

Luustotieto

3
2017

Suomen Luustoliiton jäsen- ja tiedotuslehti
Ajankohtaista osteoporoosi- ja luustotietoa

Irtonumero 6 €
Vuosikerta 22 €

Toimittaja ja
luustokuntoutuja
Leena Pakkanen:

**Huonomminkin
voisivat asiat olla**

Keskiaukeamalla liiton uusi esite

**Osteoporoosi ja
luustoterveellinen
ravinto**

Irrota käyttöä varten!



Teemana luustokuntoutujan ravitseminen

Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

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

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

Vastaava päätoimittaja: Heli Viljakainen
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

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

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

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

takasivu 1 400 €
(yläreunassa 30 mm vaaleata tai valkoista)

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

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

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen mukaan.

Ei-valmiit aineistot:
Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

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

Kansikuva: Ansa Holm

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Erweko Oy

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

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 3/2017

- 4–7 Kuntoutuja Leena Pakkanen:
Huonomminkin asiat voisivat olla
- 8–11 Uutisia lyhyesti
- 12–13 Elämän suunnistuskartta
- 14–15 Laviksesta luustoon lujuuutta
- 16–17 Tiedätkö, saatto riittävästi luuston tarvitsemia
ravintoaineita?
- 17 Lukijakilpailu
- 18 Luustoluuri
- 19–22 Osteoporoosi ja luustoterveellinen ravinto
- 23 Lähes joka toisen mielestä lääkärit eivät suhtaudu
osteoporoosin hoitoon vakavasti
- 24–25 Kuntoutumisen iloa
- 26 Lukijapalautetta
- 27 Liittouutisia
- 28–29 Kentältäkäsin
- 30 Jäsenyhdistyksissä tapahtuu
- 31–39 Tapahtumakalenteri

Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy 11.12.2017. Kun toimitatte yhdistyksenne tapahtumakalenteriaineiston lehteä varten määräaikaan 10.11.2017 mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, joiden päivämäärä on lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen.

Pääkirjoitus

Uskallanko aloittaa luustolääkkeen?

– Uskonko lääkäriä, muiden kokemuksia vai vilkasta ja hämmentävää somekeskustelua?



Osteoporoosin ehkäisyyn kulmakivet ovat riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti, riittävä liikunta, tupakoinnin lopettaminen ja kaatumisten ennaltaehkäisy. Osteoporoosin uusi hoitosuositus julkaistiin huhtikuussa 2017 ja lonkkamurtuman hoitosuosituksen päivitys julkaistaan vielä tämän syksyn kuluessa. Vaikka lonkkamurtumien ilmaantuvuus onkin Suomessa 2000-luvun aikana jonkin verran laskenut, on kysymyksessä edelleenkin erittäin merkittävä ja kallis tapaturma. Lonkkamurtuma aiheuttaa potilaalle suurta kärsimystä ja toimintakyvyn heikentymistä. Lonkkamurtuman hyvän ja tasa-arvoisen hoitoketjun merkitys on todettu myös Palveluvalikoimaneuvoston päätöksessä vuonna 2016.

Osteoporoosin lääkehoito voidaan uuden hoitosuosituksen mukaan aloittaa ilman tiheysmittausta henkilöille, joilla on sairastettu pienenerginen nikama- ja lonkkamurtuma. Osteoporoosin lääkehoito on kunkin potilaan kohdalla yksilöllistä. Riittävän kalsiumin ja D-vitamiinin saannin lisäksi varsinaisia luulääkkeitä ovat bisfosfonaatit, teriparatidi, denosumabi, strontiumranelaatit sekä hormonihoidona estrogeenit tiboloni ja raloksiifeeni (naisille) ja testosteroni (miehille).

Osteoporoosilääkkeiden sivuvaikutuksista ja suositellusta hoidon kestosta on kertynyt pidempiaikaisia kokemuksia ja saatu uutta tutkimustietoa. Uudet hoitolinjaukset aiheuttivatkin vilkasta keskustelua lääkäreiden ja tutkijoiden kesken. Suomessa käytiin uuden osteoporoosisuosituksen julkistamisen jälkeen vilkasta keskustelua nikamamurtumien toteamisesta. Strontiumranelaatin (Protelos) käyttöaiheita on tiukennettu Euroopan lääkeviraston toimesta ja uudessa suomalaisessa hoitosuosituksessa. Lääkettä ei suositella henkilöille, joilla on ollut laskimotukoksia tai valtimo-sairauksia.

Osteoporoosin lääkehoito aloitetaan tavallisesti suun kautta otettavalla bisfosfanaatilla. Tavallisten vatsavaivojen ehkäisemiseksi ja hoidon tehon varmistamiseksi on syytä noudattaa tarkasti annettuja annosteluohjeita. Bisfosfanaatit ja uusin osteoporoosilääke denosumabi (Prolia) voivat hyvin harvoin aiheuttaa vakavana sivuvaikutuksena epätyypillisiä murtumia tai leukaluun nekroosia, minkä vuoksi hampaiden hoidosta on syytä huolehtia ennen hoidon aloittamista. Nämä vakavat sivuvaikutukset ovat erittäin harvinaisia ja useimmiten niitä todetaan syöpäpotilailla.

Osteoporoosin lääkehoito on tavallisesti hyvin turvallista. Potilaan ja lääkärin avoin ja luottamuksellinen yhteistyö, hoito-ohjeiden noudattaminen ja hoitosuosituksen mukainen seuranta takaavat hyvän hoitotuloksen.

TIINA HUUSKO

sisätautien ja geriatrian eriloislääkäri, lonkkamurtuman käypä hoito-suositustyöryhmän puheenjohtaja, Luustoliiton hallituksen ensimmäinen varapuheenjohtaja.

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.

- Sähköinen jäsenkirje Luustoviesti: tilaukset toimisto@luustoliitto.fi
- Sähköinen kirje luustoterveyden ammattilaisille: www.luustoliitto.fi/ ammattilaiset tai lähetä sähköposti osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi ja kerro halustasi saada jatkossa ammattilaiskirje

Liity jäseneksi: www.luustoliitto.fi



Leena Pakkanen (69 v.)

Huonomminkin voisivat asiat olla

TV:stä tuttu Leena Pakkanen kävelee reippaasti minua kohti pohjoishelsinkiläisen kotitalonsa sisäpihalla ja ojentaa kätensä. Haastattelun tekeminen henkilöstä, joka on ollut tunnettu haastattelija itse, ei ole helppoa. Leena on kuitenkin niin välitön ja aito, ettei asiaa tule ajatella kertaakaan koko kaksituntisen aikana.

Leena on koiraihmissiä, joten keskustelu siirtyi aluksi sujuvasti nelijalkaisiin ystäviin. Leenalla on tällä hetkellä kaksi perhoskoiraa Helmi ja Maritta, jotka esittäytyvät minulle iloisesti moneen kertaan vierailuni aikana. Edesmenneiden koirien valokuvat on kehystetty ja Leena kertoo niistä jokaisesta tarinan. Koirakuvien joukossa on myös valokuva Leenan omasta ratsuhevosesta, joka oli Leenalle tärkeä eläin vuosien ajan.

Siirrymme lämmittelyn jälkeen itse asiaan eli haastatteluun kahvikupillisen ääressä. Leena vie tarinaa eteenpäin ammattilaisen ottein.

Sodanjälkeiseen Suomeen syntynyt

Vuonna 1948 syntynyt Leena edustaa suuria sodanjälkeen syntyneiden ikäluokkia.

Suomen sodanjälkeinen vuosikymmen oli monella tavoin mullistusten aikaa: Suomella oli maksettavanaan sotakorvaukset, jotka toivat tullessaan teollisen murroksen. Sodan aikana alkanut elintarvikkeiden sääntely jatkui osittain aina 50-luvun alkupuoliskolle saakka. Sodan päätyttyä piti järjestää mahdollisuus päästä elämään kiinni myös yli 400 000 luovutettujen alueiden asukkaalle, rintamamiehelle ja kaatuneiden omaisille. Näin saivat alkunsa rintamamiestalojen täyttämät pientaloalueet. Samalla ennen

sotia olleet maatalouden 200 000 – 250 000 kausityöläistä eli nk. mäkitupalaista saivat lisää maata, ja näin heistä tuli pienviljelijöitä.

Maaomistuksen uusjako ja pientilojen perustaminen oli Suomen historian suurin maareformi. Leenan isä toimi asutustarkastajana johtaen ja valvoen asutustoimintaa hänelle kulloinkin uskotussa piirissä.

– Minä en ole oikein mistään kotoisin, Leena toteaa ykskantaan.

Isän työn vuoksi virkamiesperhe muutti paikkakunnalta toiselle viiden vuoden välein. Äiti oli Leenan mukaan pullantuoksuinen kotirouva ja koti oli turvallinen paikka.

– Vanhempani olivat muuttaneet Rovaniemeltä Kemiin, jossa synnyin perheen esikoisena. Sieltä perheemme siirtyi Joensuuhun, jossa aloitin koulunkäynnin, Leena muistelee.

Leenan jälkeen perheeseen syntyi parin vuoden kuluttua poika ja perheen kuopus, tyttö, puolestaan 50-luvun puolivälissä.

Leena perheineen siirtyi isän työn vuoksi Joensuusta seuraavaksi Mikkeliin, jossa Leena kävi kansakoulun loppuun ja siirtyi oppikouluun.

Tampereen yliopistoon

Leena oli jo lapsena aktiivinen ja urheilullinen. Hän toimi partionjohtajana ja pelasi kesäisin tennistä ja talvella hiihti. Hiihtämisestä olikin tulossa tavallista vakavampi harrastus:

– Mikkeliässä asuessamme voitin hiihtokilpailut, jolloin minulle tarjottiin mahdollisuutta lähteä mukaan valmennusrinkiin ja maajoukkueeseen.

Isä kielsi Leenaa lähtemästä valmennettavaksi. Kohta perhe muuttikin Mikkelistä isän seuraavaan kohteeseen Iisalmeen. Siellä Leenan

urheiluharrastus jatkui. Hiihdon ja tenniksen lisäksi harrastuksiin tuli mukaan Iisalmen Mailaveikot ja pesäpallo.

Iisalmissa Leena kävi lukion ja pääsi ylioppilaaksi. Haaveena oli aluksi ura lääkärinä, mutta lopulta asiaa tarkemmin pohdittuaan hän suuntasi katseensa Tampereen yliopistoon ja taloustieteisiin.

Iisalmen ”virallinen nuori”

Leenan siirtyminen yliopistoon tapahtui 60-luvun lopussa, samaan aikaan suurten ikäluokkien politisoitumisen, yhteiskunnan demokratisoitumisen aallon ja opiskelijamäärien kasvattamisen kanssa. Käytännössä yliopistomaailma oli kiehumisen tilassa ja Tampereella oli meneillään opiskelijalakko.

– Olihan siinä kepulaisella työllä Iisalimesta ihmeteltävää.

Ensimmäisen joululoman koittaessa oli myös kotona Iisalmissa tapahtunut: Iisalmen kaupunki ja maalaiskunta solmivat kuntaliitoksen. Kuntaliitosta voidaan kiittää myös Leenan journalistityön alkamisesta.

– Olin Iisalmen ”virallinen nuori”, Leena muistelee nauraen. Hän kun oli ollut mukana Teinikunnan toiminnassa ja oli toimittajana Teinikunnan omassa lehdessä.

– Jos Iisalmissa haluttiin jonkun nuoren mielipide asiaan, käännyttiin minun puoleeni.

Niinpä lomalla olleen Leenan puoleen käännyttiin, kun Yleisradio halusi TV-uutisiin Iisalmlaisen nuorison kannan kuntaliitoksesta.

Leena oli haastattelussa vastannut suorasukaiseen tyyliinsä, ettei kuntaliitos vaikuttanut Iisalmlaisten nuorten elämään sen kummemmin. Haastattelu oli tehnyt vaikutuksen silloiseen Yleisradion uutispäällikköön. Hän otti yhteyttä Leenaan ja pyysi työpaikkahaas-

tatteluun Tampereelle. Tarjolla oli freelancer-työtä Tampereen alue-radiossa.

– Työpaikkahaastattelussa ilmoitin ottavani työn vastaan. Vasta kotona opiskelija-asuntolassa selvitin, mikä ihme freelancer-työ oikein on.

Uranuurtajana monessa mediassa

Siitä alkoi Leenan pitkä ja menestyksenkäs journalistiura vuonna 1970. Yleisradiossa Leena toimi radiotoimittajana, juontajana ja toimituspäällikkönä. Kun vuonna 1989 oltiin käynnistämässä MTV:n aamu-tv:tä ensimmäisenä Pohjoismaissa, silloinen MTV:n ohjelmajohtaja kutsui koekuvauksiin. Ohjelma perustui mainosrahoitukselle, joten uuden ohjelmaformaatin käynnistys oli iso riski. Mutta aamu-tv lähti nopeasti lentoon.

Sille tielle Leena jäi muutamaksi vuodeksi. Mutta rankkaahan se oli:

– Yhden kahden aikaa piti yöllä herätä ja olla studiolla kolmelta.

Sitten kutsuikin onneksi uusi haaste. Vuonna 1991 MTV päätti luoda Seitsemän uutiset kanavan tärkeimmäksi uutisohjelmaksi. Leena lähti mukaan kehittämistyöhön. Uudesta uutisformaatista tehtiinkin nopeasti toimiva tuote.

Mutta ei aikaakaan, kun Yleisradio otti yhteyttä entiseen työntekijäänsä. Vuonna 1994 Radiomafiaan etsittiin päällikköä ja Leena pyydettiin hakemaan tehtävään. Kohta Leena huomasi olevansa nuorten suosimassa Radiomafiassa ohjelmapäällikkönä ja ohjelmajohtajana.

Myös Radiomafiassa Leena ehti olla monta vuotta, kunnes vuonna 1997 Yleisradio aloitti valmistelut oman aamuohjelman aloittamiseksi televisiossa. Leenaa pyydettiin aamu-tv -konkarina mukaan, ja niin hän toimi Ylen Aamu-tv:n uutispäällikkönä ja myöhemmin juontajana usean vuoden ajan.

– Pystyin auttamaan siinä, miten pitkää lähetysvirtaa tehdään televisioon. Piti ymmärtää, miten ohjelmaa tehdään reaaliaikaisen kellon tahtiin.





Leenalle myönnettiin vuonna 2004 Suomen Kuvalehden journalistipalkinto: "Tinkimättömälle ja laaja-alaiselle Suomen aamuihmiselle laadukkaasta asiajournalismista."

Ja jälleen uudet haasteet kutsuivat. Radion puolella alettiin vuonna 2003 suunnitella Radion Ykkösäämua. Niinpä Leena sai uuden haasteen: hän siirtyi ohjelman tuottajaksi ja toimittajaksi. Sieltä hänet pyydettiin takaisin Ylen Aamu-tv:n toimituspäälliköksi vuonna 2004.

Viimeiset työvuotensa hän oli Ylen Aamu-tv:n juontajana, kunnes siirtyi 62-vuotiaana vuonna 2010 eläkkeelle. Siinä vaiheessa Leenalla oli jo uudet suunnitelmat.

Kun ihmettelen Leenan hienon uran salaisuutta, Leena toteaa:

– Minulle ovat auenneet ovet oikeaan aikaan. Sattuma on ollut kohdallani suosiollinen.

Leenan mukaan myös perheen puuttuminen on tehnyt uran rakentamisen mahdolliseksi:

– Olen uskaltanut siirtyä uusiin tehtäviin.

Monipuolinen ja näkyvä media-ura myös palkittiin vuosien saatossa monin tavoin. Leena on saanut Suomen Kuvalehden Journalistipalkinnon laadukkaasta asiajournalismista sekä Suomen Leijonan ja Suomen Valkoisen Ruusun ritarikunnan ritamerkit. Niiden luovutuskirjat ovat Leenan kodin työhuoneen seinällä kehyksissä.

Kodin seinillä on myös valokuvia journalistajoilta. Yhdessä kuvassa hän haastattelee presidentti Urho Kekkosta, toisessa hän killistaa kuohuvaa presidentti Tarja Halosen kanssa ja kolmannessa hän keskustelelee maailmankuulun ballerina Maya Plisetskayan kanssa. Valokuvien lisäksi Leenalla on suuret määrät tarinoita tunnetuista ihmisistä, joita haastatteli vuosikymmenten saatossa.

Eläköityminen antoi Leenalle mahdollisuuden tarjota mediassa 40 vuoden aikana keräämäänsä osaamista ihmisille, jotka tarvitsevat apua asiantuntevaan ja selkeään esiintymiseen. Toiminimi Esiintymisvalmennus Leena Pakkanen kouluttaa pienryhmiä ja antaa henkilökohtaista sparrausta esiintymisessä ja median kohtaamisessa.

Syöpä ja osteoporoosi

Jos kaikki olisi mennyt kuin elokuvissa, tätä haastattelua ei olisi tehty ja Leena olisi saanut elää tervettä eläkkeellä olevan yrittäjän elämää. Mutta näin ei käynyt:

– Sain rintasyöpädiagnoosin vajaa kolme vuotta sitten. Siitä alkoivat sytostaatti- ja sitten sädehoidot.

– Sytostaattihoidot olivat minulle rankkoja, enkä meinannut silloin jaksaa tehdä mitään.

Hoitojen loppuvaiheessa voimat alkoivat vähitellen palautua, jolloin Leena jatkoi yritystoimintaansa. Mutta syöpä ja syöpähoitot olivat jättäneet jälkensä Leenan luustoon.

Viime vuoden maaliskuussa Leena oli Paloheinän golfradalla harjoittelemassa lyöntejä:

– Testasin lopuksi vielä uutta lahjaksi saamaani putteria, jolla sain pallon kauniisti suoraan reikään.

Kun Leena oli nostamassa palloa reiästä, hän tunsu jotakin tapahtuneen selässään.

– Ajattelin sen olevan noidanuoli.

Seuraava päivä meni kauheiden kipujen kanssa kotona ja naapuri joutui ulkoiluttamaan koirat. Leena oli aikoinaan ottanut terveystakuun, joten Leena päätti mennä yksityiselle urheilulääkäriasemalle.

Siellä häneltä otettiin DXA-luuntiheydsmittaus. Radiologin lausunnossa luki osteoporoosidiagnoosi.

– Sen enempiä asiasta ei minulle kerrottu.

Leena sai mukaansa särkylääkereseptin ja tukiliivin. Liikkuminen oli lähes mahdotonta. Leena päätti seuraavaksi mennä omalääkärin vastaanotolle terveysasemalle. Sieltä hän sai lähetteen sairaalan fysioterapiaryhmään, jossa kävi kaksi kertaa viikossa koko kesän ajan.

– Minulla oli liikkumisen apuna käytössä ensin kaksi kyynärsauvaa neljän viikon ajan, sitten yksi kyynärsauva ja kävelykeppi neljä viikkoa, Leena muistelee ja jatkaa:

– Ei sitä voi ymmärtää, miten avuton olin. Kyljen kääntäminen vuoteessa tuntui mahdottomalta.

Golfinpeluu jäi. Niinpä Leena toimikin golfradalla valvojana ajaen golfkärryillä radalla tehden tarkastuksia. Myös työntekoa hän jatkoi sinnikkäästi.

Syöpäklinalta hän sai lopulta osteoporoosilääkereseptin.

Liikuntaa ja luustoterveellistä ravintoa

Nyt kävely koirien kanssa sujuu. Leena hankki lisäksi itselleen sähköavusteisen pyörän, sillä ylämäkien ajaminen otti selkään. Lisäksi hän meni golfklubin Method Putkisto-ryhmään, jossa hän on harjoitellut kehon ja syvien lihaksien hallintaa. Myös golf alkoi vähitellen onnistua Leenan sinnikkyyden ja kekseliäisyyden ansiosta: hän kehitti itselleen oman lyönnin, jossa yläkehon kierto on normaalia pienempi.

Leena syö paljon vihanneksia ja hedelmiä, jogurttia sekä juustoja. Punaisen lihan hän on jättänyt ja syö lähinnä kalaa ja kanaa.

– Miten hyvää ja vaivatonta uunihihi onkaan – mausteet päälle ja uuniin puoleksi tunniksi!

Luulääkehoidon lisäksi Leena käyttää kalsium-D-vitamiinilisää.

– Enkä juurikaan tällaisia pullia syö, Leena nauraa ja ottaa palan tarjoamaansa herkullista mansikkaviineriä.

