävelemässä tai mökillä sienimetsässä. Kaikki edellyttää sitä, että pysyn kunnossa.

Haaveista on kuitenkin helppo palata nykyhetkeen, sillä Helenan puhelin piippaa tiuhaan.

– Naapurilla on kevätmessuihin liittyvää asiaa ja kotoa tuli viesti, että salaatti jäähtyy, Helena toteaa.

Lähiviikkoihin mahtuu paljon muutakin, sillä edessä on matka perheen kanssa Yhdysvaltoihin sekä lähestyvä muutto. Helenan istahtaessa sammaleen peittämille kallioille valokuvia varten, haastattelun otsikko syntyy kuin itsestään. Vierivä kivi ei toden totta sammaloitu!



# AINUTLAATUINEN täsmätuote luustolle

Minisun Luusto Kalsium + D<sub>3</sub> + K<sub>2</sub> on uusi, monipuolinen vitamiinivalmiste luuston hyvinvointiin. Tuote sisältää vahvan ja ainutlaatuisen yhdistelmän kalsiumia, D<sub>3</sub>-vitamiinia ja K<sub>2</sub>-vitamiinia, jotka edistävät luiden pysymistä normaaleina.

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

Kolmas lenkki vahvan luuston rakentamisessa on K-vitamiini. K-vitamiini tehostaa kalsiumin ja D-vitamiinin vaikutuksia, sillä K-vitamiinin avulla kalsium sitoutuu luustoon optimaalisella tavalla ja luuston rakenne tulee vahvaksi. K-vitamiinia esiintyy useissa eri muodoissa. Minisun Luusto sisältää patentoitua Menakinoni-7 K<sub>2</sub>-vitamiinia, joka on erityisen korkealuokkainen vitamiinivalmiste. K-vitamiinituotetta ei suositella verenohennuslääkettä käyttäville.

Löydät monipuoliset Minisun Luusto -tuotteet apteekista.  
[www.minisun.fi](http://www.minisun.fi)



Ca

**500 mg kalsiumia,**  
joka on tärkeä luuston  
rakennusaine.

D<sub>3</sub>

**25 mikrog D<sub>3</sub>-vitamiinia,**  
joka varmistaa kalsiumin  
imeytymisen.

K<sub>2</sub>

**45 mikrog K<sub>2</sub>-vitamiinia,**  
joka ylläpitää luuston  
normaalia rakennetta.



Uusi Minisun Luusto sisältää luuston hyvinvoinnille tärkeitä K<sub>2</sub>- ja D<sub>3</sub>-vitamiineja. Pienikokoinen mansikan ja vaniljan makuinen purutabletti sopii vitamiinilisäksi henkilöille, jotka saavat ruokavaliosta riittävästi kalsiumia tai joiden tulee välttää kalsiumvalmisteiden käyttöä.



## Luuston hyvinvointiin ILMAN KALSIUMIA



Kuva: Pixabay

## Lihassoimaharjoittelu parantaa luun sokeriaineenvaihduntaa ja luuntiheyttä

**L**uun terveys mielletään usein pelkäksi hyväksi luuntiheydeksi ja luun lujuudeksi. Luun terveyteen saattavat vaikuttaa kuitenkin myös muut vähemmän tunnetut tekijät, kuten luun sokeriaineenvaihdunta ja luuytimen rasvoittuminen.

Tuoreessa väitöstutkimuksessa tutkittiin lihavuuden ja lihassoimaharjoittelun vaikutuksia luun sokeriaineenvaihduntaan, luuytimen rasvoittumiseen sekä luuntiheyteen moderneja kuvantamismenetelmiä käyttäen. Tutkimuksen tulosten mukaan lihavuudella ei ollut vaikutus-

ta luun sokeriaineenvaihduntaa tai luuytimen rasvoittumiseen.

Lihassoimaharjoittelu sen sijaan näytti parantavan luun sokeriaineenvaihduntaa ja luuntiheyttä. Tuloksia soveltaen voidaan suunnitella aiempaa yksilöllisempiä ja kohdistetumpia elämäntapainterventioita lihavuuteen ja insuliiniresistenssiin liittyvien luun häiriötilojen ehkäisyssä ja hoidossa.

**Lähde:** Huovinen, V. Ylipainon ja lihassoimaharjoittelun vaikutus luun terveyteen tutkittuna modernien kuvantamismenetelmien avulla 2017.

## Liikunnan kehittämisrahoituksessa ikääntyneet ja pitkäaikais-sairaat marginaalissa

**V**altion liikuntahallinto avusti 20 miljoonalla eurolla liikunnan kehittämishankkeita vuonna 2016. Eniten avustettiin lasten ja nuorten liikunnan kehittämistä. Sen sijaan ikääntyneet, pitkäaikais-sairaat ja vammaiset henkilöt olivat avustussummien osalta vain marginaalissa.

Kaikkiaan liikunnan kehittämishankkeisiin myönnettiin viime vuonna 20 miljoonaa euroa, josta ikääntyneille ja erityisryhmille myönnettiin molemmille 0,3 miljoonaa euroa (noin 3 %). Avustukset myönnettiin pääasiallisesti kunnille, liikuntaseuroille, tutkimusyhteisöille ja muille järjestöille.

Liikuntatieteen erityisasiantuntija **Saku Rikala** Liikuntatieteellisestä seurasta suositteleeekin jatkossa liikunnan kehittämisavustusten haussa kaksoisstrategiaa: sen lisäksi, että haettaisiin rahoitusta omiin ikääntyneille ja pitkäaikais-sairaille keskitettyihin kehittämishankkeisiin, pitäisi näiden ryhmien edustajien entistä enemmän suunnata mukaan valtakunnallisiin ja koko väestöä koskeviin hankkeisiin.

**Lähde:** Soveli 1/2017 32–33.

## Tarvitsetko apua tietotekniikan kanssa?

**V**oit saada apua tietotekniikkaan omalta paikkakunnaltasi. Maksutonta tietotekniikan vertaisopastusta tarjoavat muun muassa monet kirjastot, eläkeläisjärjestöt, kunnat ja yhdistykset, kuten ikäihmisten omat tietotekniikkayhdistykset (ENTER ry, Mukanetti ry, Savonetti ry ja Joen Serveri ry).

Opastusta tarjoavia tahoja on koottu Vanhustyön keskusliiton sivuille [www.vtkl.fi/seniorsurf](http://www.vtkl.fi/seniorsurf). Sivuilta löytyy myös apua tietotekniikan itseopiskeluun ja muiden opastamiseen.

**Lähde:** Ikäpolvet yhdessä, Vanhustenviikko-julkaisu 2017, 19.



Kuva: Pixabay



## Suomelle kiitosta terveydenhuollosta

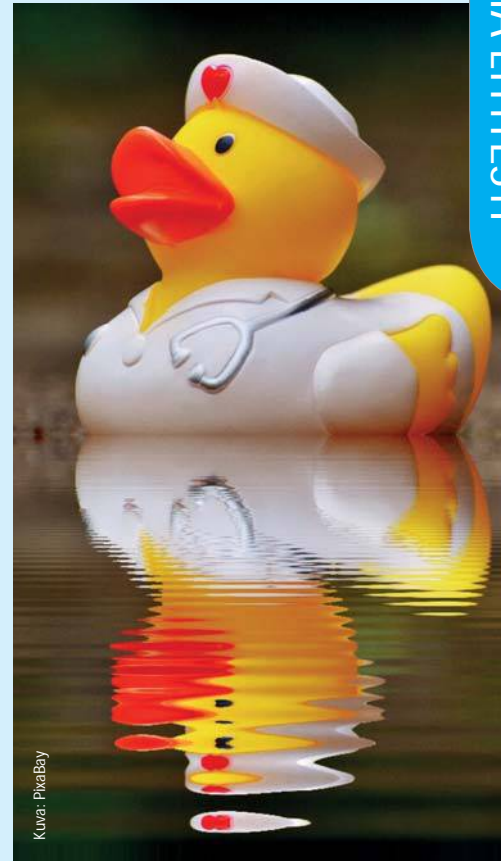
**E**urooppalaisessa 35 maan terveydenhuollon paremmuusvertailussa Suomi pääsi sijalle kahdeksan. Ykkösjalle pääsi Hollanti, toiseksi Sveitsi ja kolmanneksi Norja. Tulos muodostui 48 eri mittarin perusteella annetuista pisteistä, joissa tarkasteltiin kuutta eri pääasiaa: potilaan oikeuksia ja tiedonsaantia, hoitoon pääsyn nopeutta, hoidon tuloksia, tarjolla olevien palveluiden laajuutta ennaltaehkäisyä sekä lääkkeiden saatavuutta ja käyttöä. Näiden pääasioiden alla oli lisäksi muita yksityiskohtaisempia mittareita.

Suomen sijoitusta terveydenhuollon paremmuudessa laskivat antibioottien runsas kulutus, liikunnan liian vähäinen hyödyntäminen sairauksien ehkäisyssä, heikko pääsy terveyskeskuslääkärille samana päivänä, pitkät jonot joihinkin hoitoihin, kaihileikkauksen ja hammashoidon rajallinen tarjonta sekä potilaiden maksamat suuret mak-

sut. Esimerkiksi lääkkeitään suomalaiset maksavat huomattavasti suuremman osan kuin muut pohjoismaalaiset. Myöskään potilaan oikeus saada arvio myös toiselta lääkäriltä ei Suomessa toteutunut.

Suomi pärjasi vertailussa ennen kaikkea kustannustehokkuudessa: kohtuullisilla menoilla saatiin aikaan erinomaisia tuloksia. Muita tehokkaita maita olivat Islanti, Tšekki ja Slovenia. Raportin mukaan Suomen terveysmenot olivat alle 4 000 euroa asukasta kohden vuonna 2014. Laadullisesti vertailussa hyvin pärjäsivät Luxemburg, Sveitsi ja Norja käyttivät terveydenhuoltoonsa jopa 50 % enemmän.

Toisaalta raportin mukaan hyvä rahoitus ei pelasta terveydenhuoltoa: esimerkiksi Ruotsissa terveydenhuollon menot olivat noin 25 % korkeammat asukasta kohti kuin Suomessa, mutta vertailussa se ylti sijalle 12.



Kuva: Pixabay

Lähde: Helsingin Sanomat 31.1.2017, A 8.

## Magnesium voi suojata luunmurtumilta

**S**eerumin magnesiumtason yhteyttä myöhempään luunmurtumien riskiin selvitettiin Kuopiossa toteutetun Sepelvaltimotaudin vaaratekijätutkimuksen aineistosta.

Keskimäärin 25 vuotta kestäneen seurannan aikana 2 245 miehen joukossa todettiin 123 murtumaa. Seerumin magnesiumtasolla havaittiin yhteys murtumariskiin. Miehillä, joilla magnesiumtaso oli matalin, luunmurtumien riski oli 80 % suurempi ja erityisesti lonkkamurtumien riski yli kaksinkertainen verrattuna niihin, joilla magnesiumtaso oli suurin. Miehillä, joilla viitearvo ylittyi, ei ollut lainkaan murtumia. Seerumin magnesiumtason yhteyttä murtumariskiin ei ole aikaisemmin osoitettu.



Kuva: Pixabay

Tutkimuksessa selvitettiin myös ruokavaliosta saadun magnesiumin yhteyttä murtumariskiin. Ruokavaliosta saadun magnesiumin määrällä ei havaittu yhteyttä seerumin magnesiumtasoon tai murtumariskiin. Vastaava havainto on tehty useissa aikaisemmissa tutkimuksissa. Syytä ei tiedetä, mutta tutkijoiden mukaan osasyynä voivat

olla muiden ravintoaineiden, lääkitysten, sairauksien ja ikääntymisen vaikutukset magnesiumin imeytymiseen ja erityykseen.

Tulosten perusteella seerumin riittävän magnesiumtason turvaaminen voi auttaa ehkäisemään murtumia. Itä-Suomen yliopiston vs. professori **Jari Laukkasen** mukaan lisää tutkimusta kuitenkin vielä tarvitaan muun muassa siitä, voisiko magnesiumilisän käytöstä joissakin tapauksissa olla hyötyä.

Lähde: Itä-Suomen yliopiston tiedote 20.4.2017 ja Kunutsor S, Whitehouse M, Blom A, Laukkanen J. Low serum magnesium levels are associated with increased risk of fractures: a long-term prospective cohort study. Eur J Epidemiol (2017).



## Lääkkeettömät hoitomuodot unettomuuteen

**P**itkäkestoinen unettomuus on itsenäinen tai muihin sairauksiin liittyvä tila, joka yleensä tarvitsee hoitoa. Unettomuus voi liittyä nukahtamisvaikeuteen, vaikeuteen pysyä unessa, heikentyneeseen unen virkistävytyteen tai näiden yhdistelmiin.

Unilääkkeiden käyttöön liittyy merkittäviä haittavaikutuksia. Lisäksi niiden pitkäaikaiskäytön hyödyistä ei ole näyttöä. Nykysuosituksen mukaan unettomuuden hoidon pitäisikin olla ensi sijassa lääkkeetöntä. Lääkkeettömistä hoitomuodoista eniten on tutkittu vuorokausirytmien asteittaista aikaistamista, kirkas- ja sinivalohoitoa sekä kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiä.

Psykologisista hoitomenetelmistä hyötty 70–80 % primaarisesta unettomuudesta kärsivistä potilaista. Hyötyjinä ovat erityisesti ne, joilla on nukahtamisvaikeuksia tai ongelmia unen ylläpidossa. Sen sijaan vähemmän näyttöä on varhaiseen heräämiseen liittyvien oireiden hoidosta.

Koska unettomuus on yleistä, on hoidon saanti vielä toistaiseksi haaste. Tulevaisuudessa saattaa olla, että käytössä on unettomuuden hoi-



don porrastus. Alimmalla portaalla olisivat suurille potilasjoukoille tarkoitetut itsehoitoon perustuvat hoitomuodot. Seuraavalla portaalla olisivat unettomuusryhmät, joita ohjaisivat koulutuksen saaneet hoitajat käsikirjojen avulla. Ylimmillä portailla olisivat monimutkaiset unettomuustapakset, joita hoitaisivat unettomuuden arvioimiseen ja hoitoon erikoistuneet lääketieteen ja psykoterapian asiantuntijat.

Lähde: Lääkärilehti 12/24.3.2017, 776–787.



## Uni on osa terveyttä

**S**isäinen kellomme aivoissa määrittää meidän vuorokausirytmimme, uni-valverytmimme aikataulun ja nukkuessa unen vaiheiden kierron. Sisäinen kellomme määrittää ajan, jolloin meidän on helppo nukahtaa ja milloin puolestaan voimme havahtua helposti hereille riittävän yöunen jälkeen. Yleensä puolessa tunnissa hyvin nukkuva pystyy nukahtamaan. Lisäksi lyhyet heräämiset voivat olla osa yönä.

Liian vähän tai huonosti nukkuminen aiheuttavat väsymystä ja virheitä. Ne myös aiheuttavat verenpaineen nousua, heikentää sokerin sietoa ja aiheuttaa ylipainoa. Univielan suuruus näkyy terveyshaittojen kasvamisena.

Lähde: Lääkärilehti 12/24.3.2017, 761.

## Nivel-, reuma- ja kivunhallintatietoa Terveyskylästä

**T**erveyskylä on asiantuntijoiden yhdessä potilaiden kanssa kehittämä erikoissairanhoidon verkkopalvelu osoitteessa [www.terveyskyla.fi](http://www.terveyskyla.fi). Terveyskylä tarjoaa tietoa ja tukea kansalaisille, hoitoa potilaille ja työkaluja ammattilaisille. Terveyskylästä on mahdollista hakea tietoa ja tukea erilaisiin oireisiin ja elämäntilanteisiin. Tieto on koottuna erilaisten teemojen ympärille rakennettuihin virtuaalisiin taloihin. Sivustolta löytyy esimerkiksi kivunhallintatalo, reumatolo ja niveltalo.

Palvelut täydentävät perinteisiä hoitopolkuja. Niiden myötä ennalta hoidon merkitys kasvaa ja ihmisten mahdollisuudet oman terveyden ylläpitämiseen lisääntyvät. Terveyskylä on aina avoinna, ja sinne pääsee mistä tahansa, kunhan käytössä on verkkoyhteys ja tietokone, tabletti tai älypuhelin.

Lähde: [terveyskyla.fi](http://terveyskyla.fi)

  
TERVEYSKYLÄ.FI



## Ohjattu liikuntaharjoittelu vähensi kaatumistapaturmia

UKK-instituutissa tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin, voidaanko progressiivisesti etenevän, ohjatun liikunnan ja D-vitamiinilisän avulla vähentää kotona asuvien 70–80-vuotiaiden naisten kaatumisia. Kuntosaliharjoittelun ja salivoimistelun tavoitteena oli parantaa lihasvoimaa ja liikkumisvarmuutta. Ohjatun liikuntaharjoittelun tuoman hyödyn pysyvyyttä seurattiin kaksi vuotta intervention päättymisen jälkeen.

Tutkituille annettu D-vitamiinilisä ei tutkimuksessa lisännyt liikunnan tuottamaa hyötyä harjoittelun aikana. Maksimaalinen alarajojen lihasvoima alkoi vähentyä ohjatun harjoittelun päätyttyä, mutta oli kaksi vuotta harjoittelun loppumisesta edelleen noin 10 % parempi kuin kuuluneilla naisilla. Liikuntaharjoittelu vähensi myös vakavia kaatumisvammoja yli puolella. Vaikutus jatkui vielä kaksi vuotta ohjatun harjoittelun päättymisestä.

Helposti toteutettava iäkkäille sopiva liikuntaharjoittelu voi tarjota tehokkaan, edullisen, helposti toteutettavissa olevan ja turvallisen keinon kaatumisten aiheuttamien vammojen ennaltaehkäisyyn.

Lähde: UKK-instituutti, tiedote 23.3.2017



Kuva: Pixabay

## Suomalaislapset liikkuvat liian vähän



Kuva: Pixabay

Joka toinen 6–8-vuotias lapsi liikkuu vähemmän kuin suositellut vähintään kaksi tuntia päivässä. Liikuntaan laskettiin mukaan sekä ohjattu että omaehtoinen liikkuminen. Sen sijaan nk. ruutu-aikaa ja liikkumattomuutta puolestaan oli lähes kaksinkertainen määrää verrattuna suositeltuun enintään kahteen tuntiin päivässä.

Tuoreen tutkimuksen mukaan vanhempien tulotaso ja koulutus näkyvät lasten liikunnan määrässä sekä ruutuajassa. Vanhempien pienemmät tulot ja matalampi koulutus ovat yhteydessä erityisesti vähäiseen ohjatun liikunnan määrään ja pojilla myös runsaampaan ruutu-aikaan.

Lapsi ei tarvitse ohjattuja treenejä pysyäkseen kunnossa. Tutkimuksessa kehoitetaan vanhempia kannustamaan lapsia omatoimiseen liikuntaan, leikkimiseen ja muuhun touhuamiseen sisällä ja ulkona. Lisäksi ruutu-aikaa on tärkeää vähentää.

Lähde: uef.fi/uutiset 3.4.2017

## Jalkakyykkyä senioreille

Tavallisesti lihaskato alkaa 50 ikävuoden jälkeen, mutta lihasmassa saattaa vähentyä elintapojen vuoksi jo nuorempaan. Lihaksille ei tarvitse kuitenkaan jättää hyvästejä iän vuoksi, sillä vielä yli 80-vuotiaana voi lisätä lihasvoimaansa. Turun yliopistollisen keskussairaalan ylilääkäri Jan Sundellin mukaan lihasvoimaharjoittelu on turvallinen liikuntamuoto myös erittäin iäkkäille ja jopa heikkokuntoisille ihmisille, kunhan liikkeet suoritetaan hallitusti ja rauhallisesti oikealla tekniikalla.