*”On tämä vähän
hassua sanoa, mutta
melkeinpä osteoporoosi-
diagnoosin saaminen
oli ikävämpi asia
kuin syövän!”*

Kaikkien kovimpien kipujen vaihe on onneksi ohi, mutta edelleen Leena joutuu käyttämään särkylääkettä. Hän on kipujen vuoksi joutunut rajoittamaan liikuntaharrastuksiaan treenaamalla vain joka toinen päivä sekä olemalla varovainen. Myös kotiaskareisiin osteoporoosi vaikuttaa:

– Usko tai älä, mutta imurointi ottaa tosi kipeästi selkään, Leena puuskahtaa.

Leena liittyi osteoporoosidiagnoosin saatuaan Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistykseen, mutta yhdistyksen tilaisuuksissa hän ei juuri ole ollut.

Kaikille pieni koira

Kovin hyvää arvosanaa Leena ei osteoporoosin hoidolle anna. Hän joutui käymään usealla lääkärillä eikä hän meinannut saada keneltäkään kunnollisia tietoja siitä, miten hänen pitäisi hoitaa itseään.

– Eräs yksityislääkäri sentään piirsi kuvan siitä, mitä osteoporoosi tarkoittaa.



Koira on Leenan mielestä hyvä apu osteoporoosia sairastavalle.



Koira olisi Leenan mielestä hyvä apu osteoporoosia sairastaville: sen kanssa kun on pakko lähteä liikkeelle monta kertaa päivässä.

– Mutta iso se ei saa olla, sillä talvella ison koiran kanssa voi liukkaalla tulla ongelmia.

Vaikka kivut ovat jääneet Leenan elämään, hän siitä huolimatta kokee olleensa onnekas: vieläkin huonommin voisi tilanne hänen mukaansa olla.

Leena haluaa lähettää terveiset erityisesti osteoporoosia hoitaville ammattilaisille:

– Potilaalle pitäisi selittää paljon, paljon enemmän siitä, mitä hän sairastaa ja miten hänen tulee hoitaa itseään.

Haastattelun aikana on alkanut kova ukkonen ja sade. Vaikka yritän estellä, Leena pukee minulle kertakäyttösadetakin. Läheiselle bussipyöräkille kun on sentään muutaman kymmenen metrin matka. Bussia odotellessani Leena kulkee sateesta piittaamatta ohi Helmin ja Martan kanssa ja heiluttaa vielä hyvästiksi.

TEKSTI JA KUVAT: ANSA HOLM

Joka kolmannella lääkitysongelmia

Apteekit tekivät keväällä asiakkailleen maksuttomia lääkityksen tarkistuksia Suomen 100-vuotisjuhlan kunniaksi. Tarkistuksista tehty yhteenveto kertoo, että joka kolmannella asiakkaalla oli ongelmia lääkityksen kanssa. Tavallisimmin ongelmat liittyivät lääkkeen haittoihin, lääkkeen ottoajankohtiin tai lääkkeiden yhteisvaikutuksiin: asiakas saattoi ottaa lääkettä väärän määrän tai käyttää tarvittaessa otettavaa lääkettä säännöllisesti. Keskimäärin asiakkailla oli käytössään 11,5 reseptilääkettä, pääosa säännöllisessä käytössä.

Lähde: Apteekkari 3/2017.

Pituuskasvu ja luustontiheys

Kasvuikä on osteoporoosin ennaltaehkäisyn ja lujan luustoterveyden perustan rakentamisen kannalta keskeinen ajanjakso. Pituuskasvun ja erityisesti kasvupyrähdysten vaikutus luuston lujisuuden kehitykselle on ollut epäselvää. Tuoreessa tutkimuksessa selvitettiin pituuskasvun vaikutuksia luuston mineraalitiheyteen 2014 perusterveellä lapsella ja nuorella.

Tutkimuksen perusteella todettiin, että lapsuudessa ja nuoruudessa pituuskasvu saattaa lisätä murtumariskiä, sillä luuntiheys ei kehity samaa vauhtia pituuskasvun kanssa. Pituuskasvun päättymisen jälkeen alkaa puolestaan luuntiheys kasvaa merkittävästi. Varhaisaikuisuudessa luustoterveyden edistämiseksi onkin oivallinen aikaikkuna.

Lähde: McCormack S et al. 2017. Association Between Linear Growth and Bone Accrual. JAMA Pediatr. Julkaistu sähköisenä 3.7.2017. doi:10.1001/jamapediatrics.1769.

Vaaratekijöiden kasaantuminen moninkertaistaa ikääntyneiden kaatumisvamman riskin



Kuva: Pixabay

Ikääntyneen riski saada sairaala- tai poliklinistä hoitoa vaativa kaatumisvamman moninkertaistuu, mikäli hänelle on kasaantunut useita vaaratekijöitä. Ruotsalaisessa tutkimuksessa selvitettiin iäkkäiden riskiä saada tulevana vuosina poliklinistä tai sairaalahoitoa vaativa kaatumisvamman.

Lähtötilanteessa kaatumisvaaraa lisäävät tekijät kartoitettiin kyselyiden ja mittauksen avulla. Tutkittavat ryhmiteltiin kaatumisen vaaratekijöiden suhteen viiteen eri ryhmään. Tämän jälkeen tarkasteltiin ryhmien välisiä eroja valtakunnallisen potilastietorekisterin avulla

vammakaatumisten suhteen kolmen, viiden ja kymmenen vuoden ajanjaksolla.

Tulosten perusteella todettiin, että vaikka henkilön toimintakyky olisi hyvä, kaksi tai useampaa pitkäaikaissairautta kaksinkertaistaa riskin. Laajasti toimintarajoitteisten, monisairaiden ja kivuliaiden henkilöiden kaatumisvammariski voi kohota jopa 13-kertaiseksi toimintakykyisiin ja terveisiin ikäihmisiin verrattuna.

Tutkimus osoitti selkeästi sen, että iäkkäiden kaatumisvaaran arviointi on tehtävä aina yksilöllisesti sillä erot ikääntyneiden välillä ovat suuria niin toimintakyvyn kuin kaatumisvammariskin osaltakin. Onnistuminen kaatumisvaaran arvioinnissa on keskeisessä roolissa siinä, että ehkäisytöimenpiteet pystytään kohdistamaan oikein.

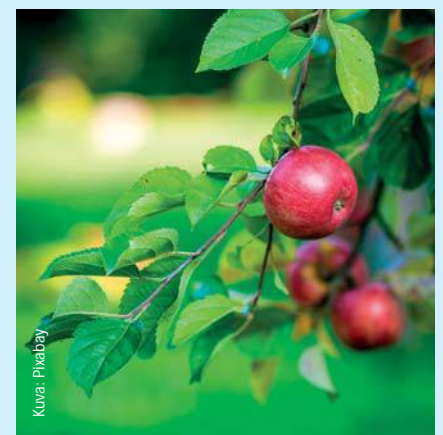
Lähteet: UKK-instituutin terveyslukentaukset 6/2017 ja Ek, S et al. Risk profiles for injurious falls in people over 60. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2017; glx115.

Haukattu hedelmä on terveydeksi

Hedelmien ja kasvien syönnillä on merkitystä. Kasvipainotteinen ja paljon hedelmiä sisältävä ruokavalio ehkäisee sydän- ja verisuonitauteja, pienentää syöpäriskiä ja pidentää elinikää.

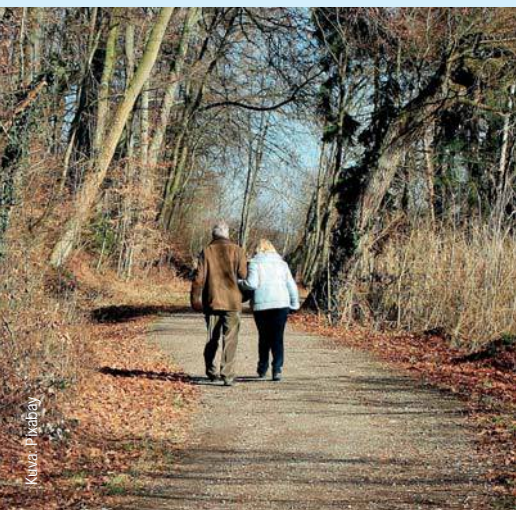
Lähes sadan tutkimuksen systemaattisen katsauksen ja meta-analyysin mukaan parhaimmat terveysvaikutukset saa syömällä päivittäin 500–800 grammaa kasviksia ja hedelmiä.

Sydänoireiden ehkäisyssä hyviä ovat esimerkiksi omena, päärynä, salaattit, kaalit ja sitruhedelmät. Syöpäriskiä puolestaan pienensivät vihreät ja keltaiset vihannekset sekä kaalit.



Kuva: Pixabay

Lähteet: Tehy ry:n uutinen 2.3.2017 ja Aune et al. 2017. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease... International Journal of Epidemiology, Vol 46, Issue 3 (https://doi.org/10.1093/ije/dyw319).



Kaatuminen on iäkkäiden yleisin loukkaantumisen syy. Vaikka suurin osa kaatumisista on harmittomia, joka viides kaatuminen johtaa terveydenhuollon vastaanotolle.

Vuonna 2010 UKK-instituutissa käynnistyneessä tutkimuksessa

Liikunnasta on hyötyä, mutta kaatumatta paras

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. Molemmissa ryhmissä puolet naisista sai D-vitamiinilisän, mutta se ei lisännyt liikunnan tuottamaa hyötyä harjoittelun aikana. D-vitamiinitasot laskivat lähtötasolle valmistaiden käytön päätyttyä ollen edelleen kuitenkin suosituksen mukaisella tasolla (keskimäärin 70 nmol/l).

Kääntymisen myötä toimintakyky vähenee, mutta kahden vuoden aikana muutokset kaikissa ryhmissä olivat pieniä, ja harjoittelun tuottamat hyödyt pääosin säilyivät. Ohjattu liikuntaharjoittelu vähensi-

kin iäkkäiden kotona asuvien naisten hoitoa vaatineita kaatumisia yli puolella verrattuna henkilöihin, jotka eivät osallistuneet ohjattuun liikuntaan.

Tärkeä huomio oli myös se, että harjoittelu vähensi kaatumisia vielä kaksi vuotta intervention päätyttyä. Ajan myötä saavutetut hyödyt kuitenkin menetetään, mikäli liikuntaa ei jatketa säännöllisesti.

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

Lähde: Uusi-Rasi, Kirsti et al. 2017. A 2-year follow-up after a 2-year RCT with vitamin D and exercise... *Journals of Gerontology. A. Medical Sciences.*

Työmatkapyöräilystä terveyttä

Työmatkaliikkumisen terveysvaikutuksista on jo runsaasti tutkimustietoa, mutta viimeaikaisin tutkimustieto valottaa sen yhteyksistä sairauspoissaoloihin ja henkilöstön hyvinvointiin. Hyvinvoinnin edistämisestä hyötyvät paitsi yksilö, myös työnantaja ja laajemmin koko yhteiskunta, sillä säännöllinen ja jatkuva työmatkapyöräily voi näkyä vähäisempinä sairauspoissaolopäivinä.

Työmatkaliikunnan vaikutuksia sairauspoissaoloihin tutkittiin englantilaisessa kyselyyn perustuvassa tutkimuksessa, jossa selvitettiin oliko työmatkojen kävelyn ja pyöräilyn pysyvyys yhteydessä vastaajien fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä sairauspoissaolojen määrään.

Tutkimus osoitti, että ne vastaajat, jotka pyöräilivät työmatkojaan sekä alkutilanteessa että vuoden



kuluttua, arvioivat psyykkisen hyvinvointinsa paremmaksi kuin ne vastaajat, jotka eivät pyöräilleet alussa eivätkä lopussa. Työmatkapyöräilijöillä oli myös vähemmän sairauslomapäiviä vuoden aikana kuin ei pyöräilevillä (1 vs. 2 päivää).

Työmatkojaan säännöllisesti käveleviltä ei sen sijaan löydetty samankaltaisia yhteyksiä hyvinvoinnin osa-alueisiin eikä sairauspoissaoloi-

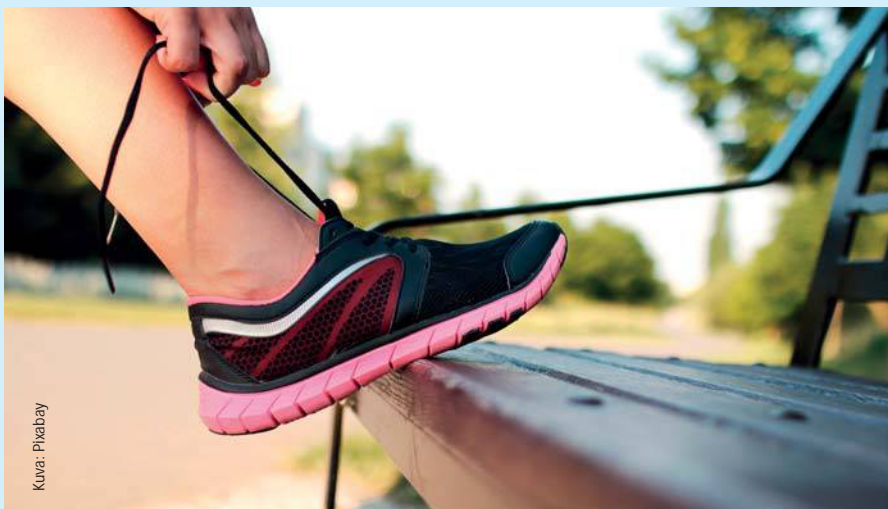
hin. Myöskään työmatkakävelyn tai pyöräilyn lisääntyminen tai vähentyminen alkutilanteesta lopputilanteeseen ei näkynyt muutoksina koetussa hyvinvoinnissa tai sairauspoissaolojen määrässä.

Lähteet: UKK-instituutin terveystutkimukset 6/2017 ja Mytton, O at al.. Longitudinal associations of active commuting... *Prev Med* 2016; 84: 19–26.

Jopa minuutti juoksua päivässä – ja luusto voi paremmin

Tuoreessa brittiläistutkimuksessa huomattiin, että lyhyetkin painoa kannattelevat ja intensiiviset liikuntapyrähdykset paransivat luuston kuntoa naisilla. Päivittäin vähintään 1–2 minuuttia intensiivistä liikuntaa harrastavilla naisilla oli 4 % parempi luuston kunto kuin niillä, jotka harrastivat liikuntaa alle minuutin päivässä. Yli kaksi minuuttia intensiivistä liikuntaa päivittäin harrastavilla luuston kunto oli jopa 6 % parempi.

Tutkimuksen perusteella ei kuitenkaan pystytty sanomaan, onko luuston kannalta tehokkaampaa harrastaa intensiivistä liikuntaa pienissä erissä pitkin päivää vai kerrallaan yhtäjaksoisesti. Tutkijat korostavatkin, että pienistäkin liikuntamääristä on hyötyä, kunhan ne ovat



Kuva: Pixabay

riittävän intensiivisiä. Näin ollen esimerkiksi muutaman juoksuaskeleen ottaminen bussipysäkillä mennessä tai kävelylenkillä tehostaa liikunnan luustovaikutuksia.

Lähde: Victoria Stiles et al. 2017. A small amount of precisely measured high-intensity habitual physical activity predicts bone health. *International Journal of Epidemiology*.

Kirja Lean-menetelmän käytöstä terveydenhuollossa



Kuva: Pixabay

Lean-filosofia perustuu työn tuottavuuden parantamiseen prosessin sujuvoittamisella siten, että kaikissa prosessin vaiheissa tuotetaan arvoa. Toisin sanoen turhat välivaiheet ja odottelu työvaiheiden välillä pyritään poistamaan. Työn tehostamista ei tehdä tekemällä enemmän, vaan tekemällä

enemmän oikeita asioita ja vähemmän turhia asioita.

Lean-menetelmä on yksi tuotantotalouden menetelmistä, joita hyödyntämällä myös terveydenhuollon prosesseja on viime vuosina järjestyttävä. Duodecim on julkaissut tiiviin tietopaketin Lean-menetelmästä suomeksi. Kirjassa kuvataan ytimek-

kästä, miten terveydenhuollon yksikössä voidaan lähteä soveltamaan Lean-periaatteita. Kirja antaa hyviä eväitä kaikille terveydenhuollossa työskenteleville ja Lean-kehityksestä kiinnostuneille.

Kirja: Aneesh Suneja ja Carolyn Suneja. 2017. Lean ja terveydenhuolto. Duodecim.

Terveyserot ovat pysyneet

Väestön terveys on kohentunut viime vuosikymmenten aikana, mutta koulutusryhmittäiset terveyserot ovat pysyneet ennallaan monista kansanterveysohjelmista huolimatta. Terveyseroihin olisikin tärkeää puuttua: vaikuttaminen köyhyyteen, koulutukseen, työllisyyteen, asumiseen ja epäterveellisiin elintapoihin on edelleen ajankohtaista.

Lähde: Lääkärilehti 25–32/11.8.2017, 1629–1634.

Liikunnan lisääminen keski-ikässä parantaa työkykyä

Suurin osa suomalaisista työikäisistä ei liiku terveysliikuntasuosituksen mukaisesti. Lisäksi liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä, vaikka tiedetään, että vähäinen liikunta-aktiivisuus on merkittävä kroonisten sairauksien ja toimintakyvyn alenemisen riskitekijä.

Ansku Holstilan väitöstutkimuksen mukaan 40–60-vuotiaiden ja ikääntyvien Helsingin kaupungin työntekijöiden lisääntynyt liikunta-aktiivisuus oli yhteydessä parempaan toimintakykyyn ja alhaisempaan sairauspoissaolo- ja työkyvyttömyyseläkerisktiin.

Rasittava liikunta vaikutti positiivisesti tuki- ja liikuntaelinten syistä johtuvien sairauspoissaolojen määrään ja toimintakyvyn ylläpitoon.

Lisäksi liikunta-aktiivisuuden lisääminen vähäisestä tai kohtuullisesta rasittavaan oli yhteydessä pienempään työkyvyttömyyseläkkeiden riskiin. Liikunta lisääntyi eläkkeelle jäämisen jälkeen, mutta lisäys oli lyhytkestoinen.

Holstilan mukaan keski-ikäisiä ja ikääntyviä työntekijöitä kannattaa työpaikoilla kannustaa lisäämään liikunta-aktiivisuuttaan. Terveitä työntekijöitä voi kannustaa myös rasittavan liikunnan harrastamiseen. Lisäksi on tärkeää huolehtia liikunta-aktiivisuuden ylläpidosta eläköitymistä seuraavina vuosina.

Lähde: Potilaan Lääkärilehti 9.8.2017 ja Holstila. 2017. Changes in leisure-time physical activity... Väitöskirja. Helsingin yliopiston lääketieteellinen tiedekunta.



Kuva: Pixabay

Liikuntaharjoittelu kroonisessa sairaudessa

Jyväskylän yliopistossa tehdyn systemaattisen tutkimuskatsauksen mukaan kestävyysharjoittelu, voimaharjoittelu ja sairauden mukaan kohdistettu terapeuttinen harjoittelu vaikuttavat positiivisesti kroonisesti sairaiden henkilöiden fyysiseen toimintakykyyn. Tutkimuksessa tarkasteltiin tuhansia tutkimusartikkeleita ja liikuntaharjoittelun vaikutuksia yli kahteenkymmeneen yleisimpään krooniseen sairauteen, kuten nivelrikkoon, nivelreumaan, sepelvaltimotautiin, sydämen vajaatoimintaan, tyyppin 2 diabetekseen, syöpäsairauksiin ja Alzheimerin tautiin.

Tutkimuskatsauksen mukaan liikuntaharjoittelulla oli positiivinen vaikutus noin 85 prosenttiin tutkituista fyysisen toimintakyvyn mittareista, kuten kuuden minuutin kävelytestiin ja jalkojen maksimivoimatestiin. Liikuntaharjoittelu osoitautui myös turvalliseksi kroonisesti



Kuva: Pixabay

sairaille henkilöille. Tero Pasanen, fysioterapeutti ja yksi kirjallisuuskatsauksen tekijöistä, toteaa liikuntaharjoittelun räätälöinnin olevan tärkeää kroonisesti sairaiden henkilöiden toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

Lähteet: Suomen apteekkarilehden uutiskirje 22.5.2017 ja Tero Pasanen et al. 2017. Exercise therapy for functional capacity... British Journal of Sports Medicine (<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2016-097132>).

Oikaisu:

Viime Luustotieto-lehdessä sivuilla 20–23 oli artikkeli Maailman Osteoporoosisäätiön IOF:n 16. maailman-kongressista Italiasta. Jutussa kerrottiin mm. osteoporoosin diagnostisointi- ja hoitoketjusta (FLS) ja mainittiin, että "... Suomessa vain Mikkelin Keskussairaala on saanut hopeisen tähden eli siellä on osa FLS-ketjua käytössä."