Naisten lihasvoima on lähtökohtaisesti heikompi kuin miehillä. Niinpä iän myötä heikentynyt lihasvoima aiheuttaa naisille enemmän haasteita arjessa, kuten esimerkiksi painavien kauppakassien kantaminen ja porraskävely. Asiantuntijoiden mukaan naiset tarvitsevat erityisesti alaraajojen ja keskivartalon lihaksia voimistavaa liikuntaa.



Kuva: Pixabay

Ohjattu kuntosaliharjoittelu on hyvä tapa aloittaa lihasvoimien vahvistaminen, mikäli harjoittelussa on ollut pitkä tauko tai mikäli aiempaa harjoittelutaustaa ei ole. Sundell suosittelee myös senioreiden liikuntaohjelmistoon jalkakyykkyä, "kuntosalien kuningasliikettä": Mitä enemmän jalkakyykystä punnertaa rautaa ylös, sen pienempi riski on päätyä petipotilaaksi iäkkäänä. Lisäksi jalkakyykky kehittää tasapainoa, Sundell kertoo.

Lähde: hyvinvointi.ts.fi/terveys 17.2.2017



## Lääke75+-tietokanta kaikkien käytävissä



Kuva: Pixabay

Ikkäntyessä lääkekuorma voi olla melkoinen. Useiden lääkehoitoa vaativien sairauksien lisäksi elimistössä tapahtuvat ikääntymisen muutokset lisäävät mahdollisuutta lääkkeisiin liittyviin yhteis- ja haittavaikutuksiin. Esimerkiksi munuaisten toiminta heikkenee ikääntymisen myötä, jolloin niiden kautta erittyvien lääkkeiden vaikutukset kasautuvat. Niinpä lääkeannoksen muutoksille saattaa olla tarvetta.

Fimean verkkosivuilla on ilmainen Lääke75+-tietokanta, joka sisältää lähes 500 lääkeainetta tai niiden yhdistelmien käyttöön liittyvän suosituksen vanhusten hoidossa.

Tietokanta on kaikkien käytävissä. Hakuja tietokannasta voi tehdä kaupanimen, lääkeaineen, ATC-koodin, myyntiluvan haltijan tai soveltavuusluokan perusteella.

Huomioksi: on tärkeää, että lääkahoitoon liittyvistä kysymyksistä keskustellaan lääkärin tai apteekkihenkilökunnan kanssa.

Lääke75+-tietokannassa käytetty soveltavuusluokittelu:

#### A. Sopii iäkkäille.

Lääkeainetta voidaan käyttää kuten nuoremmillakin potilailla. Ikääntymismuutokset eivät aiheuta muutoksia lääkeannokseen tai ottotiheyteen eikä haittavaikutusprofiili poikkea nuoremmista.

#### B. Tutkimusnäyttö, käyttökokemus tai teho vähäistä iäkkäillä.

#### C. Sopii varauksin iäkkäille.

Lääkeainetta voidaan käyttää iäkkäillä, mutta lääkeannosta joudutaan joko pienentämään tai ottotiheyttä harventamaan jo lievän tai kohtalaisen munuaistoiminnan heikkenemisen tai merkittävän haitta- tai yhteisvaikutusriskin seurauksena.

#### D. Vältä käyttöä iäkkäillä.

Käyttö mahdollista erityistapauksissa tai kertaluonteisesti. Ikääntymismuutosten seurauksena iäkkäät altistuvat lääkeaineen haitallisille tai vaarallisille vaikutuksille. Haittavaikutusriski ylittää tavallisesti hoidosta saatavan kliinisen hyödyn.

Lähde: Lääkärilehti 13/31.3.2017, 874–875.



Kuva: Pixabay

## Vanhukset pitkäaikaishoidossa viimeisinä elinvuosinaan

Vanhukset ovat yleisesti pitkäaikaishoidossa viimeisinä elinvuosinaan. Tampereen yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan väestön ikääntymisen myötä pitkäaikaishoito vanhusten viimeisinä elinvuosina on yleistynyt 2000-luvulla.

Ikäryhmien väliset erot ovat merkittäviä: alle joka kolmas 70–79-vuotiaista, puolet 80–89-vuotiaista ja kaksi kolmesta yli 90-vuotiaista oli pitkäaikaishoidossa ainakin jonkin

aikaa kahden viimeisen elinvuotensa aikana vuonna 2011. Samalla pitkäaikaishoito keskittyi yhä enemmän elämän viimeisiin vuosiin. Tosin hyvin korkeassa iässä olevien osalta pitkäaikaishoito on yleistä jo ennen viimeisiä elinvuosia. Tutkimus on osa Yleistä pitkäikäisyys ja sosiaali- ja terveyspalvelujen uudet haasteet (COCTEL) -hanketta.

Lähde: Potilaan lääkärilehti 18.4.2017



## Taloudellista tukea 60+-vuotiaille pitkäaikaistyöttömälle

**K**elan uusi etuus, eläketuki, on tarkoitettu Suomessa asuville ja ennen 1.9.1956 syntyneille, jotka ovat saaneet työttömyyspäivärahaa tai työmarkkinatukea lähes yhtäjaksoisesti 5 vuoden ajan 1.9.2010–31.8.2016 välisenä aikana. Lisäksi edellytetään, että henkilöllä on ollut oikeus työmarkkinatukeen elokuun 2016 lopussa. Tuki on saman suuruinen kuin takuueläke: 760,26 €/kk.

Tukea maksetaan siihen asti, kunnes henkilö täyttää 65 vuotta tai siirtyy esimerkiksi työeläkkeelle. Tuki voidaan myöntää takautuvasti enintään 6 kuukaudelta.

Lähde: kela.fi/lehdistötiedotteet 22.2.2017

## Kelan kuntoutusta saavien määrä laski

**V**uonna 2016 Kelan kuntoutuspalveluita sai 109 700 henkilöä. Edellisvuodesta kuntoutusta saavien henkilöiden määrä laski 2,2 %. Tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville järjestetyillä Tules-kursseilla oli 8 700 henkilöä, joka oli suurin Kelan kuntoutuskursien kohderyhmä.

Lähde: Avain 2/2017, 7.



## Säästötoimet epäonnistuivat

**V**iime vuonna käyttöön otettu reseptilääkkeiden 50 euron omavastuu onnistui vähentämään viidesosalla lääkekorvauksia saaneiden määrää vuonna 2016. Samanaikaisesti kuitenkin maksettujen korvausten osuus kasvoi 34 miljoonaa (2 %) edelliseen vuoteen verrattuna ollen yhteensä 1,4 miljardia euroa. Näin ollen lääkekorvauksiin kohdistuneet säästötoimet eivät onnistuneet suunnitellusti.

Lähde: kela.fi/lehdistötiedotteet 23.3.2017

## Omaishoitajuus

**S**uomessa tärkeää omaishoidon työtä tekee nykyisin noin 350 000 ihmistä, joista 44 000:llä on hoitosopimus. Omaishoitolaissa on määritelty omaishoitajien oikeudet. Jokaisella omaishoitosopimuksen tehneellä omaishoitajalla on oikeus kahteen tai kolmeen vapaapäivään kuukauden aikana hoitotyön vaativuudesta riippuen. Käytännössä vain noin puolet sopimuksen tehneistä omaishoitajista käyttää oikeuttaan. Yleisin syy oli se, että hoitaja ei halunnut jättää hoidettavaa toisten hoidettavaksi. Seuraavaksi yleisimmät syyt olivat hoidettavan kieltäytyminen muiden antamasta hoidosta tai sopivan hoitopaikan puute.

Omaishoidon korvaus puolestaan on pienimmillään 392 euroa kuukaudessa. Sen sijaan omaishoidon korvauksen enimmäismäärä vaihtelee. Esimerkiksi Helsingissä kaikkein vaativimmassa hoitotyön luokassa se on 1 500 euroa kuukau-



Kuva: Ansa Holm

dessä. Omaishoitolaissa ei ole mainintaa omaishoitajien kuntoutuksesta. Kela tarjoaa omaishoitajille kuntoutusta parikursseina yhdessä hoidettavan kanssa.

Sote-uudistuksen myötä omaishoitotyön käytäntöjä yhtenäistetään omaishoidon siirtyessä kunnilta maakuntien hoidettavaksi.

Lähde: Avain 2/2017, 25.

## Haasteita B-lausunnon maksuttomuudessa

**O**ikeusasiamies teki maaliskuussa ratkaisun, että erityiskorvattavien lääkkeiden vuoksi B-lausuntoa pyytäviltä ei tule pyytää lausunnotta maksua lausunnon liittyessä perusterveydenhuollon tarjoamaan hoitoon. Tästä huolimatta osa terveyskeskuksista on pyytänyt potilailta maksun edelleen.

Lähde: Lääkärilehti 12/24.3.2017, 269.





Kuva: Pixabay

### Usko tai älä: askelmittari kannattaa hankkia!

**A**skelmittarin vaikutuksia päivittäisten askelten määrään on tutkittu nyt vuoden seurannassa Englannissa. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat 45–75-vuo-

tiaat henkilöt, joilla ei ollut vasta-aiheita liikunnalle.

Satunnaistetussa kokeessa oli kolme vertailuryhmää, joista ensimmäinen sai askelmittarin ja ohjeet

postin tuomana, toinen ryhmä sai askelmittarin lisäksi kolme kertaa terveydenhoitajan liikuntaohjausta ja kolmas ryhmä toimi verrokkina.

Liikunta-aktiivisuutta mitattiin sekä liikuntapäiväkirjojen että kiihtyvyyssanturien avulla. Osallistujien päivittäinen askelmäärä oli lähtötilanteessa keskimäärin 7 479 askelta.

Askelmittarin käyttöön otaneilla päivittäisten askelten määrä lisääntyi molemmilla ryhmillä ja vuoden seurannan jälkeen askelmäärä oli edelleen noin 10 % suurempi kuin tutkimuksen alussa. Lisäksi reippaan tai rasittavan liikunnan viikoittainen määrä lisääntyi 30 %.

Tutkimuksen tekijät yllättyivät siitä, miten vähän ihmiset olivat kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseen. He ehdottavatkin, että askelmittari saattaisi kiinnostaa potilaita enemmän, jos esimerkiksi oma lääkäri sitä suosittelisi ja perustelisi hyödyt sen käytölle.

Lähde: Potilaan lääkärilehti 14.2.2017

### Kaatumisia voidaan ehkäistä

**U**KK-instituutti on saanut hyviä tuloksia iäkkäiden kaatumisten ehkäisystä kolme vuotta kestäneessä Kaatumisseulahankkeessaan: joka kolmas kaatumisvamma voidaan estää, kun ihmisen kaatumisriski selvitetään ja sitä pienentäviin toimiin ryhdytään nopeasti.

Hankkeessa perustettiin Kotkaan ja Seinäjoelle kaatumisklinikat, joista Kotkan klinikka jatkaa toimintaansa edelleen. Lisäksi yli 65-vuotiaille jaettiin kyselyä, jonka avulla oli mahdollista tarkistaa kotiin tai omiin elintapoihin liittyviä kaatumisen vaaratekijöitä. Suuressa kaatumisvaarassa olevat yli 65-vuotiaat ohjattiin kaatumisklinikalle,

jossa kunkin kanssa laadittiin henkilökohtainen arvio kaatumisriskistä yhdessä terveydenhoitajan ja fysioterapeutin kanssa. Suurimmassa riskissä oleville henkilöille järjestettiin myös myöhemmin kontrollikäynti.

Hankkeen aikana havaittiin, että ihmiset olivat sitoutuneita muutokseen ja ryhtyivät korjaamaan asioita: moni kaatumisen vaaratekijä oli poistunut kontrollikäyntiin mennessä.

Voit tutustua kaatumisen tarkistuslistaan ja ryhtyä osaltasi toimenpiteisiin kaatumisriskisi vähentämiseksi: [ukkinstituutti.fi/kaatumisseula-tarkistuslista](http://ukkinstituutti.fi/kaatumisseula-tarkistuslista).

Lähde: yle.fi/uutiset 18.2.2017

- Joka kolmas yli 65-vuotias kaatuu vähintään kerran vuodessa

- Joka viides kaatuminen vie terveydenhoitajan vastaanotolle

- Kaatumisten aiheuttamat sairaalajaksot maksavat 400 miljoonaa €/vuosi

- Yhden kaatumistapaturman hoito maksaa yhteiskunnalle keskimäärin 6 000 euroa

- Kaatumisista aiheutuu yli 1 000 kuolemantapausta/vuosi

- Joka kolmas kaatumisvamma on mahdollista ehkäistä



## Elinajanodote ja alkoholi

**K**oulutus- ja erityisesti tuloryhmien väliset sosioekonomiset erot elinajanodotteeseen kasvoivat merkittävästi vuosina 1988–2007. Muutoksen taustalla oli tuolloin pääasiassa alkoholikuolleisuus, joka vaikutti epäsuotuisasti erityisesti alimman tuloviidenneksen elinajanodotteeseen.

Vastikään Lääkärilehdessä (9/3.3.2017, 588–593) julkaistussa tutkimuksessa havaittiin ylimmän ja alimman tulo- ja koulutusryhmän elinajanodotteen erojen kasvun pysähtyneen ja osittain jopa kaven-

tuneen 2010-luvulla. Kuolleisuus väheni alimmissa sosiaaliryhmissä erityisesti miehillä alkoholiperäisen, tapaturmaisen ja väkivaltaisen kuolleisuuden vähetessä. Sen sijaan perusasteen koulutuksen saaneilla naisilla elinajanodote on kehittynyt vaatimattomasti.

Nyt pelkona on, että hallituksen antama alkoholilain muutosesitys uhkaa myönteistä kehitystä.



Kuva: Krista Jännäri



Kuva: Unsplash, Michael Podger

## Syömishäiriön hoito kustannusvaikuttavaa

**S**yömishäiriöt ovat vakavia sairauksia, joihin liittyy korkea kuolleisuus sekä heikentynyt terveyteen liittyvä elämänlaatu. Helsingin yliopistossa tarkastetun (13.1.2017) **Veera Pohjolan** väitöstutkimuksen mukaan laihuushäiriön ja ahmimishäiriön hoitaminen on kustannustehokasta, kun mitarina käytetään laatu-painotteisia elinvuosia.

– Laihuushäiriön hoitoa on pidetty kalliina, mutta tässä tutkimuksessa laihuushäiriön ja ahmimishäiriön hoidon tuloksellisuus laatu-painotteisten elinvuosien mittarilla mitattuna oli samaa luokkaa kuin somaattisten sairauksien hoidossa, ja sitä voi pitää kustannusvaikuttavana hoitona, Pohjolainen sanoo.

Lähde: helsinki.fi/uutiset 10.1.2017



Kuva: Pexels

## Tulehduskipulääkkeistä haittoja

**U**uden tanskalaistutkimuksen tulokset vahvistavat tiedon tulehduskipulääkkeiden haittoista: sydämenpysähdyksen riski kasvoi 31 % tulehduskipulääkkeiden käytön vuoksi.

Tulokset vahvistavat aiempaa käsitystä tulehduskipulääkkeiden sopimattomuudesta sydänpotilaille ja henkilöille, joilla on kardiovaskulaarisia riskitekijöitä. Tulehduskipulääkkeitä voi ostaa apteekista ilman reseptiä.

Lähde: Lääkärilehti 12/24.3.2017, 767.

# Liike on lääkettä

– fysioterapeutin kanssa turvallisesti liikkeelle

*Yksilöllisesti suunniteltu ja huolella toteutettu kuntoutumisprosessi on merkittävässä roolissa erilaisista vammoista tai toimenpiteistä toipumisessa sekä toimintakyvyn palautumisessa niiden jälkeen. Myös vajojen ja vammojen ennaltaehkäisy edellytyksenä on oikeanlainen harjoittelu ja ylipäättään tapa liikkua. Kokonaisvaltaisessa terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä kannattaa hyödyntää ammattilaisia etenkin, jos kokee että oma osaaminen tai uskallus ei riitä muutosten tekemiseen.*

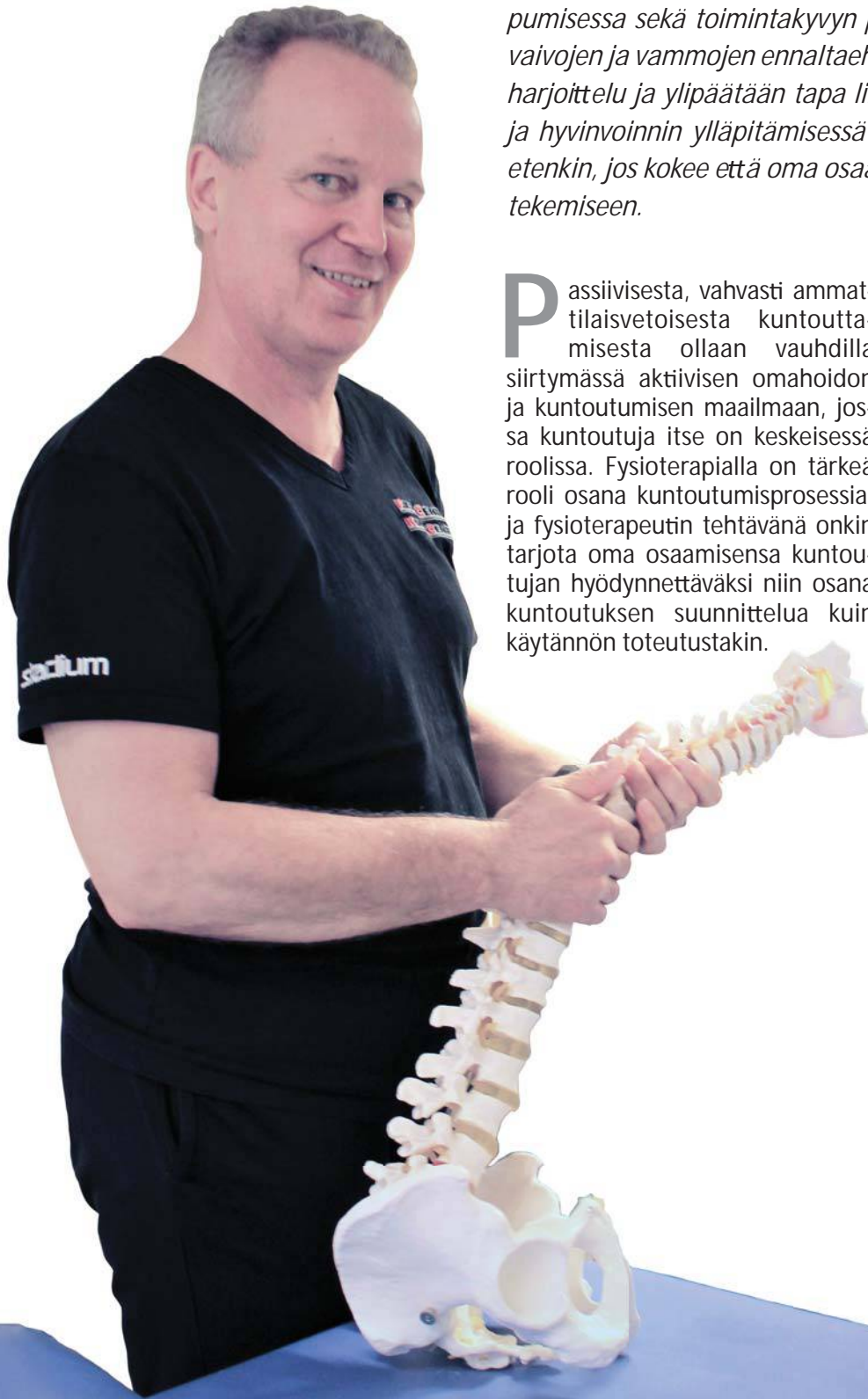
**P**assiivisesta, vahvasti ammatillaisvetoisesta kuntouttamisesta ollaan vauhdilla siirtymässä aktiivisen omahoidon ja kuntoutumisen maailmaan, jossa kuntoutuja itse on keskeisessä roolissa. Fysioterapialla on tärkeä rooli osana kuntoutumisprosessia, ja fysioterapeutin tehtävänä onkin tarjota oma osaamisensa kuntoutujan hyödynnettäväksi niin osana kuntoutuksen suunnittelua kuin käytännön toteutustakin.

Fysioterapeutti on laillistettu terveydenhuollon ammattihenkilö, joka on suorittanut fysioterapeutin, lääkintävoimistelijan tai erikoislääkintävoimistelijan tutkinnon. Fysioterapeutin ammattinimikettä saa siis käyttää vain tutkinnon suorittanut fysioterapeutti.

Terveydenhoito- ja hyvinvointialalla on monella eri nimikkeellä toimivia ammattilaisia, joiden koulutuksen ydinalue ja osaamisen taso vaihtelee. Fysioterapeuttien osaaminen ja rooli kuntoutumisprosessissa on valitettavan monelle kuntoutujalle epäselvä, eikä sitä osata välttämättä muiden ammattilaistenkaan taholta täysin hyödyntää.

Fysioterapeutin ydinosaamiseen kuuluvat asiakkaan tilan tutkiminen ja arviointi, tarpeiden tunnistaminen sekä kyseiseen tilanteeseen sopivien ja vaikuttavien keinojen sekä menetelmien tunnistaminen. Fysioterapeuttien menetelmien vaikuttavuudesta on saatu runsaasti tieteellistä tutkimusnäyttöä useissa kansainvälisissä tutkimuksissa monenlaisiin toimintakyvyn häiriöihin liittyen. Myös Suomessa tehdään laadukasta tutkimusta fysioterapian vaikuttavuudesta.

*”Toimivimmat ratkaisut eivät ole kaikille samat, vaikka diagnoosinimike olisikin sama, sillä jokainen on yksilö”*





*”Fysioterapeuttien pitää kantaa vastuu toiminnastaan eikä asiakasta saa missään nimessä jättää yksin ongelmiensa kanssa”*

## Fysioterapia on vaikuttavaa

Tampereella toimiva fysioterapeutti Jouni Viinamäki on seurannut fysioterapian roolin kehittymistä työn ytimestä jo kolmenkymmenen vuoden ajan:

– Fysioterapiassa käytetyt menetelmät ovat kehittyneet paljon ja sillä on valtavasti merkitystä, että fysioterapiassa vaikuttavuutta on pystytty osoittamaan tieteelliseen näyttöön perustuen.

Viinamäki kertoo, että fysioterapian tarjoamat kuntoutusmahdollisuudet eivät vielä kuitenkaan näy riittävästi esimerkiksi Käypä hoitosuosituksissa, ja tämä on yksi syy miksi tarvitaan jatkuvasti uutta tutkittua tietoa toiminnan perusteeksi. Tällöin fysioterapiaa voidaan suositella yleiselläkin tasolla, kun tiedetään että siitä on hyötyä.

– Yksilötasolla kuntoutujien saama hyöty näkyy toki konkreettisesti työtä tekeville, Viinamäki kertoo ja jatkaa:

– Fysioterapeutin osaamista voitaisiin hyödyntää paljon nykyistä enemmänkin sekä kuntoutujien itsensä että muiden ammattilaistenkin taholta. Osaaminen pitää saada näkyväksi.

## Kuntoutuja on aktiivinen toimija

Fysioterapia on käsityötä paitsi konkreettisen tekemisen, myös yksilöllisyyden näkökulmasta. Asiakkaita ei voi laittaa muotteihin pelkän lääkärin diagnoosin mukaan, ja Viinamäki huomauttaakin, että pinkasta annetuilla kuntoutumisohjeilla ei juuri saada fysioterapeutin ammattillista osaamista hyödynnettyä.

– Fysioterapia ei ole pelkkää ohjeiden antamista. Ei harjoitteluohjelmia voi vain läpikäydä suullisesti ja sanoa, että näitä kannattaa tehdä. Kyllä ammattilaisen täytyy ohjata suoritukset, tarkistaa oikea suoritustekniikka ja harjoitella yhdessä asiakkaan kanssa.

Ja vaikka asiakkaan on itse aidosti sitouduttava tekemiseen, voi ammattilainen auttaa motivaation löytämisessä:

– Kun kuntoutuja on mukana tavoitteiden asettamisesta lähtien aktiivisena toimijana mukana, otetaan silloin huomioon oikeasti yksilön tarpeet. Perustelen asiakkailleni myös tarkasti, miksi erilaisia harjoitteita tehdään ja mihin niillä pyritään. Tarvittaessa havainnollistan anatomisista malleista, mitä rakenteissa tapahtuu, samalla kun teemme.

Viinamäen mukaan ammattilaisen tulee perustella miksi mitään tekee tai miksi juuri ne harjoitteet on valittu, jotta asiakas ymmärtää minkä vuoksi harjoitteita tai käsitelyjä ylipäätään tehdään.

– Ilman ymmärrystä siitä mitä tehdään, on vaikea motivoitua, Viinamäki kiteyttää.

*”Se, miten ihminen kantaa itsensä, liikkuu tai vaikkapa riisuu ulkovaatteet, kertoo jo paljon toimintakyvystä”*

## Fysioterapeutilta edellytetään halua kehittyä

Tutkimustieto vahvistaa perustaa, jolle osaava fysioterapeutti rakentaa ammattitaitoaan. Fysioterapian hyödyistä on näyttöä, mutta tämä pitäisi saada tehokkaammin markkinoitua:

– Uusia menetelmiä nousee säännöllisin väliajoin pinnalle, ja joistakin menetelmistä tulee jopa hieman muoti-ilmiöitä. Ei fysioterapeutti voi kuitenkaan rakentaa osaamistaan yhden menetelmän varaan.

Viinamäki kertoo, että erilaiset menetelmät ovat tavallaan fysioterapeuttien työkaluja:

– Yhdellä työkalulla ei voi kaikkea korjata vaan tärkeää onkin kerätä ja päivittää työkalupakin sisältöä jatkuvasti.

Oma motivaatio kehittyä jatkuvasti ja etsiä aidosti kullekin asiakkaalle toimivia keinoja ongelmien ratkaisuun on edellytys laadukkaalle fysioterapialle:

– Omat toimintatapansa pitää myös uskaltaa kyseenalaistaa, ja välillä miettiä miksi teen näin. Oma osaamista on päivitettävä jatkuvasti työskentelipä millä sektorilla ja minkäläisten asiakkaiden kanssa tahansa.

## Ammattilainen ei voi sanella

Fysioterapiassa kaikki lähtee asiakkaan näkemisestä ja kuuntelemisesta.

– Kun asiakas tulee vastaanotolle, saa fysioterapeutti paljon tärkeää tietoa jo ennen kuin on asiakas on kertonut tilanteestaan mitään. Se, miten ihminen kantaa itsensä, liikkuu tai vaikkapa riisuu ulkovaatteet, kertoo jo paljon toimintakyvystä.

Viinamäki muistuttaa, ettei ammattilainen voi myöskään vain sanella mitä tavoitteita kuntoutukselle asetetaan ja miten lähdetään etenemään.

– Tämä on ihmislähtöistä työtä ja sen pitää näkyä kaikessa mitä tehdään. Toimivimmat ratkaisut eivät ole kaikille samat, vaikka diagnosiinimike olisikin sama, sillä jokainen on yksilö.

Kuntoutumisen tavoitteiden asettaminen sekä keinojen suunnittelu tavoitteiden saavuttamiseksi tulee aina tehdä kuntoutujan kanssa yhdessä.

*”Fysioterapeutilta löytyy ammattitaito huomioida harjoitusohjelmassa luustokuntoutujan tarpeet”*

## Fysioterapian mahdollisuuksia ei osata hyödyntää

Viinämäki nostaa esille myös sen, että ammattitaitoon ja ammattiylipeyteen kuuluu olennaisesti myös se, että ymmärtää milloin asiakas tarvitsee jotain muuta, kuin mitä fysioterapeutti pystyy tarjoamaan.

– Joskus vastaanotolle tulee sellaisia asiakkaita, joiden vaivat eivät fysioterapialla parane. Olen tällöin sanonut sen suoraan, ja ohjannut heidät eteenpäin, Viinämäki toteaa ja jatkaa:

– Fysioterapeuttien pitää kantaa vastuu toiminnastaan eikä asiakasta saa missään nimessä jättää yksin ongelmiansa kanssa, vaikka oma osaaminen ei apua toisikaan.

Osteoporoosia sairastavia tulee Viinämäen vastaanotolle aina silloin tällöin. He hakeutuvat fysioterapiaan yleensä kuitenkin jonkun toisen vaivan vuoksi. Fysioterapian mahdollisuuksia luustokuntoutujien omahoidossa ja kuntoutumisessa ei vielä osata oikein hyödyntää. Viinämäki kannustaakin luustokuntoutujia hakemaan rohkeasti apua myös fysioterapiasta.

– Osteoporoosi ei ole peikko! Fysioterapeutin osaamista on liikkumisen analysointi ja oikean suoritustekniikan ohjaus. Fysioterapeutilta löytyy ammattitaito huomioida harjoitusohjelmassa luustokuntoutujan tarpeet.

Harjoittelun perusta rakennetaan Viinämäen mukaan huolellisesti ja suoritustekniikkaa hiottaessa lähdetään liikkeelle siitä, mikä on luonnollista. Kaiken harjoittelun pohja luodaan lihaskestävyyden harjoittamisesta ja vähitellen siirrytään haastavampiin harjoituksiin.

– Ja kuntosalin valinnassa kannattaa huomioida, että laitteet sopivat luustokuntoutujille. Esimerkiksi paineilmapastukseen perustuvat laitteet ovat turvallisempia aloittelijalle kuin painopakka-laitteet.

Kiinnostus biologiaan, liikuntaan ja etenkin tahto auttaa ihmisiä ajoi Viinämäen aikanaan opiskelemaan lääkintävoimistelijaksi. Sama tahto

ajaa edelleen eteenpäin. Viinämäestä loistaa silminnähdén into tekemiseen ja jatkuvaan kehittymiseen.

– Haastava työ on palkitsevaa, ja paras kiitos ovatkin tyytyväiset asiakkaat, Viinämäki hymyilee.

Hän kertoo, että pisimmät asiakassuhteet ovat kestäneet jo kaksikymmentä vuotta ja työ ihmisten kanssa on se, mikä aikoinaan alalle

on tuonut ja siitä lähtien myös alalla pitänyt. Kokeneen fysioterapeutin työskentelyä vierestä seuratessa voi vilpittömästi todeta, että tätä työtä tehdään paitsi käsillä myös koko sydämellä, yhdessä kuntoutujan kanssa.

TEKSTI JA KUVAT: JENNI TUOMELA



*Kuntosalin valinnassa kannattaa huomioida, että laitteet sopivat luustokuntoutujille.*

### Vaikuttavaa

- Polven nivelrikon hoidossa päästään pelkällä fysioterapeuttisella kuntoutuksella samoihin tuloksiin kuin leikkaushoidolla yhdistettynä fysioterapiaan.
- Eri tutkimuksissa on pystytty osoittamaan kuntoutuksen vaikuttavuus oireiden lieventymisessä ja toimintakyvyn paranemisessa lukuisissa eri toimintakyvyn häiriöissä.
- Monia erilaisia kiputiloja pystytään helpottamaan aktiivisen kuntoutuksen menetelmillä.
- Fysioterapeutin ohjaama kävelyharjoittelu lisää aivoverenvuotohäiriökuntoutujan kävelymatkaa ja -nopeutta sekä kävelyn itsenäisyyttä.
- Fysioterapeuttinen fyysinen harjoittelu vähentää työhön liittyvää toimintakyvyn heikkenemistä kroonisilla alaselkäkiputilailla.

#### Lähteet:

Häkkinen A, Korniloff K, Aartolahti E, Tarnanen S, Nikander R ja Heinonen, A. Näyttöön perustuva tuki- ja liikuntaelin-sairauksien kuntoutus. 2014.  
Aivoinfarkti ja TIA, Käypä Hoito -suositus. 2016.  
Kirkley A ym. A randomized trial of arthroscopic surgery for osteoarthritis of the knee. 2008.



# Jalkaterät ja nilkat kuntoon

*Nilkan ja jalkaterän hyvä hallinta ja tuntoaisti ovat tärkeässä roolissa turvallisessa ja tarkoituksenmukaisessa liikkumisessa sekä tukevan pystyasennon säilyttämisessä. Nilkan hyvä liikkuvuus ja lihasvoima ovat edellytyksiä myös sujuvalle kävelylle.*

**H**yvä lihastasapaino mahdollistaa nilkan oikean asennon säilymisen seistessä ja liikkeessä. Nilkan asento vaikuttaa koko alaraajan asentoon ja tätä kautta kehon hallintaan. Jalkaterän syvät lihakset tukevat jalan kaarirakenteita, parantavat asennonhallintaa ja hienomotoristen liikkeiden tuottamista

Vaikka jalkaterät ovat usein kovalla kuormituksella, saattavat jalkaterän pienten lihasten lihastasapaino ja -voima olla siitä huolimatta alentuneet ja osa lihaksista olla jopa lähes toimimattomina. Tämä saattaa aiheuttaa hyvin monenlaisia ongelmia ja virheasentoja jalkaterissä ja nilkassa. Näin ollen jalkaterien ja nilkkojen voimistelu antaa tarvittavaa tukea jalkaterän ja varpaiden nivelten ja lihasten optimaaliselle toiminnalle ja ehkäisee myös virheasentojen syntymistä.

Jalkavoimistelulla voidaan ennaltaehkäistä sekä pysäyttää alkavat virheasennot, ja riittävän aikaisessa vaiheessa aloitettuna ja hoitoon yhdistettynä jopa korjata ne.

Jalkateriä voi jumpata niin istuallaan, seisaallaan, makuullaan kuin liikkeellä ollessaan. Jumpa kannattaa yhdistää arkisiin rutiineihin, jolloin se tulee varmimmin tehtyä. Kuten mitä tahansa muutakin lihasvoimaharjoittelua, myös nilkan ja jalkaterän lihasvoimaharjoitteita tulisi tehdä säännöllisesti ainakin muutamia kertoja viikossa.

Harjoittelu kannattaa aloittaa oikeiden lihasten aktiivoinnin etsimisellä ja puhtaan liikesuorituksen tuottamisella. Aluksi liikkeitä voi avustaa käsin, jotta oikea suoritus

löytyy. Tämän jälkeen kannattaa jatkaa lihaskestävyyden harjoittamiseen pitkäköjä liikesarjoja tekemällä, joskin toistojen määrä riippuu paljon harjoitettavasta liikkeestä ja lihasten kunnosta.

Jalkaterän harjoitteet on hyvä tehdä aluksi paljain jaloin, jolloin liikesuoritusta ja lihasten toimintaa on helpompi havainnoida. Ilman kengän antamaa tukea myös nilkan lihakset joutuvat työskentelemään enemmän ja jalkaterän lihakset aktivoituvat paremmin.

Harjoituksia tehdessä on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota liikkeen laatuun ja siihen että liike suoritetaan oikein. Jalkaterän harjoittamisessa voi käyttää apuna esimerkiksi tennispalloa, voimistelukuminauhoja, rullattua pyyhettä tai tasapainolautaa.

Monia apuvälineitä löytyy kotoa jo valmiiksi, mutta apuvälineet eivät ole välttämättömiä. Apuvälineiden avulla harjoitteluun saa kuitenkin vaihtelua, jolloin motivaatio on helpompi säilyttää.

Paljain jaloin liikkuminen silloin, kun se on mahdollista on erittäin suositeltavaa. Tällöin jalkapohjan ihotunto sekä nilkan asento- ja liiketunto välittävät koko ajan tietoja alaraajan asennosta sekä kävelyalan muodoista.

Paljain jaloin kävellessä jalkapohjan ihotunnon jatkuva aktivoituminen ja herkistyminen harjoittavat liikkumista ja tasapainon hallintaa sekä auttavat kehon suojamekanismeja toimimaan luonnollisella tavalla. Paljain jaloin liikuttaessa jalkaterä myös kuormittuu laajemmalta alueelta ja jalkaterä laskeutuu alustalle pehmeämmin. Varsinkin epätasaisella alustalla kävellessä jalkapohjan pienet lihakset aktivoituvat ja jalkakaaret vahvistuvat.

Jalkojen hyvinvoinnista on tärkeää huolehtia. Jalkojen päivittäinen hoito sisältää huolellisen pesun, kuivaamisen, rasvaamisen sekä sopivien sukkiensa ja kenkien käytön. Päivittäinen hoito yhdistettynä ja

## Liikettä luille



*Loitonna varpaita toisistaan niin että varvasvälit aukeavat ja varpaat harittavat. Varmista, että varpaat eivät nouse pystyyn. Pidä haritus 5–10 sekuntia. Tee molemmilla jaloilla 3 kertaa 10 toistoa.*



*Ellei aktiivinen loitonononni, levitä kevyesti sormillasi varpaat erilleen toisistaan. Varmistu, että varpaat pysyvät suorina. Ota sormet pois ja pidä varpaat harittuneina. Tee molemmilla jaloilla 3 kertaa 10 toistoa.*

katerien ja nilkkojen voimisteluun useamman kerran viikossa pitää jalat kunnossa ja mahdollistaa osallisuuden turvallisen liikkumisen.

TEKSTI JA KUVAT: JENNI TUOMELA

### Lähteet:

Saarikoski R, Stolt M, Liukkonen I. Jalkavaivojen ehkäisy, Jalkavoimistelun merkitys ja periaatteet, Varpaiden loitonononni aktivoiminen ja vahvistaminen, varpaiden harittaminen, Paljasjalkakävely vaikutukset & Jalkojen omahoito. Duodecim Terveyskirjasto. 2012

# IOF 16. WWC

Fortezza da Basso, Firenze, Italia

23.–24.3.2017 (WCO-IOF-ESCEO 24.–25.3.2017)

*Kansainvälisen Osteoporoosisäätiön (IOF) 16. potilasjärjestöjen maailmankongressi WWC pidettiin Firenzessä Italiassa 23–24. maaliskuuta. Kokouspaikka oli kongressikeskukseksi muutettu keskiaikainen linnoitus Fortezza da Basso, jossa IOF järjesti samanaikaisesti myös osteoporoositutkijoiden maailmankongressin WCO-IOF-ESCEO.*

**S**ekä potilasjärjestöjen että osteoporoositutkijoiden kongressissa oli luennoimassa maailman osteoporoositutkijoiden huippuja, kuten **John A. Kanis** (IOF:n monivuotinen puheenjohtaja ja nyt kunniapuheenjohtaja), **Cyrus Cooper** (IOF:n uusi puheenjohtaja), **Bess Dawson-Hudges**, **René Rizzoli**, **Jean-Yves Reginster** ja **Serge Ferrari**.

Potilasjärjestöjen kongressissa oli 105 osanottajaa 47 eri maasta ympäri maailmaa, yhteistyökumppaneita, sponsoreita sekä potilasjärjestöjen edustajina osteoporoosia sairastavia, lääkäreitä ja liittojen toiminnanjohtajia. Skandinaavisia edustajia oli Ruotsin ja Islannin hallitusten puheenjohtajat, Ruotsista psykologi ja Islannista geriatri. Nor-

jalla ja Tanskalla ei ollut edustusta tänä vuonna. Suomen edustajat ja tämän jutun kirjoittajat olivat lääkärinedustajana liittohallituksen 1. varapuheenjohtaja **Tiina Huusko** ja potilasedustajana hallituksen työvaliokunnan jäsen **Ritva-Liisa Aho**, jolla oli kongressissa myös puheenvuoro otsikolla "My Patient Story" (minun potilastarinani).