Mikkelin Keskussairaalan eläkkeelle siirtynyt kirurgian osastonylilääkäri Pekka Waris otti yhteyttä toimitukseen ja pyysi tarkennusta tähän artikkelin kohtaan seuraavasti: "Suomessa vain Mikkelin keskussairaala on saanut vuonna 2014 IOF:n hopeisen FLS-tähden murtumapotilaiden osteoporoosihoidossa (FLS laatustandardeista 4 kulta-, 4 hopea- ja 5 pronssitasoa). Maailmassa vain noin 100 sairaalaa on saanut tämän kultaisen tai hopeisen FLS-tähden."

Elämän suunnistuskartta



Matkanjohtaja

Elämän matkan kantava voima on toimijuus, joka on laajempi kokonaisuus kuin esimerkiksi mitattu toimintakyky. Tutkija-lehtori **Aila Pikkarainen** mukaan toimijuutta on se, miten jokainen meistä ratkaisee oman elämänsä tilanteita, miten on suhteessa ympäristöönsä sekä millaisia ovat jokaisen omat sisäiset energialähteet.

– Toimijuuteen liittyy identiteetti, henkilön oma tapa elää, Aila tiivistää. Keskeistä Ailan mukaan on huomata ja ymmärtää oman elämän tempo ja rytmi, se miten omassa ympäristössään toimii.

Omasta elämän matkastaan vastaa jokainen itse, joskin aktiivisessa kuntoutujan roolissa oleminen ei välttämättä ole kaikille heti luontevaa. Osa meistä on tottunut työskentelemään yksin, pareittain tai ryhmissä, jolloin omaa tilannetta on ehkä jo kuvannut ja pohtinut. Vaikkei tällainen työskentely olisi tuttua, jokaisella on kuitenkin mahdollisuus saada oman elämänsä ohjaksista kiinni.

Suunnitteleminen

Ikääntyminen on aina kiinnostanut Ailaa. Hänen sukunsa isoäideissä ja isoisoäideissä on ollut yli 90-vuotiaita monella tavalla edistyksellisiä vahvoja naisia.

– Ihailen heitä kaikkia, Aila huokaa.

Ailan mukaan jokaisen on hyvä pysähtyä suunnittelemaan omaa ikääntymistään oman sukupolvensa jäsenenä. Hän innostaa pohtimaan sitä, millaisesta tekemisestä

Jokainen kulkee elämänsä omaa reittiään omalla tavallaan. Matkalla voi olla ylä- ja alamäkiä, aurinkoista hyväkuluista polkua tai vaikkapa osteoporoosin tai murtuman aiheuttama hidastava karikko. Elämän suunnistuskartassa on asioita, jotka on hyvä tunnistaa ja joiden kohdalla kannattaa pysähtyä niin nuorempana kuin iän karttuessakin. Elämän ja kuntoutumisen keskiössä on oman aktiivisen otteen löytäminen. Kuntoutumisen tuen monitaituri, tutkija ja lehtori Aila Pikkarainen Jyväskylän ammatti korkeakoulusta johdattaa meidät elämän suunnistuskartan mielenkiintoiseen maailmaan.

et haluaisi luopua ja mistä olisit valmis luopumaan ensimmäisenä. Itseltään voi myös kysyä, missä asioissa en haluaisi kenenkään apua, apuvälinettä ja teknologiaa tai missä voisin ottaa vastaan kaiken mahdollisen avun ja tuen.

– Itse suunnitteleminen ja valitseminen ovat olennainen osa elämäntapojen toimijuutta, Aila korostaa.

Matkalla tapahtuu

– Meillä kaikilla on sisäistä puhetta, jonka avulla selitämme asioita itsellemme ja lohdutamme itseämme, Aila kertoo. Hänen mukaansa iän myötä sisäinen puhe voi heikentyä. Näin ollen ihminen ei osteoporoosin tai muun kuntoutustarpeen kohdattessaan välttämättä osaa ilmaista tarpeitaan ja tavoitteitaan. Tämä voi vaikuttaa siltä, että kuntoutujalla ei ole motivaatiota.

– Ihminen on aina motivoitunut, jos asia koskettaa häntä itseään ja se liittyy jotenkin hänen omaan elämänsä, Aila painottaa ja jatkaa:

– Motivaation puute on usein sen organisaation ongelma, johon kuntoutuja on tullut. Parhaimmillaan ammattilaisen tuen ja rohkaisun avulla kuntoutuja onnistuu tuomaan esille asian, josta hän on sillä hetkellä kaikista eniten huolissaan. Osteoporoosiin ja murtumaan voi liittyä huolia esimerkiksi kivun ja itsenäisyyden näkökulmasta. Lisäksi voi tulla syyllisyyden tunteita siitä, ettei ole osannut hoitaa itseään tarpeeksi hyvin. Sairaus voi myös heikentää toimijuutta, jos siihen liittyy vaikkapa matkustamista haittaavia kipuja.

– Kuntoutumisen lähtökohtana on ihmisen elämäntapojen millainen ihminen on, millaisesta maailmasta hän on tilanteeseen tullut sekä mikä on ihmisen oma näkemys terveydestään ja tarpeistaan, Aila kertoo.

Kuntoutujalle on tärkeää antaa aikaa kuntoutumiseen valmistautumiseen.

– Valmistutuminen takaa sen, että kuntoutuminen kantaa pitkälle, Aila toteaa. Eteenpäin pääsee tarkastelemalla omaa arkeaan, jonka paras asiantuntija on kuntoutuja itse. Arjessa on hyvä keskittyä itselle tärkeisiin asioihin ja toimintoihin, jotka ilahduttavat ja tuottavat mielihyvää, sekä siihen missä haluaa olla mahdollisimman itsenäinen.

– Näin tarpeista tulee mielikuvia ja tavoitteita, jotka muuntuvat arjen askareiksi ja pärjäämiseksi, Aila summaa.

Ailan mukaan on myös hyvä muistuttaa itseään siitä, miten lohdutat tai rauhoitat itseäsi ja miten löydät ratkaisuja. Lisäksi jokaisella on itseensä, tekemiseen ja ympäristöön liittyviä voimavaroja, kuten esimerkiksi taitoa, oppimiskykyä, läheiset tai vaikkapa itse tekemä kukkapenkki. Voimavaroja kannattaa vaalia, ja lisäksi ympäristössä kuntoutumista hidastavia tekijöitä on hyvä yrittää poistaa.

– Kun huomioidaan kuntoutujan historia sekä hänen oman elämänsä ja sen sisältämät toimet ja tempo, päästään eteenpäin kohti arjen kokonaisvaltaista pärjäämistä, Aila tiivistää. Sanoittamalla omaan arkeaan kuntoutuja voi tehdä itse oivaluksia, jotka alkavat elää ja juurtuvat arkeen.

– Ensin kuntoutuja puhuu itselleen ja sitten ulospäin esim. ammattilaisen kanssa tai kirjoitettavan pohdinnan tai päiväkirjan avulla, kuvaa Aila ja jatkaa:

– Näin syntyy todellinen dialogi, vuoropuhelu, jossa kuntoutumista tapahtuu. Jo keskustelu tarpeista, tavoitteista ja toimista on osa kuntoutumista.

Korkean paikan leiri

– Kuntoutuminen onkin kaikkea muuta kuin jokin kuntoutumisjakso tai joidenkin seinien sisällä tapahtuvat toiminnot, Aila toteaa. Kuntoutuminen ja sairauden kanssa eläminen vaativat paljon kuntoutujalta itseltään. Aila vertaa kuntoutumisjaksoa tai -kurssia korkean paikan leiriin. Leirillä kuntoutuja saa tukea, ohjausta ja vinkkejä valmentajaltaan ja vertaisiltaan, mutta kuntoutuja tekee kuitenkin koko ajan itse kovasti töitä ja on vastuussa tekemisistään. Lisäksi kuntoutujan työ jatkuu hänen palattuun leiriltä kotiinsa.

Ailan mukaan kuntoutumisessa vähintäänkin puolet on kuntoutujan oman panoksen tulosta. Kuntoutujan kanssakulkijana olevalla ammattilaisella on pienempi rooli. Kuntoutujan ja ammattilaisen on hyvä tehdä yhdessä kuntoutumiseen liittyvä sopimus, jossa kuvataan kuntoutumisen saavutettavissa olevat askeleet, mistä ja miten aloitetaan, aikataulu sekä molempien osapuolien vastuut sopimuksen toteutumisessa. Ailan mukaan sopimus sisältää useimmiten kuntoutujan omaehtoista toimintaa sekä tuettua ja ohjattua toimintaa. Toiminnan kokonaisuutta tukee tieto ja muu materiaali unohtamatta sopimuksen seuranta. Sopimus antaa rungon ja voimia kuntoutujan työhön myös korkean paikan leirin päätyttyä.

– Sopimus on osa elämän suunnistuksen karttamerkeistä, joiden avulla kuntoutuja rakentaa oman tapansa elää, Aila tarkentaa innostuneesti.



Kuva: Pauliina Tamminen

Aila Pikkaraista kiinnostaa ikääntyminen ja kuntoutus.

Matkan onnistuminen

– Kuntoutuja voi määrittää itselleen onnistumisen tason kysymällä, mikä on juuri minulle riittävän hyvä, Aila kuvaa. Riittävän hyvää ei välttämättä löydä vertaamalla tilannettaan vuosien takaiseen tilanteeseen tai nuoruuteen. Ailan mukaan tilannetta kannattaa verrata vaikkapa viime vuoteen tai viime joulukuun.

– Arjen kohokohdat ovat onnistumista parhaimmillaan, toteaa Aila hymyillen. Riittävän hyvä on esimerkiksi se, että pääsee vielä illallakin hyvin ylös isän nikkaroimalta jo lapsuuskodista tutulta matalalta penkiltä.

Kuntoutumisen onnistumista voidaan mitata erilaisin mittarein ja testein, mutta mittaukset eivät

tuota esille kuntoutujan omia kokemuksia. Tärkeitä onnistumisia ovat kuntoutujien itsensä kertomat arjen muutokset esimerkiksi uusien ystävien saaminen, keveämpi mieli ja itsensä näkeminen uudella, hyväksyvällä tavalla. Myös läheisten palautteet kertovat onnistumisista.

– Kuntoutuminen voi olla vaikuttavaa myös silloin, kun asetettuja tavoitteita ei saavuteta, Aila tarkentaa. Tärkeintä on se, että elämän suunnistus jatkuu ja, että kuntoutuja on saanut matkaan lisävoimia ja -eväitä.

– Kunpa osaisin itsekkin noudattaa tätä kaikkea arjessani, Aila toteaa lopuksi.

TEKSTI: PAULIINA TAMMINEN

AILA PIKKARAINEN

Kuntoutumisen tuen monitaituri

- Tutkija ja lehtori Jyväskylän ammattikorkeakoulussa
- Ortopediaan ja neurologiaan erikoistunut toimintaterapeutti
- Valmistunut Suomen ensimmäisestä gerontologian ja kansanterveystyön maisteriohjelmasta
- Kasvatustieteiden (aikuiskasvatustieteen) maisteri

Aila on ollut mukana monissa mielenkiintoisissa työpaikoissa ja hankkeissa, joissa on kehitetty gerontologista kuntoutusta. Gerontologialla tarkoitetaan ikääntymisen tutkimusta, joka huomioi ikääntyvien kokonaisvaltaisen terveyden ja toimintakyvyn.



Kuva: Mikko Esvart

TEKSTI: JENNI TUOMELA

Laviksesta luustoon lujuuutta

Lavis-lavatanssijumppa on kerännyt jumppasaleja täyteen jo muutamien vuosien ajan, eikä innostuksen loppua ole näköpiirissä. Päinvastoin! Uusia ohjaajia koulutetaan jatkuvasti, harrastajamäärä kasvaa koko ajan ja käytännössä moni viikoittainen Lavis-ryhmä saa osallistujia niin paljon kuin jumppasaliin vain mahtuu. Mitä tämä Lavis oikein on ja mikä saa aikaan osallistujaryntäyksen viikosta toiseen?

Lavis-lavatanssijumppa on helppo mutta tehokas liikuntamuoto, joka yhdistää hauskaasti lavatanssiaskeleita ja perinteistä jumppaa. Ryhmissä tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja, kuten jenkka, humppa, rock/jive, tango, cha cha ja samba, perinteisen suomalaisen lavatanssimusiikin tahdissa.

Lavis-ryhmissä hiki virtaa ja tehokkaan tekemisen lomassa oppii huomaamatta myös eri lavatanssien perusaskeleita, vaikka ne eivät olisi entuudestaan tuttuja. Laviksen periaatteisiin kuuluu, että tanssiaskleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee vaikka tanssiaskleet eivät olisi entuudestaan hallussa. Aikaisempi tanssi- tai jumppatausta ei siis ole edellytys. Riittää, että on valmis pitämään hauskaa ja irrottelemaan liikunnan avulla. Samalla huomaamatta myös kunto kohenee.

Eija Lehtonen, Kouvola: Luuliikuntana omaa luokkaansa. Harvoin ikääntynyt saa hyppiä riemusta ja luut tykkää.

Tuija Kokkonen, Mäntyharju: Intohimo tanssiin ja erityisesti lavatanssiin on innostanut laviksen pariin. Innostavan fiilistelevä ohjaaja ja Lavis-tunnin niin fyysisesti kuin psyykkisestikin voimaannuttava vaikutus saa lähtemään tunneille.

Lavis-ryhmään voi tulla ilman tanssiparia, sillä sitä tanssitaan yksin. Laviksen slogan ”Helppoa, Hauskaa ja Hikistä” kertoo tiivistetyksi olennaisen Laviksen perusolemuksesta. Kaikki ovat tervetulleita.

LAVIS-lavatanssijumppa on saanut alkunsa koko ikänsä tanssia harrastaneen **Sirkku Pusan** innostuksesta tuoda itselle rakkaat tanssit kaikkien saataville ja kuntoilumuotona hyödynnettäväksi. Yhdessä yhtiökumppaninsa **Johanna Partasen** kanssa he jalostivat käytännössä kokeiluista ja suosituksista todetuista tanssijumpista LAVIS-lavatanssijumpan, jonka ohjaamiseen on jo tällä hetkellä koulutettu satoja ohjaajia Suomessa ja Ruotsissa. Suurimmissa ryhmissä osallistujia saattaa olla reilusti yli satakin.

Nina Markkanen, Korja: Tykkään tanssimisesta ja Laviksessa perusaskleet on niin tuttuja, että pystyy jammailemaan ja tunteilla on aina positiivinen ja hyvä meininki.

Kenelle Lavis oikein sopii Sirkku Pusa?

– Jos pystyy kävelemään, pystyy harrastamaan Lavista. Lavis venyy todella moneen paikkaan ja tällä hetkellä Lavista järjestetään mm. kuntokeskuksissa, seuroissa ja järjestöissä, tanssikouluissa, kunnallisella puolella, kansalaisopistoissa ja palvelukodeissa, Pusa kertoo.

– Lavista pystyy soveltamaan hyppytömäksi ja eri liikevaihtoehtoja pystyy antamaan, joten vaihtoehtoja löytyy. Lavis käy myös nivelongelmallisille. Lavis sopii kaiken ikäisille, sillä vanhimmat Lavis-harrastajat ovat 90-vuotiaita ja nuorimmat 4–5-vuotiaita, Pusa vielä tarkentaa.

Entäpä jos tanssit eivät seisaallaan onnistu?

– Jos Lavis kuivalla maalla ei onnistu, voi kokeilla Allas-Lavista, joka on lempeä nivelille mutta tanssillisesta tunnelmasta lavatanssimusiikin tahtiin pystyy nauttimaan vedessä. Allas-Laviksessa tanssitaan kuten tavallisessa Laviksessakin aina kaksi kappaletta samaa lajia peräkkäin lavatanssimusiikin tahtiin. Allas-Laviksessa on tanssillisia elementtejä, mutta askeleita on toki täytynyt soveltaa vesiliikuntaan sopivaksi.



Kuva: LAVIS



Kuva: LAVIS

Kiinnostuitko Laviksesta? Tutustu oman paikkakuntasi tarjontaan ja ota yhteyttä yhdistykseesi. Lavista on mahdollista harrastaa ympäri Suomen!

Liikettä luille

Myös jalkaterät tarvitsevat liikuntaa – ja tärkeää onkin parantaa jalkaterän alueen liikkuvuutta.

Hyvä harjoitus jalkaterän lihaksille on erilaisten tavaroiden poimiminen jaloilla. Erinomaisena harjoitusvälineenä toimii vaikkapa pyyhe.



Jotta saat pyyhkeestä pitävän otteen, harota varpaat ensin kunnolla ja purista ne sitten tiukasti pyyhkeen poimujen ympärille. Mikäli haluat lisätä haastetta, kokeile poimia myös pyyhettä pienempiä esineitä, esimerkiksi kynä.

TEKSTI JA KUVAT: JENNI TUOMELA

Arja Ketonen, Kouvola: *Hyvää hikiliikuntaa. Pidän tanssimisesta. Tunneilla on hyvä meno ja hyvää musiikkia. Sitä paitsi on helppo soveltaa liikkeitä oman kunnan ja menossa olevan päivän mukaan.*

– Allas-Laviksessa saa kaikki vesiliikunnan hyödyt, ja liikuntamuotona vesijumppa sopii lähes kaikille. Vesi kannattelee kehoa ja säästää niveliä, mutta antaa samalla tehokkaan vastuksen. Vesiliikunta rentouttaa, lisää lihasten voimaa, kehittää kestävyyskuntoa ja hapenottokykyä. Allas-Lavis mahdollistaa Laviksen erinomaisesti myös niille, joilla kuivalla maalla liikkumisessa on haasteita, summaa Pusa.

– Syksyllä lanseerataan Seniori-Lavis, joka on sovellettua Lavista tuolia apuna käyttäen, Pusa lisää.
– Se on sovellettu versio Laviksesta sellaisille henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia.

Sirpa Jokinen, Säskylä: *Olen innokas lavatanssin harrastaja ja tykkään tanssimusiikista muutenkin. Jumpasta en ole koskaan isommin tykännyt. Mutta Lavis ei edes tunnu jumpalta. Se on niin hauskaa.*

Seniori-Lavistunnit ovat muokattavissa ryhmän mukaan, aivan kuten muutkin Lavis-tunnit.

Pusa kertoo myös, että joillakin paikkakunnilla on järjestetty Vanhempilapsi-Lavistunteja, joten pienemmillekin osallistujille Lavikseen osallistuminen on mahdollista.

Laviksesta on siis moneksi, ja vallan mainiosti myös tehokkaaksi luuliikunnaksi. Luusto tarvitsee monenlaista kuormitusta, kuten suunnanmuutoksia, vääntöä ja tärähdyksiä, jotta se saa riittävästi ärsykettä vahvistuakseen ja säilyttääkseen lujutensa.

Harjoitukseen luusto reagoi parhaiten silloin kun sitä kuormitetaan eri tavalla kuin normaaleissa arjen askareissa. Askeleet, hyppyt ja suunnanmuutokset, joita tanssissa tulee luonnostaan, antavat luustolle sen tarvitsemää monipuolista kuormitusta eri suunnista.

Lavis-lavatanssijumppa onkin muun muassa näistä syistä erinomaista liikuntaa luuston kannalta. Lavis tarjoaa myös hyvää harjoitusta tasapainolle, koordinaatiolle ja muistille. Lisäksi yksin, mutta yhdessä tanssittava Lavis tarjoaa ryhmäliikunnan ehdottomia positiivisia puolia: ryhmässä tekemistä omien taitojen mukaan ja hauskaa yhdessäoloa. Nauru onkin lavatanssimusiikin lisäksi tuttu ääni Lavistunneilla.



Tiedätkö, saatko riittävästi luuston tarvitsemia ravintoaineita?

Kuva: Jenni Tuomela

Hyvinvoiva luusto tarvitsee riittävästi rakennusaineita. Arjen valintojen keskellä ruokavaliosta saattaa unohtua riittävä monipuolisuus. Näin voi käydä etenkin silloin, kun muut terveyshaasteet, ikääntyminen tai kiire verottavat voimavaroja. Luustoliitto on tuottanut kaksi uutta esitettä, joista toinen on tarkoitettu aikuisille ja toinen osteoporoosia sairastaville (ks. sivut 19–22). Esitteet auttavat luuston kannalta keskeisten ravintoaineiden saannin tarkistamisessa ja muistuttavat meitä jokaista pitämään huolta omasta tukirangastamme.