## Ryhmätoitää kansainvälisesti

Potilasjärjestökongressin ensimmäisenä päivänä keskityttiin nykhetken haasteisiin ja tulevaisuuden tarpeisiin sekä kuunneltiin menestystarinoita eri aloilta. Ryhmäpohdintoja varten osanottajat oli istu-



*Potilasnäkökulmaisuuden puheenjohtaja romanialainen Andrea Gasparik (oikealla) esitteli liiton edustajan Ritva-Liisan, joka kertoi kongressin puheenvuorossa oman potilastarinansa.*

tettu pyöreisiin pöytiin niin, että jokaisessa oli hyvin kansainvälinen edustus.

Keskusteltavina aiheina olivat edunvalvonta, varojen keruu, osteoporoosin diagnostisointi- ja hoitoketju (Fracture Liason Services), onnistuneet kampanjat, sosiaalinen media ja digitaalinen kommunikatio sekä osteoporoosia sairastavien aktivointi (patient engagement).

Ryhmätoitää yhteen vedettäessä huomattiin, että pohjimmiltaan joka maassa oli samanlaisia ongelmia. IOF:n viestinnältä odotettiin ennen kaikkea tieteellistä tutkimusnäyttöä ja hyvien kokemusten levittämistä kaikkien jäsenmaiden käyttöön. Suomen osalta voimme todeta, että meillä asiat ovat kuitenkin aika hyvin ja olemme osteoporoosin hoidossa maailman kärkimaita, vaikka parannettavaa ja kehitettävää onkin.

Ryhmätoitää nostamme seuraavassa esille muutamia omasta mielestämme kiinnostavia näkökulmia.



*Kongressi pidettiin vanhassa linnoituksessa, jonne mentiin laskusiltaa pitkin.*



## Eduvalvonta (Advocating for change)

Englannissa toimii useita eri sairauksia edustavien potilasjärjestöjen yhteisorganisaatio Non-Communicable Diseases Alliance NCDA (vrt. SOSTE ry Suomessa). Sen tavoitteena on vaikuttaa päätöksentekijöihin lakien ja säännösten säätämiseksi tai kehittämiseksi, uudistaa rakenteita ja kehittää mitattavissa olevia menettelytapoja.

Lisäksi NCDA:n tavoitteena on voimaannuttaa ihmiset puhumaan puolestaan ja näin tuoda potilaan oma ääni kuuluviin: "Nothing about us without us" (suom. ei meistä ilman meitä).

## Onnistuneet kampanjat

Euroopan Keuhkosäätiö (European Lung Foundation) järjesti paljon julkisuutta saaneen kahden päivän huomiokampanjan julkisilla paikoilla ympäri Eurooppaa. Kampanja sisälsi helposti toteutettavat testit spirometreillä, mediayhteistyötä ja eduvalvontaa EU-tasolla.

Tiedonkeruusta asiakasnäkökulmasta kertoi Ranskassa toimivan AlternativesPharma-yhtiön edustaja. Yhtiö välittää teollisuudelle sosiaalisesta mediasta asiakkaiden kokemustietoa lääkkeistä. Tähän tietopankkiin on kerätty jo 150 miljoonaa kokemusta. Yhtiön edustaja kannustikin järjestöjä ja muita toimijoita perustamaan oman nettisivuston ja oman keskusteluforumin, jossa asiakkaat voivat jakaa kokemuksiaan.

Onnistuneesta varojenkeruukampanjasta kertoi ammattikerääjä, joka parhaillaan kerää varoja malarian voittamiseen. Hänen mukaansa on tärkeää tiivistää varainkeruun tavoitteet niin, että löytyy yleishyödyllinen, kyseiseen henkilöön tai yhteisöön liittyvä tarkoitus ja lisäksi on tärkeää kertoa, mikä on varojen loppukäyttö. Ei esimerkiksi kannata kertoa, että keräyksen tavoitteena on palkata työryhmälle sihteeri, vaan että varat käytetään uuden lääkkeen kehittämiseen.

*"Tavoitteena on voimaannuttaa ihmiset puhumaan puolestaan ja näin tuoda potilaan oma ääni kuuluviin."*

Osteoporoosikeräyksen tavoitteena voisi olla varojenkeruu ennaltaehkäisyyn, jolloin säästetään sairaus- ja sairaalakuluja.

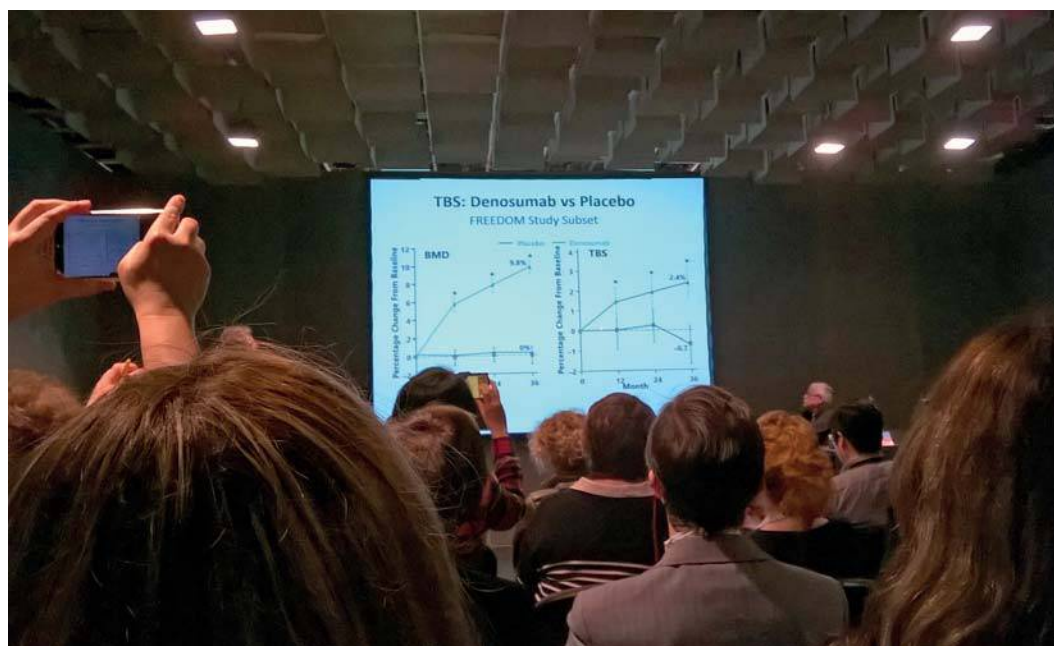
Ryhmäkeskusteluissa USA:n edustajat korostivat yksityisten kampanjassa näkyvillä olevien ihmisten merkitystä ja halua auttaa. Heillä ei ehkä ollut tietämystä eurooppalaisen kulttuurin eroavaisuudesta: USA:ssa ei verovaroilla juuri apua tuoteta ja osallistuminen hyväntekeväisyyskampanjoihin on sen vuoksi jokaisen kunnan kansallaisen kunnia-asia.

Osteoporoosin diagnostisointi- ja hoitoketjun (FLS) onnistuneesta muodostamisesta palkittu ranskalainen reumaprofessori kertoi hoitoketjun rakentamisesta ja toiminnasta omassa sairaalassaan. Siellä reumaosasto tutkii yhteistyössä ortopedia- ja ensiapuosastojen kanssa vaihdevuosi-ikäiset miehet ja naiset, joilla on hoidettu murtuma, mutta joilla ei ole osteoporoosidiagnoosia.

FLS-hoitaja tai -sihteeri käy päivittäin läpi uusien potilaiden sairauskertomukset ja poimii sieltä potilaat, jotka ohjataan em. hoitoketjuun. DXA ja verikokeet järjestyvät 60 päivän kuluessa, jonka jälkeen on osteoporoosilääkärin vastaanotto ja mahdollisesti lääkityksen määrittäminen. Jatkohoito järjestetään terveyskeskuksessa.

Hoitoketjun rakentamisen yhteydessä kartoitettiin potilaat, joille ei läkehoitoa ollut aloitettu. 23 % näistä potilaista ilmoitti, ettei ollut saanut riittävästi tietoa sairaalasta. 14 % kieltäytyi läkehoidosta, koska terveyskeskuslääkäri ei ollut tukenut läkehoidon aloitusta. 23 % potilaista ilmoitti kieltäytyneensä muista syistä. Usein syyksi ilmeni myös dementia.

IOF:n kotisivuilla on maailmankartalle eri värisin tähdin merkittävät sairaalat, missä FLS-hoitoketjun mukaisia sairaaloita on. Tähtien väri kertoo, kuinka monta osaa monivaiheisesta FLS-ketjusta on otettu käyttöön missäkin sairaalassa. Suomessa vain Mikkelin Keskussairaala on saanut hopeisen tähden eli siellä on osa FLS-ketjua käytössä.



IOF:n entisen puheenjohtajan professori John A. Kanisin luennoilla salit täyttyivät seisomapaikkoja myöten. Muistiinpanojen sijaan otettiin luentodioista valokuvia älypuhelimilla.



*Pyöreiden pöytien ääressä keskusteltiin kullekin pöytäryhmälle annetusta aiheesta. Tiina Huuskon (vas.) pöydässä myös Singaporen edustaja, joka sai palkinnon parhaasta murtumanestämiskampanjasta.*

## Menestystarinoita eri maista

Panamassa osteoporoosi ja murtumat eivät olleet aiemmin priorisoitu terveydenhuollossa. Siellä järjestetyssä hankkeessa tehtiin vuosina 2003–2014 yhteensä 30 000 luuntiheysmittausta ultraäänilaitteella erilaisissa yleisötilaisuuksissa, kuten markkinoilla, marketeissa, yliopistoissa ja työpaikoilla. Mittausten mukaan osteopeniaa oli 37 %:lla tutkituista ja osteoporoosia sairasti 12 %. Alueelliset erot olivat suuret. Tulosten perusteella kansallista strategiaa muutettiin ja osteoporoosi määriteltiin yhdeksi keskeiseksi kansanterveyden haasteeksi.

Armeniassa tavoitteena on kehittää Armeniasta esimerkkimaa osteoporoosin diagnostisoinnissa ja hoidossa. Vain seitsemän vuotta sitten Armenia oli osteoporoosin tutkimuksen ja hoidon osalta Itä-Euroopan heikoin valtio. Tutkimusohjelmalle saatiin ministeriön tuki, ja nyt kolmemiljoonaisella kansalla on 11 DXA-laitetta eri puolilla maata.

***”Terveydenhoitojärjestelmän pitäisi WHO:n mukaan taata pääsy ajoissa hoitoon.”***

Englannissa toteutettiin Oranssien kengännauhojen kampanja ”Lace up for Bones”. Nettikaupassa myytiin 6 000 oranssia kengännauhahaparia. Myös kuuluisuudet laitoivat jalkoihinsa ja Facebook-kuviinsa kenkensä, joissa oli kampanjan oranssiset kengännauhat. Kampanjan tuotto oli vain 1 000 £, mutta tärkeintä oli tietoisuuden levittäminen. Kampanjasta oli 3 500 mainintaa sosiaalisessa mediassa. Kampanjasta tuotettiin myös ”Swap Step Share-lacery for bones”-video.

Espanjassa on jo paljon hoitoketjuin toimivia FLS-sairaaloita, joissa tavoitteena on toisen murtuman estäminen. Luustolääkeyritys Lillyn ja Amgenin rahoittamalla ohjelmalla on vuonna 2016 lanseerattu 11 FLS-ohjelmaa noudattavaa sairaala, joissa on ollut hoidettavana yli 1 500 murtumapotilasta.

## WHO:n näkökulma

Maailman terveysjärjestö (WHO) on huolissaan väestön ikääntymisestä. Suomi on Pohjoismaista ainoa, joka kuuluu erittäin nopeasti ikääntyviin maihin.

WHO korosti kokonaistilanteen ja toimintakyvyn arvioinnin merkitystä riskiarvioinnissa yksittäisten diagnoosien sijaan. Arvioinnissa ei

myöskään pitäisi kehitellä uusia, paikallisia menetelmiä vaan käyttää tunnettuja ja testattuja, kansainvälisiä arviointimenetelmiä. Kaatumisriskin arvioinnissa suositellaan käytettäväksi esimerkiksi tuttua TUG-menetelmää (Timed Up and Go) ja haurauden arvioinnissa puolestaan suositeltiin käytettäväksi kävelynopeustestiä.

Terveydenhoitojärjestelmän pitäisi WHO:n mukaan taata pääsy ajoissa hoitoon. Lisäksi uusia lääkkeitä kehitettäessä olisi tutkittava sen ikäisiä henkilöitä, joita aiotaan kyseisillä lääkkeillä pääasiallisesti hoitaa. Tutkimusten taustatiedoissa pitää myös raportoida nykyistä selkeämmin tutkittavan väestön kokonaistilanne ja fyysinen toimintakyky.

Kokonaisvaltaisen riskiarvioinnin lisäksi WHO:n puheenvuorossa korostettiin omahoidon merkitystä ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. D-vitamiinin saannin osalta Suomi kuuluu maailmanlaajuisesti tarkastellen vajuusalueeseen. Suomessa ja muissa pohjoismaissa luonnollinen D-vitamiinin saanti auringonvalosta on vähäistä ympäri vuoden – kesälläkin. Kalsiumin saannin osalta Suomi puolestaan kuuluu WHO:n mukaan siihen pieneen vähemmistöön, jossa päivittäinen saanti on keskimäärin yli 1 000 mg.

## Toisen päivän teemana potilasnäkökulma

Päivä alkoi liiton edustajan Ritva-Liisa Ahon potilastarinalla, jota elävöitettiin kuvilla Suomesta ja Luustoliiton ja paikallisyhdistysten toiminnasta. Koskaan aikaisemmin ei näissä kongresseissa ole kuultu potilasta kertomassa omaa potilastarinaansa. Session romanialainen puheenjohtaja olettikin alun perin Ritva-Liisan olevan Luustoliiton toiminnanjohtaja, joka kertoo jonkun jäsenen tarinan. Jatkossa potilastarina tullaankin sisällyttämään näiden potilasjärjestökongressien ohjelmaan.



Tsekeissä koulutetaan lääkäreitä ja hoitajia ymmärtämään ikääntyneen potilaan asema naamiomalla heidät hyvin vanhoiksi ja huonosti liikkuviksi henkilöiksi. Näin terveydenhuoltohenkilöstön on helpompi samaistua hoidettavan asemaan ja vuorovaikutus potilaan kanssa voi toimia paremmin. Saimme tästä havaintoesityksen saksalaislääkäriltä.

## Positiiviset elämäntavat

Proteiinin riittävää saantia (1,2 g/kg) korostettiin. Proteiinia tarvitaan erityisesti luun haurastumisen etenemisen ehkäisyyn murtuman jälkeen. Proteiinia pitää sisältyä jokaiseen ateriaan pitkin päivää. D-vitamiinin osalta pidättydyttiin yleisissä saantisuosituksissa.

Kanadalaisten fysioterapeuttien kehittämässä monipuolisessa liikuntaohjelmassa "Too fit to fracture" (liian hyväkuntoinen saadakseen murtuman) kehitetään lihasvoimaa ja tasapainoa. Ohjelma löytyy heidän kotisivuiltaan ja se on sieltä vapaasta kopioitavissa: [www.osteoporosis.ca/osteoporosis-and-you/too-fit-to-fracture](http://www.osteoporosis.ca/osteoporosis-and-you/too-fit-to-fracture). Monet maat kiinnostuivatkin kanadalaisten liikuntaohjelmasta.

## Murtumariskien arviointi ja lääkityksen aloitus

Kongressissa olleen alustuksen mukaan FRAX soveltuu hyvin 10 vuoden murtumariskien arviointiin suhteellisen nuorilla henkilöillä. WHO:n uusimman linjauksen mukaan pelkkä FRAX ei kuitenkaan voi olla peruste lääkehoidon aloittamiselle.

Luennoitsijat korostivat saadun murtuman merkitystä hoitopäätöstä tehtäessä: murtuma on tärkein riskitekijä. Murtuman jälkeisen kahden vuoden aikana uuden murtuman riski on suurin, minkä vuoksi hoito pitäisi aloittaa välittömästi. Kahden vuoden jälkeen riski laskee, mutta jää edelleen korkealle tasolle. Lääkehoito pitäisi kohdistaa nimenomaan murtumapotilaille ja suuren riskin potilaille.

## Luulääkkeiden pitkäaikaisesta käytöstä

Bisfosfanaattien vaikutus kestää vuosia sen jälkeen, kun hoito on lopetettu. Tämä antaa mahdollisuuden hoitotaukoon 5 vuoden kuluttua hoidon aloittamisesta. Hoitotauon voi pitää, mikäli hoito on osoittautunut toimivaksi DXA seurannassa, luun aineenvaihduntaa mittaavissa laboratoriotutkimuksissa ja nikamien röntgenkuvissa, eikä uusia murtumia ole ilmaantunut. Tärkeää olisi huomioida, että selkänikamien murtumat voivat olla kivuttomia ja näin ne voivat jäädä havaitsematta.

Mikäli DXA-tutkimuksessa T-score on alle -2,5, suositellaan bisfosfonaattihoitoa jatkettavaksi vielä 5 vuoden jälkeenkin.

Denosumabin hoitotulokset ovat olleet erinomaiset. Mutta mikäli denosumabi -lääkitys (Prolia) lopetetaan, luusto haurastuu nopeasti entiselle huonolle tasolle. Tämä johtuu siitä, että denosumabin vaikutus ei jää elimistöön lääkehoidon päättymisen jälkeen. Tämän vuoksi täydellinen hoitotauko ei ole denosumabihoidossa mahdollinen. Kun denosumabi lopetetaan, pitäisi aloittaa jatkoksi bisfosfonaattihoito. Jatkohoidoksi luennoitsija suositteli zoledronihappoa.

Luulääkehoidon epäonnistumisen kriteereiksi lueltiin seuraavat asiat: useampia uusia murtumia tai DXA-mittauksessa luuntiheys on laskenut luulääkehoidon aikana. Jos hoito ei tehoa, on tärkeää tarkistaa hoitomyöntävyys (eli käytäkö potilas hänelle määrättyä lääkettä ja mahdollisesti miksi ei) ja harkittava lääkkeen vaihtamista. Viimeistään tässä vaiheessa on myös tarkistettava bisfosfonaatin imeytymisen häiriön tai sekundaarisen osteoporoosin mahdollisuus, jotka ovat voineet jäädä huomaamatta. Kaatumisriskin arviointi ja riskin vähentämisen toimenpiteet on myös tarkistettava.

## Palkintoja

Kongressin yhteydessä jaettiin paljon palkintoja ja kunniakirjoja osteoporoositutkimuksen ja -hoidon parissa työskennelleille lääkäreille ja tutkijoille. Ainoa Pohjoismaihin tullut palkinto meni Göteborgiin.

Palkinnon parhaasta toisen murtuman estämisen kampanjasta sai Singapore. Palkinnon parhaasta Maailman Osteoporoosipäivän kampanjasta sai Syyrian yhdistys lapsiin suunnatusta kampanjasta.

TEKSTI JA KUVAT:

TIINA HUUSKO JA RITVA-LIISA AHO

## Maailman Osteoporoosisäätiö (IOF)

International Osteoporosis Foundation (IOF) eli Maailman Osteoporoosisäätiö on suuri maailmanlaajuinen organisaatio, jonka tarkoituksena on torjua osteoporoosia ja siihen liittyviä tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Se on ei-voittoa tuottava Sveitsissä keskustoimistoaan pitävä kansalaisjärjestö, jonka tehtävänä on edistää luum-, lihas- ja nivelterveyden ylläpitoa maailmanlaajuisesti.

IOF yhdistää maailmanlaajuisesti potilasjärjestöt, tutkimusorganisaatiot ja lääketieteelliset järjestöt, terveydenhuollon ammattilaiset ja kansainväliset yritykset. IOF:llä on toimistot Latinalaisessa Amerikassa (Buenos Aires), Lähi-idässä ja Afrikassa (Dubai) sekä Aasian ja Tyynenmeren alueella (Singapore).

Suomen Luustoliiton ry on IOF:n potilasjärjestöjäsen. Liitto on saanut maksuttoman osallistumisoikeuden kahdelle henkilölle IOF:n joka toinen vuosi järjestämään potilasjärjestöjen kongressiin. Vuonna 2013 IOF:n kansainvälinen potilasjärjestöjen kongressi järjestettiin yhteistyössä Luustoliiton kanssa Helsingissä.

# Kuntoutumisen iloa

*Ajankohtaista luustokuntoutujan ja kuntoutumisen tuesta*

## Osteoporoosin omahoidossa onnistuminen on monen tekijän summa

**O**steoporoosin pitkäaikainen omahoidon toteuttaminen voi tuoda haasteita arkeen. Vaikka tietoa omahoidosta olisi kertynyt paljon, motivaatio luustoterveydellisten elintapojen päivittäiseen toteuttamiseen saattaa vaihdella elämän eri vaiheissa. Kuormittavat elämäntilanteet, esimerkiksi vaativa ja kiireinen työelämä tai omaishoitajana toimiminen, voivat mutkistaa omaan terveyteen ja hyvinvointiin panostamista.

Omahoidon onnistumisessa ovat puntarissa paitsi ammattilaisten, läheisten ja vertaisten tarjoama tuki ja tieto, myös omat voimavarat ja niiden tunnistaminen, asennoituminen sairauden kanssa elämiseen, itsensä ja oman terveytensä arvostaminen sekä näkymät omaista tulevaisuudesta. Luustoliiton ja kuntien yhteistyössä toteuttamalla Luustokursseilla tuetaan omahoidon tieto-taidon muodostumisen lisäksi motivoitumista pitkäaikaisen sairauden omahoitoon.

### Tiedosta taidoksi

Osteoporoosin omahoidon kulmakivissä, monipuolisessa ja värikäessä ravitsemuksessa, kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saannissa, terveys- ja luuliikunnassa sekä kaatumisten ehkäisyssä, ammattilaisilta saatu ohjaus on keskeisessä roolissa. Muiden luustokuntoutujien vertaistuki ja kokemustieto yhdessä läheisten tuen kanssa kantavat sairauden kanssa elämisessä eteenpäin.

Taito omahoidon toteuttamiseen on ennen kaikkea oppimista, jossa tieto siirtyy vähitellen käytännön toimiksi arkeen. Oppiminen ei ole vain tiedon omaksumista vaan se voi olla myös esimerkiksi omien toimintatapojen puntarointia. Oppiminen voi vaatia yrittämistä ja joskus epäonnistumisiakin. Esimerkiksi innostus liikkumiseen saattaa laantua, kun uusi liikuntaharrastus ei tunnukaan itselle mieleiseltä tai sopivalta.

Usein on helppo tunnistaa niitä luustoterveyteen vaikuttavia elintapoja, jotka eivät toteudu omassa elämässä suositusten mukaisesti.

Omahoidon motivaation ylläpitäminen edellyttää kuitenkin myös omien onnistumisten ja vahuuksien löytämistä.

Luustokursseilla kuntoutujat ovat paikantaneet omia voimarojaan ja onnistumisiaan erilaisten menetelmien ja ryhmän tuen avulla, jolloin myös armollisuus itseä kohtaan on lisääntynyt: Luustoterveydelliset elintavat eivät tunnu enää monimutkaisilta tai mahdottomilta toteuttaa omassa arjessa. Joskus ratkaisu omahoidon haasteisiin voi löytyä panostamalla muutoin omaan hyvinvointiin kuten riittävään lepoon tai tarpeenmukaiseen kivunhoitoon.

### Terveydestä huolehtiminen on itsensä arvostamista

Luustokursseilla kuntoutujat muodostavat itselleen pieniä, saavutettavissa olevia omahoidon tavoitteita. Niiden laatiminen lähtee toivotusta elämän suunnasta eli itselle merkityksellisistä asioista, joita toivoo elämältään tai jotka haluaa säilyttää arjessaan. Näitä voivat olla esimerkiksi läheiset ihmissuhteet, erilaiset harrastukset, matkuste-

## Luustokurssi verkossa

Luustoliitto järjestää syksyllä 2017 kaksi Luustokurssia verkossa. Olet tervetullut kurssille, jos sinulla on todettu osteoporoosi tai osteopenia ja käytössäsi on internet-yhteydellä varustettu tietokone, tabletti tai älypuhelin.

Kurssi rakentuu alku- ja lopputapaamisesta, joiden välissä on neljän kuukauden mittainen kuntoutumisjakso verkossa. Kurssilla vahvistetaan osteoporoosin omahoidon tieto-taitoa ammattilaisohjauksen, omaan arkeen liittyvien tehtävien ja vertaistuen keinoin. Osallistumismaksu on 20 €.

**Kurssi 1:** Lähitapaamiset Vantaalla 2.9. ja 2.12.

**Kurssi 2:** Lähitapaamiset Mikkelissä 8.9. ja 8.12.

**Lisätietoja ja ilmoittautuminen:**  
[www.luustoliitto.fi/kurssi\\_internetissa](http://www.luustoliitto.fi/kurssi_internetissa)





*Yhdessä oppiminen tukee omahoitoon motivoitumista.*

lu tai sosiaalinen aktiivisuus. Asiat edellyttävät hyvää toimintakykyä ja terveyttä, mihin osteoporoosin omahoidollakin tähdätään.

Omien tavoitteiden asettaminen tukee omahoitoon sitoutumista. Kun omahoidolla on selkeä tarkoitus omassa elämässä, se ei jää arjesta irralliseksi, toisinaan kuormittavaltakin tuntuvaksi suoritukseksi.

Osteoporoosin omahoito on ennen kaikkea itsensä arvostamista. Satsaaminen omaan hyvinvointiin voi kantaa arjessa vuosia ja vuosia eteenpäin vahvistaen oman näköisen elämän toteutumista.

## **”Nyt on luottamusta, että minä itse voin vaikuttaa terveyteeni”**

Osteoporoosiin saattaa joskus liittyä epävarmuutta ja huolta tulevaisuudesta sekä toivottomuuden tunteita. Vastikään todettu osteoporoosi tai aiemmin tapahtuneet murtumat voivat aiheuttaa liikkeelle lähdön pelkoa ja rajoittaa menemistä ja tekemistä. Jos tunteet ovat hallitsevia, ne saattavat horjuttaa luottamusta omaan kykyihin terveyden ylläpitämisessä.

Luustokuntoutujat kokevat kuntoutuksen synnyttäneen toiveikkuutta ja myönteisyyttä sekä vahvistaneen luottamusta omaan vaikutusmahdollisuuksiin luustoterveyden ylläpitämisessä. Omaan arkeen nivoutunut oppiminen yhdessä vertaistuen kanssa on tukenut sairauden hyväksymisvaiheesta kohti elämään uudelleen orientoitumista.

Hiljattain diagnoosin saaneiden ohella kuntoutus on tuloksellista myös pidempään osteoporoosia sairastaneiden kohdalla. Omahoidon toteuttaminen voi matkan varrella kaivata kuntoutuksen ja vertaistuen tarjoamaa lisäpotkua ja omien tietojen päivittämistä. Vaikutukset näkyvät konkreettisina asioina arjessa kuten kotijumpan aloittamisena tai liukkaita kelejä varten hankittuina nastakenkinä.

Vertaisten kokemukset kannustavat ja antavat käytännön vinkkejä omaan arkeen, auttavat hahmottamaan omaa tilannetta sekä antavat näköaloja ja rohkaisua tulevaan.

TEKSTI JA KUVA: VUOKKO MÄKITALO

*Tiedot on koottu vuonna 2016 järjestettyjen Luustokurssien palautteista, arvioinnista sekä kursseilla käydyistä keskusteluista.*

## **Lisätietoa Luustoliiton kuntoutumispalveluista**

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

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

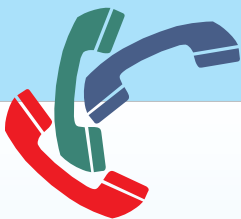
Yhteistyöpaikkakuntien viestintäkanavat

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

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

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

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



# Luustoluuri

luustoneuvojan puhelinpalvelu

## Luustoneuvonta

Luustoneuvonta on luustokuntoutujien jäsenpalvelu, jonka avulla saa tukea ja neuvoja erilaisissa osteoporoosin omahoitoon liittyvissä kysymyksissä. Luustoneuvojan kanssa voi keskustella esimerkiksi ravitsemuksesta, liikunnasta, lääkärin määräämän luulääkityksen itsenäisestä toteuttamisesta tai yhdistystoiminnasta.

## Luustoluuri

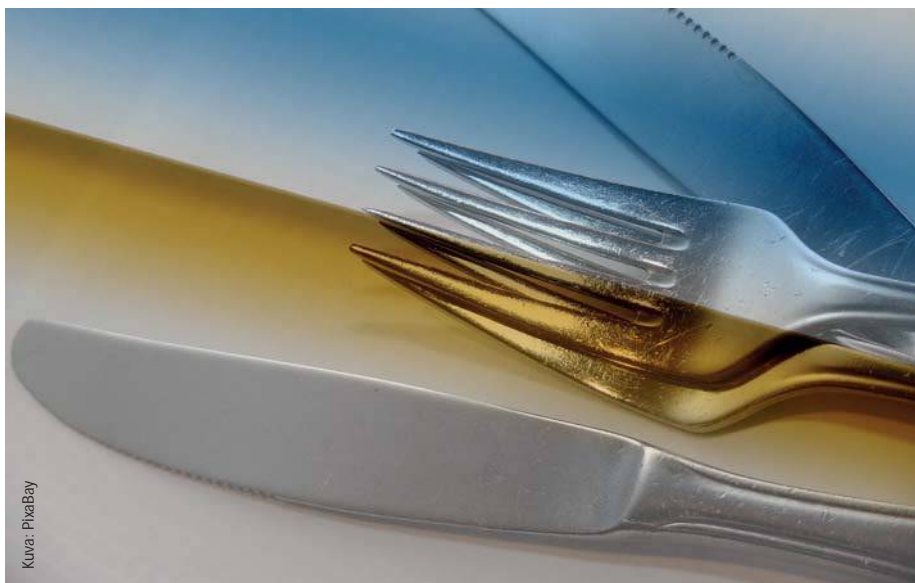
Luustoneuvoja vastaa puheluusi torstaisin klo 12.00–14.00 välisenä aikana numerossa 050 3377 570 lukuun ottamatta arkipyhä ja loma-aikoja. Soittaminen maksaa normaalin matkapuhelinmaksun verran. Jos puhelusi menee puhelinvastaajaan, niin jätäthän vastaajaan numerosi. Luustoneuvoja soittaa takaisin kaikille yhteystietonsa vastaajaan jättäneille mahdollisimman pian esim. seuraavan viikon kuluessa.

## Sähköinen luustoneuvonta

Luustoneuvojalle voi lähettää kysymyksen myös sähköpostitse osoitteeseen [luustoneuvonta@luustoliitto.fi](mailto:luustoneuvonta@luustoliitto.fi). Sähköposteihin vastataan kahden viikon aikana. Sähköpostiin on hyvä liittää mukaan puhelinnumerosi, sillä joskus kysymykseen vastaaminen onnistuu parhaiten Luustoneuvojan palaamalla asiaan puhelimitse.

## Kesäaika

Luustoneuvonta on kesälomalla 29.6.–3.8. välisenä aikana. Kesäloman aikana ei myöskään vastata sähköpostiin tuleviin kysymyksiin.



*Luustoneuvojalle tullut kysymys:*

## **Minulla on munaisten vajaatoiminta. Voinko käyttää ruokavaliossani proteiinia huoletta?**

Kiitokset tärkeästä kysymyksestä. Proteiinista on viime aikoina puhuttu paljon – myös osana luustoterveyttä. Nimittäin proteiini on yksi luustoterveiden kulmakivistä. Se on lujien luiden ja vahvojen lihasten rakennusaine. Proteiinin saannilla on kaksi vaikutusreittiä osteoporoosin ehkäisyssä. Se auttaa yhtäältä rakentamaan vahvat luut ja lihakset. Toisaalta se edistää kalsiumin ja fosfaatin imeytymistä suolistosta. Lisäksi joillakin aminohapoilla (proteiinien komponentteja) on suora kalsiumin imeytymistä lisäävä vaikutus.

Kuten monen muunkin pitkäaikaissairauden, myös munuaisten vajaatoiminnan hoidossa oikealla ruokavaliolla on keskeinen rooli. Lähtökohtana on syödä mahdollisimman monipuolisesti ja terveellisesti ravitsemussuosituksia noudattaen – tämä on myös luustoterveiden perusta. Munuaisten vajaatoimintaa sairastavan henkilön ruokavalion tarkoituksena on auttaa pitämään kuona-aineet ja

nesteeet oikealla tasolla kehossa. Niinpä munuaisten vajaatoimintaan saattaa liittyä rajoituksia proteiinin eli valkuaisaineiden sekä fosforin ja kaliumin osalta.

Munuaisten vajaatoimintaa sairastavan proteiinin tarve vaihtelee munuaisten vajaatoiminnan asteen ja hoitomuodon mukaan. Lisäksi ennen dialyysin aloitusta on toisinaan tärkeää vähentää proteiinin saantia. Sen sijaan dialyysissä oleva henkilö tarvitsee proteiinia runsaammin. Niinpä yleispäteviä ohjeita proteiinin osalta ei ole munuaisten vajaatoimintaa sairastavalle. Tärkeää onkin olla yhteydessä omaan hoitoyksikköön ja sen ravitsemusterapeuttiin. Hän voi laatia sinulle yksilöllisen, juuri sinun sairautesi vaiheeseen liittyvän ohjeen proteiinin osalta.

### Lähteet:

Three Steps to Unbreakable Bones, 2011 (International Osteoporosis Foundation)  
Munuais- ja maksaliiton kotisivut: [muma.fi/munuaissairaudet/ravitsemus](http://muma.fi/munuaissairaudet/ravitsemus)





## Oman paikkakunnan yhdistyksestä voimaa arkeen

**M**iksi kuulumme yhdistykseen? Mitä sellaista yhdistyksen järjestämissä tapaamisissa on, mikä saa meidät lähtemään sinne kerta toisensa jälkeen?

Vaikka syyt ja tarpeet ovat yksilöllisiä, toistuvat vastauksissa tietyt teemat. Usein yhdistyksen toiminnan vetovoiman kerrotaan kumpuavan toisten luustokuntoutujien tapaamisesta ja heiltä saadusta tuesta. Ihmiset kertovat tulevansa yhdistysten tilaisuuksiin, koska haluavat ihmisten pariin ja mahdollisuuden saada ja antaa vertaistukea samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Paikalliset jäsenyhdistykset ovat elintärkeässä roolissa tämän mahdollistajana.

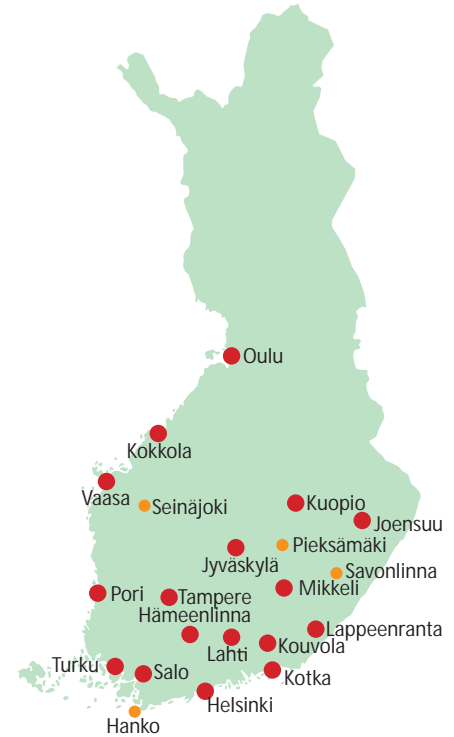
Yhdistyksen tilaisuuksissa luustokuntoutujilla on tilaisuus tavata toisia osteoporoosia sairastavia henkilöitä omalla paikkakunnalla, helposti ja osana arjen tiimellystä. Vertaistuki tarjoaa monelle mahdollisuuden peilata omaa tilannettaan, vertailla kokemuksia ja saada vinkkejä itsensä hoitamiseen.

Vertaistuen lisäksi tiedon saaminen sairaudesta ja sen omahoidosta

on myös tärkeä tekijä, jonka vuoksi yhdistyksen tapaamiseen tullaan. Yhdistysten järjestämissä jäseniloissa, vertaistapaamisissa sekä yleisötilaisuuksissa on usein tarjolla myös ammattilaisen puheenvuoroja ja yleensä myös vertaistiedon jakamiseen on varattu aikaa. Tiedonjano on usein ollut myös se tekijä, jonka vuoksi paikallista yhdistystä on lähdetty etsimään tai jopa perustamaan.

Monelle yhdistys tarjoaa myös turvallisen, asiantuntevan ympäristön ja seuran harrastaa liikuntaa. Useat yhdistyksistä järjestävät liikuntatoimintaa luustokuntoutujille omalla paikkakunnallaan ja liikuntaryhmistä on moni löytänyt uusia ystäviä ja innostusta säännöllisen liikunnan ylläpitämiseen. Monesti yhdistykset saattavat olla ainoita tahoja paikkakunnilla, jotka järjestävät nimenomaan luustokuntoutujille räätälöityä liikuntaa.

Luustoliittoon kuuluu 19 jäsenyhdistystä, joista 18 on paikallisia, tietyllä alueella toimivia yhdistyksiä. Katso kartasta lähin yhdistyksesi ja tutustu sen tarjoamaan toimintaan tämän lehden lopussa olevien



yhdistysilmoitusten avulla. Alueesi yhdistyksessä tapahtuu lähellä sinua! Lisäksi Luustoliittoon kuuluu ammattilaisia yhteen kokoava luututkimuksesta kiinnostuneiden yhdistys Finnish Bone Society ry, joka toimii valtakunnallisesti.

TEKSTI: JENNI TUOMELA

### Jäsenyhdistysten edustajille koulutusta

Jotta yhdistysten edustajien ei tarvitse aina matkustaa pitkiä matkoja liiton tilaisuuksiin, liitto järjestää tulevana syksynä kolme alueellista koulutustapahtumaa. Yhdistysten aktiivien kannattaa jo nyt valita lähin aluekoulutustapahtuma ja laittaa päivämäärä kalenteriin:

- 7.9. Kuopio
- 9.9. Helsinki
- 23.9. Seinäjoki

Koulutuspäivistä lähetetään lähiaikoina tarkempaa tietoa yhdistyksiin.

### Tule mukaan työikäisille luustokuntoutujille suunnattuun koulutus- ja vertaistukipäivään!

Salon Luustoyhdistys on aktiivinen, monipuolista toimintaa alueellaan järjestävä yhdistys. Nyt yhdistys haluaa huomioida entistä paremmin työikäiset luustokuntoutujat ja järjestää lauantaina 16.9.2017 klo 10–16 koulutus- ja vertaistukipäivän erityisesti työikäisille osteoporoosia sairastaville henkilöille. Päivä sisältää lääkärin luennon osteoporoosista, fysioterapeutin luennon ergonomiasta, asiantuntijaluennon osteoporoosin omahoidosta sekä vertaistukea ja muuta mukavaa yhdessäoloa.

Koulutus järjestetään Salon seurankuntatalolla (Torikatu 6, Salo). Koulutuspäivän hinta on 12,50 € sisältäen lounaan. Koulutuspäivään ovat tervetulleita kaikki kiinnostuneet ympäri Suomen, jäsenyys ei ole välttämätöntä.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset ja koulutuspäivään: Elina Friberg, puh. 044 568 9929, sähköposti: epfriberg@gmail.com.