Kalsium edistää luuston mineraalitiheyden säilyttämistä

Maitotuotteet – maito, piimä, jogurtti, viili, juustot – kuuluvat perinteiseen suomalaiseen ruokavaliioon. Ne ovat mm. hyviä kalsiumin ja proteiinin lähteitä ja siten puoltavat paikkaansa perusruokavaliossa. Kaikki eivät kuitenkaan voi tai halua niitä käyttää ja silloin ruokavaliion kalsiumin lähteitä on hyvä tarkastella erityisen huolellisesti.

Maitotuotteiden vaihtoehtona voikin käyttää kaura-, soija-, riisi- tai pähkinäpohjaisia juomia tai jugurteja. Muista kuitenkin varmistaa, että tuote on täydennetty kalsiumilla ja D-vitamiinilla. Myös kalsiumilla täydennetyt mehut ja kivennäisvedet sopivat. Kala ja tofu sisältävät kalsiumia luontaisesti ja siten ne ovat hyviä vaihtoehtoja pääaterioille.

Kasviksissa ja hedelmissä on muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta vain vähän kalsiumia. Kal-

siumin saantiaan voi toki täydentää mukavasti parsai- tai lehtikaalilla, ruusunmarjoilla, mustaherukoilla, appelsiineilla, manteleilla tai vaikka seesaminsiemenillä. On hyvä kuitenkin muistaa, että pelkästään näitä syömällä on vaikea koota riittävä määrä kalsiumia päivittäin. Aika harva meistä haluaa syödä vaikkapa parsakaalia reilut 1½ kg joka päivä!

Proteiini edistää luukudoksen muodostumista ja tehostaa D-vitamiinin muuttumista aktiiviseen muotoon

Proteiinia tarvitaan elimistössä paitsi rakennusaineeksi, myös kuljetus- ja säätelytehtäviin. Riittävä proteiinin saanti vaikuttaa luuston lisäksi lihaksistoon ja on siten tärkeä tekijä myös kaatumisen ehkäisyssä. Erityisen tärkeää riittävä proteiinin saanti on ikääntyessä, jolloin pienentyneen ruokahalun takia syöminen voi jäädä niukaksi ja riittävä proteiinin saanti onkin hyvä tarkistaa. Keski-

määrin suomalaiset saavat kuitenkin ruokavaliostaan vallan mainiosti proteiinia, eikä suurempaa huolta ole.

Parhaita proteiinien lähteitä ovat liha, kala ja niitä vastaavat kasvipohjaiset vaihtoehdot (soija, Nyhtökaura, Härkis, Oumph, Quarn, tofu, palkokasvit ja sienet) sekä maitotuotteet. Kasvipohjaisia pääruoaksi sopivia vaihtoehtoja onkin tullut kiihtävästi tarjolle. Päivittäistä saantia täydentävät vielä täysjyväviljat, pähkinät ja siemenet. Maidon kasviperäisistä vaihtoehdoista kannattaa lukea tuoteseloste huolella, sillä kaura-, riisi- tai pähkinäpohjaiset juomat sisältävät proteiinia yleensä vain hiukan.

D-vitamiini edistää kalsiumin imeytymistä ja hidastaa luuntiheyden pienentymistä

D-vitamiini on ollut viime vuosina paljon otsikoissa ja sen käyttömäärästä riittää näkemyksiä. Sen riittävä saanti on ilman muuta tärkeää paitsi luustoterveyden, myös lihasten kunnon ja hyvän tasapainon ylläpitämiseksi. Toisaalta ravintoaineiden kohdalla on aina hyvä muistaa kääntöpuoli: liiallinen tai vinoutunut saanti ei paranna terveyttä.

On myös hyvä huomata, että D-vitamiinin saanti elintarvikkeista on viime vuosina parantunut mer-

kittävästi, kun osaa elintarvikkeista on täydennetty D-vitamiinilla. Käytämällä D-vitamiinilla täydennettyjä maitotuotteita ja kasviöljypohjaista levitettä sekä 2–3 kala-ateriaa viikossa saat normaali ruoasta riittävästi D-vitamiinia. Elintarvikkeen D-vitamiinitäydennys selviää tuoteselosteesta.

D-vitamiinilisän käyttäminen on lapsuuden ja nuoruuden jälkeen tarpeen 75 vuoden iästä alkaen, muutoin perustellusta syystä - sen käytöstä kannattaa aina neuvotella lääkärin kanssa. Osteoporoosia sairastavilla ja henkilöillä, joilla on todettu osteopenia, sopiva saanti tulisi arvioida verikokeella mitattavan kalsidiolipitoisuuden avulla Osteoporoosin Käypä Hoito -suosituksen mukaisesti.

Tee viisaita valintoja

Edellä mainittujen ravintoaineiden lisäksi luusto tarvitsee pieniä määriä muitakin suojaravintoaineita kuten fosforia, mangaania, sinkkiä, kuparia, fluoria ja K-vitamiinia. Liiallinen saanti voi olla kuitenkin

luuston kannalta jopa haitallista. Parhaiten näiden ravintoaineiden saannin varmistaa syömällä säännöllisesti ja monipuolisesti erilaisia ruoka-aineita. Kun vielä huomaa, että ruoka-aineiden lisäksi liikunta, tupakoimattomuus ja kohtuullisuus alkoholin käytössä edistävät luustoterveyttä, on jo tehnyt paljon hyvinvointinsa eteen.

On hienoa, että yhä useampi on kiinnostunut ruoasta, terveydestä ja hyvinvoinnista. Ruokakulttuurimme moninaistuu, samoin suhteemme syömiseen – onkin tärkeää, että jokaiselle löytyisi itselle sopiva tapa syödä hyvin ja omaa terveyttään tukien. Onneksi vaihtoehtoja on tarjolla runsaasti ja viisaasti valikoidulla niistä löytyy varmasti hyvä ja monipuolinen kokonaisuus. Tämä on ollut tausta-ajatuksena Luustoliiton juuri julkaisemissa kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saantiin liittyvissä esitteissään.

Terveyttä edistävä ruokavalio voidaan koota joustavasti. Lisää vinkkejä hyviin valintoihin löydät: www.syohyvaa.fi.

KIRJOITTAJA: ERJASTIINA HEIKKINEN
Laillistettu ravitsemusterapeutti,
THM, Sertifioitu projektiosaaja (IPMA-D)

Luustoliiton uunituoreet ravintoesitteet:

Osteoporoosi ja luustoterveellinen ravinto (ohessa liitteenä) sekä **Aikuisten luustoterveellinen ravinto**.

Esitteiden sisältö

- Ravinnon monipuolisuus
- Luuston kannalta keskeiset ravintoaineet
- Mitä ja miksi
- Suositukset
- Saannin tarkistaminen

Lataa tai tilaa maksuttomia (postimaksut veloitetaan) ravintoesitteitä Luustoliiton verkkosivujen kautta: www.luustoliitto.fi/materiaalit.

SYKSYN LUKIJAKILPAILU

LUUSTOTERVEELLINEN RAVINTO

Syksyn lukijakilpailun aiheena on luustoterveellinen ravinto. Luustoliitto on julkaissut uuden esitteen, jossa kuvataan luustoterveellistä ravintoa annoskuvien avulla. Löydät sen tämän lehden keskiaukeamalta.

Vastaa viiteen esitteen pohjalta luotuun alla olevaan kysymykseen ja lähetä vastauksesi **6.11.2017 mennessä** osoitteeseen: Suomen Luustoliitto ry, Arkadiankatu 19 C 36, 00100 Helsinki tai sähköpostilla: toimisto@luustoliitto.fi.

- 1) Kuinka paljon kalsiumia on yhdessä esitteen annoksessa mustaherukoita?
- 2) Kuinka paljon proteiinia on kolmessa esitteen annoksessa nyhtökauraa/härkistä?
- 3) Paljonko on suositeltava D-vitamiinin taso Osteoporoosin Käypä Hoito -suosituksen mukaan?

- 4) Kuinka paljon täytyisi syödä ruusunmarjasosetta, jotta saisi 1 000 mg kalsiumia?
- 5) Kuinka paljon täytyisi puolestaan syödä parsakaalia, jotta saisi 1 000 mg kalsiumia?

Kesän lukijakilpailussa

esitettiin väittämiä otsikolla "ÄLÄ LUULE LUUSTOSTA!". Oikeita vastauksia tuli jälleen huima määrä. Oikein vastanneiden keskuudesta arvottiin kolme syksyistä yllätyspalkintoa.

Lukijakilpailun voittajat:
Lahja Kaukonen, Joutsa
Meeri Wagner, Hamina
Raili Taipale, Tornio

Onnea voittajille!



Kuva: Pixabay



Luustoluuri

luustoneuvojan puhelinpalvelu

Luustoneuvonta

Luustoneuvonta on luustokuntoutujien palvelu, 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.

Luustoneuvoja

Luustoneuvoja vastaa puhelusi 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, yleensä seuraavan viikon kuluessa.

Sähköinen luustoneuvonta

Luustoneuvojalle voi lähettää kysymyksen myös sähköpostitse osoitteeseen luustoneuvonta@luustoliitto.fi. Sähköposteihin vastataan kesäaikaa lukuunottamatta kahden viikon aikana.

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

Luustoneuvojalle tullut kysymys:

Haluaisin keventää ruokavaliotani nykyistä kasvispainotteisemmaksi. Pystynkö saamaan riittävästi ravintoa luustolleni kasvispainotteisesta ruuasta?

Tämä on ajankohtainen kysymys, sillä kaiken kaikkiaan jo Valtion ravitsemusneuvottelukunta on suositellut lisäämään kasviksia (erityisesti juureksia) ja palkokasveja, hedelmiä ja marjoja täysjyväviljan lisäksi suomalaisten ravitsemukseen sekä vähentämään erityisesti punaisen lihan syöntiä. Myös rasvan laatuun suositellaan kiinnittämään huomiota: kannattaa suosia kasviöljyjä ja niihin pohjautuvia levitteitä, pähkinöitä ja siemeniä sekä kalaa. Niissä on paljon elimistön tarvitsemia tyydyttymättömiä rasvahappoja. Ja tietysti, kuten kaikki lukijat varmasti tietävätkin, suolan käyttöä tulee vähentää.

Kasvispainotteisia ruokavaliota on monenlaisia. Jos haluat siirtyä sekaravinnosta askeleen verran terveellisempään ja ympäristöystävällisempään ravintoon, sinun kannattaa punaisen lihan sijasta suosia kanaa ja kalaa ja lisätä ruokavalioksi kasvikunnan tuotteita, täysjyväviljaa ja tyydyttymättömiä rasvoja.

Seuraava askel kohti kasvispainotteisuutta on valita semi-vegaaninen ruokavalio, jossa jätetään myös kana pois. Lakto-ovo-vegaanisessa ruokavaliossa ei käytetä edes kalaa, mutta maitovalmisteet ja kananmunat ovat käytössä. Laktovegetarisessa ruokavaliossa poistetaan ruokavaliosta myös kananmuna, mutta kasvikunnan tuotteiden lisäksi ruokavaliossa ovat myös maitovalmisteet. Vegaaniruokavalio sisältää ainoastaan kasvikunnan tuotteet.

Mitä kasvispainotteisempaa ruokavaliota kohti päätät mennä, sitä tärkeämpää on kiinnittää huomiota kaikkien elimistön tarvitsemien vitamiinien ja kivennäisaineiden

sekä riittävään pehmeiden rasvojen saantiin. Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee vegaaniruokavaliota toteuttaville käyttämään tarvittaessa täydennettyjä elintarvikkeita ja ravintolisä. Myös Vegaaniliitto suosittelee turvaamaan riittävän kalsiumin saannin käyttämällä kalsiumilla täydennettyjä tuotteita.

Tässä lehdessä on hyviä vinkkejä luustoterveelliseen ravitsemukseen: riittävään kalsiumin ja proteiinin saantiin, joihin luustokuntoutujan on tärkeää kiinnittää huomiota. Voit irrottaa lehden keskimmäiset sivut, jolloin käytössäsi on erillinen esite. Sen avulla voit valita sekä kasvis- että eläinperäisiä ravintoaineita ja tarkistaa kalsiumin ja proteiinin riittävän saannin. Kalsiumia on hyvä saada ravinnosta pieninä annoksina pitkin päivää. Proteiinin osalta on hyvä suosia sekä kasvis- että eläinproteiinia vaihdellen eri ruoka-aineita, mikäli ruokavalio sen muuten sallii.

Kaiken kaikkiaan on hyvä muistaa, että yksittäiset ruoka-aineet eivät sinällään edistä tai heikennä terveyttä, vaan ruokavalion kokonaisuus ratkaisee. Lisäksi ruuasta on hyvä nauttia, joten Bon Apetit eli Hyvää Ruokahalua.

Lähteet:

Terveyttä ruuasta, 2014
(Valtion ravitsemusneuvottelukunta)
Three Steps to Unbreakable Bones, 2011
(International Osteoporosis Foundation)
Vegaaniliitto.fi/tietoa/kalsium-vegaaniruokavaliossa

OSTEOPOROOSI JA LUUSTOTERVEELLINEN RAVINTO



Luusto on elävää ja uusiutuvaa kudosta. Voit itse vaikuttaa sen hyvinvointiin.

Luustoterveyden kulmakivet ovat:

- riittävä kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saanti
- liikunta
- kaatumisen ehkäisy
- tupakoimattomuus
- kohtuullisuus alkoholin käytössä

Monipuolinen, terveellinen sekä monenvärisiä kasviksia, hedelmiä ja marjoja sisältävä ravinto on tärkeää luuston terveydelle.

Varmistat luustolle tärkeiden ravintoaineiden saannin ja sopivan energian määrän syömällä 3–5 kertaa päivässä ja kokoamalla ateriasi lautasmallin mukaan (esimerkki kuvassa). Suosi vähäsuolaisia vaihtoehtoja.



KALSIUM antaa luille niiden lujuuden. Elimistö tarvitsee kalsiumia moniin elintärkeisiin toimintoihin. Luusto toimii myös elimistön kalsiumvarastona. Ravinnosta tulee saada päivittäin riittävästi kalsiumia, jotta elimistö ei joudu hyödyntämään luuston kalsiumia.

Kalsiumia on monissa ruoka-aineissa, runsaasti maitotuotteissa. Kalsiumin lähteitä ovat myös ne kaura-, soija-, riisi- tai pähkinäpohjaiset juomat sekä mehut ja kivennäisvedet, joihin on lisätty kalsiumia. Pää-aterioilla kalsiumia saat esimerkiksi kalasta tai tofusta. Kasviksissa ja hedelmissä on pääsääntöisesti niukasti kalsiumia muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Lisäksi kalsiumin imeytyvyys kasviksista saattaa vaihdella.

ESIMERKKEJÄ KALSIUMIA SISÄLTÄVISTÄ ANNOKSISTA

► YHDESSÄ ANNOKSESSA on n. 200 mg kalsiumia



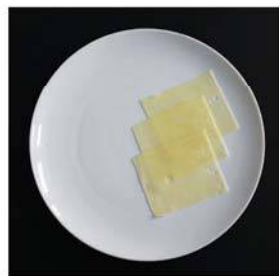
1,7 dl maitoa/piimää tai
1 prk jogurttia/viiliä/rahkaa



2 dl maitopohjaista
smoothieta



160 g maitopohjaista
puuroa



1 paksu tai 2–3 ohutta
siivua juustoa (20–30 g)



60 g tofua



70 g silakkapihvejä

Jos sinulla on osteoporoosi, kalsiumin päivittäinen kokonaissaantisuositus on 1000–1500 mg.

► YHDESSÄ ANNOKSESSA on n. 100 mg kalsiumia



1 dl kuivaa
soijarouhetta (40 g)



½ dl manteleita (36 g)



Reilu 1 rkl tahinia (25 g)



Reilu 1 rkl
ruusunmarjasosetta (30 g)



1 kpl appelsiini (185 g
kuorittuna, 220 g kuorineen)



3 dl mustaherukoita (140 g)



200 g parsakaalia

SAAN KALSIUMIA

Maitotuotteista	_____ mg	Muista lähteistä	_____ mg
Kasvipööräisistä lähteistä	_____ mg	Kalsiumlisästä	_____ mg
Kalsiumilla täydennetyistä tuotteista	_____ mg	YHTEENSÄ:	_____ mg/vrk



PROTEIINI on elimistön rakennusaine. Proteiinia tarvitaan mm. lihaksiston ja luuston kasvuun ja uusiutumiseen. Proteiini ylläpitää lihasmassaa sekä elimistön toiminta- ja vastustuskykyä. Proteiini vaikuttaa myös D-vitamiinin aktivoitumiseen. Runsas liikunta ja ikääntyminen lisäävät proteiinin tarvetta. Varmista, että joka aterialla on jokin proteiinin lähde.

Hyviä proteiinien lähteitä ovat:

- kana, kala, liha ja kananmuna
- maitotuotteet
- kasviproteiinilähteet (esim. palkokasvit, soija ja tofu) ja niistä valmistetut elintarvikkeet

Päivittäistä proteiinin saantia voit täydentää täysjyväviljoilla, pähkinöillä ja siemenillä. Kaura-, riisi- tai pähkinäpohjaiset juomat sisältävät kuitenkin niukasti proteiinia. Käytä eri proteiiniin lähteitä monipuolisesti.

ESIMERKKEJÄ PROTEIINIA SISÄLTÄVISTÄ ANNOKSISTA

YHDESSÄ ANNOKSESSA on n. 10–20 g proteiinia (kämmenen kokoinen annos)



130 g kirjolohta



60 g broilerisuikaleita



70 g nyhtökauraa/härkistä



1 prk rahkaa (1,8–2 dl)

Aikuisten proteiinin saantisuositus on keskimäärin 1,3 g painokiloa kohti. Esimerkiksi:

Paino	Proteiinia/pvä
60 kg	80 g
70 kg	90 g
80 kg	100 g

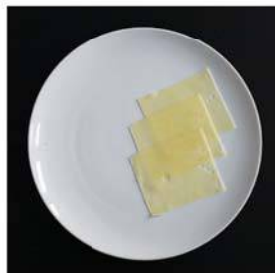
YHDESSÄ ANNOKSESSA on n. 5–10 g proteiinia



1,7 dl maitoa/piimää tai 1 prk jogurttia/viiliä



160 g maitopohjaista puuroa



1 paksu tai 2–3 ohutta siivua juustoa (20–30 g)



1 kpl kananmuna (50 g)



60 g tofua



75 g valkoisia papuja



200 g Parsakaalia

SAAN PROTEIINIA

Kanasta, kalasta, lihasta ja kananmunasta	_____ g	Muista lähteistä esim. viljatuotteista	_____ g
Maitotuotteista	_____ g		
Kasviproteiinilähteistä	_____ g	YHTEENSÄ:	_____ g/vrk

YHDESSÄ ANNOKSESSA on n. 2–3 g proteiinia



1–2 siivua täysjyväleipää (30 g)



Reilu 1 rkl pähkinöitä/siemeniä (15 g)



1 siivu kokolihalleikettä (12–15 g)



100 g tuoreita kantarelleja



D-VITAMIINI auttaa kalsiumia imeytymään sekä tukee luukudoksen uusiutumista. Sillä on vaikutusta myös lihasten toimintaan.

D-vitamiinia muodostuu ihossa auringonvalon vaikutuksesta Suomessa vain kesäaikaan. Ravinnon parhaat D-vitamiinin lähteet ovat kalaruuat sekä D-vitamiinilla täydennetyt maitotuotteet, margariinit ja levitteet. Koska D-vitamiinitäydennyksen määrä vaihtelee, selvitä sen määrä tuoteselosteesta.

Jos sinulla on osteoporoosi, henkilökohtaisen D-vitamiinilisäsi suuruus tulee perustua verikokeella mitattuun D-vitamiinitasoon (kalsidioli).

Osteoporoosin Käypä hoito -suosituksen mukaan D-vitamiinipitoisuuden suositeltava taso on 75–120 nmol/l.



Ravinnossa D-vitamiinin lähteitä ovat esimerkiksi kala, kananmunan keltuainen ja sienet. Lisäksi D-vitamiinia on lisätty moniin maitotuotteisiin ja levitteisiin.



Lähteet:

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2014. Osteoporoosin Käypä hoito -suositus. Kohdennettu päivitys 29.6.2015 ja 18.4.2017.

Sääksjärvi ja Reinivuo 2004. Ruokamittoja. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B 15/2004.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Fineli. Elintarvikkeiden koostumustietopankki (www.fineli.fi).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravintosuositukset.