## Luustotieto-lehti julkaistaan viidessä eri muodossa – myös näkövammaisille soveltuvia versioita!

**L**uustotieto-lehti on saatavilla jäsenillemme kotiin tuotuna painettuna lehtenä. Sen lisäksi Luustotieto-lehti on luettavissa sähköisesti kotisivuillamme. Nyt myös näkövammaisilla on mahdollisuus lukea Luustotieto-lehteä.

Näkövammaisilla on kolme eri lukumahdollisuutta: Luetus-versiota voi lukea erityisen sovelluksen avulla mobiililaitteella tai tietokoneella ja lisäksi CD- tai verkkoäänilehteä kuunnellaan helppokäyttöisellä Daisy-soittimella.

Kaikki nämä tavat edellyttävät toistaiseksi asiakkuutta Näkövammaisten liittoon eli vain henkilöt, joilla on haitta-aste vähintään 50 % näkövammasta johtuen, voivat olla tilaajina.

Julkaisut ovat maksuttomia näkövammaisille lukijoille.

### TILAUSOHJE

#### Äänijulkaisu CD-levyllä

CD-levyllä jaettava äänijulkaisu tilataan lähimmästä näkövammaisten alueyhdistyksestä tai Näkövammaisten liitosta sähköpostitse lehtitilaukset@nkl.fi tai puhelimitse 09 3960 4656 (ti-to klo 9-15).

#### Verkosta kuunneltava äänijulkaisu

Verkon kautta kuunneltavan äänijulkaisun saa tilattua lähimmästä näkövammaisten alueyhdistyksestä tai Näkövammaisten liitosta sähköpostitse lehtitilaukset@nkl.fi tai puhelimitse 09 3960 4656 (ti-to klo 9-15). Verkon kautta jaettavia äänijulkaisuja voivat tilata Lehtikuuntelupalvelun asiakkaat. Lisätietoja Lehtikuuntelupalvelusta on osoitteessa [www.nkl.fi/lehtikuuntelu](http://www.nkl.fi/lehtikuuntelu).



#### Luetus-julkaisu

Tietokoneella tai mobiililaitteella kuunneltavat julkaisut haetaan Luetus-verkkopalvelusivuilta käyttäjätunnuksen avulla. Kirjautumistiedot saa liittymällä Luetus-palvelun asiakkaaksi. Lisätietoja on osoitteessa [www.nkl.fi/luetus](http://www.nkl.fi/luetus).

Lisätietoja asiakkaaksi tulosta ja lukutavoista löytyy osoitteesta [www.nkl.fi/lukeminen](http://www.nkl.fi/lukeminen).

## Vie vanhus ulos -kampanja 5.9.–5.10.2017

**S**yyskuussa kampanjoidaan jälleen tukea tarvitsevien iäkkäiden ulkoilun puolesta. Vie vanhus ulos -kampanja starttaa 5. syyskuuta ja huipentuu valtakunnalliseen iäkkäiden ulkoilupäivään torstaina 5.10.

Ulkoilu on mahtava hyvinvoinnin edistäjä. Se virkistää ja rauhoittaa mieltä, kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa, terästä muistia ja tarjoaa aistielämyksiä. Ulkoilun iloa tulisi kuulua jokaisen arkeen!



#### Miten osallistua kampanjaan?

Sopikaa yhteinen ulkoilu läheisen kanssa tai tarjoutukaa kävelykaveriksi palvelukodin asukkaalle. Kirjatkaa ulkoilukerrat vievanhusulos.fi-verkkosivuille, niin olette mukana kampanjan loppuarvonnoissa. Voitte jakaa myös ulkoilutarinat sosiaalisessa mediassa #vievanhusulos.





### Liittokokoustuutisia

Luustoliiton kevään liittokokous järjestettiin Tampereen kylpylässä 29.4.2017. Ennen kokousta Vegaaniliiton ravitsemusvastaava laillistettu ravitsemusterapeutti Lotta Pelkonen kertoi viime aikojen kuumasta aiheesta luustoterveydestä vegaaniravitsemuksesta.

Luento herätti runsaasti kysymyksiä ja keskustelua, sillä esimerkiksi kalsiumin saannin turvaaminen ilman maitotaloustuotteita on tärkeä kysymys suomalaisessa ruokavaliossa.

Luennon jälkeen pidetyssä liittokokouksessa oli mukana yli 30 henkilöä, joista 25 oli virallisia yhdistysten liittokokousedustajia 15:stä liiton jäsenyhdistyksestä ympäri

Suomen. Kokouksessa käsiteltiin ja hyväksyttiin liiton toimintakertomus, vahvistettiin tilinpäätös sekä annettiin vastuuvapaus hallitukselle.

Ylimääräisenä asiana kokous päätti liittohallituksen esityksestä myöntää liiton kunniajäsenyyden Kouvolan Luustoyhdistys ry:n perustajajäsenelle ja pitkäaikaiselle puheenjohtajalle LKT, dosentti Peter Lüthjelle, joka on tehnyt pitkäjänteisesti uraauurtavaa ja tärkeää osteoporoosiin liittyvää tutkimustyötä.

Lisäksi kokous päätti myöntää Kova luu 2017 –palkinnon Kouvolan Luustoyhdistys ry:n kuntoutuja-jäsenelle Riitta Ala-Mäyrylle, joka oli aikoinaan perustamassa yhdistystä,



Vuoden 2017 Kova luu on Riitta Ala-Mäyry Kouvolasta.

on siitä saakka toiminut aktiivisesti yhdistyksen hallituksessa, on osallistunut lähes kaikkiin liittokokouksiin ja liiton koulutuksiin sekä siirtynyt rohkeasti vuoden alusta yhdistyksen puheenjohtajaksi Lüthjen luovuttua tehtävästä liki 10 vuotta kestäneen kauden jälkeen.

Kiitos kaikille aktiivisesta osallistumisesta päivään sekä lämpimät onnittelut palkituille!

TEKSTI JA KUVA: ANSA HOLM

### Puheenjohtajien ja sihteerien neuvottelupäivä

Puheenjohtajien ja sihteerien neuvottelupäivää vietettiin Tampereen kylpylässä huhtikuun lopussa. Paikalle kokoontui reipas ja innostunut joukko yhdistysten aktiivitoimijoita, ja kuulumisia vaihdettiin urakalla. Päivän tavoitteena oli työstää liiton arvoja konkretiaan ja pala kerrallaan mietittiin myös, mistä yhdistysten vahvuudet sekä kehittämiskohteet löytyvät tällä hetkellä.

Liiton varapuheenjohtaja Tiina Huusko avasi päivän kuvaamalla, miten liiton arvo "Aktiivinen asiantuntijuus" näkyy konkreettisesti liiton toiminnassa. Liiton toimintaa ja suuntaa tulevaisuudessa on eteenpäin viemässä vahvaa osaamista ja näkemystä omaava ryhmä asiantuntijoita. Ryhmässä pääsee kuuluville myös luustokuntoutujien ääni. Aktiivinen asiantuntijuus on kaiken liiton toiminnan peruskivijalkana, joka näkyy niin julkaisuissa, yhteistyökumppanuuksissa kuin vaikuttamistoiminnassakin.

Keskustelun jälkeen jatkettiin liiton "Jäsenyhdistyslähtöinen toiminta"-arvon pariin syventymällä yhdistystoiminnan tämänhetkisiin vahvuuksiin ja kehittämiskohteisiin sekä pohtimalla jäseneksi liittymiseen kuuluvia työvaiheita.

Yhdistystoiminnan kehittämisessä huomio kohdistettiin kussakin ryhmässä yhteen ajankohtaiseen aiheeseen ryhmäläisten omien priorisointien perusteella. Intensiivisesti työstetyissä ryhmätöissä pohdittiin muun muassa yhdistysaktiivien jakamista, uusien ihmisryhmien (kuten nuoret ja miehet) saamista mukaan toimintaan, yhdistyksen vetovoimaiseksi tekemistä, kaatumisen ehkäisyn edistämistä yhdistyksessä sekä toimijoiden erilaisuuden rakentamista vahvuudeksi. Aktiivinen keskustelu ja osallistuminen aikaansaivat monenlaisia ajatushautomoita ja paljon ajatuksia yhdistysten toiminnan kehittämistyötä vauhdittamaan.



Yhdistystoiminnan kehittämisessä pohdittiin esimerkiksi yhdistyksen vetovoimaiseksi tekemistä.

Idearikkaan kehittämisessä on päätteeksi käyty yhdessä läpi joitakin keinoja, joilla liitto pystyy tukemaan yhdistystoimijoiden kehittämistyötä. Aurinkoisessa huoneessa oli päivän päätteeksi paljon hymyileviä kasvoja.

TEKSTI: JENNI TUOMELA  
KUVA: ANSA HOLM





## Liikettä niveliin!

**L**uustoliitto oli mukana A-lehtien järjestämässä valtakunnallisessa Liikettä niveliin -risteilyllä yhdessä muiden tuki- ja liikuntaelinjärjestöjen kanssa 12.–13.2.2017.

Risteilyohjelmassa oli mm. tv:stä tutun maalaislääkäri **Tapani Kiminkisen** luento ja taukojumppaa veti Tanssii tähtien kanssa -ohjelmasta tuttu **Vesa Anttila** (kuvassa ylhäällä). Juontajana toimi samoin tv:stä tuttu **Ella Kanninen**.

Liiton edustajat luenoivat risteilyllä luustoterveydestä, vetivät taukojumppaa sekä lisäksi olivat liiton esittelypisteellä. Luustoterveys kiinnosti, sillä liiton esittelypisteellä oli kova tungos koko risteilyn ajan. Pisteellä mitattiin pituutta, täytettiin luustoterveydestä sekä jaettiin luustoterveystietoutta.

TEKSTI: ANSA HOLM,  
KUVAT: PIRITTA FORS (A-LEHDET)



Maalaislääkäri **Tapani Kiminkinen** oli yksi risteilyn vetonauloista.



Liiton **Pauliina Tamminen** mittaamassa risteilyvieraan pituutta.



## Jäsenyhdistyksissä tapahtuu

### Vaasalaiset liikkeellä

Vaasassa luustoterveys kiinnostaa. Sen saivat huomata Vaasan-yhdistyksen väki ollessaan luennoimassa sekä Vaasan Ikinuorten että Vaasan Eläkkeensaajien tilaisuuksissa (ks. kuva yläpuolella).

Väkeä jälkimmäiseen tuli lähes 140. Yhdistyksen luennoitsijoina olivat **Olle Lindroos** ja **Veikko Tuominen**.

### Kotkassa kahvikonsertti

Kotkan-yhdistys on tempaissut järjestämällä kahvikonsertin. Konserttiin oli vapaa pääsy, mutta yhdistys myi tilaisuudessa kahvia ja kahvileipää. Yhdistyksen puheenjohtaja **Tuula Saarisen** mukaan yhdistys puuhaa jo seuraavaa kahvikonserttia.



Helmikuussa järjestetyssä konsertissa lauloi **Marjot Siikasaari**, bassoa soitti **Erkki Siikasaari** ja harmonikan soitosta vastasi **Mika Huusari**.



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

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **25.9.2017** mennessä osoitteeseen: [toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi)

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

## Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Esterytalo, Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli

### Puheenjohtaja

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

### Sihteeri

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

### Vertaistuen yhteyshenkilö:

Marit Salo  
puh. 044 094 8162,  
[smarit113@gmail.com](mailto:smarit113@gmail.com)

### TULEVIA TAPAHTUMIA

Kesäretki Juvan Partalaan, Kuninkaan-kartanon kesäteatteriin la 10.6.17. klo 19. Ensi-ilta näytös "Takahuoneen taidet". Liput 25 € ja eläkeläiset 23 €. Hinta 15 € tai 13 € yhdistyksen jäsenille. Väliajalla mahdollisuus kahvittelemään. Matka tehdään kimpakyydein.

Sitovat ilmoittautumiset 31.5.2017 mennessä tarvittavine tietoineen: Liisa Ollikainen, puh. 040 412 9976 tai [ollikainen.liisa@gmail.com](mailto:ollikainen.liisa@gmail.com). Maksut 1.6.2017 mennessä yhdistyksen tilille: Suur-Savon OP FI35 5271 0420 2128 22. Merkitse maksun viestikenttään nimesi, mainitse jos olet jäsen ja päivämäärä.

## Mikkelin toimintaryhmä

Vertaistukiryhmän yhdyshenkilö  
Marit Salo, puh. 044 0948 162  
[smarit113@gmail.com](mailto:smarit113@gmail.com)

### TULEVIA TAPAHTUMIA

Ryhmän tapaamiset kerran kuukaudessa tiistaisin klo 16–17.30 Esterytalo (Otto Mannisenkatu 4). Tapahtumista ilmoitetaan Mikkelin kaupunkilehdessä Esteryn jäsenilmoitusten yhteydessä. 5.9. Vieraana diplomikosmetologi **Nonna Anttila**, Lumottu hetki. Syksyn muut vertaistukitapaamiset 10.10. ja 7.11. sekä 12.12.

### LIIKUNTA

Mikkelin Kuntopalvelussa (Savilahdenkatu 16) omatoiminen kuntosaliharjoittelu 5 €/kerta.

Ennen kuntosaliharjoittelun aloittamista on varattava aika fysioterapeutille (alkukartoitus, kuntosalikäytön ohjaus, henkilökohtainen harjoitusohjelma) hinta 65 €.

## Pieksämäen toimintaryhmä

### Yhteyshenkilöt

Tuovi Tyrväinen  
puh. 0400 570416,  
[tuovityrvainen@luukku.com](mailto:tuovityrvainen@luukku.com)

Anne-Mari Tarvonen  
puh. 040 5161 029,  
[am\\_tarvonen@hotmail.com](mailto:am_tarvonen@hotmail.com)

Sirkka Nuutinen  
puh. 040 1851 640,  
[sirkka.eh.nuutinen@gmail.com](mailto:sirkka.eh.nuutinen@gmail.com)

### TULEVIA TAPAHTUMIA

Toimintaryhmän tapaamiset ovat joka kuukauden toinen torstai Neuvokkaassa (Tasakatu 4–6, 3.kerros)

Pieksämäen Lehden seurapalstalla ilmoitetaan tarkemmin tapahtumista.

**Aloitamme syyskauden to 14.9.**, jolloin vieraamme on **Ansa Väisänen** Lottaperinne-yhdistyksestä.

**12.10. Respecta Mikkelistä klo 16–17.30** esittelee erilaisia apuvälineitä, mahdollisuus myös ostoksiin. Vieraina myös muutaman muun yhdistyksen väkeä. Luustoviikolla jaetaan tietoa osteoporoosista.

**19.11.** ohjelma vielä avoin

**14.12.** pikkujoulu

## LIIKUNTA

Maksuton viiden yhdistyksen yhteinen liikuntaryhmä jatkaa 14.9 alkaen joka torstai klo 15-17 Järjestötalon 1. kerroksen monitoimitilassa, Tasakatu 4–6.

### JÄSENALENNUS

Pieksämäen Uusi Apteekki antaa – 15 %:n alennuksen jäsenille vapaakauppatuotteista.

## Savonlinnan toimintaryhmä

### Yhdyshenkilö

Eeva Tirkkonen-Eronen,  
puh.040 7202 648,  
[eeva.tirkkonen@gmail.com](mailto:eeva.tirkkonen@gmail.com)

Toimintaryhmän tapaamiset joka kuukauden neljäs torstai Järjestötalo Kolumosessa (Pappilankatu 3, klo 17–19). Savonmaa-lehdessä ilmoitetaan tapahtumista.

### TULEVIA TAPAHTUMIA

**28.9.** Osteoporoosin itsehoito

**26.10.** Vaatetusneuvontaa ja lonkka-suojiin tutustuminen

**30.11.** ohjelma vielä avoin

joulukuussa pikkujoulu

## Finnish Bone Society ry

**Finnish Bone Society ry** toimii yhdysiteenä luututkimuksesta kiinnostuneiden henkilöiden välillä sekä edistää alan käytännöllistä ja teoreettista kehitystä Suomessa.

### Kotisivut

[www.finnishbonesociety.org](http://www.finnishbonesociety.org)

### Puheenjohtaja:

Jorma Määttä,  
puh. 02 333 7356,  
[jmaatta@utu.fi](mailto:jmaatta@utu.fi)

### Varapuheenjohtaja:

Jalmari Pirhonen,  
[pirhonen.jalmari@gmail.com](mailto:pirhonen.jalmari@gmail.com)

### Sihteeri:

Elisa Saarnio,  
puh. 029 415 8276,  
[elisa.saarnio@helsinki.fi](mailto:elisa.saarnio@helsinki.fi)

### Jäsenasiat:

Sami Salo,  
[sami\\_salo@hotmail.com](mailto:sami_salo@hotmail.com)

## Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

khluusto@gmail.com

### Puheenjohtaja

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

### Varapuheenjohtaja

Liisa Pieskä, puh 040 596 7402  
liisa.pieska@gmail.com

### Tiedotus ja jäsenasiat

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

### Vertaistuki

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

### LUUSTOPIIRI

Iloitsemme onnistuneesta järjestyksessä kolmannesta Luustopiiristä. Hallitus kiittää luennoitsijoita ja ryhmän vetäjiä, Helenaa ja Ainoa, sekä aktiivisia piiriläisiä, joita oli peräti 16 henkilöä. Moni, varsinkin äskettäin diagnoosin saanut, koki saaneensa hyvät alkueväävät luuston omahoitoon. Toivotamme heidät tervetulleiksi syksyllä jäsen- ja vertaistukiltoihin saamaan "jatkokoulutusta".

### TULEVIA TAPAHTUMIA

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

### Syyskuinen jäsenilta 7.9. klo 16–18.

Päivä ei kuitenkaan ole "kirkossa kuultettu", koska Setlementti vahvistaa syksyn varausajat vasta kesäkuussa. Seuraa siis KaupunkiUutisten "Seuratoiminta"-palstaa lauantaisin.

**Jäsenkirje** postitetaan elo-syyskuussa ja siinä kerrotaan syksyn tapaamisajat.

### Forssan vertaistuki-ilta

Maaliskuussa pidetty ensimmäinen vertaistuki-ilta sai hyvän vastaanoton. Lupasimme järjestää syksyllä seuraavan. Ilmoittelemme siitä s-postissa, kirjeissä ja lehti-ilmoituksella.

## Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

puh. 044 311 1215  
luusto.keskisuomi@gmail.com.

### Puheenjohtaja

Anu Salpakoski  
p. 040 738 4536  
anu.salpakoski@xamk.fi

### Jäsenvastaava

Mirja Kalima  
p. 0400 517 223  
mirja\_kalima@hotmail.com

### TULEVIA TAPAHTUMIA

**Kesäretki ti 13.6. klo 17.–19.30.** Vuorilammen laavulle, Huhtasuolle. Tule mukaan: tapahtuma on maksuton ja tapahtumapaikkaan on esteetön pääsy. Retkellä nautitaan paistettuja makaroita ja juodaan mehua. Kokoonnumme Huhtasuon Yhtenäiskoulun parkkipaikalla (Suluntie 18, Jyväskylä). Ilmoittaudu ma 12.6. mennessä Mirja Venäläiselle p. 040 824 5010.

### LIIKUNTA

Liikuntasyysky 2017 Jyväskylän kaupungin erityisliikunnan jumpparyhmä jatkuu syksyllä 2017. Tarkemmat tiedot löydät erityisliikunnan kalenterista.

## Kokkolanseudun Luustoyhdistys ry

### Puheenjohtaja

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

### Jäsenasioiden hoitaja

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

### TULEVIA TAPAHTUMIA

**Kesätauko:** kesä-, heinä-, ja elokuu

Seuraa yhdistystiedottamista Keski-pohjanmaa-lehden Keparin Yhdistykset-palstalla, Facebook.com-sivulla, www.eviljo.fi, www.luustoliitto.fi-jäsenyhdistykset-sivulla.