Asiantuntijoina: Erjastiina Heikkinen ja Heli Viljakainen

Kuvat: Jenni Tuomela, Luustoliitto

Taitto ja graafinen ilme: Mari Villanen

1. painos 09/2017



WWW.LUUSTOLIITTO.FI

Lähes joka toisen mielestä Lääkärit eivät suhtaudu osteoporoosin hoitoon vakavasti

Osteoporoosia sairastavista moni on sitä mieltä, että lääkärit eivät suhtaudu osteoporoosin hoitoon vakavasti. Myös monien lääkäreiden tietämys osteoporoosista ja sen hoidosta kyseenalaistettiin.

Luustoliiton kesäkuussa tekemän jäsenkyselyn mukaan useat lääkärit eivät suhtaudu osteoporoosin hoitoon vakavasti. Tätä mieltä oli 45 % vastaajista. Lisäksi 35 % kertoi, että he eivät ole saaneet hoidostaan riittävästi tietoa. Vastaajista jopa 80 % oli sitä mieltä, että monen lääkärin tietämys luulääkehoidosta on riittämätön. Lisäksi 57 % oli kokenut, että heille ei kerrottu luulääkehoitojen eri vaihtoehdoista. Lähes joka viidennelle (17 %) oli tarjottu vain halvinta luulääkettä. Joka kolmannen (32 %) mielestä jotkut luulääkkeet olivat niin kalliita, että niihin ei ole varaa.

”Lääkärit eivät edes halua tutkia luunkuntoa, kun se ei ole lääkärin mukaan niin tärkeä asia.” (Ote kyselyn vastauksista).

Ratkaisuna hoidon parantamiseksi pidettiin osteoporoosiin ja sen hoitoon liittyvän tiedon lisäämistä sekä terveydenhuollon henkilöstölle että potilaille. Lisäksi joka neljännen (25 %) vastaajan mukaan pitäisi vaikuttaa terveydenhuollon henkilöstön asenteisiin ja helpottaa pääsyä tarpeellisiin tutkimuksiin osteoporoosin diagnostisoimiseksi, hoitamiseksi ja hoidon tehon seuraamiseksi.

Luustoliitto teki kesäkuussa kyselyn liittyen luulääkehoidon tase-arvoon. Kyselyn saivat liiton sähköisen jäsenkirjeen lukijat. Määräaikaan mennessä kyselyyn vastasi 156 henkilöä vastausprosentin ollessa 11,4.

Vaikka Luustoliiton kyselyn aihe liittyi luulääkehoitoon, nousi kyselyn avoimista vastauksista myös yleisiä osteoporoosin hoitoon liittyviä huolenaiheita. Osteoporoosiin liittykin maailmanlaajuinen haas-

te: Maailman Osteoporoosisäätiö arvioi, että jopa 80 % vähintään yhden osteoporoottisen murtuman saaneista henkilöistä ei saa diagnoosia eikä näin ollen myöskään tarvittavaa hoitoa.

”Osteoporoosiani ei todettu lukuisten vuosien aikana, vaikka selkäkipuni pahenivat estäen loppulta liikkumisen. Työterveyslääkärit, terveyskeskuslääkärit eivät tunnista osteoporoosia, omalla kohdallani ei edes fysiatri.” (Ote kyselyn vastauksista).

Osteoporoosi on kallis sairaus

Osteoporoosi aiheuttaa murtumien kautta suuria kustannuksia yhteiskunnalle. Lisäksi murtumat voivat aiheuttaa potilaille kipua, harmia ja monenlaisia kuluja, lisäävät avun tarvetta, heikentävät elämänlaatua sekä aiheuttavat ennenaikaisia kuolemia.

Esimerkiksi Ruotsissa osteoporoottisia murtumia arvioidaan olevan 107 000 (vuonna 2010). Murtumista on tuolloin ajateltu aiheutuvan lähes 1,5 miljardin euron suuruiset vuosittaiset kustannukset. Väestön ikääntymisen myötä kustannukset tulevat arvioiden mukaan nousemaan liki neljänneksellä vuoteen 2025 mennessä. Ruotsissa on arvioitu, että murtumat aiheuttavat lähes yhtä paljon kuolemantapauksia kuin rintasyöpä.

”Sain yli neljä vuotta sitten puhelimitse diagnoosin ja ohjeen syödä luulääkettä viisi vuotta ja sen jälkeen täytyy pitää kahden vuoden tauko. Lisäksi selkälihasten vahvistaminen olisi hyvä. Siinä kaikki.” (Ote kyselyn vastauksista).

Suomessa arvioiden mukaan osteoporoosia sairastaa 300 000 ihmistä ja osteoporoottisia murtumia arvellaan tulevan 30 000 – 40 000 vuosittain. Arvioidaan, että yli 50-vuotiaista joka kolmas nainen ja joka viides mies saa loppuelämänsä aikana osteoporoottisen murtuman.

Kaatumisten kustannuksia Suomessa tutkineen Ilona Nurmi-Lüthjen mukaan esimerkiksi lonkkamurtuman hoito maksaa ensimmäisenä hoitovuotena noin 22 000 euroa (vuoden 2009 kustannustason mukaan). Nurmi-Lüthjen mukaan lonkkamurtuman saaneista iäkkäistä 13 prosenttia joutuu pysyvästi hoitolaitokseen ja yli kolmasosa kuolee vuoden sisällä tapahtumasta. Jos murtuman saanut ei enää kotiudu, kustannukset ovat 2,5-kertaiset. Joka neljäs lonkkamurtuman saaneista saa jonkin uuden murtuman, joista puolet on lonkkamurtumia.

Osteoporoosista voi parantua

Osteoporoosi on pitkäaikaissairaus, josta on mahdollista parantua. Tavallisesti luuntiheysmittauksessa saadun diagnoosin jälkeen tulee selvittää, onko osteoporoosin aiheuttanut jokin tila, sairaus tai lääkehoito ja pyrkiä hoitamaan mahdollinen osteoporoosin aiheuttaja. Tärkeää on, että terveydenhuoltohenkilöstö tukee potilasta ymmärtämään oman sairautensa sekä auttaa häntä hoitamaan itse itseään. Omahoito kestää yleensä loppuelämän ajan.

Omahoidon lähtökohtana on monipuolinen, terveellinen ravitsemus, joka sisältää riittävästi kalsiumia ja proteiinia, riittävä D-vitamiinin saanti ja liikunta kunkin oman tilanteen mukaan. Aina kuitenkin omahoito ei riitä, vaan joissain tilanteissa tarvitaan lääkehoito.

TEKSTI: ANSA HOLM

Lähteet: Luustoliiton kysely luulääkehoidosta 2017; www.iofbonehealth.org/facts-statistics; Ilona Nurmi-Lüthje, Lääkärilehti 10/2013; www.luustoliitto.fi

Kuntoutumisen iloa

Ajankohtaista luustokuntoutujan ja kuntoutumisen tuesta

TEKSTI: VUOKKO MÄKITALO

Pienillä askelilla onnistumisiin omahoidossa

Luustokuntoutujien kokemuksissa toistuu usein sama haaste: Tietoa osteoporoosin omahoidosta voi olla paljon, mutta tiedon muuttaminen konkreettiseksi arjen teoksi tuottaa päänsärkyä. Terveellisten elintapojen ylläpitäminen kysyy motivaatiota, voimavaroja ja toisinaan sisuakin. Itse laadittu tavoite voi toimia tärkeänä omahoidon moottorina arjessa.

Oman tavoitteen laatiminen pohjaa omiin arvoihin: itselle tärkeisiin ja merkityksellisiin asioihin ja toivottuun elämäntapaan. Hyvä terveys ja toimintakyky voivat mahdollistaa itselle rakkaita asioita kuten matkustelun ja lasten tai lastenlasten kanssa touhuamisen. Hyvin mietitty tavoite onkin sellainen, joka auttaa kiinnittämään omahoidon omaan arkeen. Terveellisiä

elintapoja ei ylläpidetä ammattilaisten antamien ohjeiden vuoksi vaan ennen kaikkea ne mahdollistavat oman näköisen elämän.

Omahoidon tavoite on ikään kuin yksi askelma portaikossa. Se on pieni, konkreettinen ja toteutettavissa oleva asia, joka vie askeleen eteenpäin. Tavoitteen on tärkeä pohjata omaan tilanteeseen ja voimavaroihin. Jos tavoite tuntuu jo laatimisvaiheessa mahdottomalta saavuttaa, todennäköisesti tunne pitää paikkansa. Silti tavoitteen on hyvä myös hieman haastaa ja viedä tilannetta toivottuun suuntaan. Tavoitetta laatiessa on tarpeen miettiä ajanjakso, jolle tavoite asetetaan. Omahoitoa aidosti kannattelevan tavoitteen tunnistaa myös siitä, että sen toteutumista on helppo arvioida itse.

Malti on valttia

Liikunnan lisääminen on esimerkiksi hyvästä päämäärästä, joka on kuitenkin tavoitteena haasteellinen. Laaja ja epätarkka tavoite on vaikea muuttaa konkreettiseksi ja säännölliseksi arjen teoksi. Jälkikäteen voi olla pulmallista arvioida tavoitteen saavuttamista, sillä tavoite ei sisällä liikuntamuotoja ja -kertoja tai ajanjaksoa, jolle tavoite on asetettu. Suuri tai tarkentamaton tavoite tuottaa herkästi kokemuksen epäonnistumisesta, mikä voi vaikuttaa liikuntamotivaatioon jatkossakin.

Pienemmäksi pilkottuna tavoite voi lähteä kantamaan kohti liikunnallisempaa elämäntapaa. Tavoitteena voi olla esimerkiksi puolen tunnin mittainen sauvakävelylenkki kerran viikossa seuraavan kolmen kuukauden ajan. Tavoitteeksi kannattaa valita yksi tai kaksi itselle mielekästä asiaa, joiden toteutukselle määritellään tarkempi kehys. Myöhemmin on helppo arvioida, saavutettiin tavoite osittain, kokonaan vai ei lainkaan ja tunnistaa siihen vaikuttaneet syyt. Tavoitteiden saavuttaminen kysyy monesti pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä. Matkan varrella tavoite voi vaatia myös tarkentamista tai muuttamista. Kun ensimmäinen pienempi etappi on saavutettu, on helpompi lähteä miettimään seuraavaa.

Läheisten tuella onnistumisiin

On myös hyödyllistä tarkastella asioita, jotka tukevat oman tavoitteen toteutumista. Jos esimerkiksi liikunta ei itsessään tunnu motivoivalta, ehkä metsäretki tai kävely taidenäyttelyssä ovat parempia syitä lähteä liikkeelle? Tavoitteiden kytkeytyessä luustoterveyteen elintapoihin voi läheisten tuella olla suuri merkitys. Läheiset tarvitsevat tietoa osteoporoosista ja omahoidosta. He voivat olla mukana myös tavoitteen laatimisessa ja kannustaa ja tukea sen saavuttamisessa. Puolison kanssa voi yhteisestä sopimuksesta vaihtaa hissien porraskävelyyn tai ystä-



vän seura voi motivoida vesijumpan aloittamiseen.

Pienenkin tavoitteen saavuttaminen vaatii aina työtä, mutta paljitsee monin verroin onnistumisen kokemuksena, terveytenä ja hyvinvointina. Tavoitteen saavuttaminen antaa hyvän syyn itsensä kiittämiseen ja omasta onnistumisesta iloitsemiseen. Samalla motivaatio osteoporoosin omahoitoon saa uutta potkua.

Hyvin laadittu omahoidon tavoite on

- Mahdollisimman konkreettinen
- Pieni ja saavutettavissa oleva
- Mielekäs ja omaan elämäntilanteeseen ja voimavaroihin sopiva
- Laadittu tietyllä ajanjaksolle
- Saavuttamisen osalta itse arvioitavissa

Kuntoutusta osteoporoosia sairastaville

Luustokuntoutujille on tarjolla kertaluontoista (Luustoinfo) sekä kurssi-
muotoista (Luustokurssi) kuntoutusta. Toiminnan tarkoituksena on tukea sairauden kanssa elämistä ja omahoitoa ammattilaisohjauksen ja vertaistuen avulla.

Miten kuntoutukseen?

Kuntoutusta toteutetaan kunnissa, joiden ammattilaiset ovat lähteneet Luustoliiton kuntoutusyhteistyöhön mukaan. Mikäli omalla paikakunnallasi ei järjestetä kuntoutusta, voit hakeutua verkkomuotoiselle Luustokurssille. Haku seuraaville verkkomuotoisille kursseille käynnistyy loppuvuodesta. Kuntoutustoiminnasta tiedotetaan kuntien oman tiedotuksen kautta sekä Luustoliiton verkkosivuilla ja Luustotieto-lehdessä.

Luustoliiton kuntoutumispalvelut

Verkkosivut: www.luustoliitto.fi/kuntoutus

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

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

Lujien luiden resepti:

Marjajuoma sopii luustolle ja palautumisjuomaksi

Kuva: Antti Hallakorpi, Studio Piquant



Marjasmoothie

Marjapiimä tai -smoothie

(1 annos)

- 2 dl piimää tai maustamatonta jogurttia
- 1 dl mustikoita, mansikoita, herukoita tai vadelmia
- 0,5 rkl hunajaa

Sekoita ainekset sauvasekoittimella kuohkeaksi juomaksi. Jos haluat paksumman smoothien, käytä jogurttia piimän sijaan.

Luusto tarvitsee ravintoaineita kuten proteiinia, kalsiumia ja D-vitamiinia. Niitä on maidossa ja maitovalmisteissa. Samoja ravintoaineita tarvitaan myös liikunnasta palautu-

miseen. Siksi vähärasvainen maito onkin tehokas harjoituksen jälkeinen juoma. Maidon ravintoaineet ovat tallella myös mm. piimässä ja jogurtissa.

Maidon proteiini on aminohappokoostumukseltaan optimaalista lihasten rakennusaineeksi. Voimaharjoittelun jälkeen nautittu maito voi lisätä proteiinien synteesiä lihaksissa. Kestävyysharjoittelun jälkeen maidon juominen näyttää palauttavan nestetasapainoa tehokkaammin kuin urheilujuoma tai vesi. Lisäksi maito voi olla tehokas lihasten glykogeeni- eli energiavarastojen palauttamisessa.

KATARIINA LALLUKKA
ravitsemusasiiantuntija ja viestintäpäällikkö
Maito ja terveys ry

Vastinetta Luustoluurin kalsiumvastaukseen

Luustoluurin vastaus kysymykseen "En käytä maitotaloustuotteita. Miten saan riittävästi kalsiumia?", jäi kovin köykäiseksi ainakin meidän mielestämme.

Luustolehdessä 4/2016 oli Vegaaniliiton ravitsemusasian-tuntijan juttu ja se oli mielestämme jo melko kattava artikkeli. Tämän jutun kirjoittajista Eija sairastaa itse osteoporoosia ja oli perustamassa reilut 10 vuotta sitten Kokkolanseudun Osteoporoosiyhdistystä.

Ultrajuoksua harrastava, fysioterapeutiksi opiskeleva Eijan vegaanipoika Sami on pakottanut Eijan ottamaan selvää myös kasvien ravintoarvoista. Kuntapäätäjänä Eija puhuu myös lähiruuan ja ravinnon merkityksestä, koskien kaiken ikäisiä ihmisiä. Erittäin tärkeää monipuolinen ravinto on hoitolaitoksissa ja päiväkodeissa sekä kouluissa.

– Olisi mielestämme liian helppoa neuvoa ostamaan valmistuotteita, joihin on lisätty kalsiumia. Monet ihmiset haluavat tehdä ruuan itse alusta alkaen. On syytä tietää mistä ruoka-aineista voi valmistaa ruokaa.

– Kalsiumia olisi mielestämme hyvä saada ensisijaisesti aina ravinnosta luonnollisesti, eikä elintarvikkeista joihin sitä on erikseen lisätty. Niinpä haluamme kertoa mistä kasvikunnan tuotteista sitä on helppo saada.

Ruuan monipuolisuus on kalsiumin saannissakin valttia ja luusto tarvitsee muutakin kuin kalsiumia pysyäkseen lujana ja terveenä. Kalsium kannattaakin kerätä useista eri elintarvikkeista.

Myös kasvikunnan tuotteet sisältävät kalsiumia, vaikkei niin paljoa mitä edellä mainitut, mutta niiden käyttöä ei tule kuitenkaan väheksyä. Kalsiumin imeytyminen kasvikunnan tuotteista on monen kasviksen kohdalla heikompaa kuin maidosta, mutta esimerkiksi soijatuotteista kalsium imeytyy lähes yhtä hyvin kuin maidosta.

Kasvikunnan tuotteista kalsiumia sisältää runsaasti seesaminsien (rikottuna, esimerkiksi tahini) ja hampunsiemen, basilika, oregano, erilaiset merilevät, ruusunmarja, nokkonen, manteli, soijapapu ja muut soijatuotteet kuten tofu ja soijarouhe, muut pavut ja pähkinät, linssit, kaaleista etenkin kiinan-, lehti- ja parsakaali ja hedelmistä appelsiini (www.fineli.fi).

Samilla on tapana syödä kaksi kolme kertaa viikossa pieni kiinan-kaali (noin 300 g) esimerkiksi linssikeiton seassa. Se on muuten todella hyvää ja hyvän kalsiumlähteen lisäksi sisältää myös proteiinia! Jutun lopusta löytyy resepti.

Kun puhutaan kalsiumista, puhutaan yleensä myös luustosta. Joten tässäkin jutussa emme voi korostaa liikaa liikunnan ja eri ravintoaineiden kuten D-vitamiinin ja K-vitamiinin tärkeyttä luuston hyvinvoinnissa. Niinpä yltäkyläisestä kalsiumin saannista ei ole paljon lohtua, mikäli palapelistä uupuvat muut palaset.

Keväällä suosittelemme keräämään nokkosta, kun sitä alkaa kasvaa ja sitä voi kerätä myös koko kesän. Ryöpäytä nokkoset lisäämällä ne 30 sekunniksi kiehuvaan veteen, huuhtelee ne sen jälkeen kylmällä vedellä ja tee vaikka nokkoskeittoa, nokkospihvejä tai smoothieta.



Kasvispihvit voi valmistaa soseuttamalla tehosekoittimessa keitetyt soijapavut, nokkoset, purjosipulin ja muita kasviksia mieltymyksen mukaan sekä lisäämällä öljyä ja mausteet. Pyörittele taikinasta pihvit ja paista uunissa 175 asteessa noin 20–30 minuuttia.

Linssikeiton valmistaa nopeasti keittämällä punaisia linssijä 200 g ja kiinan-kaalia 200 g noin 15min kattilassa. Sekaan voi ja kannattaakin heittää makunsa mukaan muitakin kasviksia tai vihanneksia kuten sipulia ja lanttua ja vaikkapa porkkanaa raastettuna. Lopuksi lisää soijarouhetta (noin 30 g) ja mausteet, kuten basilika ja oregano sekä öljyä. Suosittelemme kokeilemaan myös esim. kuivattuja aprikooseja tai luumuja keiton seassa. Sami syö yksin tällaisen annoksen, mutta todennäköisesti tästä riittää syötävää useammallekin henkilölle ruokahalusta riippuen.

TEKSTI JA KUVA: EIJAHAKKALA JA SAMI HAKKALA, KOKKOLA



KOKOUSHKUTSU

Suomen Luustoliitto ry:n sääntömääräinen syksyn liittokokous pidetään la 25.11.2017 klo 12.00 alkaen Hotel Arthurissa Helsingissä (Vuorikatu 19).

Ennen virallista kokousta tarjotaan tulokahvi klo 10.00 alkaen ja klo 10.30 alkaen on liittokokousluento. Kokouksen jälkeen noin klo 14.00 tarjotaan kokouksen osallistujille lounas.

Kokouksen asialistalla ovat sääntömääräiset asiat (§ 13).

”Jäsenyhdistys saa lähettää liiton kokoukseen yhden virallisen edustajan jokaista alkavaa sataa (100) henkilöjäsentään kohden, kuitenkin siten, että enimmäismäärä on 10 edustajaa. Yhdistyksen edustajamäärä määräytyy kokousta edeltävän vuoden joulukuun viimeiseen päivään (31.12.2016) mennessä jäsenrekisteriin merkittyjen varsinaisten jäsenten mukaan.”

(Suomen Luustoliitto ry:n säännöt, § 9).

Yhdistysten kokousedustajien nimet yhteystietoineen ja erikoisruokavalioineen tulee ilmoittaa **10.11.2017** mennessä liiton toimistoon, osoite on toimisto@luustoliitto.fi.