## YHDISTYKSEN OMA TUETTU LOMA

Hae tuetulle lomalle kylpylähotelli Saniin Kalajoelle. Lomaviikko on 22.10.–27.10. Yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa ja STEA:n tuella. Täysihoito maksaa 25 €/vrk/hlö eli lomaviikko 125 €. Haku lomalle päättyy 24.7. Hakemuslomakkeita voi tilata suoraan Hyvinvointilomat ry, puhelin 010 830 3400, klo 9–12 tai toimisto@hyvinvointilomat.fi. Sähköiseen hakulomakkeeseen pääset internetissä osoitteessa: <https://loma-jarjestot.fi/t/HYVINVOINT/CALENDAR/INFO/20389>.

## Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

### Puheenjohtaja

Tuula Saarinen, p. 050 347 9510  
tuulasaarinen5@gmail.com

### TULEVIA TAPAHTUMIA

Kotkan Seudun Luustopiiri kokoontuu syyskuusta alkaen jälleen joka toinen keskiviikko Kumppanuustalo Viikarissa (Mariankatu 24) alkaen 6.9. klo 14.

### Teatterimatkat

Kaikkia teatteriin kesän aikana kiinnostuneita lähtijöitä pyydetään ilmoittautumaan viimeistään 10.6. Teatterimatkat tehdään Ruotsinpyhtäälle ja Neuvottomaan. Teemme myös retken Kaunissaareen. Siitä myös ilmoittautuminen viimeistään 10.6. Molemmat ilmoittautumiset puheenjohtajalle puh. 050 347 9510 tai s-postilla tuulasaarinen5@gmail.com.

## Kouvolan Luustoyhdistys ry

### Puheenjohtaja/jäsenasiat

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

### Varapuheenjohtaja

Anja Peni  
p. 050 563 5628

### Sihteeri

Anni Eskola  
p. 044 520 4090

### Liikuntavastaava

Tuulikki Virta  
p. 0400 887 938



Kaikki kokoontumiset, ellei toisin mainita, toimitila Veturissa (Kauppamiehenkatu 4., 2 krs., 45100 Kouvola, Pohjola-talo).

## TULEVIA TAPAHTUMIA

**ke 13.9. klo 17 Sakari Viinikainen** luennoi aiheesta Suomi 100 vuotta.

**ma 29.5. kotiseuturetki Inkerosiin ja Anjalaan**, jossa nähdään Alvar Aallon suunnittelemaa arkkitehtuuria ym. Kysy heti p. 044 520 4090 (Anni) mahtuuko vielä mukaan.

## Luustoviikolla tapahtuu

**ke 18.10. klo 17 Ortopedi Peter Lüthje** luennoi aiheenaan Murtumapotilaiden osteoporoosin tunnistaminen ja hoito Kouvolaossa vuonna 2015.

**pe 20.10. klo 10–12** kaupungin Hyvinvointipisteessä Valtarissa (Kouvolankatu 15) kerrotaan yhdistyksen toiminnasta esittein ja mitataan halukkailta pituutta.

**Ke 15.11. klo 17** yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous

## LIIKUNTA

Syyskauden maksuton vertaisliikuntaryhmä kokoontuu klo 11–12 arkiperjantaisin 8.9.–1.12.

Tapahtumista ilmoitetaan yhdistyksen kotisivujen lisäksi Kouvolan Sanomien Seurat ja yhdistykset ilmoittavat -palsalla.

## Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

pirkanluu@gmail.com

### Puheenjohtaja

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

### Sihteeri

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

### Jäsensihiteeri

Virpi Koskue,  
p. 050 350 0715  
virpi.koskue@pp.inet.fi

## TULEVIA TAPAHTUMIA

Kesäretkemme "Karvakorvaterapiaa" torstaina 10.8. klo 10–17.30 Luomajärven hevoskieroon Ikaalisiin. Ohjelmasa tilaan ja sen toimintaan tutustumista, lounas sekä Jämijärven uhrilähteellä vierailu. Lähtö Tampereen Keskustorilta bussikuljetuksella klo 10.00 ja paluu Keskustorille klo 17.30 mennessä. Hinta jäsenille 35 € ja ei-jäsenille 45 €. Ilmoittaudu pian tai viimeistään 10.7. Virpille: virpi.koskue@pp.inet.fi tai p. 050 350 0715.

## Teatteriin

**Ma 2.10. klo 19.00 Jukka Puotila Show**, Tampereen Komediateatteri, hinta 30 €. Ilmoittautumiset ja maksut Siskolle 31.8. mennessä p. 050 353 9697 tai sisko.a.rytkonen@gmail.com

## Jäsenillat

**Ti 19.9. klo 17-19.** Hyvää hoitoa jaloillesi: Alustajana/tsemppaajana lähihoitaja, jalkojenhoitaja at, kipsimestari eat **Elina Taipalus**. Paikka: Monitoimitalo (4. krs, Strömmersali, Satakunnankatu 13, käynti Pellavatehtaankadun puolelta).

## Yleisöluento

**Tule kuntoon seniori** -luento keskiviikkona 18.10. klo 17.30 Sampolan auditoriossa Tampereella.

## LIIKUNTA

### Venyttelyä ja LAVISTA

Aloitamme Reumayhdistyksen kanssa yhteiset venyttely- ja tasapainohetket ja jatkamme tanssillista jumppaa, Lavista eli jumppaamista lavatanssimusiikin tahtiin. Uusi paikka: Tammelakeskus (Itsenäisyydenkatu 21 B). Käynti sisäpihalta, pääoven oik. puolelta.

Kaikkiin kertoihin ilmoittaudutaan Reumayhdistykseen sähköpostitse toimisto@tampereenreumayhdistys.fi tai p. (03) 222 8185 (toimisto on auki ma 11.30–17.30 sekä ke ja to 10–16). Lisätietoja Anna-Liisa Kuukka p. 044 207 3259. Liikuntakertojen lopuksi on mahdollisuus kolikkoperiaatteella nauttia kahvia tai teetä.

Lavis-kerrat ovat maksullisia ja hinta on osallistujamäärästä riippuen 4–5 €/kerta, varaa mukaan kolikoita. Lavis-ohjaana toimii tanssiopettaja Heidi Smolander. Askelten ei tarvitse olla hallussa. Paria ei tarvita, myös ystävän voi pyytää

mukaan, kunhan ilmoittaa myös hänet. Voi tulla yksittäisellekin kerralle!

## Liikuntakertojen aikataulut

**La 5.8. klo 15–16** Venyttelyä, tasapainoharjoittelua ja muuta rauhallista liikuntaa musiikin tahtiin, ilmoittautuminen viimeistään 31.7.

**La 19.8. klo 17–18** Lavis, ilmoittautuminen viimeistään 14.8.

**La 9.9. klo 15-16** Venyttelyä, tasapainoharjoittelua ja muuta rauhallista liikuntaa musiikin tahtiin, ilmoittautuminen viimeistään 4.9.

**La 16.9. klo 17-18** Lavis, ilmoittautuminen viimeistään 11.9.

**Osteoporoosi-kuntosaliryhmä** maanantaisin klo 14.20 Tampereen stadion (Ratinan rantatie 1). Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen järjestämä ohjattu ryhmä. Kausi alkaa ma 28.8.17. Hinta 38 €/kausi. Ilmoittautuminen alkaa 15.8.17 klo 12.30. Hellewi-ilmoittautumisjärjestelmään pääsee suoraan osoitteesta [www.kuntapalvelut.fi/tampere/](http://www.kuntapalvelut.fi/tampere/). HUOM! Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Myöhemmin mahdollisia vapaita paikkoja voi tiedustella p. 040 806 4914. Ohjatun liikunnan esite jaetaan Moro-lehden välissä olevassa Vapaalla-liitteessä 19.5. (kesäesite) ja 10.8. (syksyesite).

## Liikuntaluotsi

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

Tutustu myös Tampereen kaupungin tarjoamaan palveluun [www.tampere.fi/terveystutka](http://www.tampere.fi/terveystutka).

## Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Raija-Maija Rantala  
p. 040 565 1995  
raija-maija.rantala@er-pakkaus.fi

Raija Lanttola  
p. 0400 600 35  
raija.lanttola@netikka.fi

## TULEVIA TAPAHTUMIA

**Yhteinen kesäretki** Tamperelaisten kanssa "Karvakorvaterapiaa" torstaina 10.8.2017 Luomajärven hevoskievariin Ikaalisiin. Ilmoittaudu 10.7. mennessä Raija-Maijalle p. 040 565 1995 tai Kaijalle p. 040 773 9272. Retkestä on jäsenkirjeessä lisää.

**La 23.9.2017** Luustoliiton järjestämä koulutus järjestötalolla Seinäjoella.

**Jäsenilta tiistaina 26.9. klo 18** järjestötalolla Seinäjoella (Kokoustila 1), aiheena on selän hyvinvointi.

## LIIKUNTA

Osteojumppaa yritetään myös jatkaa syksyllä.

Seuraa syyskuussa Ilkka-lehden toimintapalsta.

## Pohjoisen Luut Lujiksi ry

## Toimisto

Kansankatu 53, 90100 Oulu.  
P. 045-842 3370

## Puheenjohtaja

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

## Sihteeri

Tuula Räikkönen  
p. 040-510 0886,  
tumara48@gmail.com

## Liikuntavastaava

Anja Määttä  
p. 0400 581 427,  
anjatuira@luukku.com

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

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

## TULEVIA TAPAHTUMIA

**Takka/vertaistuki-illat** kuukauden viimeisinä keskiviikkoina klo 17–19 Asema-kabinetissa (Kansankatu 53). Keskustelua ajankohtaisista asioista kahvittelun lomassa.

**Marjastus-sieniretki** Nokkalankankaalle (Nuojuan voimalaitoksen tuntumassa) 26.8.2017. Ruokailemme paikan päällä. Ilmoittautuminen sihteerille. Lähtö Kumppanuuskeskuksen edestä klo 9.

## LIIKUNTA

**Kuntosalitoiminta** jatkuu entisenlaisena. Jäsenet voivat käyttää haluamiaan kaupungin ylläpitämiä kuntosaleja kunhan hankkivat kaupungin kuntosalien/uimahallien käyttöön oikeuttavan seniorikortin koko vuodeksi hintaan 35 €.

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

## Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

## Puheenjohtaja, taloudenhoitaja

Mailis Asikainen  
p. 040 417 0310

## Varapuheenjohtaja/kulttuurikaveri

Anita Kortelainen  
p. 040 734 5409

## Sihteeri

Henna Rusanen  
p. 040 146 5567

## Vertaistukivastaava

Liisa Pesonen  
p. 0400 857 640

## Jäsensihteeri/liikuntavastaava

Tuula Pirnes  
p. 040 538 0168

## TULEVIA TAPAHTUMIA

**Jäsenilta 14.9. klo 17.30** vieraaksi saapuu ravitsemusterapeutti. Paikka ilmoitetaan myöhemmin.

**Ikäihmisten terveyspäivää** vietämme vanhusten viikolla tiistaina 3.10. klo 11–15 Joensuun Areenalla. Järjestäjänä toimii Suomen Seniorikodit ry

yhteistyössä Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n kanssa. Tapahtumassa on mm. ohjattua voimistelua, mittauksia, puheenvuoroja, ikäihmisten palveluihin ja hyvinvointiin liittyvien palveluntuottajien esittelyjä mm. järjestöt, yritykset ja yhdistykset ovat edustettuina. Kahvitarjoilu ja musiikkia päivän ratoksi.

## Perinteistä LUUSTOVIKKOJA vietämme ajalla 16.–22.10.

Kaikille avoin yleisötilaisuus luustoviiikon aikana. **Eeva Purmonen** (erikoistuva lääkäri, naistentaudit ja synnytykset) luennoi silloin aiheesta vaihdevuodet ja hormonikorvaushoito. Paikka ja aika ilmoitetaan myöhemmin.

**Keskiviikkona 25.10.** saamme vieraaksemme psykologi **Juha Siira**, hän puhuu kivun hoidosta. Paikka ja aika ilmoitetaan myöhemmin.

Marraskuun jäseniltamme vieras psykologi **Tiina Coleman** kertoo mindfulnessista. Paikka ja aika ilmoitetaan myöhemmin.

## Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

## Puheenjohtaja/liikuntavastaava

Pirjo Sikanen, p. 050 536 2168,  
pirjo.sikanen@dnainternet.net

## Varapuheenjohtaja

Seija Mäkeläinen, p. 040 557 3267

## Sihteeri/ jäsenasiat

Liisa Jalkanen, p. 040 737 8736,  
auni.jalkanen@gmail.com

## TULEVIA TAPAHTUMIA

**Yleisöluento 10.10. kello 16.30** Kaupungintalon juhlasali (Tulliportinkatu 31). Luennoitsija professori Heikki Kröger (Itä-Suomen yliopisto/KYS). Aiheena osteoporoosi, kaatumiset ja murtoamat.

## LIIKUNTA

**Jumpat alkavat to 14.9.** Osteojumppa on klo 11.00–12.00 ja kevennetty seniorijumppa klo 13.00–14.00. Maksu jäsenille 5 € tunti ja ulkopuolisille 6 € tunti. Ohjaaja Nina Massa (Torikatu 19).

Muiden jäsentapaamisten ajankohdasta ilmoitetaan jäsenkirjeessä. Mikäli haluat jäsenkirjeen ja sinulle ei sitä vielä tule, ota yhteyttä puheenjohtajaan.



## Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

**Käyntiosoite ja kokoontumispaikka**  
Lahden Järjestökeskus (ent. Inva-keskus), Hämeenkatu 26 A 3. krs.  
15140 Lahti.

### Puheenjohtaja

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

### Rahastonhoitaja ja jäsenasiat

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

Muistatthän ilmoittaa uudet ja muuttuneet yhteystietonne Tuijalle.

### Vertaistukipuhelin

p. 040 192 5956, joka kuukauden ensimmäinen maanantai

### TULEVIA TAPAHTUMIA

Olemme suunnitelleet jo syksyn ohjelmaa alustavasti. Poikkeusoloihin varautuminen, lääkäriluento, jalka/varvasjumppa, perinteinen joulujuhla, ilta-aktiiviteettinä vertaistuki-ilta ja teemailta ,aihe avoinna. Kuten aikaisemminkin ehdotuksia tapaamisten teemoihin otetaan ilolla vastaan, soita yhdistyksen numeroon 040 480 9920 ennen elokuun alkua.

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

**Syyskokous pidetään Järjestökeskuksessa 28.11. klo 15.00**

### LIIKUNTA

#### Syksyn liikunta

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

**Liikuntakokeiluna** syksyllä kokeilemme Lavis-jumppaa.

## Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Kaisaniemenkatu 4 A, 00100 Helsinki  
p. 045 601 6105  
toimisto@osteopkseutu.fi

### Puheenjohtaja

Irene Roos  
p. 0500 367 2167,  
irene.m.roos@gmail.com

### Toimiston puhelinajat

tiistaisin klo 12–15.  
Toimisto on suljettuna 7.6.–14.8.

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

### LÄÄKÄRINEUVONTA

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

### Tiistaina 12.9. klo 15–17

Reumatologi Ville Bergroth

### Maanantaina 2.10. klo 15–17

Professori Seppo Kivinen

### TULEVIA TAPAHTUMIA

**Vertaistuki-ilta tiistaina 26.9. klo 17–19** (Kaisaniemenkatu 4 A, 3. krs). Tervetuloa myös kaikki uudet! Ilmoittaudu: toimisto@osteopkseutu.fi.

**Jäsenillat syksyllä:** Paikka Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki, kerhohuone Broidi, klo 17–19).

**Tiistai 19.9. ETT Marika Laaksonen** luennoi aiheesta: "Luustoystävällinen ruokavalio".

**Tiistai 17.10.** Aihe auki. Tiedotamme aiheesta myöhemmin syksyllä.

**Tiistai 21.11.** Helsingin Metropolian jalkaterapiaopiskelijat kertovat, missä asioissa jalkaterapeutti voi olla avuksi, jalkojen omahoidosta sekä jalkaterapioiden mahdollisuuksista. Heille voi myös esittää kysymyksiä.

### LIIKUNTA

**PhysioPilates** (StudioSfinksi, Yrittäjäta-  
lo, Työpajakatu 10 A. 4 krs, Kalasatama,  
Torstaisin klo 16–16.55 alkaen 7.9., 15  
kertaa, hinta 85 €). Ilmoittautuminen  
toimistoon viimeistään 22.8.

**Vesivoimistelua** (Yrjönkadun uimahalli,  
Yrjönkatu 21, Torstaisin klo 10.30–  
11.00, alkaen 7.9, 15 kertaa, hinta 85  
€). TÄYNNÄ, kysy perustuspaikkoja toi-  
mistolta.

**Ohjattua kuntosaliharjoittelua** (Yrjön-  
kadun uimahalli, Yrjönkatu 21, Torstai-  
sin klo 11–12, alkaen 7.9, 15 kertaa,  
hinta 85 €). 2-3 paikkaa vapaana. Il-  
moittautuminen toimistoon viimeis-  
tään 22.8.

Jos olet jo ilmoittautunut ohjaajalle, si-  
nun ei tarvitse ilmoittautua toimistolle.

### Joogan avulla hyvinvointia luustolle

Neljän kerran tutustumiskurssi syksyllä  
2017: 13.9., 20.9., 27.9. ja 4.10. Studio  
Manipura (Salomonkatu 19, Helsinki),  
www.manipura.fi. Aika: keskiviikkoisin  
klo 10–11. Hinta: 30 €. Ohjaaja Leena  
Karmakallio.

Joogaharjoituksella keskitytään luustoa  
vahvistaviin liikkeisiin. Kurssi sopii niille,  
joilla on todettu luiden haurastumista  
ja myös kaikille niille jotka ovat kiin-  
nostuneet pitämään luut vahvoina. Pukeu-  
dutaan lämpimästi ja pehmeästi, ota  
oma matto mukaan. 5 paikkaa vapaana.  
Ilmoittautuminen: toimistoon viimeis-  
tään 22.8.2017. toimisto@osteopkseu-  
tu.fi, tai p. 045 601 6105 (tiistaisin klo  
12–15).



## Hanko ja Raasepori – Hangö och Raseborg

### VETORYHMÄN JÄSENET

#### Vetäjä

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

#### Sihteeri

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

#### Rahastonhoitaja

Toini Sandin p 050 373 4349  
toini.sandin@hotmail.com

#### Jäsenet

Ulla Laakkonen p. 040 548 4114  
ullalaakkonen@luukku.com  
Magga Åhman p. 050 400 2584

#### Varajäsenet

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

Osallistumme lauantaina 26. elokuuta Hangonpäiville Vuorikadulla. Seuraathan ET-lehden tapahtumapalsta. Kom ihåg att följa med EU-tidningen.

## Saimaan Luustoyhdistys ry

#### Puheenjohtaja

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

#### Jäsenasiat

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

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

### TULEVIA TAPAHTUMIA

#### Kulttuuri- ja luontoretki

##### Pohjois-Karjalaan 28.–30.7.17

Matkan hinta on 385 €, sisältää matkan, majoitukset, ruoat, pääsyliput ja veneilyliivit. Tarkempia tietoja Annelilta p. 045 124 1540.

### LIIKUNTA

#### Liikuntaryhmät Lappeenranta

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

**FasciaMethod-kehonhuoltoryhmä** perjantaisin klo 10–11 ja 11.15–12.15 Hyvä Vire studiolla (Kauppakatu 61, 2. krs). Ohjaaja **Maarit Venäläinen**.

**HUOM!** Muut liikuntaryhmät ja Neulekahvila jäävät kesätauolle ja jatkuvat syyskuussa. Seuraa myös ilmoittelua Vartti -lehdessä ja yhdistyksen kotisivuilla: [www.osteosaimaa.fi](http://www.osteosaimaa.fi).

## Salon Luustoyhdistys ry

salonluustoyhdistys@gmail.com

Salon luustoyhdistyksen jäsentapaamiset ovat SYTY ry:n tiloissa, Helsingintie 6, 24100 Salon. [www.salonsyty.fi](http://www.salonsyty.fi).

#### Puheenjohtaja

Pirkko Kavenius, p. 040 538 2826  
pirkko.kavenius@outlook.com

#### Jäsenasiat

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

#### Sihteeri

Kyllikki Nurkkala, p. 044 539 2847  
kyllikki.nurkkala@salon.seutu.fi

#### Tiedotussihteeri, liikuntavastaava

Elina Friberg, p. 044 568 9929  
epfriberg@gmail.com

#### Retkivastaava

Tuula Seitz, p. 050 469 6790  
tuula.seitz@hotmail.fi

#### Varapuheenjohtaja

Raimo Toivonen, p. 050 563 9820  
jalmaritoivonen@gmail.com

#### Liikuntavastaava

Aino Männikkö, p. 0400 531 268  
mannikko@gmail.com

#### Rahastonhoitaja

Heikki Männikkö, Ojatie 2–8 as 3  
24800 Halikko p. 044 257 6622  
mannikko36@gmail.com

#### Vertaistukihenkilöt alueittain

##### SALO

Elina Friberg  
Heloisa Hongisto  
Kristiina Reiman p. 044 211 9762  
kitti.reiman@hotmail.com

Raimo Toivonen

Kimmo Tolonen p. 0400 245 365  
kimmotolonen38@gmail.com

##### SALO HALIKKO

Sirpa Saarikoski, p. 040 837 9695  
saarikoskisirpa@gmail.com

Aino Männikkö

Eila Paju, p. 040 572 6147  
paju.eila@gmail.com

##### SALO SÄRKISALO

Sinikka Kähkönen p. 040 775 7925

##### SALO PERNIÖ

Maija Leirola p. 0400 743 605  
Pirkko Pekkarinen p. 040 833 8189  
pirkko.pekkarinen@gmail.com

##### KOSKI TL

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

##### SOMERO

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

### TULEVIA TAPAHTUMIA

**1.6. klo 17 luento** SYTYn Sali; aihe tarkentuu myöhemmin; katso Salonjokilaakson yhdistykset -palsta ja Salon Seudun Sanomien tapahtumakalenteri.

**Klo 18 SYTYn Sali yhdistyksen ylimääräinen kokous.** Puheenjohtajan ja 1–2 hallituksen jäsenen valinta. Tulkaahan mukaan, jotta saadaan päätösvaltainen kokous!

**15.6. klo 12–16 Kesämarkkinat** Ikäkeskus Majakan pihalla (Hornintie 3, Halikko), sateella sisätalossa. Pidämme arpa-aijaset. Yhteyshenkilö Oili Virta p.0400 693273.

**4.7. klo 9 alkaen retki Öron linnakaasareille.** Armeijan entiset alueet, monimuotoinen kasvillisuus ym oppaan esittelemänä. Hinta 60€ jäsenille, muille 65 € sisältää kuljetuksen, ruuan, kahvit ja oppaan palvelut. Maksu autossa käteissellä. Ilmoittaudu Tuula Seitzille 15.6. mennessä. Lähtö Salon torilta klo 9.00.

**16.9. klo 10–16. Luustopäivä** Salon seurakuntatalo (Torikatu 6). Työssä käyvät, koululaiset ja muut kiinnostuneet, tervetuloa mukaan. Fysioterapeutti **Eerik Breilin** opastaa seisoma- ja istumatyön tekijöitä ja teettää harjoituksia. Sisätautien erikoislääkäri **Karri Utriainen** luennoi osteoporoosista ja osteopeniasta.



**Pauliina Tamminen** puhuu luustokuntoutujan omahoidosta. **Jenni Tuomela** opastaa vertaistuen maailmaan. Lounas tarjotaan seurakuntatalolla ja se kuuluu hintaan. Ilmoittaudu sähköpostilla salonluustoyhdistys@gmail.com, tai Elina Friberg puh 0445689929 epfriberg@gmail.com sekä maksamalla 12.50 € yhdistyksen tilille FI92 4715 2020 0045 56 7.9. mennessä. Kerro ilmoittautuessasi, jos tarvitset tai tarjoat kimpakyytiä Salon keskustaan.

**11.11. klo 14 Mustalaisruhtinatar operetti**, Turun konserttisali. Paikat on alustavasti varattu meille; tarkemmat tiedot ja ilmoittautumisohjeet syksyllä seuraavassa Luustotieto-lehdessä sekä marraskuun Salon kaupunkitiedotteessa.

Sitä mukaa kun kehittelemme syyskaudelle uutta ohjelmaa, laitamme niistä tietoa Salonjokilaakson yhdistykset-palstalle, Salon Seudun Sanomien tapahtumakalenteriin, Seuraavaan Luustotieto-lehteen ja Salon kaupunkitiedotteeseen.

## LIIKUNTA

**Vesijumpat** Salon uimahallin terapia-altaassa ma klo 11.10 ja klo 12, ke klo 14 ja pe klo 13. ajalla 4.9.-8.12. Ei pyhinä eikä koulujen sysylomalla. Normaali uimahallimaksu kassalle tai kausikortin näyttö ja kauden lopussa 1 €/kerta jäsen, muut 2 €/kerta yhdistyksen tilille FI92 4715 2020 0045 56. Ohjaajat: Aino Männikkö p. 0400 531268 tai Elina Friberg p. 044 5689929.

**Ollikkalan kuntosali** (Hämeenojankatu 9 Salo), varattu jäsenille ti klo 10.30–12 5.9.–5.12. Yhteyshenkilö Oili Virta p. 0400 693 273. Fysioterapeutti **Eerik Breilin** ohjaa noin kerran kuussa. Maksuton.

**Koski Tl. tuolijumppa** Koskisali (Hämeentie 12) ma klo 15–16 ajalla 11.9.–11.12. Ohjaaja Riitta Lahti p. 044 584 0939. Ryhmä toimii yhteistyössä Sydän-yhdistyksen kanssa. Maksuton.

**Ikäkeskus Majakassa curling** ma klo 9–10 ajalla 4.9.–11.12., yhteistyössä Halikon Eläkkeensaajien kanssa. Maksuton.

**Salon liikuntatoimen Pirteyttä Päiviin -ryhmät 4.9.-8.12.** Katso kotiin jaettu kaupungin liikuntaopas. Osan ryhmistä ohjaa yhdistyksen vertaisohjaaja.

## MUU TOIMINTA

**Ruususet-askarteluryhmä** SYTYn salissa Sydän-yhdistyksen kanssa keskiviikkoisin klo 14–16. Ohjaajana taideaineitten opettaja **Elsi Pohjavirta**. Tiedustelut Ulla Sagulin-Lehtinen p. 050 547 0242. Yhdistyksemme osallistuu ohjaajan matka- ja materiaalikuluihin.

**Salon kansalaisopisto** järjestää Koke-musasantuntijakoulutuksen 2017–2018. Ohjelmaan on mahdollista saada osteoporoosi-diagnoosin saaneille oma ryhmä erikoisosaamisaluetta koskien. Koulutukseen ilmoittautuminen alkaa 15.8. klo 15.30 internetissä www.salo.fi/kansalaisopisto, viimeistään pe 25.8.

**ATK-koulutusta** jäsenet voivat saada halukkuutensa mukaan, varaa aika Akilta. Ota oma koneesi mukaan. Halukkaita opastajia toivotaan ilmoittautuvan SYTYlle.

**Hyvinvointipysäkki to klo 13–17** lähiohjaajaopiskelijat tekevät maksuttomia terveystestejä.

## JÄSENALENNUKSET

**Halikon kukkapiste** (Vanha Turuntie 1, Halikko) 10 %, ei adresssit

**Intersport** (Vilhonkatu 14, Salo Kauppakeskus Linjuri) 15 %.

**Jalkahoitaja Tuula Tielinen** hoidot asiakkaan kotona, hinta 35 €. Puh. 044 056 2250.

**Kukkakauppa Kukkakimppu** (Helsingintie 5, Salo) 20 %, ei adresssit.

**Käsityöliike Anjalin** (Annankatu 5, Salo).

**Salon Kukkakori** (Horninkatu 11, Salo) 20 %, ei adresssit ja kukkavälitys.

**Salon Nappi** (Annankatu 5, Salo) 10 %

**Suutari Pekka** (Hämeentie 37, Salo) 5–15 % suutaripalveluista, avaimista ym.

**Terveyskauppa Life** (Prismantie 2, Halikko) 10 % alennus, ei kosmetiikka.

**Terveyskauppa Vita Plaza** Vilhonkatu 8, Salo 10 %, ei elintarvikkeista, ME-tuotteista, Dr. Hauschka-tuotteista.

## Satakunnan Luustoyhdistys ry

**Puheenjohtaja, liikuntavastaava, nettivastaava**

Iris Kurikka  
p. 050 389 1683,  
iris.kurikka@live.com

**Varapuheenjohtaja, taloudenhoitaja**

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

**Sihteeri**

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

## TULEVIA TAPAHTUMIA

Jäsentapaamiset aloitetaan syyskuussa 14.9. klo 18–20 lääkäriluennolla Porin kaupungin kirjaston kokoustilassa, Galen-Kallelankatu 12.

**Maailman osteoporoosipäivää** eli MOP-päivää vietetään perinteisesti 20.10. ja päivän ohjelma varmistuu myöhemmin.

**Jäsenkirje 2/2017** syksyn ohjelmasta lähetetään elo-/syyskuussa postitse tai sähköpostilla. Tarkista ja ilmoita yhteystietosi, jotta jäsenkirje tulee perille.

## LIIKUNTA

**Syyskauden ohjattu kuntosalivuoro** Porin Urheilutalon kuntosalilla (Kuninkaanhaanaukio 6), aloitetaan tiistaina 29.8. klo 15–16 ja ohjaajana jatkaa fyioterapia-**Anna-Riina Aaltola**.

**Porin Seudun Parkinsonyhdistyksen** kanssa olemme sopineet yhteisen ja ohjatun kuntoilun aloittamisen LAVIS-tanssilla keskiviikkoisin klo 10–11 Liikunta- ja hyvinvointikeskus Training Studio Aqua Oy:n tiloissa (Mikonkatu 20). Aloituspäivä ilmoitetaan myöhemmin.

**Liikuntavihko** kuntoilijoita varten on postilaatikossa Kirjurinluodon kuntosalikeskuksen varrella ja nimensä vihkoon kirjoittaneiden joukosta arvotaan ja palkitaan loppuvuodesta yksi henkilö.

Ilmoitamme yhdistyksen toiminnasta: Satakunnan Kansan Menot/tänään palstalla tapahtumapäivänä, Luustotieto-lehden tapahtumakalenterissa ja yhdistyksen kotisivuilla (www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset).

## Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

### Sihteeri

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

### Puheenjohtaja

Olli Simonen, olli.simonen@fimnet.fi

**Osteoporoosin opinto- ja virkistyspäivät 15.–16.6. Kylpylähotelli Kumpe-  
lissa Heinolassa.** Päivien ohjelmassa luentoja, virkistystä ja liikuntaa. Ohjelma Luustotieto-lehdessä 1/2017 sekä yhdistyksen kotisivuilla. Osallistumismaksu 2 hh 210 € (sis. majoituksen ja täysihoidon sekä ohjelman).

Majoitus 1 hh + 45 €, ei-majoituville 30 €/1 pv, 40 €/1 pv (sis. vain luennot ja liikunnan). Ilmoittautuminen maksamalla maksu yhdistyksen tilille FI89 8000 1670 4512 94. Huom: ilmoita viestiosassa osallistujan nimi, sähköpostiosoite ja postiosoite. Lisätietoja: [www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/ajankohtaista/tiedotteet](http://www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/ajankohtaista/tiedotteet).

**Lääkärin neuvontapuhelin** normaali puhelinmaksun hinnalla jäsenille osteoporoosiasioissa joka maanantai klo 14–15. Puhelinnumero jäsenkirjeessä.

Uusinta tutkimustietoa osteoporoosista ja terveydestä julkaiseva **Osteouutiset**, 11 numeroa vuonna 2017 sähköisesti jäsenetuna. Paperiversio tai ei-jäsen: ota yhteys sihteeriin.

Kaikille osteoporoosiasioista kiinnostuneille osteoporoosikoulu: [www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi](http://www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi), joko kohta info etusivun yläpalkissa tai etusivun kuvake luustoterveyden a ja o. Joka kuukausi uusi aihekokonaisuus.

Syyskuun jäsenkirjeessä tarkempia tietoja tulevista tapahtumista.

## Turun Seudun Luustoyhdistys ry

TULE-Tietokeskus,  
Humalistonkatu 10, 20100 Turku  
turunseudunluustoyhdistys@gmail.com



### Sosiaalinen media:

[www.facebook.com/luustoturku/](http://www.facebook.com/luustoturku/)  
[www.twitter.com/luustoturku/](http://www.twitter.com/luustoturku/)

### Hallituksen puheenjohtaja

Jenni Laaksonen, p. 040 559 2995

Turun Seudun Luustoyhdistys ry järjestää monipuolista luustoterveystoimintaa. Ajankohtaiset tiedot toiminnastamme saat liittymällä sähköiselle tiedotuslistalle lähettämällä sähköpostiosoitteesi yhdistykselle.

Ylläpidämme myös "Luustokuntoutajat"-vertaistukiryhmää Facebookissa. Tervetuloa mukaan keskustelemaan!

### TULEVIA TAPAHTUMIA

**Ke 7. ja 21.6. klo 12–18 Tule-kunnan mittauksia** TULE-Tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10). Tuki- ja liikuntaelimitön kunnan kartoitusta tietokeskuksen fysioterapeuttien toteuttamana. Tule mittauttamaan maksutta mm. tasapainoa, puristusvoimaa, alaraajojen lihasvoimaa ja hartiaseudun liikkuvuutta.

**Ke 21.6. klo 19 Eloheinäkesä** (ensi-ilta), Sappalinnan kesäteatteri. Heli Laaksonen suvikomedia suurista ikäluokista. Liput yhdistyksen jäsenille 30 €, muille 35 €. Hinta sisältää kahvin ja leivoksen. Kysy vapaita paikkoja Jenniltä p. 040 559 2995.

**Ti 1.8. TULE-yhdistysten yhteinen kesäteatterimatka:** Kaksi kitaraa, Pöytyän kesäteatteri. Topi Sorsakosken tarina Ähtäristä tähtiin. Ruokailu Katinhännän kievarissa. Lähtö ortodoksisen kirkon edestä klo: 15, retken hinta 40 €. Sitovat ilmoittautumiset 30.6. mennessä Pirkolle p. 041 445 7110.

**Pe 18.8. Opastettu kesäretki Naantalın Kultarantaan.** Lähtö ortodoksisen kirkon luota klo 17.15. Matkalla tutustutaan Naantalın Vanhaan kaupunkiin ja kirkonmäellä kuullaan vesper-soittoa. Runsas iltabuffet nautitaan Merisalisissa. Paluu Turkuun noin klo 22. Hinta 27 €. Naantalista tuleville edullisempi hinta, kysy ilmoittautumisen yhteydessä. Sitovat ilmoittautumiset 30.6. mennessä Pirkolle p. 041 445 7110.

**Huom! Kaikki retkimaksut yhdistyksen tilille FI44 4309 0010 2805 68!**

### LIIKUNTA

**Kuntosalivuorot** joka maanantai klo: 15–16.30 (kesätauko alkanut, vuoro jatkuu 4.9.) ja joka keskiviikko klo 17.30–19 (kesätauolla viikot 25–35) Ruusukorttelissa (katutaso). Laitteita käytetään omatoimisesti, yhdistyksen vertainen on paikalla vuoron vastaavana. Käytössä liikuntasalin pukuhuoneet.

## Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry Vasanejdens Osteoporosförening rf

Tule mukaan yhdistyksen toimintaan olemalla yhteydessä hallituksen jäseniin!

### Puheenjohtaja

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

### Sihteeri ja Jäsenasiat

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

### Muut hallituksen jäsenet

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

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



# Kesän lukijakilpailu: ÄLÄ LUULE LUUSTOSTA!

Valitse väittämistä oikea vaihtoehto (1, X tai 2).

## Väittämät:

### 1. Yksi luustoterveyden kulmakivistä on:

- 1) riittävä pukeutuminen talvella
- X) säännöllinen käynti parturissa
- 2) liikunta ja kaatumisen ehkäisy

### 2. Hyvä urheilumuoto luustolle on:

- 1) tanssi
- X) vapaakellunta
- 2) shakki

### 3. Osteoporoosin hoidossa kalsiumin kokonaissaantisuositus on:

- 1) 1 000-1 500 mg/vrk
- X) 10–100 mg/vrk
- 2) 5 000-10 000 mg/vrk

### 4. Hyvä proteiinin lähde (myös luuston hyvinvointia ajatellen) on:

- 1) kahvi
- X) kala
- 2) irtokarkit

### 5. Osteoporoosia sairastaa arviolta suomalaisista:

- 1) 100
- X) 300 000,
- 2) 1 000 000

### 6. Arviolta kuinka moni yli 50-vuotiaista miehistä saa osteoporoottisen murtuman elämänsä aikana:

- 1) jokainen
- X) joka sadas
- 2) joka viides

### 7. Osteoporoosidiagnoosi tehdään:

- 1) DXA-laitteella
- X) ABC-laitteella
- 2) LUU-laitteella

### 8. Suomen Luustoliitto ry (ent. Suomen Osteoporoosiliitto ry) on perustettu vuonna:

- 1) 1917
- X) 2004
- 2) 1970

### 9. Suomen Luustoliitto ry:n järjestämän jäsenristeilyn nimi on:

- 1) Luut Raiteille
- X) Luut Lauteille
- 2) Luut Laineille

### 10. Ihmisen luusto uusiutuu:

- 1) keskimäärin 10 vuodessa
- X) kerran elämässä
- 2) joka toinen vuosi

Lähetä vastauksesi Luustoliittoon 21.8. mennessä osoitteeseen Suomen Luustoliitto ry, Arkadiankatu 19 C 36, 00100 Helsinki tai sähköpostilla: [toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi).

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

## Lukijakilpailu

Luustotietolehden vuoden 2017 ensimmäisessä numerossa pyydettiin ratkaisemaan viesti Luustoliitolta vuotta 2017 varten. Kilpailun oikea vastaus on: MUISTA RAKASTAA LUITASI.

Vastauksia tuli runsaasti sekä sähköpostitse että perinteisessä postissa – kiitos erityisen paljon hienoista kortteista!

Vastauksen lähettäneiden kesken arvoimme kolme palkintoa. Onneltarena toimi Luustoliiton omahoidon suunnittelija **Vuokko Mäkitalo**. Voittajat saavat palkinnoksi kesäisen paketin postitse.

### Lukijakilpailun voittajat:

Seija Lamberg, Pieksämäki  
Maija Mikkola, Turku  
Seija Sailio, Hyvinkää



Suomen Luustoliitto ry  
Arkadiankatu 19 C 36,  
00100 Helsinki

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

### HENKILÖSTÖ

toimistosihtööri  
Lauri Väänänen  
puh. 050 539 1441  
[toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi)

järjestösuunnittelija  
Jenni Tuomela  
puh. 050 442 3999  
[jenni.tuomela@luustoliitto.fi](mailto:jenni.tuomela@luustoliitto.fi)

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

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

toiminnanjohtaja  
Ansa Holm  
puh. 050 303 8129  
[ansa.holm@luustoliitto.fi](mailto:ansa.holm@luustoliitto.fi)



*Hyvää Kesää ja mukavia lukuhetkiä  
Luustotieto-lehden parissa!*

*Toivottaa Luustoliitto  
jäsenyhdistyksineen*