Jäsenyhdistyksiin lähetetään kokouskutsu ja ilmoittautumislomake erikseen.

Suomen Luustoliitto ry:n hallitus

Pukeudu valkoiseen 20.10.

LuustoViikko

16.–22.10.2017

RAKASTA
LUITASI

 Luustoliitto

#luustoviikko   

"Järjestösuunnittelija, mitäs se sellainen oikein suunnittelee?" Aloitin vuoden alussa järjestösuunnittelijana, ja olen saanut vastata kysymyksen tänä aikana useasti. Yleensä aloitan vastakysymyksellä: "Kuinka kauan sinulla on aikaa?"

Mitä järjestösuunnittelijan työnkuvaan kuuluu Luustoliitossa? Perinteisesti järjestösuunnittelija on linkki liiton toimihenkilöiden ja yhdistysaktiivien välillä.

Järjestösuunnittelijan tehtävänä on toimia yleisesti yhdistysaktiivien tukena ja apuna monenlaisissa yhdistyksen toimintaan liittyvissä asioissa. Tukea on tarjolla paitsi alue- ja vertaistoimijakoulutusten muodossa, myös henkilökohtaisemmin yhdistysväen tarpeiden mukaan. Siinä missä toisessa yhdistyksessä tarvitaan apua mainoksen

suunnittelussa, toisessa yhdistyksessä toivotaan vinkkejä hallituksen jäsenten tehtävien järjeistämässä ja kolmannessa kaivataan luennoitsijaa jäseniltaan.

Yhdistykset ovat erilaisia ja on selvää, että samanlainen apu ja tuki ei ole tarpeen tai edes hyödyksi kaikissa yhdistyksissä. Tästä syystä onkin tärkeää, että kun haasteita ilmenee, järjestösuunnittelijaan ollaan rohkeasti heti yhteydessä. Näin päästään miettimään heti, onko järjestösuunnittelija se, joka parhaiten pystyy auttamaan vai löytyykö apu lähempää.

Itselleni myös Luustopiiri-toiminnan jatkokehittäminen on ollut luonteva jatko järjestösuunnittelijan tehtävässä, sillä aloitin Luustoliiton leivissä Luustopiiri-hankkeen projektipäällikkönä. Kaikki Luustopiiri-toiminnan käynnistämiseen kiinnostuneet saavat edelleen minulta tukea, vinkkejä ja materiaalia ryhmän käynnistämiseen, ja tarvittaessa olen käynyt myös paikan päällä esittelemässä toimintaa. Jos yhdistyksessä on kiinnostusta lähteä käynnistämään vertaisuuteen perustuvaa ryhmää, jossa käydään omahoidon osa-alueita läpi, Luustopiiri-ryhmä on yksi mahdollisuus. Onpa sillä saatu myös uusia innokkaita jäseniä useisiin yhdistyksiinkin. Tällä hetkellä mietinnässä on myös Luustopiiri-materiaalin saattaminen

Asiantuntija-ryhmän toiminnan on tarkoitus palvella jäsenyhdistyksiä nostamalla yhdistyskentän haasteita ja toiveita liiton suuntaan paremmin esiin.



sähköiseen muotoon, jotta se olisi helpommin kaikkien hyödynnettävissä ilman, että maantieteelliset etäisyydet rajoittavat osallistumista.

Näkökulma liikunnasta

Omat ammatilliset juureni ovat vahvasti kuntoutuksen ja terveystiikunnan piirissä, ja tämä näkyy myös työtehtävissäni. Kaikille kiinnostuneille yhdistyksille on tarjolla lihasvoima- ja tasapainoharjoitteluun keskittyvää VertaisVeturi-koulutusta. Tavoitteena onkin, että kaikkiin yhdistyksiin saataisiin vähitellen ainakin muutamia vertaisohjaajana toimivia tai vähintään sitä harkitsevia mukaan.

Vertaisohjaajana voi aloittaa vaikkapa jäsenillä pienien taukojumpan vetämisellä ja edetä sen mukaan, mikä tuntuu itselle luontevalta ja mukavalta. Ja jos aloittaminen jännittää tai ensimmäisen ohjelman suunnittelu tökkii, kannattaa järjestösuunnittelijaan olla yhteydessä. Jännitystä en lupaa täysin poistaa, mutta vinkkejä ja myötäeloa minulta saa varmasti.

Viestiä eteenpäin

Järjestösuunnittelijana olen mukana paljon myös Luustoliiton viestinnässä hyvinkin vaihtelevissa rooleissa. Osallistun omalta osaltani esitteiden tekstien kirjoittamiseen, Luustotieto-lehden artikkeleiden kirjoittamiseen ja nyt viime aikoina myös enenevässä määrin myös kuvituksen toteuttamiseen. Luustoliikuntaan liittyvät haastattelupyynnöt ohjataan usein allekirjoittaneelle, ja onpa järjestösuunnittelija päässyt moniin paikkoihin myös vetämään jumbppaa ja tekemään pituusmittauksia.

Nytemmin tehty ryhtiliike Luustoliiton sosiaalisen median kanavien haltuunotossa on myös osaltan tuonut järjestösuunnittelijan työn-

kuvaan uusia tuulia. "Yhdistysaktiivien kahvipöytä -ryhmässä Facebookissa on käyty monta mielenkiintoista keskustelua. Vinkkejä ja tukea on vaihdettu ja ryhmä onkin mainio paikka vapaalle kanssakäymiselle. Ryhmä on avoin kaikille Luustoyhdistysten toiminnan suunnittelusta, toteuttamisesta ja kehittämisestä kiinnostuneille.

En myöskään Luustoliittoon tullessani tiennyt, miten paljon pääsen esittelemään Viljami- ja Liisa luurangolle maailmaa ja samalla huvittamaan kanssamatkustajia junissa, busseissa ja metroissa. Luurangot ovat tulleet tutuksi ja tavanomaiseksi myös perheelleni, ja edellisen kerran kun toin Viljamin kotiin kuvattavaksi, totesi vanhin lapsistani aidon ilahtuneena, että "kiva kun toit Viljamin taas meille!". Saman innostuneen asenteen ja kiinnostuksen luurankoja ja luustoterveyttä kohtaan toivoisin pystyväni välittämään järjestösuunnittelijana myös muille ikään katsomatta.

Asiantuntijaryhmältä oppimassa

Järjestösuunnittelija osallistuu luonnollisesti omalta osaltaan koko liiton toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen, toteuttamiseen ja raportointiin yhdessä muiden kanssa. Uusimpana tukena koko liiton toiminnan kehittämisessä on ollut omalla kohdallani olla mukana käynnistämässä Elinvoimaa yhdistyksiin-asiantuntijaryhmän toimintaa. Asiantuntijaryhmä on perustettu Luustoliiton ja sen jäsenyhdistysten yhteistyön tiivistämiseksi ja yhteistoiminnan kehittämiseksi. Yhdistysaktiiveista kootun ryhmän tarkoituksena on ideoida ja valmistella liiton ja yhdistysten yhteisiä kehittämiskohteita ja niihin liittyviä toimenpiteitä. Asiantuntijaryhmän toiminnan on tarkoitus pal-



vella jäsenyhdistyksiä nostamalla yhdistyskentän haasteita ja toiveita liiton suuntaan paremmin esiin. Lisäksi ryhmä tukee liiton toimintaa varmistamalla, että toiminta on todella sellaista, jota yhdistyskenttä tarvitsee. Ryhmä kokoontui ensimmäisen kerran elokuun lopussa Tampereelle miettimään muun muassa erilaisten vertaistoimijoiden roolia Luustoliiton ja -yhdistysten toiminnassa sekä yhdistysten haasteita ja tarpeita, joihin esimerkiksi yhdistyskummi-toiminnalla voidaan vastata. Minulla oli järjestösuunnittelijana suuri ilo ja kunnia olla osana innovatiivista ja ratkaisukeskeistä ryhmää toimiessani ryhmän esittelijänä ja sihteerinä.

Miten kiteyttäisin mitä järjestösuunnittelija tekee? Itse koen, että tehtäväni on pähkinänkuoressa tarjota yhdistysaktiiveille apua ja tukea parhaan osaamiseni mukaan, jotta yhdistystoiminnassa mukana oleminen olisi mukavaa ja antoisaa. Tämän lisäksi tehtäväni on olla oma palapelin osaseni Luustoliiton kokonaiskuvassa niin viestintään, suunnitteluun, kehittämiseen kuin raportointiinkin liittyen. Järjestösuunnittelijana olen se henkilö, jolle saa aina soittaa, kun yhdistyksissä tulee sellaisia haasteita eteen, joihin ei yhdistyksessä löydetä ratkaisua.



Kotkan yhdistyksen kevätkiireitä

Kotkan Viikarissa järjestettiin toukokuussa myyjäiset (kuva vas.), johon Kotkan Luustoyhdistys tietenkin osallistui. Ei turhaan, sillä tuotto oli hyvä. Jäsenet olivat leiponeet kakkuja, pikkuleipiä ja piirakoita.

– Kaikki vietiin käsistä, vaikka yhdistyksen luuranko Esteri valvoi, kertoo yhdistyksen puheenjohtaja Tuula Saarinen ja jatkaa:

– Vai olisiko se ollut niin, että Esteri auttoi meitä myynnissä, kun hänestä kaikki tykkää!



Kuva: Tuula Saarinen



Kuva: Tuula Saarinen

Kotkan Seudun Luustoyhdistys järjesti huhtikuussa (kuva ylhäällä) Kumppanuustalo Viikarissa Suomi 100 vuotta -merkeissä yhdistyksen toisen kahvikonsertin. Konsertissa esiintyivät Ella Tepponen (laulu), Iiro Ylitalo (kitara), Valteri Moilanen (basso) ja Konsta Puro (rummut). Konsertti sai mukavan vastaanoton: kuulijat olivat erittäin tyytyväisiä saatuaan tutustua nuoriin ammattitason esiintyjiin.

Kokkolan yhdistys Iltatorilla

Kokkolanseudun Luustoyhdistys osallistui Yhdistysten tori -tapahtumaan Kokkolan Iltatorilla kesäkuun alussa kesäisissä ja iloisissa tunnelmissa. Yhdistyksen väki oli jakamassa esitteitä ja esitteli uutta roll upia.

Yhdistyksen puheenjohtaja kesäisissä tunnelmissa esittelypöydän ääressä.



Kuva: Aina Hirvikoski

Mukana hallituksen jäsen Pirkko Kanerva (vas.) ja jäsenvastaava Sirkka Wihlman.



Kuva: Oja Ström

Näillä sivuilla yhdistykset ilmoittavat tulevista tapahtumistaan ym. tiedotusasioista. Lisätietoja löydät myös yhdistysten kotisivuilta: www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset.

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **10.11.2017** mennessä osoitteeseen: toimisto@luustoliitto.fi

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

Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Esterytalo, Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli

Puheenjohtaja: Liisa Ollikainen
p. 040 412 9976,
ollikainen.liisa@gmail.com

Sihteeri: Sirkka Nuutinen
p. 040 185 1640,
sirkka.eh.nuutinen@gmail.com

Jäsensihiteeri: Sirkka Muurikka
p. 040 726 2221,
sirkka.muurikka@luukku.com

VERTAISTUKI

Vertaistuen yhteyshenkilö: Marit Salo
p. 044 094 8162,
smarit113@gmail.com

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOUS PIEKSÄMÄELLÄ lauantaina **21.10.2017 klo 13** Harjun koulu (Kuopiontie 22). – sääntömuutos. Ennen kokousta klo 12–13 Luustoliiton toiminnanjohtaja **Ansa Holm** luennoi aiheesta: "Luustoterveys ja osteoporoosi: uutta tietoa asiasta", kahvitarjoilu. Tervetuloa!

TULEVIA TAPAHTUMIA

Luustoviikolla

18.10 "Viimeisintä tietoa osteoporoosista" -iltapäivä Pieksämäellä perustuvan lääkäreille ja hoitajille.

15.11. klo 16, Juva (Kuninkaankartano): Mahdollisuus tavata paikallisia jäseniä. Hallituksen kokous.

Mikkelin vertaistukiryhmä

Yhdyshenkilö: Marit Salo,
puh. 044 094 8162

TULEVIA TAPAHTUMIA

Ryhmän tapaamiset kerran kuukaudessa tiistaisin klo 16–17.30 Estery-talolla (Otto Mannisenkatu 4). Tapahtumista ilmoitetaan Mikkelin kaupunkilehdessä Esteryn jäsenilmoitusten yhteydessä.

10.10. Vertaistukea keskustellen ja laulellen.

7.11. vieraana Eija Härkönen, jalkojen hoito.

28.11. tapaaminen pikkujoulujen merkeissä.

LIIKUNTA

Omatoiminen kuntosaliryhmä Mikkelin Kuntopalvelussa (Savilahdenkatu 16) torstaisin klo 14–15 tai itsenäinen käynti 5 €/krt. Jos ei ole ennen käynyt Mikkelin Kuntopalvelun kuntosaliharjoittelussa, on ensin varattava aika fysioterapeutille (alkukartoitus, kuntosalikäytön ohjaus, henkilökohtainen harjoitusohjelma 65 €).

Tuolijumppa alk. 18.9 maanantaisin klo 17–18 päiväkeskuksen alakerran ryhmätila, kausimaksu 25 €, ilm. paikan päällä (yhdessä selkäyhdistyksen kanssa).

Pieksämäen toimintaryhmä

Yhteystiedot

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

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

Sirkka Nuutinen, p. 040 185 1640,
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.

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

19.11. Vieraana Pieksämäki seuran puh.joht. Asko Hankilanoja: "Pieksämäki 100 vuotta sitten".

14.12. Pikkujoulut, paikka avoin.

LIIKUNTA

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

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö: Eeva Tirkkonen-Eronen,
p. 040 720 2648,
eeva.tirkkonen@gmail.com

Toimintaryhmän tapaamiset joka kuukauden neljäs torstai Järjestötalo Kolo-mosessa (Pappilankatu 3) klo 17–19. Tapahtumista ilmoitetaan Savonmaalhdessä.

TULEVIA TAPAHTUMIA

28.9. Osteoporoosin itsehoito.

26.10. Vieraana apteekkari Timo Auvinen Savonlinnan Uudesta apteekista.

23.11. Pukeutumisneuvontaa ja lonkkasuojiin tutustuminen (Sokos).

14.12. Pikkujoulu, paikka avoin.

LIIKUNTA

Yhteinen liikuntaryhmä Saimaan Syöpäyhdistyksen Savonlinnan seudun osaston kanssa joka toinen maanantai parittomilla viikoilla alkaen 18.9., Easy-Fit kuntokeskus (linja-autoaseman 2. kerros).

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

Puheenjohtaja: Jorma Määttä,
puh. 02 333 7356,
puheenjohtaja@finnishbonesociety.org

Sihteeri:

Elisa Saarnio,
puh. 029 415 8276,
sihteeri@finnishbonesociety.org

Jäsenasiat:

Sami Salo,
jasenrekisteri@finnishbonesociety.org

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

khluusto@gmail.com

Puheenjohtaja: Salme Komonen

p. 040 040 6479,
k.komonen@gmail.com

Varapuheenjohtaja: Liisa Pieskä

p. 040 596 7402,
liisa.pieska@gmail.com

Tiedotus ja jäsenasiat: Ritva-Liisa Aho

p. 050 3299 815,
aho.ritvaliisa@gmail.com

SYYSVUOSIKOKOUS 9.11. klo 16
Hämeenlinnan Kumppanuustalossa. Esityslistalla vuoden 2018 toimintasuunnitelma ja budjetti. Kokouksen alussa HAMKin opiskelijoiden luento: "Osteoporoosin voimaantuminen ja kuntoutuminen". Kahvitarjoilu.

VERTAISTUKI

R-L Aho p. 050 329 9815, **Vuokko Ahlberg** p. 040 534 4984, **Riitta Salo** anjariitta.salo@gmail.com

TULEVIA TAPAHTUMIA (Hämeenlinna)

Jäsen- ja vertaistuki-illat Kumppanuustalossa (Hämeenlinna, Kirjastokatu 1., 1. kerroksen huoneessa 109 tai 106) seuraavina torstaina klo 16–18. Tarjolla kahvia, teetä ja pientä purtavaa hintaan 4 €.

21.9. Keskusteleva vertaistuki-ilta,

12.10. "Vitamiinit ja hivenaineet". Luennoitsija Aulangon apteekista.

19.10. klo 17 Auditorio: Luustoviikon luento Lotta Pelkonen "Luustoterveellinen vegaaniravitsemus".

9.11. Vuosikokous

12.12. klo 18 Pikkujoulu "Hämeen Härkätiessä", tarkemmin Kaupunkiuutisissa.

(Hauho)

Lautsian lomakeskuksessa 11.10. klo 13 Professori Seppo Kivisen luustoluento.

(Forssa)

6.11. klo 17 Seurakuntakeskuksessa luento: "TULE kuntoon seniori".

Vertaistuki-ilta: Maaliskuussa Forssassa pidetty ensimmäinen vertaistuki-ilta sai hyvän vastaanoton. Seuraava **mar-raskuussa**, josta ilmoitamme Forssan Seutu Sanomissa.

LIIKUNTA

Luustoliikunta maanantaisin klo 16–17 jatkuu 18.12. asti vertaisvetureiden ohjaamana Keinusaaren liikuntasalissa (Pikkujärventie 6).

MUUTA TIEDOTETTAVAA

Jäsenlehti 2/2017 valmistui syyskuun alussa. Jos et ole saanut paperi- eikä sähköversiota, ota yhteyttä tiedottajaan. Jos Sinulla on uusi sähköpostiosoite tai osoite on muuttunut, lähetä siitä tieto sähköpostiin: aho.ritvaliisa@gmail.com. Saat muistutuksia jäseniloista ja muista tapahtumista.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä,
luusto.keskisuomi@gmail.com

Puheenjohtaja: Anu Salpakoski

p. 040 738 4536,
anu.salpakoski@xam.fi

Jäsenvastaava: Mirja Kalima

p. 0400 517 223,
mirja_kalima@hotmail.com

Tiedoksi: Arvoisat Keski-Suomen Luustoyhdistyksen jäsenet, hallituksen väki ottaa teihin yhteyttä puhelimitse alkusyksystä. Haluamme kysyä jokaiselta millaista toimintaa omalta yhdistykseltä odotetaan ja mitä kautta haluatte saada lisätietoja yhdistyksen toiminnasta. Jokaisen mielipide on meille tärkeä ja arvokas toiminnan kehittämisen kannalta. Voit ilmoittaa puhelinnumerosi jäsenvastaavalle, jos se ei ole yhdistyksen tiedossa. Kuulemisiin!

YHDISTYKSEN SYYSKOKOUS to 23.11. 2017 klo 17–19 (Minnansalissa, Vapaudenkatu 39-41). Esillä sääntömääräiset asiat. Tilaisuus alkaa **farmaseutti Maria Mäkelän** luennolla aiheesta: läkkään monilääkitys. Tervetuloa esittämään kysymyksiä ja vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Jyväskylän kaupungin seniorimessut 2.10. klo 10–14.30 Jyväskylän kaupungin teatterilla (Vapaudenkatu 36). Tapahtumassa on mukana yhdistyksestä Osteoporoosineuvoja Mirja Kalima.

Yleisöluento ma 23.10. klo 17–19 Minnansalissa (Vapaudenkatu 39-41). Aiheena on Osteoporoosi ja siihen liittyvät ajankohtaiset asiat. Puhujana Endokrinologian- ja sisätautien erikoislääkäri Anna-Mari Koski. Tervetuloa!

Koko perheen Halloween- tapahtuma la 28.10. klo 13–16. Paikka ei ole vielä varmistunut. Seuraa yhdistyksen nettisivuja ja Keski-suomalaisen menoinfoa. Tervetuloa lapset ja lapsenmieliset!

Keski-Suomen alueella järjestetään kaksi TULE- kuntoon, seniori! -luentoa

Viitasaarella ti 19.9. klo 18, Viitasaaren valtuustosalilla (Keskitie 10). Luennoijana Eeva-Liisa Julkunen.

Jämsässä ma 16.10 klo 18, Vitikkalan koulu (Joonantie 1). Luennoijana **Sinikka Kilpikoski.**

LIIKUNTA

Jyväskylän kaupungin jumpparyhmä osteoporoosia sairastaville alkaa ma 4.9. klo 16–17 Puistokoululla (Puistokatu 7–9, käynti sisäpuolelta). Ennakoilmoittautumista ei tarvita. Lisätietoja muista Jyväskylän ohjatuista liikuntaryhmistä sekä mm. liikuntaneuvonnasta kaupungin nettisivuilta: jvaskyla.fi/liikunta/ohjattu_liikunta.

Kokkolanseudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja: Aira Hirvikoski

p. 050 331 0274,
aira.hirvikoski@hotmail.com

Jäsenasioiden hoitaja: Sirkka Wihlman

p. 040 700 3255,
sirkka.wihlman2@gmail.com

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS KE 22.11.2017 KLO 18.00

Toimintakeskus Kompassissa, Yrittäjätie 5-7, Kokkola. Esillä sääntöjen määräämät asiat. Syyskokouksessa valitaan hallitukseen jäseniä, varajäseniä, hyväksytään seuraavan vuoden toimintasuunnitelma ja toiminnan suuntaviivat seuraavalle vuodelle ja muita tärkeitä päätöksiä tehdään. Tervetuloa päättämään yhteisestä asioistamme!

TULEVIA TAPAHTUMIA

Yleisluento ke 27.9.17 klo 17.30, Hyvinvointikampus (Terveystie 1) luennoitsija, erikoislääkäri Olli Simonen aiheenaan "Osteoporoosin lääkehoito". Luento osallistujien etukäteiskysymykset laitetaan "Kysymyslaatikko" ja vastaukset kysymyksiin tilaisuudessa antaa erikoislääkäri Olli Simonen.

Voimaa ruuasta -tilaisuus ti 10.10.17 klo 12-16, Kokkolasalissa, Kokkolan kaupungintalo. Tilaisuuden ovat järjestäneet yhteistyössä Kokkolan kaupunki, Gery ja Soite. Yhdistyksemme on pyydetty paikalle esittelypöydällä.

Lokakuun jäsenilta ke 25.10.17 klo 18.00 Toimintakeskus Kompassissa (Yrittäjätie 5-7). Keskustelua mieltä askarruttavista kysymyksistä ja mukavaa yhdessäoloa. Nähdään Kompassissa!

Yhdistyksen oma luustolomaviikko 22.10.-27.10.17 Kylpylähotelli Sanissa Kalajoella.

Yhdistysextriimi pe 17.11.17 klo 9-15 Hyvinvointikampus (Terveystie 1). Yhdistys on esittelypöydällä mukana tapahtumassa!

Joulujuhla pidetään joulukuussa, mutta aikataulu ja paikka ovat vielä avoimina.

LIIKUNTA

Syksyn myötä alkavat monien eri tahojen järjestämät jumprat ja kuntosaliohjelmat. Katso kotiin jaettavista tiedoista itsellesi sopiva liikuntamuoto.

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry**Puheenjohtaja**

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

Vertaisryhmät alkavat 20.9 ja jatkuvat joka toinen keskiviikko klo 14-16 Kumppanuustalo Viikarissa (Mariankatu 24).

Syyskokous 29.11 klo 14 Kumppanuustalo Viikarissa.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Puurojuhlan ajankohta on vielä avoin. Siitä ja kaikista muista tapahtumista voit lukea myös kaupunkilehti Ankkurin järjestöpalstalta.

Hyvinvointilomien järjestämä **lomaviikko Imatran kylpylässä 15-18.5.2018**. Lisätietoa puheenjohtajalta: puh.050 347 9510. Tervetuloa mukaan! Ilmoittaudu heti, kun tiedät sopiiko ajankohta sinulle. Osallistujien määrä on rajallinen.

Luustoviikon ohjelma suunnitteilla, ideoita otetaan vastaan. Ole yhteydessä puheenjohtajaan.

Kouvolan Luustoyhdistys ry

Kaikki kokoontumiset, ellei toisin mainita, Toimitila Veturissa (Kauppamiehenkatu 4, 2 krs, Pohjolatalo).

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

ke 15.11 klo 17 yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous.

TULEVIA TAPAHTUMIA

ke 13.9 klo 17 Sakari Viinikainen luennoi teemasta Suomi 100 vuotta.

Luustoviikon tapahtumat

ke 18.10 klo 17 Ortopedi Peter Lühje luennoi aiheenaan Murtumapotilaiden osteoporoosin tunnistaminen ja hoito Kouvolassa vuonna 2015. Ennen luentoa, alkaen klo 16, tarjoamme kakkukahvit yhdistyksemme täyttäessä 10 vuotta.

pe 20.10 klo 10-12 kaupungin Hyvinvointipisteessä Kauppakeskus Valtarissa (Kouvolankatu 15) yhdistyksen jäsenet kertomassa yhdistyksen toiminnasta. Halukkailta voidaan mitata pituus.

pe 8.12 klo 11-13 tapaaminen pikkujoulun merkeissä. Kaija Kiiski kertoo Itävallan joulunvietosta.

LIIKUNTA

Syyskauden maksuton vertaistuki/liikuntaryhmä kokoontuu 8.9-24.11 arkipäivinä klo 11-12.

Seuraa myös yhdistyksen kotisivuja sekä Kouvolan Sanomien Seurat ja yhdistykset ilmoittavat -palstaa.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

pirkanluu@gmail.com

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

Sihteeri: Helinä Rovio
0400 315 424, roviohelina@gmail.com

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

KOKOUSKUTSU

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen syyskokous ma 6.11.2017 klo 19.00 Tampereen Metso-kirjastossa, Kuusi-salissa, Pirkankatu 2 (käynti Hämeenpuiston kautta). Kokouksessa yhdistyksen säännöissä syyskokoukselle määrättyt asiat. Tervetuloa!

TULEVIA TAPAHTUMIA

Ke 18.10.2017 TULE kuntoon, seniori-luento. Klo 17 alkaen eri yhdistyksillä on esillä infopisteitä ja klo 17.30 alkaen fysioterapeutti Jouni Viinämäki pitää esityksen tuki- ja liikuntaelinongelmien ennaltaehkäisystä ja itsehoidosta. Tervetuloa! Paikka: Sampolan auditorio (Sammonkatu 2, Tampere).

Jäsenillat Ma 6.11. klo 17–19 Vieraana synnytys- ja naistentautien erikoislääkäri, **professori Seppo Kivinen**. Aiheena: Kun luusto haurastuu! Pitääkö tutkia ja hoitaa? Esityksen jälkeen aikaa keskustelulle.

Luustorautaisannoksen jälkeen yhdistyksen syyskokous (katso erillinen ilmoitus). Paikka: Tampereen Metso-kirjasto (Kuusi-sali, Pirkankatu 2, käynti Hämeenpuiston kautta).

Ti 12.12. klo 17–19 Vertaistukea ja pikkujoulutunnelmaa, Kahvila Bistro Venla (Kauppakatu 6, Tampere). Keskustellaan ja syödään jotain hyvää, yhdistys sponsoroi 10 €/jäsen.

Pöytien varausta varten ilmoittautuminen 9.12. mennessä mieluiten tekstiviestinä Anja Saastamoiselle p. 040 593 0215.

LIIKUNTA

Jatkamme Reumayhdistyksen kanssa **tanssillista jumppaa, LAVISTA** eli jumpaamista lavatanssimusiikin tahtiin. Liikuntakertojen lopuksi on mahdollisuus nauttia kahvia tai teetä. Paikka on Tammelakeskus (Itsenäisyydenkatu 21 B. Käynti sisäpihalta, pääoven oikealta puolelta).

Lavis-kerrat ovat maksullisia ja hinta on 4 euroa/kerta, varaa mukaan kolikoita myös kahvihetkeen. LAVIS-ohjaana Merja Brusila. Askelten ei tarvitse olla hallussa. Ilmoittautumista ja paria ei tarvita, myös ystävän voi pyytää mukaan. Mukaan voi tulla yksittäisellekin kerralle!

Lavis-kerrat ovat lauantaisin klo 15–16 (ovea ollaan avaamassa klo 14.30) seuraavasti: Syyskuussa 30.9., lokakuussa 14.10. ja 28.10., marraskuussa 11.11. ja 25.11., joulukuussa 9.12.

Osteoporoosi-kuntosaliryhmä maanantaisin klo 14.20 Tampereen stadion (Ratinan rantatie 1). Tämä on Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen järjestämä ohjattu ryhmä. Kausi alkaa ma 28.8.17, 38 €/kausi.

Ilmoittautuminen: Hellewi-ilmoittautumisjärjestelmään pääsee suoraan osoitteesta www.kuntapalvelut.fi/tampere/. Myöhemmin vapaita paikkoja voi tiedustella p. 040 806 4914.

Liikuntaluotsi

Haluaisitko kaverin kävelylle, kuntosalille tai uimahalliin tai vaikkapa museoon. Ota yhteyttä Tampereen kaupungin luotsivaraukseen: luotsivaraus@

tampere.fi tai p. 040 806 3910 (ma-to 10–12). Sinulle etsitään vapaaehtoinen kaveriksi.

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

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteyshenkilöt

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

Raija Lanttola
p. 0400 600 356,
raiija.lanttola@netikka.fi

TULEVIA TAPAHTUMIA

Luustoyhdistys järjestää **yhdistyskoulutusta 23.9.** Seinäjoella.

Ti 26.9.2017 Jäsenilta Järjestötalolla klo 18 (Kokoustila 1) aiheena selän hyvinvointi. Fysioterapeutti Outi Aunula alustaa tilaisuuden.

Ti 10.10.2017 klo 15.30 alkaa **vertaistuki** Sisustuskahvila Rufuksessa (Kalevankadulla, Epstoria vastapäätä). Tule keskustelemaan vapaamuotoisesti.

Pe 20.10.2017 klo 10–14 Seinäjoen Keskus Apteekissa (Suupohjantie, Joupin Citymarket). Maailman Osteoporoosipäivän merkeissä esittely.

Ma 6.11.2017 klo 17 katso Pirkanmaan yhdistyksen tiedote-kohdasta: erikoislääkäri, professori Seppo Kivinen luennoi ja klo 19 vuosikokous. Junalla pääsee kätevästi tunnissa Tampereelle (esim. meno 14.35–15.58, paluu 20.00–21.04).

Ti 7.11.2017 Jäsenilta Järjestötalolla klo 18–20 (Kokoustila 1). Muistiyhdistyksen Virve Rinne kertoo miten muistia voi hoitaa.

Ti 12.12.2017 Pikkujoulu / vertaistapaaminen klo 16–17.30 Sisustuskahvila Rufuksessa. Yhdistys tarjoaa pientä syötävää.

LIIKUNTA

Ke 4.10.2017 alkaa **Osteojumppa** Y-talolla klo 17–18 jatkuen keväeseen. Vetäjinä fysioterapiaopiskelijoita.

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Kansankatu 53, 90100 Oulu,
puh. 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 rohkeasti kysymyksenne /asianne keskiviikkoisin 14.30–15.30 välisenä aikana p. 0400-699000.

Yhdistyksen syyskokous Hailong ravintolassa 15.11.2017 klo 17–18. Yhdistys tarjoaa iltapalan. Käsitellään syyskokoukselle kuuluvat asiat.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Takkaillat kuukauden viimeisinä keskiviikkoina klo 17–19 (Kansankatu 53). Kokouspaikka on Asema kapinetti Kumppanuuskeskuksessa. Keskustellaan ajankohtaisista asioista ja vaihtaa kuulumisia kahvittelun lomassa.

Osteoporoosiviikon luento 18.10.2017 Pakkalan salissa klo 17–19. Luennoitsijat ja aiheet ilmoitetaan paikallisessa lehdessä.

Teatteriretki 2.12.2017 perinteiseen pikkujoulutapaan. Kohde ilmoitetaan vertaistuki-illoissa.

LIIKUNTA

Kuntosalitoiminta jatkuu entisenlaisena. Voit lisäksi käyttää kaupungin ylläpitämiä kuntosaleja. Eläkeläisille kaupungin kuntosaleihin/uimahalliin seniorikortti 35 €/vuosi.

Ohjattu ryhmäliikunta Mediterapian tiloissa Hallituskatu 36 A, 6 krs maanantaisin klo 12–13. Maksu 5 €/hlö/krt. Ota tarvittaessa yhteys liikuntavastaavaan.

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

Lillukkatie 1 A 6, 80230 Joensuu
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

Jäsensihiteeri/liikuntavastaava:
Tuula Pirnes, p. 040 538 0168

Vertaistukivastaava:
Liisa Pesonen, p. 0400 857 640

Muistathan ilmoittaa muuttuneet yhteystietosi Tuulalle.

Sääntömääräinen syyskokous 22.11. klo 17.30 pidetään Reumayhdistyksen tiloissa (Siltakatu 20 A, 4. kerros, Joensuu). Esillä yhdistyksen sääntöjen määräämät asiat.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Jäsenilta to 14.9. klo 17.30 ravintola Eliaksessa (Kauppakatu 44, Joensuu). Asiantuntijavieraana ravitsemusterapeutti Maija Heikura, joka kertoo osteoporoosipotilaille hyödyllisestä ruokavaliosta. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta ensisijaisesti yhdistyksen sähköpostiin, luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com tai Tuulalle, p. 040 538 0168 viimeistään 31.8.

Tiistaina 3.10. klo 11–15 ikäihmisten terveyspäivä Vanhusten viikolla Joensuun Areenalla. Esittelemme yhdistyksen toimintaa, jaamme esitteitä. Järjestäjänä Suomen Seniorikodit ry yhteistyössä Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n kanssa. Tapahtumassa mm. ohjattua voimistelua, mittauksia, puheenvuoroja, ikäihmisten palveluihin ja hyvinvointiin liittyvien palveluntuottajien esittelyjä. Mm. järjestöt, yritykset ja yhdistykset edustettuina. Kahvitarjoilu ja musiikkia.

Vertaistukijäsenilta to 5.10. klo 17.00 alkaen Reumayhdistyksen tiloissa (Siltakatu 20 A, 4. krs, Joensuu).

Luustoviikolla

ti 17.10. klo 10–15 IsoMyyssä esittelemme yhdistyksen toimintaa, kerromme luustoasioista sekä jaamme esitteitä.

to 19.10. klo 18 yleisöluento Itä-Suomen yliopiston Aurora-rakennuksen auditoriossa AU100 (Yliopistokatu 2, Joensuu). Naistentauteihin ja synnytyksiin erikoistuva lääkäri Eeva Purmonen luennoi aiheesta Vaihdevuodet ja hormonikorvaushoito. Tilaisuus on maksuton ja avoin kaikille asiasta kiinnostuneille.

Jäsenilta ke 25.10. klo 17.30 ravintola Eliaksessa (Kauppakatu 44, Joensuu). Psykologi Juha Siira kertoo kivun hoidosta. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta ensisijaisesti yhdistyksen sähköpostiin, luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com tai Anitalle, p. 040 734 5409 viimeistään 11.10.

Jäsenilta to 30.11. klo 17.30 Reumayhdistyksen tiloissa (Siltakatu 20 A, 4. krs, Joensuu). Psykologi Tiina Coleman kertoo mindfulnessista. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta ensisijaisesti yhdistyksen sähköpostiin, luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com tai Tuulalle p. 040 595 5027 viimeistään 15.11.

Vertaistukipikkujoulu ke 13.12. Lucian päivänä klo 17.30, perinteisten joululaulujen ja kevyen ohjelman kera Reumayhdistyksen tiloissa (Siltakatu 20 A, 4. krs, Joensuu). Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta ensisijaisesti yhdistyksen sähköpostiin, luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com tai Liisalle p. 0400 857 640 viimeistään 8.12.

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja/liikuntavastaava:
Pirjo Sikanen
p. 050 536 2168,
pirjo.sikanen@dnainet.net

Varapuheenjohtaja: Seija Mäkeläinen
p. 040 557 3267

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

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry:n ylimääräinen yhdistyksen kokous 7.11.2017 kello 12.30 Suokadun palvelutalo (Suokatu 6, 70100 Kuopio) Asialista: Vuoden 2018 toimintasuunnitelma ja budjetti.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Yleisöluento 10.10.2017 klo 16.30 Kaupungintalon juhlasali (Tulliportinkatu 31, 70100 Kuopio). Luennoitsija Professori Heikki Kröger Itä-Suomen yliopistosta ja KYS:stä, aihe: Osteoporoosi, kaatumiset ja murtumat.

Jäsenpalaverit: Puurojuhla tiistai 5.12 kello 12.30–15.00 Suokadun palvelutalo (Suokatu 6) Ilmoittautuminen 7.11 mennessä Pirjo Sikanen p. 050 536 2168. Säilytä lehti.

LIIKUNTA

Jumpat jatkuvat torstaisin (Torikatu 19, Kuopio). Osteojumppa kello 11.00–12.00, kevennetty seniorijumppa kello 13–14. Jäsenille 5 €/tunti ja ulkopuolisille 6 €/tunti. Ohjaaja Nina Massa (tiedustelut Pirjo Sikanen) vuoden viimeinen kerta 14.12.2017.

Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

Puheenjohtaja: Annikki Kumpulainen
p. 040 480 9920,
pajathameen.luustoterveys@outlook.com

Rahastonhoitaja ja jäsenasiat:
Tuija Lehtinen
p. 040 730 8058,
tuikkulehtinen@gmail.com

Muistatthän ilmoittaa muuttuneet yhteystietonne Tuijalle.

Facebook: Päijät-Hämeen Luustoterveys

VERTAISTUKI

Vertaistukipuhelin 040 192 5956, joka kuukauden ensimmäinen maanantai.

Kokoontumispaikka Lahden Järjestökeskus (ent. Invakeskus), Hämeenkatu 26 A 3 krs. Kaikissa tilaisuuksissa kahvitarjoilu 2 €/hlö. Tervetuloa kuuntelemaan asiantuntijoita ja keskustelemaan aiheista.

Sääntömääräinen syyskokous pidetään 28.11. klo 15.00 Järjestökeskuksessa. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Tervetuloa.

TULEVIA TAPAHTUMIA

10.10 klo 15–17.30 Vahvat jalat tiellä pitää; jalkaterien ja nilkkojen merkitys kaatumisen ehkäisyssä. Iltapäivän puhujana Jenni Tuomela Luustoliitosta.

Maailman Osteoporoosiviikon tapahtuma Senioreiden hyvinvointipäivänä 18.10. keskiviikkona klo 10–14. Tapahtumapaikka Lahden Urheilu- ja messukeskus. Teemana Luustoterveyden edistäminen ja kaatumisten ja murtumien ehkäisy. Esittelypisteessämme mm. pituuden mittaus, luustoterveydesti, D-vitamiininäytteitä, uusi roll-up ja esitteiden jakoa. Puetaan valkoiset paidat päälle! Kysele lisää ja tule mukaan soittamalla Annikille p. 040 480 9920.

Arpajaiset 31.10 klo. 17.30–19.00 Huomioi aika! Teemailta vertaistuesta. Katsomme Luustoliiton tekemät omahoitovideot ja käymme läpi videoiden sisältöä keskustelemalla aiheista. Pohdimme yhdessä mm. iltatoiminnan kehittämistä työkäisille ja kaikille ilta-aktiiviteeteistä pitävälle. Illan aiheena myös "sana on vapaa", otamme mielellään vastaan ideoita yhdistyksen toimintaan liittyen. Paikalla puheenjohtaja.

7.11 klo 15–17.30 Osteoporoosin lääkahoito, erikoislääkäri Olli Simonen.

21.11 klo. 17.30–19.00 Huomioi aika! Apteekin kosmetiikka ikääntyvän ihon hoidossa. Saamme vieraaksemme kaksi kosmetologia Karisman apteekista, jotka kertovat apteekin kosmetiikkapuolen tuotteista ja tuovat jaettavia näytteitä. Karisman apteekki tarjoaa kahvit ja pullat.

Pikkujoulut 12.12 klo 15 Lahden Järjestökeskuksessa. Laulua, musiikkia, jutustelua ja joululeivonnaisia glögin ja kahvin kera. Musiikista huolehtii Mauri Kaarasuo. Kakkuarpajaiset!

LIIKUNTA

Kuntosalit syksyllä 2017. Kuntosali-ryhmät ovat alkaneet syyskuun alussa, mutta niissä on vaihtelevasti tilaa, joten jos haluat mukaan, kysele tilannetta 040-480 9920/Annikki. Kausimaksu on

35 €, tutustumiskerta ilmainen. Mahdollista käydä myös maksamalla kertamaksu 4 €. Pankkitili: Päijät-Hämeen Osuuspankki FI07 5612 1120 3202 10. Käytähän maksuviitettä.

Mäkikatsomon kuntosali, maksuviite 1009. Huomio muuttunut päivä ja kellonaika! Maanantai klo. 11–12 ajalla 4.9–11.12. Vertaisohjaaja Sirpa Lindberg.

Paavolan terveysaseman kuntosali, osoite Terapiakulma (Kirkkokatu 10). Torstaina vapaa-ajan ohjaaja Minna Rauhanlaakso. Keskiviikkona ja perjantaina vertaisohjaaja Annikki Kumpulainen. Minna tulee tarvittaessa tekemään henkilökohtaisen ohjelman myös keskiviikon ja torstain tunneilla.

Keskiviikko 6.9.–13.12. Klo 16.15–17.15 Ei 6.12 Maksuviite 2008.

Torstai 7.9.–14.12. Klo 17.00–18.00. Maksuviite 3007.

Perjantai 8.9.–15.12. klo. 16.45–17.45 Maksuviite 4006.

Keväällä 2018 kuntosalit alkavat viikolla kaksi.

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

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

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

Toimiston puhelinajat tiistaisin klo 12–15.

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

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

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

SYYSKOKOUS keskiviikkona 22.11. 2017 klo 18. Paikka: Kaisaniemenkatu 4 A, 3. kerros, Helsinki. Käsitellyssä sääntömääräiset asiat.

LÄÄKÄRINEUVONTA

Kaisaniemenkatu 4 A 3. kerros, Helsinki. Lääkärit neuvovat jäseniämme osteoporoosiin liittyvissä kysymyksissä. **Lääkärit eivät kuitenkaan kirjoita reseptejä eivätkä tutkimusläheteitä.** Varaa henkilökohtainen 20 min. aika toimistosta. Hinta jäsenille 25 € ja ei jäsenille 35 €. Käynnillä voi myös liittyä jäseneksi. Maanantaina 2.10.2017 klo15-17, Professori Seppo Kivinen.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Vertaistuki-ilta ti 26.9. klo 17–19 Kaisaniemenkatu 4 A, 3. kerros. Tervetuloa myös kaikki uudet! Ilmoittautuminen: toimisto@osteopkseutu.fi.

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

Ti 17.10.2017 Farmaseutti, koulutussuunnittelija Anna Salonen Farmasian alan täydennyskoulutuskeskuksesta kertoo aiheesta "Lääkehoidon turvallisuus - mitä voin itse tehdä?"

Ti 21.11.2017 Helsingin Metropolian jalkaterapiaopiskelijat kertovat, missä asioissa jalkaterapeutti voi olla avuksi, jalkojen omahoidosta sekä jalkaterapian mahdollisuuksista. Heille voi myös esittää kysymyksiä.

Luustoviikon lääkäriluento

Keskiviikkona 18.10.2017 klo 18–20. Yleislääketieteen erikoislääkäri, CCD (Certified Clinical Densitometrist) Ari Rosenvall luennoi aiheesta: "Lujat luut kestävät koko elämän". Paikka: Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki), juhlasali.

Yhdistys on mukana Hyvä Elämä-messuilla lauantaina 4.11.2017 klo 10–17 Wanhassa Satamassa. Tule tapaamaan meitä kuuntelemaan mielenkiintoisia asiantuntijapuheenvuoroja ja haastatteluja.

Pikkujouluristeily

Tiistaina 28.11.2017 m/s Viking XPRS -laivalla. Aikataulu: laiva lähtee kello 11.30 Katajanokan terminaalista, perillä Tallinnassa kello 14.00. Paluulähtö klo 18.00 Tallinnasta ja takaisin Helsingissä kello 20.30. Jäsenhintaa 36 €, muille 40 € sisältäen Bistro Buffet -joulupöydän ruokajuomineen, ruokailu kello 11.45.

Yhdistyksen käytössä on hyttejä, johon voi jättää matkatavarat ja päällysvaatteet. Mukaan passi tai kuvalla varustettu henkilökortti. Varattuna 50 lippua, sitovat ilmoittautumiset toimistoon viimeistään 17.10. mennessä, puhelin 045-6016105 tai sähköposti: toimisto@osteopkseutu.fi.

LIIKUNTA

Syksyn liikuntaryhmät ovat alkaneet, kysy peruutuspaikkoja toimistosta.

**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 ja
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

**Syyskokous lauantaina 28.10.2017
klo 13.00 Café Roxxissa, ruokailu**

TULEVIA TAPAHTUMIA

Teatteriretki Kouvolaan 30.9. katso-
maan tangomusikaalia "Satumaa".
Mahdollisia peruutuspaikkoja voi kysyä
Annelilta puh. 045 124 1540.
Seuraa myös ilmoittelua Vartti -lehdes-
sä ja yhdistyksen kotisivuilla www.os-
teosaimaa.fi.

**Luustoviikon tapahtuma ma 16.10.
2017 klo 18:00** Hangon kaupungin-
talon lämpiössä TULE KUNTOON SENIORI.

Punttivalvuoroa ei ole syksyllä Astreas-
sa korjaustöiden vuoksi.

Ilmoitamme EU-lehden tapahtuma-
palstalla toiminnastamme. Kom ihåg
att följa med EU-tidningen.

**Saimaan
Luustoyhdistys ry**

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

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

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

Osteoporoosineuvontaa: Osteopo-
roosiohjaaja Pirjo Hulkkonen, yhtey-
denotot ja soittopyynnöt puh. 044 791
5325 tai 05 352 7054 (Fysioterapian
palvelunumero), pirjo.hulkkonen@ek-
sote.fi

LIIKUNTA

Liikuntaryhmät Joutseno:
Vesijumppa maanantaisin klo 12–13
Palvelutalo Kangasvuokossa. Hinta jä-
senille 6,50 €/kerta, ei-jäsenille 8 €/
kerta. Tiedustelut puh. 040 727 0652/
Palvelutalo Kangasvuokko.

Liikuntaryhmät Lappeenranta:

Kahilanniemen kuntosali
torstaisin klo 12.30–13.30

Uimahallin kuntosali
tiistaisin klo 8.15–9.45

Urheilutalon judosalissa tasapaino-
jumppa keskiviikkoisin klo 10–11.

Kuntosali Lauritsalassa Lauran kamma-
rissa (Hallituskatu 17–19) maanantaisin
klo 11.30–13.00

Kuntosalit ja tasapainojumppa 3 € jä-
sen, 4 € ei-jäsen.

Vesijumppa tiistaisin klo 11–12 (ei oh-
jaajaa) Palvelukeskussäätien allasosas-
to (Kauppakatu 58-60). Hinta 5€ jäsen,
6,30€ ei-jäsen.

FasciaMethod-kehonhuoltoryhmä per-
jantaisin klo 10–11 Hyvä Vire -studiolla
(Kauppakatu 61, 2. krs). Ohj. Maarit Ve-
näläinen. Hinta 6 €/kerta.

**Salon
Luustoyhdistys ry**

salonluustoyhdistys@gmail.com

Puheenjohtaja: Seija Määttänen
p. 044 573 8112
seijama@gmail.com

Jäsenasiat: Heloisa Hongisto
p. 040 718 7241
heloisa@seutuposti.fi

Sihteeri: Kyllikki Nurkkala
p. 044 539 2847
kyllicki.nurkkala@salonluustoyhdistys.fi

Tiedotussihteeri: Elina Friberg
p. 044 568 9929
epfriberg@gmail.com

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

Liikuntavastaava: Aino Männikkö
p. 0400 531 268
mannikka@gmail.com

Vertaistukihenkilöt alueittain:

Salon: 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

Salon Halikko: Sirpa Saarikoski
p. 0408379695 saarikoskisirpa@
gmail.com, Aino Männikkö, Eila Paju
p. 040 572 6147 paju.eila@gmail.com

Salon Särkisalo: Sinikka Kähkönen
p. 040 775 7925

Salon Perniö: Maija Leirola
p. 0400 743 605, Pirkko Pekkarinen
p. 040 833 8189 pirkko.pekkari@
gmail.com

Koski TI Riitta Lahti p. 044 584 0939
kasperintie.112live.fi

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

28.11. klo 15 SYYSKOKOUS Mar-
ja Kankareen juhlatila (Perniöntie
11 Salon). Sääntömääräiset asiat.
Klo 16 pikkujoulu aterioineen ja
ohjelmineen. Hinta 10 € jäsenel-
le, muille 20 €. Ilmoittautuminen
Tuula Seitzille 050 469 6790 tuula.
seitz@hotmail.fi 17.11. mennessä.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Salon luustoyhdistyksen jäsentapaamiset ovat SYTY ry:n tiloissa, Helsingintie 6, 24100 Salo.

5.10. klo 16 SYTYn Sali vertaistukiryhmä. klo 17 kokemusasiantuntija Liisa Granbom-Herranen kertoo keliakiasta ja myös sen vaikutuksesta luustoon. Reseptejä ja neuvoja gluteenittoman ruokavalion toteuttamiseen.

Luustoviikko

Jaamme luustotietoa teemana Rakasta luitasi – turvaa tulevaisuutesi! Olemme Kauppakeskus Plazassa 20.10. klo 10 – 14.

26.10. klo 18.30 Teatteri Provinssi (Salorantie 5–7) Tule kuntoon, seniori! Luento ft H. Ajalin-Laapotti. Yhdistys esitetytyy tilaisuudessa. Maksuton, kaikille avoin tilaisuus.

2.11. klo 16 SYTYn Sali vertaistukiryhmä. klo 17. Lääkkeetön kivunhoito ja diabeteksen vaikutus luustoon, ft TtM Tarja Hernesniemi luennoi.

11.11. klo 14 Mustalaisruhtinatar oopperi Turun konserttisali. Ilm. 11.10 mennessä Tuula Seitzille. Lippu + matka 30 € jäsenelle, muille 40 €. Lähtö Salon torilta klo 12.30.

LIIKUNTA

Vesijumpat Salon uimahallin terapia-altaassa syyskaudella 4.9.–8.12. ja kevätkaudella 8.1.–27.4. ma klo 11.10 ja klo 12, ke klo 14 ja pe klo 13. Ryhmiä ei pidetä pyhinä eikä kevät- ja syyslomien aikana. Normaali uimahallimaksu kas-salle tai kausikortin näyttö ja kauden lopussa 1 €/kerta jäsen, muut 2 €/kerta yhdistyksen tilille FI92 4715 2020 0045 56 tai ohjaajille. Ohjaajat: Aino Män-nikkö p. 0400 531268 ja Elina Friberg p. 044 5689929.

Ollikkalan kuntosali (Hämeenojankatu 9 Salo) ti klo 10.30–12 yhdistyksen ohjaaja paikalla syyskaudella 5.9.–5.12. ja keväällä 9.1.–24.4. Yhteyshenkilö Oili Virta p.0400 693273. Fysioterapeutti Eerik Breilin ohjaa noin kerran kuussa. Avainkortin saa ostaa kaupungin liikuntatoimistosta. Eläkeläisen kannattaa hankkia kausikortti, tutustu aiheeseen Salon kaupungin nettisivuilla.

Suomusjärven kuntosali koulun alakerta, Opintie 1, syyskaudella 5.9.–5.12. ja kevätkaudella 9.1.–24.4.

ti klo 10.15–11.30 Reijo Korvenoja ja Pirjo Linden ohjaavat. Avainkortin ja kausikortin saa ostaa kaupungin liikuntatoimistosta. Kts. edellä!

Koski TI. tuolijumppa Koskisali (Hämeentie 12) syyskausi 11.9.–11.12. ja keväällä 15.1.–7.5. ma klo 15–16 Ohjaaja Riitta Lahti p. 044 5840939. Ryhmä toimii yhteistyössä Sydänyhdistyksen kanssa. Maksuton.

Ikäkeskus Majakassa curling-peli syyskaudella 4.9.–11.12. ja keväällä 8.1.–23.4.

ma klo 9–10 Ohjaus vuoroviikoin Halikon Eläkkeensaajien kanssa. Maksuton ryhmä. Myös lomakausina Majakan kuntosalia voi käyttää, ohjeita on esillä. Kts. Majakan ohjelma!

Salon liikuntatoimen kanssa yhteistyössä sovittujen liikuntaryhmien ohjaajina on useita yhdistyksen jäseniä. Katso Pirteyttä Päiviin (PP) esite ja kotiin jaettu kaupungin liikuntaopas. PP-ryhmät 4.9.–8.12. ja 15.1.–27.4.

MUU TOIMINTA

Ruususet-askarteluryhmä SYTYn salissa Sydänyhdistyksen kanssa keskiviikkoin klo 14-16. Ohjaajana taideaineitten opettaja Elsi Pohjavirta. Tiedustelut Ulla Sagulin-Lehtinen p. 050 547 0242. ATK-koulutusta jäsenet voivat saada halukkuutensa mukaan, varaa aika Akilta. Ota oma koneesi mukaan. Halukkaita opastajia toivotaan ilmoittautuvan SY-TYlle.

Hyvinvointipysäkki to klo 13–17 lähihoitajaopiskelijat tekevät maksuttomia terveystestejä.

Satakunnan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja, liikuntavastaava:

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

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

Muistathan toimittaa s-postiosoitteesi ja/tai matkapuhelinnumerosi sekä mahdollisesti muuttuneet tietosi sihteerille, niin tavoitamme Sinut myös sähköisesti tai tekstiviestillä.

SYYSKOKOUS

Satakunnan Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen syyskokous pidetään **to 23.11.2017 klo 18.00** Jyryn tiloissa (Eteläpuisto 9 E 4–5). Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Perjantaina 20.10. vietämme Maailman osteoporoosipäivää eli MOP-päivää kauppakeskus Teljäntorilla.

Torstaina 23.11. klo 18.00 pidetään sääntömääräinen syyskokous ja jäsentapaaminen JYTYN tiloissa. Illan teemana on "KOTIJUMPPAA TURVALLISESTI" ja ohjaajana paikalla on fysioterapeutti. Kahvi-/teetarjoilu ja arpajaiset.

LIIKUNTA

Ohjattu kuntosalivuoro Porin Urheilutalon kuntosalilla (Kuninkaanhaanaukio 6) on tiistaisin klo 15–16. Ohjaajana on fysioterapeutti Anna-Riina Aaltola.

Porin Seudun Parkinson yhdistyksen kanssa olemme sopineet mahdollisuuden osallistua yhteiseen ja ohjattuun kuntoiluun LAVIS -tanssilla keskiviikkoin klo 10–11 Liikunta- ja hyvinvointikeskus Training Studio Aqua Oy:n tiloissa, Mikonkatu 20.

Kuntoilun lisätiedot: liikuntavastaava Iris Kurikka p. 050 389 1683.

Liikuntaviikko

Kuntoilijoita varten on postilaatikossa Kirjurinluodon kuntolenkin varrella ja nimensä vihkoon kirjoittaneiden joukosta arvotaan ja palkitaan loppuvuodesta yksi henkilö.

Ilmoitamme yhdistyksen toiminnasta: Satakunnan Kansan Menot/tänään palstalla tapahtumapäivänä, Luustotieto -lehden tapahtumakalenterissa tai yhdistyksen kotisivuilla.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi

Puheenjohtaja: Olli Simonen
olli.simonen@fimnet.fi

Sihteeri: Hanna Nyfors
(jäsenyysasiat, osoitteenmuutokset ja Osteouutisten tilaukset, hanna.k.nyfors@gmail.com tai p. 040 544 2465)

Lääkärin neuvontapuhelin jäsenille osteoporoosiasioissa joka maanantai klo 14–15. Puhelinnumero jäsenkirjeessä (pane puhelinnumero muistikirjaasi). Maksat puhelusta tavallisen puhelun maksun.

Uusinta tutkimustietoa osteoporoosista ja terveydestä julkaiseva Osteouutiset sähköisesti jäsenille. Jos haluat uutiset paperiversiona tai et ole yhdistyksen jäsen, ota yhteys sihteriin.

Kaikille osteoporoosiasioista kiinnostuneille tarkoitettu osteoporoosikoulu jatkuu katso yhdistyksen kotisivut. Tule "kouluun" päivittämään ja lisäämään osteoporoositietojasi.

Yhdistyksen kotisivuilla: tietoa yleisöluennoista, uutta ja vanhaa osteoporoositietoa. Syyskuun jäsenkirjeestä löydät tiedot syyskauden yleisöluento-tilaisuuksista ja muuta ajankohtaista.

Vuoden 2017 opinto- ja virkistyspäivien diaesitykset löydät yhdistyksen sivuilta materiaalit-kohdasta.

Vuoden 2018 opinto- ja virkistyspäivät 14–15.6.2018 Heinolassa. Päivät ovat avoimia kaikille osteoporoosiasioista kiinnostuneille yhdistysten jäsenyyksistä riippumatta. Lisätietoa seuraavassa Luustotieto lehdessä ja Suomen Osteoporoosiyhdistyksen sivuilla.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

TULE-Tietokeskus (Humalistonkatu 10, 20100 Turku)
turunseudunluustoyhdistys@gmail.com
facebook.com/luustoturku/
twitter.com/luustoturku/

Puheenjohtaja: Jenni Laaksonen
p. 040 559 2995

Ajankohtaiset tiedot toiminnastamme saat liittymällä sähköiselle tiedotuslistalle lähettämällä sähköpostiosoitteesi yhdistykselle. Tarvitsemme uusia aktiiveja mukaan hallitukseen. Ota rohkeasti yhteyttä! Ylläpidämme myös "Luustokuntoutujat"-vertaistukiryhmää Facebookissa. Tervetuloa mukaan keskustelemaan!

YHDISTYKSEN SYYSKOKOUS **torstaina 16.11. klo 18** yhdistyksen syyskokous TULE-Tietokeskuksessa. Käsittelyssä sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

LIIKUNTA

Jäsenille maksuttomat kuntosalivuorot maanantaisin klo: 15-16.30 ja keski- viikkoisin klo: 17.30-19. Ruusukorttelin (Puistokatu 11) kuntosali sijaitsee katussa, käytössä liikuntasalin pukuhuoneet. Laitteita käytetään omatoimisesti, ja vuoron vastaavana toimii yhdistyksen vertainen. Ohjaajan vierailusta tiedotetaan erikseen.

Lasten ja aikuisten luurankojumppa Ruusukorttelin liikuntasalissa perjantaisin klo 15–16.

Luustoviikko

to 19.10. klo 12–18 Luustoterveyden teemapäivä TULE-Tietokeskuksessa. Huom! Klo 12 samassa paikassa myös Luut lujiksi -miniluento. Luustoyhdistyksen vertainen paikalla klo 12–15.

klo 18–18.45 Ruusukorttelissa TULE-yhdistysten järjestämä luento kivusta ja kosketuksesta. Luennoitsijana seksuaaliterapeutti Hanna Vuorimaa.

La 21.10. klo 14 valtakunnallisen Luustoviikon kunniaksi Turussa järjestetään Luustotanssit! Elävän musiikin tahdissa yleisöä tanssittaa Tanssiksi-ohjaaja Tuula Kalliovaara. Tilaisuudessa harjoitellaan kaikenkuntoisille sopivia yksintansseja tuttujen kappaleiden tahdissa, et siis tarvitse paria tai tanssitaitoa! Kahvitarjoilu! Paikka: Ruusukorttelin juhlasali.

Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry Vasanejdens Osteoporosförening rf

Tule mukaan yhdistyksen toimintaan olemalla yhteydessä hallituksen jäseniin!

Puheenjohtaja

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

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

Luustoliitto

Suomen Luustoliitto ry

Arkadiankatu 19 C 36,
00100 Helsinki

Liity jäseneksi:

www.luustoliitto.fi

HENKILÖSTÖ

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

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

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

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

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





”K-vitamiini tehostaa kalsiumin ja D-vitamiinin vaikutuksia, sillä K-vitamiinin avulla kalsium sitoutuu luustoon optimaalisella tavalla ja luuston rakenne tulee vahvaksi. ”

VAHVISTA LUUSTOASI

*Luuta hajoaa ja uutta muodostuu jatkuvasti.
Siksi rakennusaineita on oltava koko ajan tarpeeksi.*

Tarvitsemme kalsiumia keskimäärin vajaan gramman verran päivittäin. Määrään vaikuttaa paitsi ikä, myös sukupuoli ja koko. Erityisen tärkeää kalsium on ikääntyville, joilla kalsiumin imeytyminen heikkenee ja sen liukeneminen luista kiihtyy. Vaihdevuodetkin lisäävät kalsiumin tarvetta.

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

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

800 mg
= kalsiumin päivittäinen saantisuositus

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



Uusi Minisun Luusto sisältää luuston hyvinvoinnille tärkeitä K₂- ja D₃-vitamiineja. Pienikokoinen mansikan ja vaniljan makui- nen purutabletti sopii vitamiinilisäksi henkilöille, jotka saavat ruokavaliosta riittävästi kalsiumia tai joiden tulee välttää kalsiumvalmisteiden käyttöä.